

健康長寿ふくいの

ウォーキングマップ

～普及啓発用パンフレット「ウォーキングのススメ」付き～



健康長寿な福井です。



健康長寿ふくいの ウォーキングマップ

編集・発行／平成19年2月
発行者／福井県健康福祉部健康増進課
〒910-8580 福井県福井市大手3丁目17-1
TEL・FAX／0776-20-0350 0776-20-0643
E-mail／kennzou@pref.fukui.lg.jp
ホームページ／<http://info.pref.fukui.jp/kenkou/walkingmap.html>

福井県

**ウォーキングマップ
モデルコース
福井市**

こんなウォーキングコースはいかがですか？

あなたのウォーキングコース検討の参考にしてください。

(※注 各コースの **歩数** は1歩を60cmとして距離から推定したもの。
所要時間 は時速4kmで歩くと仮定して距離から推計したもの。
消費カロリー は体重60kgの方で推計したもの。)



福井の四季の花満喫コース(コスモス)

10数ヘクタールものコスモス広苑には、約1億本のコスモスが一面に咲き誇ります。目にも優しいコースです。

距離	約4km
歩数	約6,700歩
所要時間	約1時間
消費カロリー	約190kcal



木心の美山で肥満解消コース

自然の宝庫、四季折々の美しい変化を見せる山々に囲まれた美山の町並みを歩いてみませんか。

(※美山総合支所玄関には血圧計があります。)

距離	約5km
歩数	約8,300歩
所要時間	約1時間15分
消費カロリー	約240kcal

福井の四季の花満喫コース(菜の花)

新明里橋から大瀬橋までの菜の花ロード。足羽川河川敷一面の黄色の菜の花が目にもあざやかです。

距離	約5.5km
歩数	約9,200歩
所要時間	約1時間20分
消費カロリー	約250kcal



福井の四季の花満喫コース(桜)

歌の心と茶の心。自然と文化の道しるべ、福井の街を桜を眺めながら、ぶらりと散策してみませんか。

距離	約4.6km
歩数	約7,700歩
所要時間	約1時間10分
消費カロリー	約220kcal

福井駅前歴史の道で肥満解消コース

結城秀康、松平春嶽、柴田勝家など歴史上の人物を思い浮かべながら、福井の街中を歩いてみませんか。

(※市役所玄関には、身長計、体重計、血圧計があります。)

距離	約4km
歩数	約6,700歩
所要時間	約1時間
消費カロリー	約190kcal



**ウォーキングマップ
モデルコース
敦賀市**

こんなウォーキングコースはいかがですか？

あなたのウォーキングコース検討の参考にしてください。

(※注 各コースの **歩数** は1歩を60cmとして距離から推定したもの。
所要時間 は時速4kmで歩くと仮定して距離から推計したもの。
消費カロリー は体重60kgの方で推計したもの。)



季節を楽しみながら橋めぐりコース

笠の川沿いに季節を楽しみながら歩きます。春は桜並木、梅雨は紫陽花。水辺ではユリカモメやかもなどの水鳥が遊んでいます。

距離	約4km
歩数	約6,700歩
所要時間	約1時間
消費カロリー	約190kcal

雨の日も雪の日も気比神宮コース

雨や風を避けられるアーケード街。歩きながらウィンドーショッピングも楽しいですよ。赤い大鳥居の気比神宮で折り返しです。

距離	約2.6km
歩数	約4,300歩
所要時間	約40分
消費カロリー	約130kcal



休日に松原公園内お散歩コース

日本3大松原の一つに数えられる白砂清松の「気比の松原」。潮の香りを満喫しながら整備された遊歩道を歩いてみませんか。

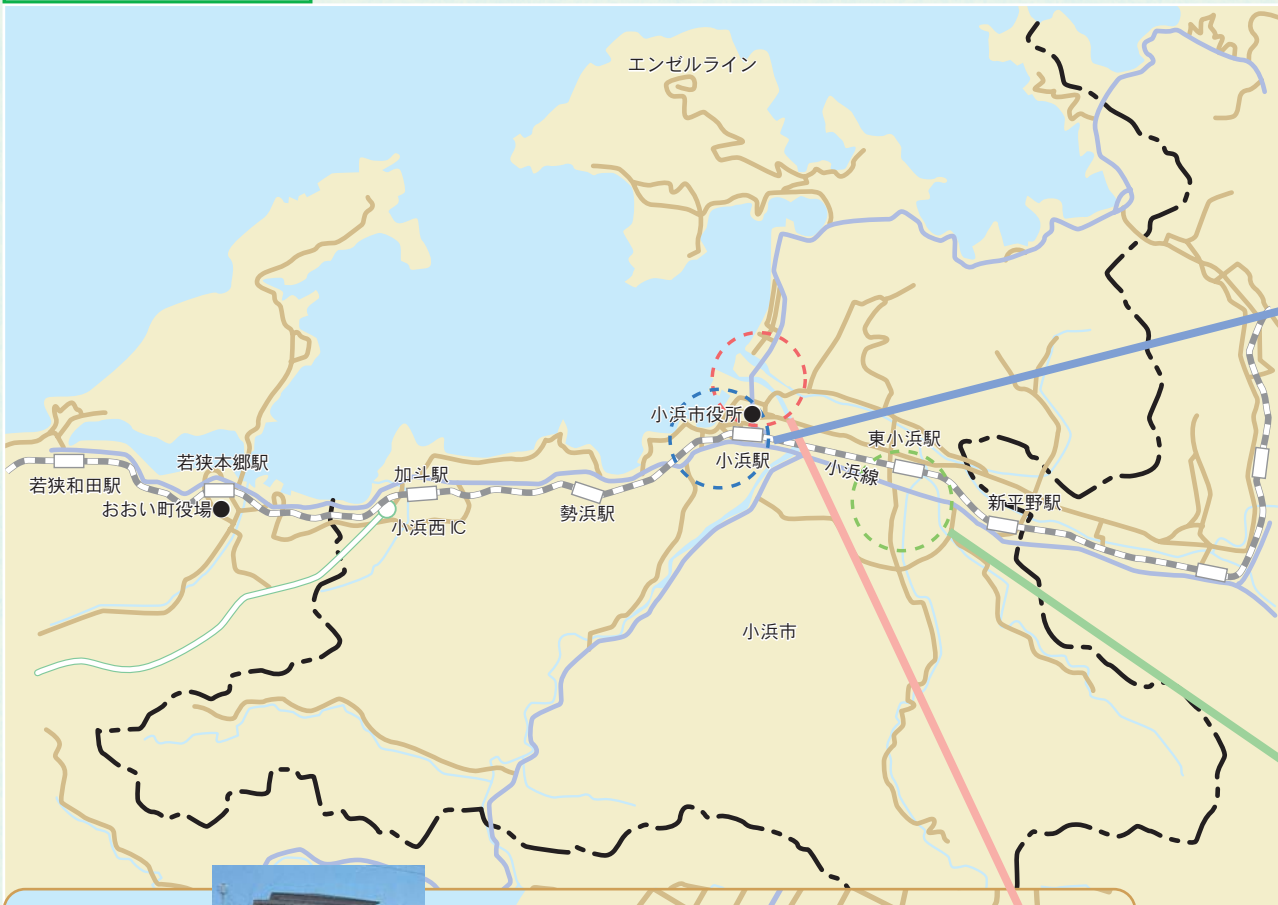
距離	約5km
歩数	約8,300歩
所要時間	約1時間15分
消費カロリー	約240kcal

