



見どころいっぱい!

神河町ウォーキングMAP



ウォーキングは、無理なく楽しく自分のペースで実践できるお勧めの運動です!

お気に入りのコースを、ぜひ見つけてください!



3~4kmの歩きやすい距離

お勧めの16コース!

自然豊かな神河町を満喫

神河町では、平成28年度に健康づくり・食育に関する生活実態の調査の結果、体を動かすことを意識している人の割合は4割強で、歩いて5分の距離は車を利用しない人は3割程度でした。

運動の効果には、足腰の筋力アップから血液循環を活発にし、心肺機能アップ、脳の活性化・ストレス解消・骨粗しょう症予防など多くの効果があります。

今回神河町では誰もが手軽に始めることができるウォーキングの推進ということで、見どころを紹介したマップを作成しましたので、楽しく「歩く」習慣を身に付けて、日々の健康づくりに役立てていただけたら幸いです。

■ウォーキングでの消費カロリー

消費カロリー	所要時間	歩行距離
約100kcal	約32分	約2.1km
約190kcal	約1時間	約4.0km

※体重60kg 67m/分(約4km/時)で計算

メロンパンでいうと、
100kcalは1/3個、
180kcalは半分ちょっと
のエネルギー量になるよ!



【食品のエネルギー量】

ごはん(120g) 200kcal	ショートケーキ(1個) 340kcal	リンゴ(大1/2個:180g) 83kcal
食パン(6枚切1枚) 160kcal	大福もち(1個) 165kcal	マヨネーズ(大さじ1:10g) 70kcal

【発行】神河町 健康福祉課

〒679-2414 兵庫県神崎郡神河町粟賀町630番地 神崎支庁舎内

TEL: 0790-32-2421 FAX: 0790-31-2800



平成29年3月

ウォーキングのポイント

水分を十分に補給し、正しい姿勢と通した靴で歩きましょう！

歩幅のめやす

標準的なめやすは、
身長 (cm) - 100cm です。
身長 160cm の人なら 60cm。

水分補給をしっかりと

ウォーキングの 30 分から 1 時間前に
コップ 1 杯程度の水を飲んでください。
のどの渴きを感じる時は、体の水分
がかなり不足しています。のどが渇い
ていなくても、水分を補給しましょう。
脱水症状になると、血液が流れにくく
なります。

靴の選び方

- ・靴ひもで足をしっかりと固定できる
- ・通気性がよい
- ・かかとがぴったり、つま先は窮屈でない
- ・着地の衝撃を吸収できる靴底の厚さ



視線を遠くへ

あごを引く

肩の力を抜く

腕を
大きく振る

背筋を伸ばす

ひざを伸ばす

かかとから
着地

歩幅を広げる



ウォーキングの前にラジオ体操を！

ラジオ体操は誰でも、どこでも、いつからでも始められる健康づくりに役立つ手軽な運動です。日常生活や仕事ではあまり使われてない筋肉や関節をバランスよく動かして血行を促進、からだのすべての機能を活性化させます。意識して筋肉を動かすと、とても効果的です♪

