

●発行 向日市役所(京都府向日市寺戸町中野20)

●編集 秘書広報課 ◎電話 075(931)1111

## 向日市いきいき健康ウォーク賞

■対象■ 市内に居住する満40歳以上の人

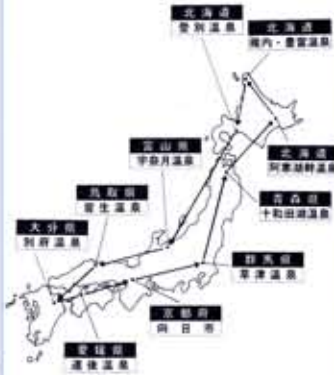
■期間■ 平成10年度から5年間

■コース■

○日本一周温泉巡りコース

100万歩ごとに目的地(温泉地)を定め、日本一周となる1,000万歩を目標に歩きます。

| 向日市          | 出発          |
|--------------|-------------|
| 草津温泉(群馬県)    | 100万歩賞      |
| 十和田湖温泉(青森県)  | 200万歩賞      |
| 阿寒湖畔温泉(北海道)  | 300万歩賞      |
| 稚内・豊富温泉(北海道) | 400万歩賞      |
| 登別温泉(北海道)    | 500万歩賞      |
| 宇奈月温泉(富山県)   | 600万歩賞      |
| 皆生温泉(鳥取県)    | 700万歩賞      |
| 別府温泉(大分県)    | 800万歩賞      |
| 道後温泉(愛媛県)    | 900万歩賞      |
| 向日市          | 1000万歩賞(到着) |



○かぐや姫サミット市町巡りコース

かぐや姫サミット構成6市町を巡る4コース。

|  |        |
|--|--------|
| 富士市コース<br>向日市→<br>静岡県富士市→<br>向日市                               | 100万歩賞 |
| 広陵町・長尾町・真備町コース<br>向日市→<br>奈良県広陵町→<br>香川県長尾町→<br>岡山県真備町→<br>向日市 | 100万歩賞 |
| 竹原市コース<br>向日市→<br>広島県竹原市→<br>向日市                               | 100万歩賞 |
| 宮之城町コース<br>向日市→<br>鹿児島県宮之城町                                    | 100万歩賞 |



■ウォーキングパスポートの申込み■

健康文化課、コミュニティセンター、地区公民館、市民体育館、市民温水プール、保健センターにある「いきいき健康ウォーク申込書」に、日本一周温泉巡り又はかぐや姫サミット市町巡りのいずれかのコースを記入し、ウォーキングパスポートを取得してください。

■記入の方法■

○登録者は、万歩計を着用し、健康づくりのために歩いた歩数を毎日、ウォーキングパスポートに自分で記入してください。(自己申告制)

