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

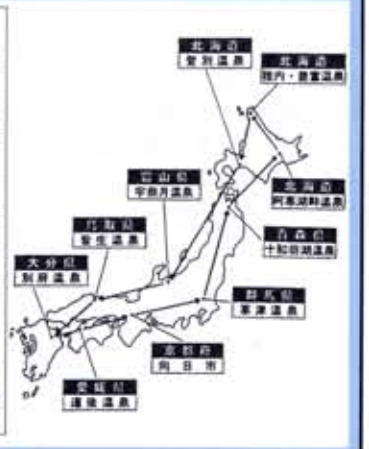
■期間■　平成10年度から５年間

■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 向日市→ 静岡県富士市→ 向日市	100万歩賞
広陵町・長尾町・真備町コース 向日市→ 奈良県広陵町→ 香川県長尾町→ 岡山県真備町→ 向日市	100万歩賞
竹原市コース 向日市→ 広島県竹原市→ 向日市	100万歩賞
宮之城町コース 向日市→ 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、70㎝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。

秋を楽しみませんか

健康ウォ

秋空のもと
歩くのも
いいですよ

毎月23日は
健康ウォークデー

スポーツの秋、ウォーキング
んか。

市では、今年の４月から「い
います。日本一周など地図上の
者が、既に37人にもなりました

いつでも、だれでも、気軽に
ご家族やお友達と、あなたの健

これからも皆さんの健康ウォ

受賞のよろこびを語っていま
した。

市では、昨年10月「健康都市」宣言を行い、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、そのきっかけとなが、地図上のイメージコースとして、日本一周温泉巡りコースやかぐや姫サミット市町巡りコースを歩いています。

この機会に、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てください。

■お問い合わせ　健康文化課（内線５１８）

ウォーキングの仕方

靴の上手な選び方

つま先にゆとりがある
かかとにクッションがある
通気性がある
足によくフィットする

その1
あごを軽く引き、うつむかず、数メートル先を見る

その2
胸をはり、背筋を伸ばす
お腹を引き締める

その3
腕は軽く曲げて、前後に振る

その4
歩幅は出来るだけ大きく

その5
かかとから着地し、つま先で踏み出す

ストレッチの仕方

ウォーミングアップからはじめましょう

歩く前には、必ず準備運動をしましょう

両腕を伸ばして座り、足先に手の指が触れるように、体を前に曲げる

左手で右手を握り、腰を右に移してから体を左に曲げる。下の手で上の腕を引く。