100kcal を消費する運動

※体重 60kg の場合

普通歩行 32 分



速歩 24 分



ランニング 10 分



自転車に乗る 24 分



掃除機をかける 27 分



草むしり 21 分



水中運動 24 分



水泳 (ゆっくりクロール) 12 分



ウォーキングコース一覧



1 新野・野村周辺



大汝命と少比古尼命の2人の神さまが、がまんくらべ。その中で重い壟が投げ捨てられました。この壟の一部が、目吉神社の裏山にある大岩だと伝えられています。

目吉神社と壟(はに)の大岩



スタート・ゴール
野村集会所



5～6月に梅の花に似た白い花を咲かせる梅花藻。水車が並ぶ景色と相まって、見応え満点です！

3.9 km

3 高朝田・宮野周辺

立岩神社まで歩いてから折り返すと、4.6kmのコースになります！



スタート・ゴール
高朝田集落農事集会所



幅約130m、高さ約90mの巨岩。巨岩信仰の御神体として崇められています。



4.0 km

2 上岩・高朝田周辺



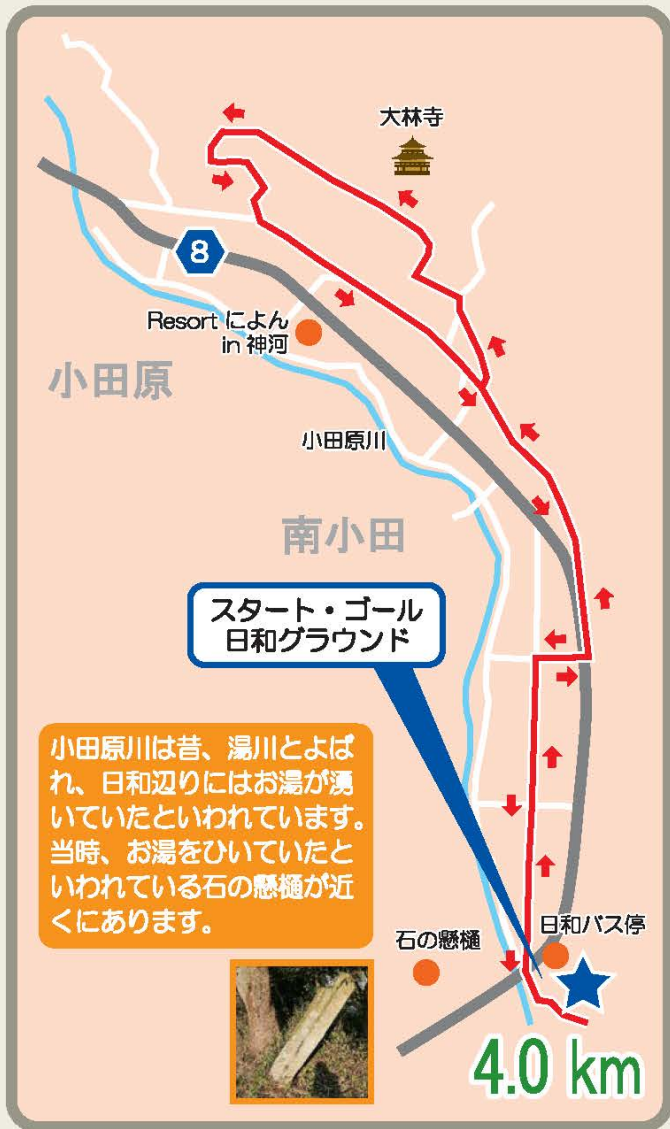
スタート・ゴール
こっとな亭

水車が目印のこっとな亭。こんにやくなどの加工体験や特産品の販売、麦とろ御膳など「体験する」「買う」「食べる」が楽しめます！