**ウォーキングマップ
モデルコース
小浜市**

こんなウォーキングコースはいかがですか？

あなたのウォーキングコース検討の参考にしてください。

(※注 各コースの **歩数** は1歩を60cmとして距離から推定したもの。
所要時間 は時速4kmで歩くと仮定して距離から推計したもの。
消費カロリー は体重60kgの方で推計したもの。)



雲城水で長寿コース

明治を代表する女流歌人 山川登美子の生家を通るコースです。地下30mから湧き出る一年を通して温度差のない地下水「雲城水」で水分補給しましょう。

距離	約5km
歩数	約8,300歩
所要時間	約1時間15分
消費カロリー	約240kcal



海沿いから古い町並みまで小浜満喫コース

人魚の肉を食べて八百歳まで生きたという八百比丘尼伝説。椿の花が今も咲き誇ります。食文化館から海沿い、情緒溢れる三丁町や商店街を歩くコースです。

距離	約5km
歩数	約8,300歩
所要時間	約1時間15分
消費カロリー	約240kcal

遠敷で歴史を感じるコース

歴史民族資料館から国分寺、萬徳寺など歴史に触れながら歩くコースです。花の名所「萬徳寺」は春はツツジ、初夏は新緑、秋は紅葉が、白砂を敷き詰めた枯山水庭園を彩ります。

距離	約5km
歩数	約8,300歩
所要時間	約1時間15分
消費カロリー	約240kcal



**ウォーキングマップ
モデルコース
勝山市**

こんなウォーキングコースはいかがですか？

あなたのウォーキングコース検討の参考にしてください。

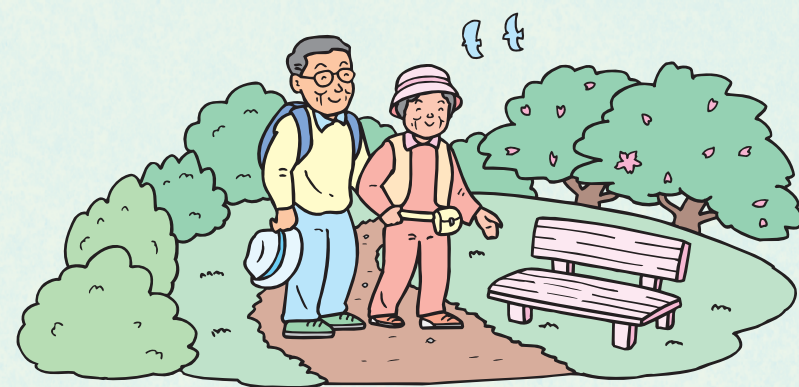
(※注 各コースの **歩数** は1歩を60cmとして距離から推定したもの。
所要時間 は時速4kmで歩くと仮定して距離から推計したもの。
消費カロリー は体重60kgの方で推計したもの。)



九頭竜川清流と弁天堤を訪ねるコース

えちぜん鉄道勝山駅を背に、街のシンボル勝山橋を渡ると、約1.5kmの遊歩道が九頭竜川の堤防上に整備されています。春には約600本の桜が咲き誇り、弁天桜と呼ばれる桜のトンネルが出来上がります。

距離	約6km
歩数	約10,000歩
所要時間	約1時間30分
消費カロリー	約280kcal



越前大仏と平泉寺白山神社を訪ねるコース

身の丈が17mと、奈良より2m大きい巨大な大仏「越前大仏」や源義経が奥州平泉へ逃げる途中、一晩立ち寄ったとされる平泉寺白山神社などを訪ね歩くコースです。

距離	約6km
歩数	約10,000歩
所要時間	約1時間30分
消費カロリー	約280kcal



**ウォーキングマップ
モデルコース
鯖江市**

こんなウォーキングコースはいかがですか？

あなたのウォーキングコース検討の参考にしてください。

(※注 各コースの **歩数** は1歩を60cmとして距離から推定したもの。
所要時間 は時速4kmで歩くと仮定して距離から推計したもの。
消費カロリー は体重60kgの方で推計したもの。)



近松史跡コース

浄瑠璃・歌舞伎作者として名高い近松門左衛門は、物心ついた頃から多感な少年時代までを鯖江で過ごしたといわれています。

距離	約2.2km
歩数	約3,700歩
所要時間	約30分
消費カロリー	約100kcal



西山公園散策コース

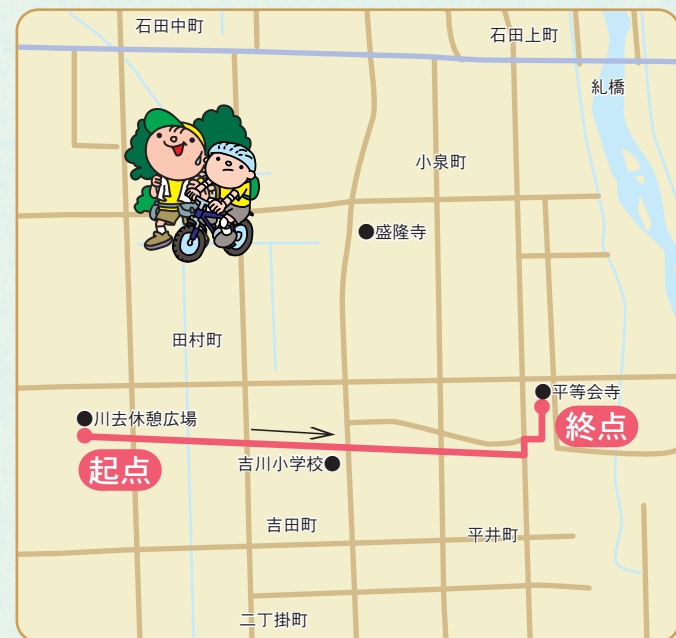
春はつつじ、秋は紅葉が楽しめる、かわいいレッサーパンダにも会えます。冒険の森にはアスレチック施設もありますよ。

