

## 参加方法

### Step 1 参加申し込み

フリガナ  
氏名 \_\_\_\_\_

保険証の  
記号・番号 \_\_\_\_\_

事業所名 \_\_\_\_\_

住所・送付先 〒 \_\_\_\_\_

連絡先 ☎ \_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_

Step 2 029-303-2100へFAX送信

さあ、完歩を目指して  
歩きましょう!!

### Step 3 完歩報告

\_\_\_\_\_ km完歩しました!

認定証の発行を【希望する・希望しない】

茨城支部ホームページへの氏名、  
ご意見・感想の掲載について【可・不可】

ウォーキングはいかがでしたか?ご意見・感想をお聞かせください

Step 4 029-303-2100へFAX送信

おめでとうございます!  
完歩特典(認定証)が  
届くまでお待ちください

## ご紹介

# ご存知ですか?あなたの街の 「いばらきヘルスロード」



茨城県では、県民の健康づくりのため「いばらきヘルスロード」の指定と普及啓発事業を推進しています。この「いばらきヘルスロード」は、44市町村329コース合計約1171.1キロメートルにも及びます(平成29年3月末現在)。ウォーキングを通じて県内各地を巡り、茨城県の魅力を再発見してみませんか?

ヘルスロードマップは茨城県立健康プラザホームページでご覧いただけます

茨城県立健康プラザ 検索

<http://www.hsc-i.jp/index.htm>



この画像をクリック!

いばらきを歩こう!  
▶いばらきヘルスロード

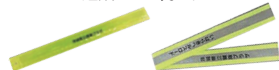
## エンジョイウォーキング

主催:茨城県、茨城県立健康プラザ

いばらきヘルスロードを歩いて応募するともらえる!

### スタート賞

ヘルスロードを1回以上歩き、  
歩いた距離が**100kmまたは150,000歩**  
達成された方に進呈



反射バンドまたは たすき

### 200km賞(水戸~富士山間)

ヘルスロードを**200km**歩いた方に進呈



ヘルスロードストラップ

### 1,000km賞(水戸~熊本間)

ヘルスロードを**1,000km**歩いた方に進呈



ヘルスロード帽子

### 500km賞(水戸~青森間)

ヘルスロードを**500km**歩いた方に進呈



ヘルスロード金バッジ

左面の参加申し込みをしていただいた方には、もれなく「エンジョイウォーキング」のウォーキングカードをお送りします!

いばらきヘルスロード  
エンジョイウォーキング  
お問い合わせ先

茨城県立健康プラザ(健康づくり情報部)  
〒310-0852 水戸市笠原町993-2  
電話:029-243-4216

## 完歩特典付き!

# みんなの 健康づくり ウォーキング



加入者の皆さまの健康づくりを応援する「協会けんぽ茨城支部 健康づくりキャンペーン」も、今回で9年目を迎えました。歩いた距離に応じてウォーキングマップを埋めていき、茨城県内各地を周ってみましょう。

マップの途中で紹介される「いばらきヘルスロード」は、ウォーキングコースとしてオススメです!

600kmを完歩された方には、協会けんぽ茨城支部から認定証(楯付き)を贈呈いたします。ぜひご参加ください!



完歩特典  
認定証(楯付き)を贈呈

全国健康保険協会 茨城支部  
協会けんぽ

電話:029-303-1584 保健グループ

協会けんぽ 茨城

検索

# みんなの健康づくりウォーキング



**自然の風景を楽しみながら袋田の滝をめぐるコース**  
 大子町 (3.77km)  
 マイナスイオンたっぷり \_\_\_\_\_ 月 日

**常陸の小京都 たつこの里コース**  
 高萩市 (3.57km)  
 お屋敷通りには昔のおもかげ  
 \_\_\_\_\_ 月 日

**ゆうゆう十王と五重塔コース**  
 日立市 (4.11km)  
 五重塔を望みながら歩いた後にはお風呂も楽しめる  
 \_\_\_\_\_ 月 日

**石神・歴史ロマンコース**  
 東海村 (5.1km)  
 村の歴史を感じながら歩こう  
 \_\_\_\_\_ 月 日

**上野沼散策コース**  
 桜川市 (2.56km)  
 歴史と自然を楽しもう  
 \_\_\_\_\_ 月 日

**START**  
 \_\_\_\_\_ 月 日

**千波公園コース**  
 水戸市 (3.0km)  
 四季折々の花や水鳥がお出迎え  
 \_\_\_\_\_ 月 日

**ネーブルパーク一周コース**  
 古河市 (2.35km)  
 花・緑・水が調和した自然とのふれあい  
 \_\_\_\_\_ 月 日

**希望ヶ丘公園のコスモス畑コース**  
 小美玉市 (2.0km)  
 秋には一面に咲いたコスモスを堪能  
 \_\_\_\_\_ 月 日

**大洗港と海浜公園を巡るコース**  
 大洗町 (6.06km)  
 サンビーチの汐風と景観を楽しむコース  
 \_\_\_\_\_ 月 日

**逆井城跡公園コース**  
 坂東市 (1.6km)  
 数々の城跡を楽しみながら  
 \_\_\_\_\_ 月 日

**GOAL**

**城山公園～鹿島神宮コース**  
 鹿嶋市 (2.3km)  
 春にはつつしが楽しめる  
 \_\_\_\_\_ 月 日

**緑と科学の散歩道コース**  
 つくば市 (5.22km)  
 緑豊かな自然とともに  
 \_\_\_\_\_ 月 日

**牛久大仏散策コース**  
 牛久市 (9.0km)  
 ギネスブックに登録されている牛久大仏に見守られながら…  
 \_\_\_\_\_ 月 日

**歩崎湖岸コース**  
 かすみがうら市 (1.0km)  
 霞ヶ浦を眺めながら  
 \_\_\_\_\_ 月 日

## ウォーキングマップ ~使い方いろいろ~

- 普段のウォーキングや家事育児で動いた分を歩数や距離にカウントして、5km(約7,500歩)1コマを埋めてみましょう。  
 ★600km120コマ埋まったら、ぜひ完歩報告を!
- ヘルスロードを紹介するコマを通過したり、実際にヘルスロードを歩いたときには、その日付を記入してみよう!コメントを残してみるのもオススメ!

家事育児で動いた分を歩いた距離に換算してみよう!	10分当たりの消費カロリー			歩いた距離に換算すると…	5km1コマはあっという間に埋まります!
	体重50kg	60kg	70kg		
掃除機をかける	19kcal	23kcal	27kcal	10分あたり800m	2日で1コマ(1日1回30~40分)
洗濯物(干す、片づける)	8kcal	10kcal	12kcal	10分あたり350m	5日で1コマ(1日1回30分として)
料理や食材の準備	8kcal	10kcal	12kcal	10分あたり350m	5回分(1回30分として)
子どもと遊ぶ	16kcal	20kcal	23kcal	10分あたり700m	3日で1コマ(1日1回30分として)

参考:国立健康・栄養研究所「特定保健指導におけるアクティブガイド」の「生活活動のメッツ表」より計算(時速4kmで歩いた場合)