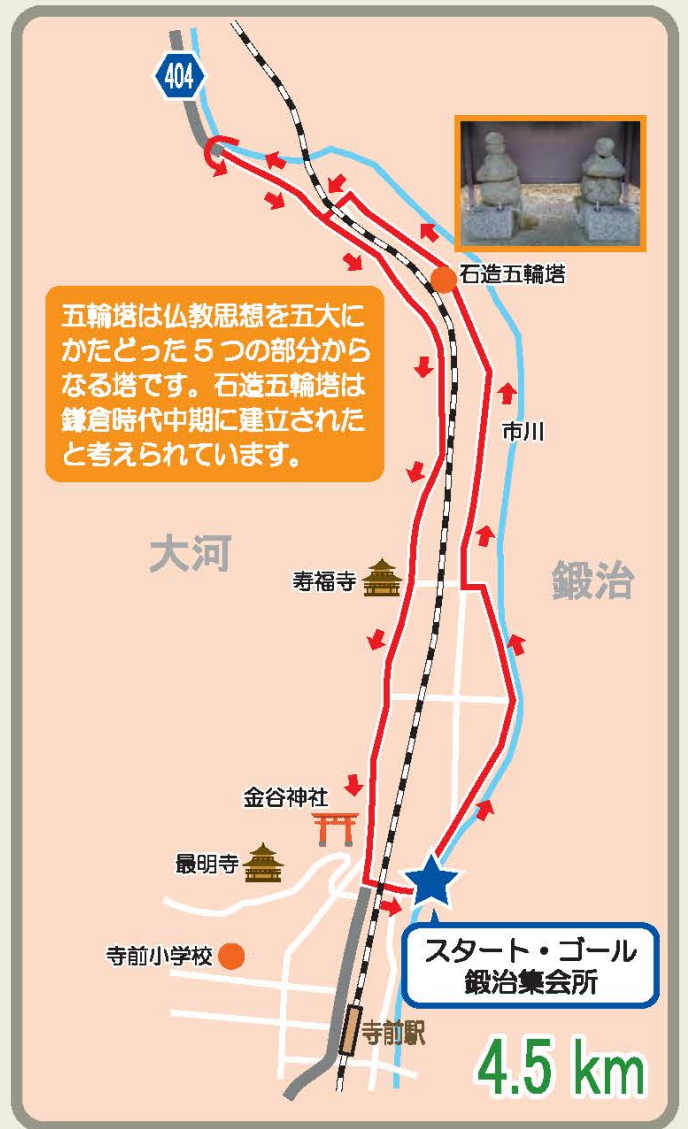


3.8 km

4 日和・小田原周辺



5 鍛冶・大河周辺



6 長谷・PR館周辺



7 栗の名所めぐり



8 東柏尾・柏尾周辺



11 杉・大山 (夫婦杉・七宝寺)



9 栗賀・福本 (福本本陣・銀の馬車道ルート)

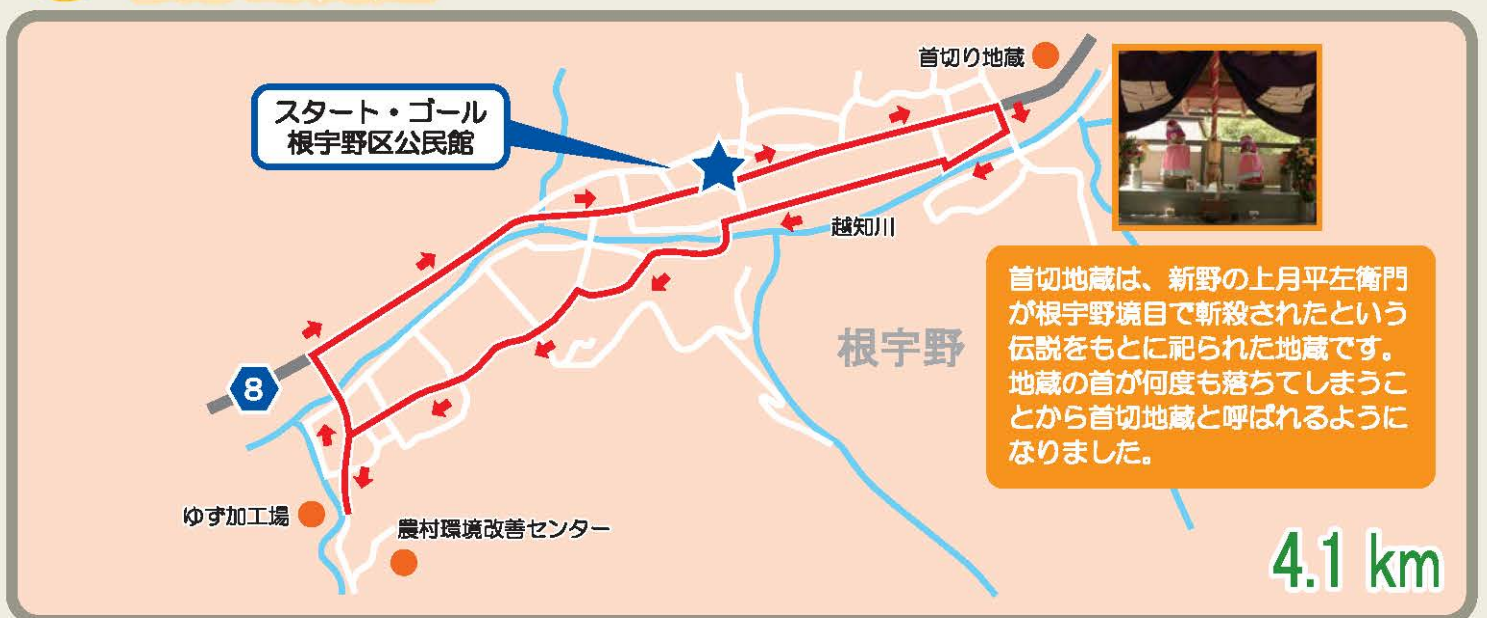
10 中村周辺 (犬寺・ピノキオ館)



12 猪篠周辺



13 根宇野周辺



14 越知川名水街道



15 大畑の巨木、大杉さん



16 新田 不動の滝



【1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧】

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
起床して就寝するまでに歩数計が動いた数	息がはずむ程度のウォーキングや筋肉トレーニング、スポーツ	歩くことに慣れたら、中強度の活動をプラスすることで予防できる病気があります
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

【注意】 12,000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも…