距離	約3km
歩数	約5,000歩
所要時間	約45分
消費カロリー	約140kcal

親子で一緒にウォーキングコース

サイクリングにも最適なコースです。お子さんは自転車、お父さんはウォーキングで、親子仲良く元気よく。

距離	約2km
歩数	約3,300歩
所要時間	約30分
消費カロリー	約90kcal



街中歴史文化財コース

左甚五郎作といわれる「駆け出しの竜」の彫刻が有名な誠照寺や天井絵「竜神」「風神」「雷神」が有名な万慶寺など歴史文化財を見まわすコースです。

距離	約3km
歩数	約5,000歩
所要時間	約45分
消費カロリー	約140kcal



**ウォーキングマップ
モデルコース
あわら市**

こんなウォーキングコースはいかがですか？

あなたのウォーキングコース検討の参考にしてください。

(※注 各コースの **歩数** は1歩を60cmとして距離から推定したもの。
所要時間 は時速4kmで歩くと仮定して距離から推計したもの。
消費カロリー は体重60kgの方で推計したもの。)



湯のまちあわらをゆったり歩きましょう！コース

温泉街をウォーキングで巡り、気持ちいい汗をかきましょう。汗をかいた後は、温泉で気分をリフレッシュしてはいかがでしょうか。

距離	約5.5km
歩数	約9,200歩
所要時間	約1時間20分
消費カロリー	約250Kcal



北潟湖ハミングロードコース

北潟の豊かな自然を感じながら歩くことのできるコース。ハミングロードのシンボルでもある赤い斜帳橋アイリスブリッジがあざやか。途中には休憩所が3カ所あります。

距離	約4km
歩数	約6,700歩
所要時間	約1時間
消費カロリー	約190Kcal



蓮如の里ふるさとの道を歩くコース

古道を通りながら、あわらの隠れた史跡を巡るコース。お天気のいい日、ちょっと頑張って歩こうかなという場合などにどうぞ。

距離	約11km(※)
歩数	約18,300歩
所要時間	約2時間45分
消費カロリー	約520Kcal

※①まで 2km
②まで 3.2km
③まで 3.5km
④まで 5km
⑤まで 6km
⑥まで 7.5km
⑦まで 10.5km
体調に合わせて距離を変えてもいいよ

**ウォーキングマップ
モデルコース
越前市**

こんなウォーキングコースはいかがですか？

あなたのウォーキングコース検討の参考にしてください。

(※注 各コースの **歩数** は1歩を60cmとして距離から推定したもの。
所要時間 は時速4kmで歩くと仮定して距離から推計したもの。
消費カロリー は体重60kgの方で推計したもの。)



越前府中・紫式部を偲ぶコース

紫式部は、越前国主に命じられた父、藤原為時とともに国府の置かれた越前市に滞在したといわれています。紫式部を偲びながら市中心部をぶらり歩いてみませんか。

距離	約7km
歩数	約11,700歩
所要時間	約1時間45分
消費カロリー	約330kcal

花筐(はながたみ)の里を歩き、継体天皇を訪ねるコース

桜をはじめ、さつき、紫陽花、紅葉と四季を通じて美しい自然が楽しめる花筐公園や、万葉時代に浸ることができる越前の里味真野苑など心むウォーキングをどうぞ。

距離	約15km
歩数	約25,000歩
所要時間	約3時間45分
消費カロリー	約710kcal



日野山のふもとを歩き、日帰り温泉も楽しめるコース

別名「越前富士」と呼ばれる美しい日野山のふもと、JR王子保駅周辺を巡るコースです。ウォーキングの後はしきぶ温泉「湯楽里」でゆっくり、のんびりもいいですよ。

距離	約11.5km
歩数	約16,700歩
所要時間	約2時間50分
消費カロリー	約540kcal



**ウォーキングマップ
モデルコース
坂井市**

こんなウォーキングコースはいかがですか？

あなたのウォーキングコース検討の参考にしてください。

(※注 各コースの **歩数** は1歩を60cmとして距離から推定したもの。
所要時間 は時速4kmで歩くと仮定して距離から推計したもの。
消費カロリー は体重60kgの方で推計したもの。)



荒磯遊歩道コース

坂井市三国町ゆかりの文学者達の石碑や美しい日本海を眺めながら、緑豊かな荒磯遊歩道を歩きましょう。さらに雄島へ渡って松島に向け、再び荒磯遊歩道の続きを歩いてみましょう。

距離 約6.5km
歩数 約10,800歩
所要時間 約1時間40分
消費カロリー 約360kcal



自然豊かな坂井町ウォーキングコース

「いねす」を発着地として春は桜、夏は青々とした水田、秋は豊かに実った稲穂を眺めながら、自然豊かな坂井市坂井町をウォーキングしてみませんか？

距離 約5.5km
歩数 約9,200歩
所要時間 約1時間25分
消費カロリー 約300kcal



三国の町並み眺望コース

「三国港駅」を出発して、旧森田銀行や点在する寺院など歴史のある三国の町並みを眺めながら気持ちよくウォーキングしましょう。三国町最古の寺院で、国指定の庭園を持つ瀧谷寺に寄ってみるのもいいですね。

距離 約2.5km
歩数 約4,200歩
所要時間 約40分
消費カロリー 約140kcal



歴史豊かな丸岡町ウォーキングコース

有馬家の菩提寺「高岳寺」や日本最古の天守閣を持つ「丸岡城」など歴史豊かな丸岡の町を、史跡や豊かな自然を眺めながら歩いてみましょう。

距離 約5.2km
歩数 約8,700歩
所要時間 約1時間20分
消費カロリー 約290kcal



坂井平野水源探訪コース (氷土里の散歩道)

