



# 地元を歩こう お気軽ウォーキング

歩けば  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

忍者食丸くんが、皆さんが楽しく元気に暮らせるように、地域の健康づくり推進員・食生活改善推進員(※1)が中心となって作成した「ウォーキングマップ」(※2)を紹介します。

※1 運動・栄養・休養のバランスのとれた生活習慣を自ら実践するとともに、健康づくりを身近な地域の中に広めていく活動を行うボランティア。食生活改善推進員は、全国組織。  
※2 誰でも気軽に楽しくウォーキングを楽しむことができるよう、市民の皆さんの身近な場所の見どころポイントを掲載したマップ(一部加工あり)。市ホームページから閲覧可。

健康増進課 ☎(626)1126

## 桜・戸祭・昭和・西地区健康づくり推進員会

### 桜・戸祭・昭和・西地区ウォーキングマップ

さくら・釜川・まちなか散歩  
コース距離4.31km 所要時間53分  
新旧の歴史が混在したまちなかを歩くコースです。

「桜並木ここにありき」の碑 1,250m 15分  
下戸祭3号児童公園 810m 10分  
お三夜さん 1,450m 18分  
釜川プロムナード 800m 10分

健康増進課 ☎(626)1126

消費エネルギー計算式  
3.3 (運動強度) × 体重  kg ×  時間 × 1.05 =  kcal

体重60kgの場合  
このコースの消費カロリーは  
198kcalでショートケーキ60g  
(約1/2個)相当です。

桜・戸祭・昭和・西地区健康づくり推進員会  
会長 田野辺 宇都子さん

### まちなかに歴史を感じるコース

桜・戸祭・昭和・西地区のウォーキングマップは、県を代表する桜並木があった場所や、日本で初めて二層式構造河川になった釜川沿いなどを歩き、まちなかの歴史を感じることができるコースです。特に川沿いの遊歩道として整備された釜川プロムナードは、景色を楽しみながら安心して歩くことができますので、ウォーキングにぴったりです。

まちなかに出掛けた際は、健康づくりのきっかけに、この地区のウォーキングマップを歩いてみませんか。

## 歩く前には必ずチェック

- 体調チェック
- 体調の悪い人は無理をしない
- 治療中の病気がある人は、かかりつけ医に必ず相談をする
- 水分摂取は小まめに(ウォーキング中も忘れずに)

## ウォーキングを始めてみませんか

- 新生活が始まる季節、健康づくりのきっかけとしてウォーキングを始めてみませんか。
- 市では、健康づくり推進員・食生活改善推進員が中心となって作成したウォーキングマップを、市ホームページに掲載しています。ぜひご活用ください。