

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歩を
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

**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

**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

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

上野沼散策コース
桜川市 (2.56km)
歴史と自然を楽しもう

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

**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

**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

GOAL

**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

**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

**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

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

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…

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

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)