福井の米どころ「坂井平野」を支える水源探訪のコースです。春は桜に青々とした苗、夏は涼やかな水面、秋は豊かに実った稲と紅葉を楽しみましょう。

距離 約4.5km
歩数 約7,500歩
所要時間 約1時間10分
消費カロリー 約250kcal



エンゼルランド～ゆりの里コース

坂井市春江町には多くの自然があります。自然・科学などを学べるエンゼルランドふくいから出発してのんびり自然の中を歩いてみませんか？

距離 約4.5km
歩数 約7,500歩
所要時間 約1時間10分
消費カロリー 約250kcal

**ウォーキングマップ
モデルコース
永平寺町**

こんなウォーキングコースはいかがですか？

あなたのウォーキングコース検討の参考にしてください。

(※注 各コースの **歩数** は1歩を60cmとして距離から推定したもの。
所要時間 は時速4kmで歩くと仮定して距離から推計したもの。
消費カロリー は体重60kgの方で推計したもの。)



川や湖に住む魚を知って九頭竜川の水面を満喫コース

内水面総合センターで魚のことを勉強した後に、九頭竜川堤防沿いを実際に歩いてみると、川の生き物や自然にふれて、親子の会話が一層はずむコースです。

距離	約5km
歩数	約8,300歩
所要時間	約1時間15分
消費カロリー	約240kcal



大本山永平寺の紅葉満喫コース

独特の雰囲気が漂う曹洞宗大本山永平寺。その境内や周辺の町並みをのんびり歩いて紅葉狩りというのはいかがですか。

距離	約6km
歩数	約10,000歩
所要時間	約1時間30分
消費カロリー	約280kcal



せせらぎの上志比で肥満解消コース

自然に恵まれた美しい上志比。おいしい空気をいっぱい吸い込んで身体についた余分な脂肪を燃やしましょう。(※やすらぎの郷には、身長計、体重計、血圧計があります。)

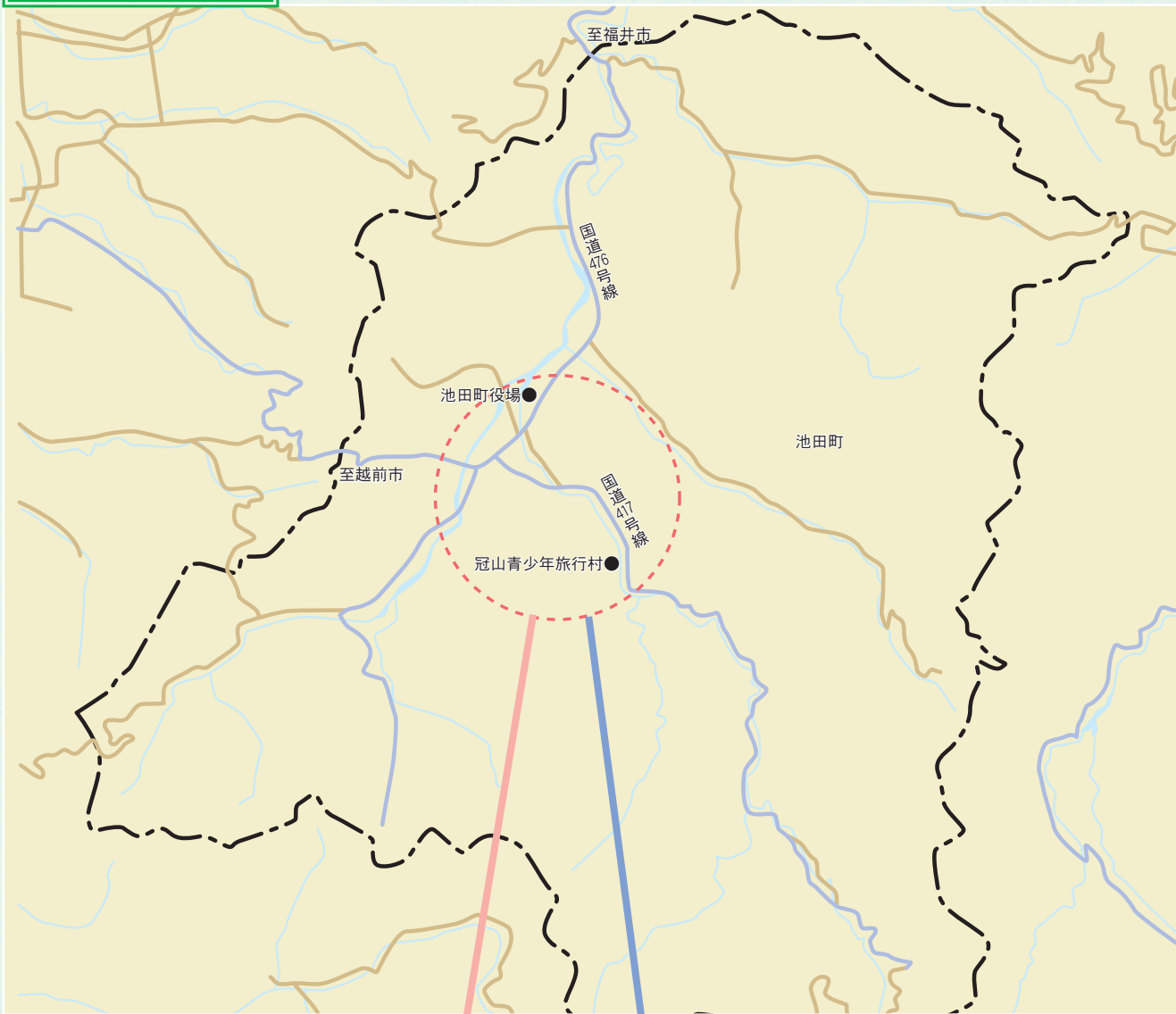
距離	約4.3km
歩数	約7,200歩
所要時間	約1時間5分
消費カロリー	約200kcal

**ウォーキングマップ
モデルコース
池田町**

こんなウォーキングコースはいかがですか？

あなたのウォーキングコース検討の参考にしてください。

(※注 各コースの **歩数** は1歩を60cmとして距離から推定したもの。
所要時間 は時速4kmで歩くと仮定して距離から推計したもの。
消費カロリー は体重60kgの方で推計したもの。)