※万歩計を着用しない場合は、70cmを1歩として換算します。

※運動の習慣化と運動効果を高める点から、1日当たり積算できる歩数は3,000歩以上10,000歩までとします。

○登録者は、目的地に到達し、健康ウォーク賞の贈呈を受けるときは、ウォーキングパスポート目的地達成届を提出してください。

■表彰■

いずれのコースも100万歩ごとに、表彰状と目的地の特産品を贈呈します。

## 元気はつらつ健康講座

■日時■ 5月23日(土) 午前10時～正午

■場所■ 物集女公民館 ■定員■ 50人

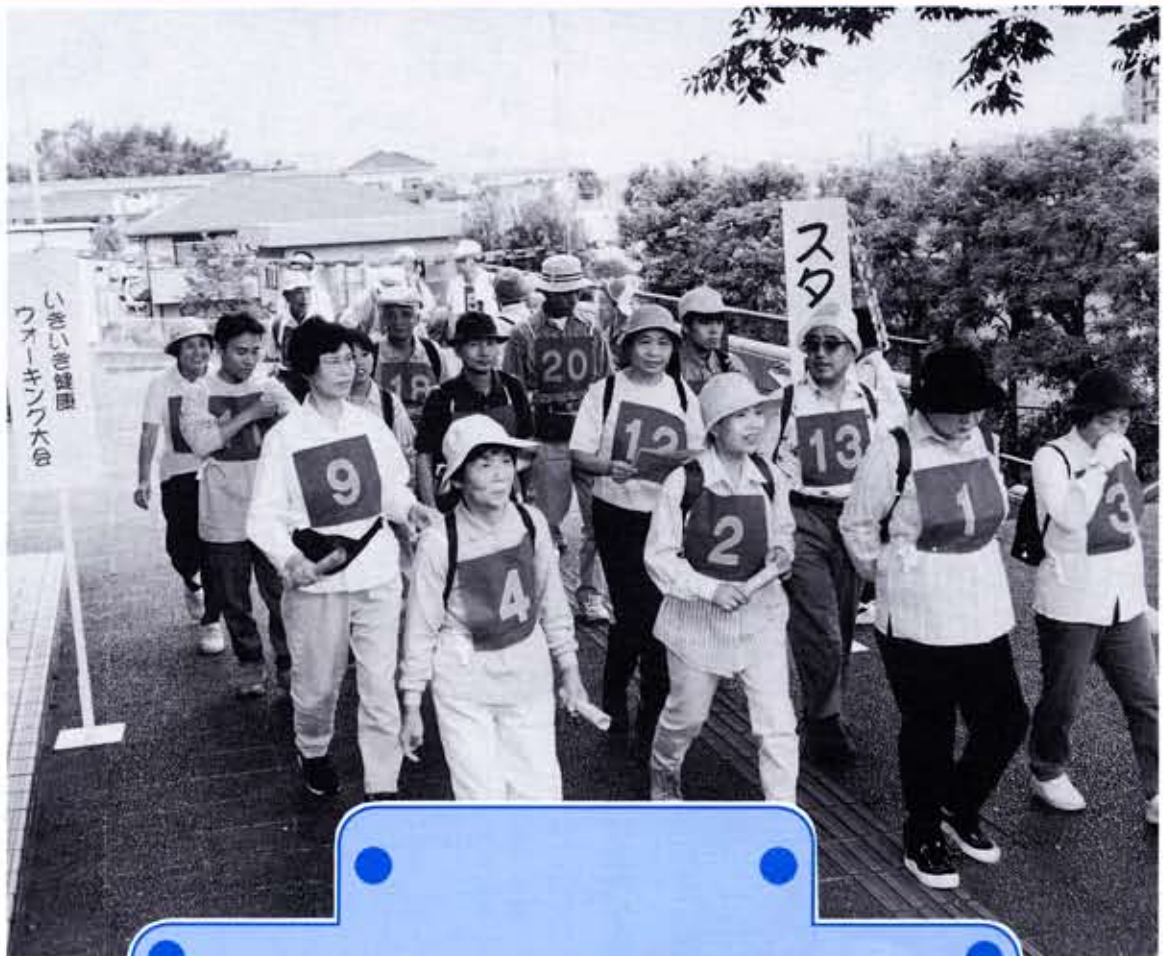
■内容■ 講演「健康ウォークで肩こりや腰痛を予防しよう」  
講師 安田晶彦氏(府立京都テルサフィットネスクラブ副部長)

※講演のあと、ウォーキングコースを歩きます。

■申込み■ 電話又はハガキで申し込んでください。

■お問い合わせ■

健康文化課 内線518



# 毎月23日は 健康ウォークデー

私たちは、生活の利便化などで、つつい運動量が減ってしまいがちになっています。自分にあった運動を見つけて、健康づくりに取り組みたいと考える方も多いと思います。

市では、健康都市づくりの主要なシンボル事業のひとつとして、いつでも、だれでも、気軽にできるウォーキングを推奨しています。

運動不足になりがちな方や運動習慣のない方にも、歩くことで健康づくりの意識を持ってもらい、そのきっかけとなるよう、毎月23日を「健康ウォークデー」としました。

また、市民の皆さんに、歩くことを日常生活の中に習慣として、楽しく取り入れていただくために、「向日市いきいき健康ウォーク賞」を設けました。

ご家族やお友達と、歩くことで、あなたの健康づくりを始めてみませんか。

## 向日市いきいき健康ウォーク賞に挑戦