① 日常安全ウォーキングコース

健康づくりの拠点「ほっとプラザ」を出発し、山々を見渡しながら歩くコース。歩道が整備されているため日常のウォーキングコースとしてどうぞ。

距離	約4km
歩数	約6,700歩
所要時間	約1時間
消費カロリー	約190kcal

② 川の流れを聞きながら能楽の里を歩くコース

冠山のふもとの志津原高原を池田町の伝統に触れながら歩くコースです。足羽川のせせらぎが心地よい緑豊かな遊歩道を歩き、リフレッシュしませんか。

距離	約11km
歩数	約18,300歩
所要時間	約2時間45分
消費カロリー	約520kcal



**ウォーキングマップ
モデルコース
南越前町**

こんなウォーキングコースはいかがですか？

あなたのウォーキングコース検討の参考にしてください。

(※注 各コースの歩数は1歩を60cmとして距離から推定したもの。
所要時間は時速4kmで歩くと仮定して距離から推計したもの。
消費カロリーは体重60kgの方で推計したもの。)



海を眺めながら北前船主の館右近家を訪ねるコース

江戸後期～明治中期にかけて、日本海・瀬戸内海・上方の諸地域間の物流や文化交流に重要な役割を果たした「北前船」を思い描きながら海岸沿いを歩くコースです。

距離	約5km
歩数	約8,300歩
所要時間	約1時間15分
消費カロリー	約240kcal

①レインボーパーク南条で遊ぼう！コース

日野川沿いの河川敷を遊びのゾーンにしたレインボーパーク南条。マレットゴルフもできますよ。

距離	約4.4km
歩数	約7,300歩
所要時間	約1時間10分
消費カロリー	約220kcal



②花ハスの里を歩くコース

100種類以上のはすが園内いっばいに咲き誇る「花はす公園」まで、山間ののどかな道をのんびりと散策してみませんか。

距離	約6.7km
歩数	約11,200歩
所要時間	約1時間40分
消費カロリー	約320kcal



③今庄宿の風情を楽しみながらウォーキングコース

京と北陸を結ぶ北国街道の宿場街として栄えた今庄宿。通りに沿って残っている立派な家屋にその名残が見られます。当時の様子を思い描きながら歩いてみませんか。

距離	約3.6km
歩数	約6,000歩
所要時間	約50分
消費カロリー	約160kcal



④日野川のせせらぎ&そば打ち体験コース

日野川のせせらぎを聞きながら、のんびりそば道場まで。石臼で引いたそば粉と山芋を繋ぎにした美味しいおろそばでお腹も満足。あとは腹ごなしにゆっくり戻りましょう。

距離	約5.7km
歩数	約9,500歩
所要時間	約1時間30分
消費カロリー	約280kcal



「丹南スポーツレクリエーションロード」ウォーク(水土里の散歩道)

日野川沿いに整備されている丹南スポーツレクリエーションロード。アップダウンが少なく、安心して歩けるコースです。

距離	①約7km	②約9km
歩数	①約11,700歩	②約15,000歩
所要時間	①約1時間45分	②約2時間15分
消費カロリー	①約330kcal	②約430kcal

**ウォーキングマップ
モデルコース
越前町**

こんなウォーキングコースはいかがですか？

あなたのウォーキングコース検討の参考にしてください。

(※注 各コースの歩数は1歩を60cmとして距離から推定したもの。
所要時間は時速4kmで歩くと仮定して距離から推計したもの。
消費カロリーは体重60kgの方で推計したもの。)



朝日地区 プラントピア朝日園内散策コース

四季を通じて自然とふれあうことのできる植物園を散策するコース。体も心も健康になって一石二鳥です。
(園内入場料金300円)

距離	約2.2km
歩数	約3,700歩
所要時間	約30分
消費カロリー	約100kcal



織田地区 歴史・自然散策コース(1)

織田の歴史と自然を感じるコースです。甘さを控えた素朴な手作りきび団子が味わえる花の茶屋「よって駅ね」からスタートして、街の中をぐるっと一周です。

距離	約4km
歩数	約6,700歩
所要時間	約1時間
消費カロリー	約190kcal

織田地区 歴史・自然散策コース(2)

(1)より少し短めのコース。1800年の歴史を有する剣神社や太鼓芸能などの活動拠点施設オタイコヒルズに立ち寄りながら、のんびり散策してみませんか。

距離	約2km
歩数	約3,300歩
所要時間	約30分
消費カロリー	約100kcal



越前地区 海辺のお散歩コース

海岸沿いの埋め立て地等を利用した散歩コースです。越前温泉「なぎさの湯」や「道の湯」などもあります。

距離	約6km
歩数	約10,000歩
所要時間	約1時間30分
消費カロリー	約280kcal



宮崎地区 越前陶芸村散歩コース

自然いっぱいの陶芸公園「越前陶芸村」。芝生広場や岡本太郎のモニュメント「月の顔」などの陶芸作品が15点ある彫刻広場、ゆったりできる休養広場などがあります。

距離	約2km
歩数	約3,300歩
所要時間	約30分
消費カロリー	約100kcal

**ウォーキングマップ
モデルコース
美浜町**

こんなウォーキングコースはいかがですか？

あなたのウォーキングコース検討の参考にしてください。

(※注 各コースの **歩数** は1歩を60cmとして距離から推定したもの。
所要時間 は時速4kmで歩くと仮定して距離から推計したもの。
消費カロリー は体重60kgの方で推計したもの。)



湖畔の景色をもっと満喫コース

久々子湖をぐるっと一周して、いろんな角度から湖畔の景色を楽しむコースです。

距離	約10km
歩数	約16,700歩
所要時間	約2時間30分
消費カロリー	約470kcal

きらめき湖畔コース

三方五湖の一つ、久々子湖の煌めく湖畔を四季折々の風景を楽しみながら歩いてみませんか。

距離	約3.2km
歩数	約5,300歩
所要時間	約50分
消費カロリー	約160kcal

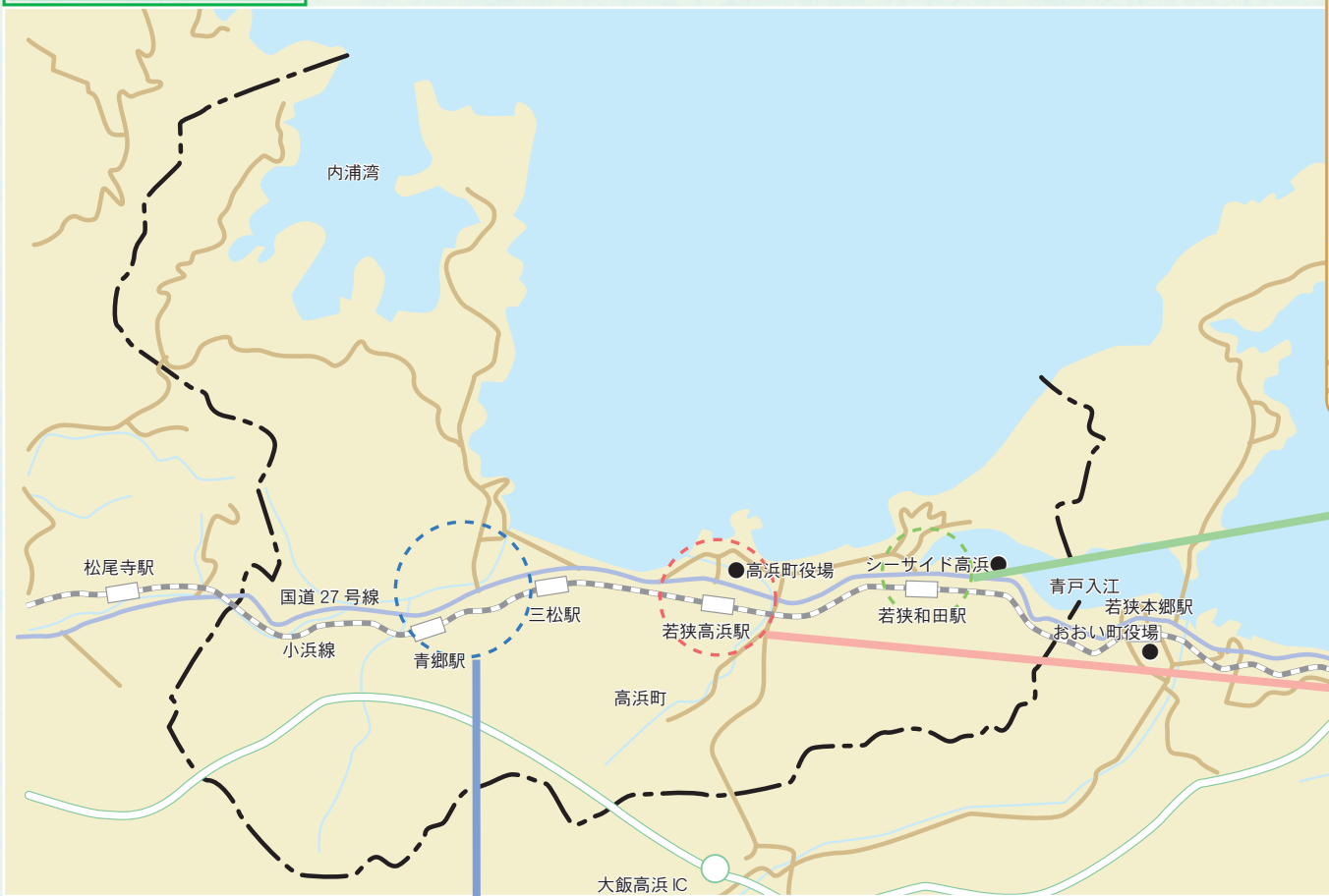


**ウォーキングマップ
モデルコース
高浜町**

こんなウォーキングコースはいかがですか？

あなたのウォーキングコース検討の参考にしてください。

(※注 各コースの **歩数** は1歩を60cmとして距離から推定したもの。
所要時間 は時速4kmで歩くと仮定して距離から推計したもの。
消費カロリー は体重60kgの方で推計したもの。)



和田浜はまなすコース

日中、夜景共に若狭湾の素晴らしい眺めを堪能しながら、海沿いを歩くコースです。秋の新宮神社のいちょうは見物です。

距離	約3km
歩数	約5,000歩
所要時間	約45分
消費カロリー	約140kcal

若宮海岸・漁火コース

海の香りが心地よく、青葉山の夕日が綺麗なコースです。春の城山公園は桜でピンク色に染まります。

距離	約3km
歩数	約5,000歩
所要時間	約45分
消費カロリー	約140kcal



関屋川せせらぎコース

5月は菜の花や大根の花、9月は彼岸花など四季折々の花が楽しめるコースです。5月はたくさんのこいのぼりが見えます。

距離	約3km
歩数	約5,000歩
所要時間	約45分
消費カロリー	約140kcal



**ウォーキングマップ
モデルコース
おおい町**

こんなウォーキングコースはいかがですか？

あなたのウォーキングコース検討の参考にしてください。

(※注 各コースの **歩数** は1歩を60cmとして距離から推定したもの。
所要時間 は時速4kmで歩くと仮定して距離から推計したもの。
消費カロリー は体重60kgの方で推計したもの。)



名田庄 不動の滝でリフレッシュコース

名田庄下地区の中を歩き、不動の滝を眺めるコースです。静かな民家を小鳥のさえずりを聞きながら歩きます。

距離	約3km
歩数	約5,000歩
所要時間	約45分
消費カロリー	約140kcal

緑の美しい本郷コース

緑の美しい丸山公園、若狭本郷駅を通過したあと、大島に続く青戸大橋を眺めながら歩くコースです。若狭本郷駅は風車会館としても親しまれています。

距離	約3.5km
歩数	約5,800歩
所要時間	約50分
消費カロリー	約160kcal



名田庄 川沿いをのんびり歩くコース

名田庄保育園前をスタートし、川沿いを歩くコースです。春は桜が咲き誇り、車の通りも少ないので安心して気持ちよく歩けます。

距離	約5km
歩数	約8,300歩
所要時間	約1時間15分
消費カロリー	約240kcal



佐分利川沿いを歩くコース

本郷橋から自然いっぱいの佐分利川沿いを歩くコースです。途中あみーシャン大飯でお風呂に入るのもいいですね。

距離	約4km
歩数	約6,700歩
所要時間	約1時間
消費カロリー	約190kcal



**ウォーキングマップ
モデルコース
若狭町**

こんなウォーキングコースはいかがですか？

あなたのウォーキングコース検討の参考にしてください。

(※注 各コースの歩数は1歩を60cmとして距離から推定したもの。
所要時間は時速4kmで歩くと仮定して距離から推計したもの。
消費カロリーは体重60kgの方で推計したもの。)



三方石観世音で風情を感じるコース

三方公民館から三方石観世音までを往復するコースです。弘法大使が一夜にして大きな石に刻んだという、片手観音像は、杉木立に囲まれるように建っている本堂に安置されています。

距離	約4km
歩数	約6,700歩
所要時間	約1時間
消費カロリー	約190kcal

縄文時代にタイムスリップコース

三方湖のほとりにある縄文博物館では、鳥浜貝塚をはじめ「縄文」をいろいろな方向からとらえることができます。

距離	約4km
歩数	約6,700歩
所要時間	約1時間
消費カロリー	約190kcal



瓜割の滝の美味しい水コース

その清冷さで瓜をも割ると伝えられる名水の滝です。冬は暖かく湯気が立ち上がり、夏は瓜が割れるほどに冷たいとのこと。

距離	約5km
歩数	約8,300歩
所要時間	約1時間15分
消費カロリー	約240kcal



熊川宿発水路探索コース (水土里の散歩道)

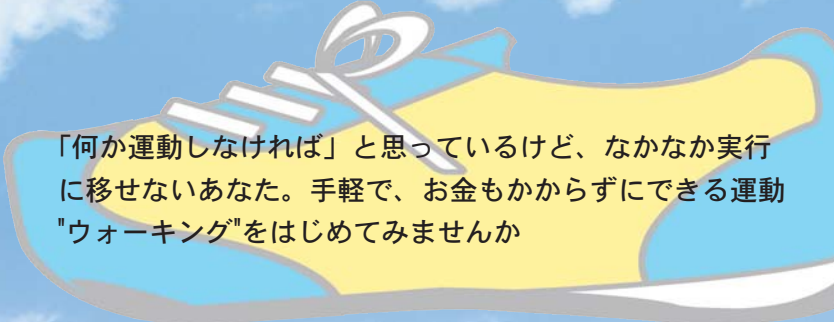
鯖街道の宿場町「熊川宿」から農業施設(水路や頭首工)を巡りゆったりとした田園風景の中を散策してみませんか。

距離	約10km
歩数	約16,600歩
所要時間	約2時間30分
消費カロリー	約470kcal

(バレー若狭) (若狭町のマップ「若狭町を歩こう」より一部引用)

啓発パンフレット

地元のウォーキングマップをはさみ込んでお使いください。



「何か運動しなければ」と思っているけど、なかなか実行に移せないあなた。手軽で、お金もかからずにできる運動"ウォーキング"をはじめませんか

健康長寿ふくい

ウォーキングのススメ

近年、疾病全体に占めるがん、心疾患、脳卒中、糖尿病など生活習慣病の割合が増加し、全死亡原因の約6割を占めるようになっていきます。

厚生労働省は、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」というスローガンを打ち出し、生活習慣病予防に向けた各種施策を展開しています。

県でも「健康長寿世界一」を目指し、食生活の改善や運動習慣の定着促進など、いろいろな施策に取り組んでいるところです。

その取組みの一環として、手軽で安価な運動であるウォーキングを普及することとし、県内17市町のウォーキングマップを整備するとともに、このリーフレットを作成しました。

本マップにより、一人でも多くの県民の皆さんがウォーキングに取り組み、生活習慣病の予防につながれば幸いです。

だれでも気軽にできるのがウォーキング。
仲間や家族を誘って、さあ**レッツ・ウォーク!**

ウォーキング 実践までの流れ

1. 現状の把握

自分の身体活動量を考えてみましょう

2. 目標の設定

ウォーキングによる活動量の目標を設定しましょう

3. 実施計画の策定

具体的に歩くコースや時間の計画をたてましょう

4. 実践

計画に沿って実践にうつしましょう

平成19年2月
福井県

1 現状の把握

まず、あなたの現在の身体活動（運動・生活活動（※1））量を評価してみましょう。どれくらい運動不足かを認識し、「やるぞ！」という気持ちを喚起します。
（※1）生活活動：日常生活における労働、家事、通勤・通学、趣味などの活動

厚生労働省がまとめた『健康づくりのための運動指針2006』によると、運動および日常生活での活動を合わせた「身体活動量」（単位：エクササイズ(Ex)）で運動量を評価します。
あなたの現在の身体活動量がどうなっているか、下のチェックシートで調べてみましょう。

身体活動量評価のためのチェックシート

	活動内容			運動	生活活動	合計
月				Ex	Ex	Ex
火				Ex	Ex	Ex
水				Ex	Ex	Ex
木				Ex	Ex	Ex
金				Ex	Ex	Ex
土				Ex	Ex	Ex
日				Ex	Ex	Ex
	合計			Ex	Ex	Ex

<計算例>

	活動内容			運動	生活活動	合計
月	通勤	通勤		0Ex	2Ex	2Ex
火	通勤	通勤		0Ex	2Ex	2Ex
水	通勤	通勤	ルンバ	1Ex	2Ex	3Ex
木	通勤	通勤		0Ex	2Ex	2Ex
金	通勤	通勤		0Ex	2Ex	2Ex
土	犬と散歩	子どもと遊ぶ	子どもと遊ぶ	0Ex	3Ex	3Ex
日	犬と散歩	洗車	洗車	2Ex	3Ex	5Ex
	合計			3Ex	16Ex	19Ex

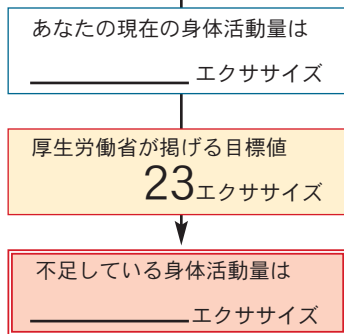
Aさんの1週間の身体活動
○運動
バレーボール(20分) 1回1Ex
週1回
速歩(30分) 1回2Ex
週1回
○生活活動
通勤の徒歩(往復40分) 1日2Ex
週5回
週末の犬の散歩(20分) 1回1Ex
週2回
子どもと活発に遊ぶ(30分) 1回2Ex
週1回
車の洗車(40分) 1回2Ex
週1回

1エクササイズに相当する「運動」の例

活動内容	時間(分)
ボウリング、バレーボール、フリスビー、ウェイトトレーニング(軽・中強度)	20
速歩、体操(ラジオ体操など)、ゴルフ(カートを使って)、卓球、バドミントン、エアロバイク、太極拳	15
軽いジョギング、ウェイトトレーニング(高強度)、ジャズダンス、エアロバイク、バスケットボール、水泳(ゆっくり)、サッカー、テニス、スキー、スケート	10
ランニング、水泳、柔道、空手	7~8

1エクササイズに相当する「生活活動」の例

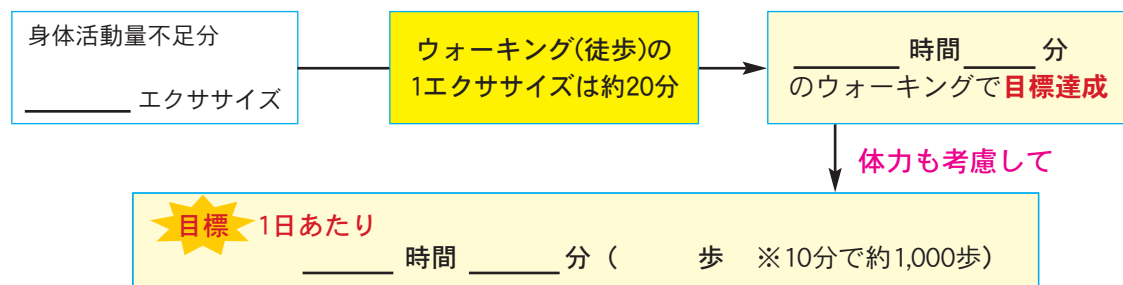
活動内容	時間(分)
普通歩行、床掃除、荷物の積み降ろし、子どもの世話、洗車	20
速歩、自転車、介護、庭仕事、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)	15
芝刈り(電動芝刈り機を使って歩きながら)、家具の移動、階段の昇降、雷かき	10
重い荷物を運ぶ	7~8



2 目標の設定

1の不足している身体活動量を補うために、どれだけウォーキングをするか目標をたてましょう。

1で算定されたあなたの「身体活動量」不足分をウォーキングで補おうとした場合、どれくらいの運動量が必要かを逆算し、自分の体力も考えながら、目標を設定しましょう。



3 実施計画の策定

目標を達成するための実施計画（コースや実施する時間帯など）をつくりましょう。ウォーキングマップのモデルコース等を参考にしながら、最初はあまり欲張らずに。

2の目標を達成するため、具体的な実施計画（コース、実施時間帯）を定めましょう。

コース	モデルコース等を参考にしながら	
実施時間帯	時	分 ~ 時 分
距離	km	
歩数	歩 (距離 cm ÷ 歩幅60cm)	※1kmは100,000cm
所要時間	分 (距離 km ÷ 時速4km × 60分)	
消費カロリー	kcal (1.05 × 体重(kg) × 所要時間(分) ÷ 20分 「健康づくりのための運動指針2006」のエネルギー消費量簡易換算式より応用。(普通歩行を20分行うと1エクササイズ))	

4 実践

継続を心がけ、習慣として定着してきたら徐々に歩数を増やしましょう。

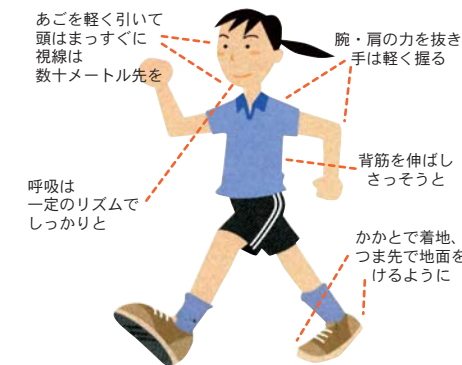
3の実施計画に基づき、さあ実践です。3日坊主にならないよう継続を心がけ、習慣として定着してきたら徐々に運動量(所要時間、歩数)を増やしましょう。

なお、実践にあたっては、右のウォーキングのポイントや注意点などに気を付けて、歩くようにしてください。

最終的には1日1万歩

日常生活で意識されていない歩数は2,000~4,000歩。10分歩くと1,000歩程度だから、1時間ウォーキングすれば1万歩達成。

ウォーキングのポイント



ウォーキングの注意

- 靴は、かかとが厚めで、つま先の柔らかいものを選びましょう
- ウォーキング前後に、ストレッチ体操をしましょう
- 夏は直射日光から頭を守るため、冬は風などに備えて帽子を準備しましょう
- 持病があったり、これまでほとんどウォーキングしていない人は、ウォーキングを開始する前にメディカルチェックを受けましょう

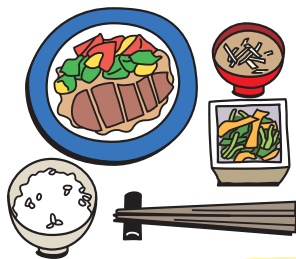
5 効果

全身の機能をバランス良く使う有酸素運動のウォーキングで、元気ハツラツ

ウォーキングによる健康効果



ただし、がんばってウォーキングでエネルギーを消費しても、その分、食べ過ぎてしまっただけでは効果がありません。エネルギーの過剰摂取とならないよう適切な食事を心がけ、運動と食事の両面から健康づくりを進めましょう。



ウォーキングによる効果として、骨粗しょう症の予防、肺や心臓の強化、脳の活性化、ストレス解消、肥満・生活習慣病の予防、動脈硬化の予防など、様々な健康効果があるとされています。

(具体的には…)

- 心肺機能が高まり、より多くの酸素を摂取して、疲労物質を分解する能力が高まる。
- 全身運動のため、全身の血管に多くの血液を送り出し、毛細血管が増えるとともに血管を太く丈夫にする。
- 善玉コレステロールが増え、血圧や血糖値が安定する。

など

適切な食事の量

$$\text{一日の適正エネルギー} = \text{標準体重 (kg)} \times \text{労働別標準目安量 (kcal)}$$

(標準体重から計算する簡易な求め方)

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

- 労働別標準目安量 = 専業主婦・一般事務等 30~35 (kcal)
看護師・医師・店員等 40~45 (kcal)
農業・漁業 45~55 (kcal)
運材作業・スポーツ選手等 55~65 (kcal)

(例) 身長160cmの女性事務員の場合
 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$ $56.3 \times (30 \sim 35) = 1,689 \sim 1,970 \text{kcal}$
(1日の適正エネルギー)

運動と食事で生活習慣病を予防

「健康長寿ふくい」の推進

これからも健康で長寿な県であり続け、「健康長寿世界一」が達成できるよう、適度な運動と適切な食事を心がけましょう。

2030年には
健康長寿世界一を
目指します。



県の窓口
福井県健康福祉部健康増進課
TEL : 0776-20-0350
FAX : 0776-20-0643