

果物をとろう その1

氏名 \_\_\_\_\_

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

★ポイント★  
1回 2点

ポイント小計 \_\_\_\_\_ 点

果物のメリット

1. ビタミンの供給源
2. たくさんの食物繊維
3. 美肌保持
4. 便秘予防

果物をとろう その2

氏名 \_\_\_\_\_

番号	月 日	内容 (簡単に)	得点
1			2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ポイント小計 \_\_\_\_\_ 点

総計 \_\_\_\_\_ 点

果物のメリット

1. 果物そのままの甘味を楽しむ
2. ストレス解消
3. 水分補給

# ウォーキング双六

記録用紙

コース名 \_\_\_\_\_

開始 月 日

★千歩以内は切り上げます

月 日	歩数 (千歩)	総歩数 (千歩)	マップ番号	備考
1月1日	12	12	0	記入例
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				

終了/継続

# ウオニ=幸シクダ双六

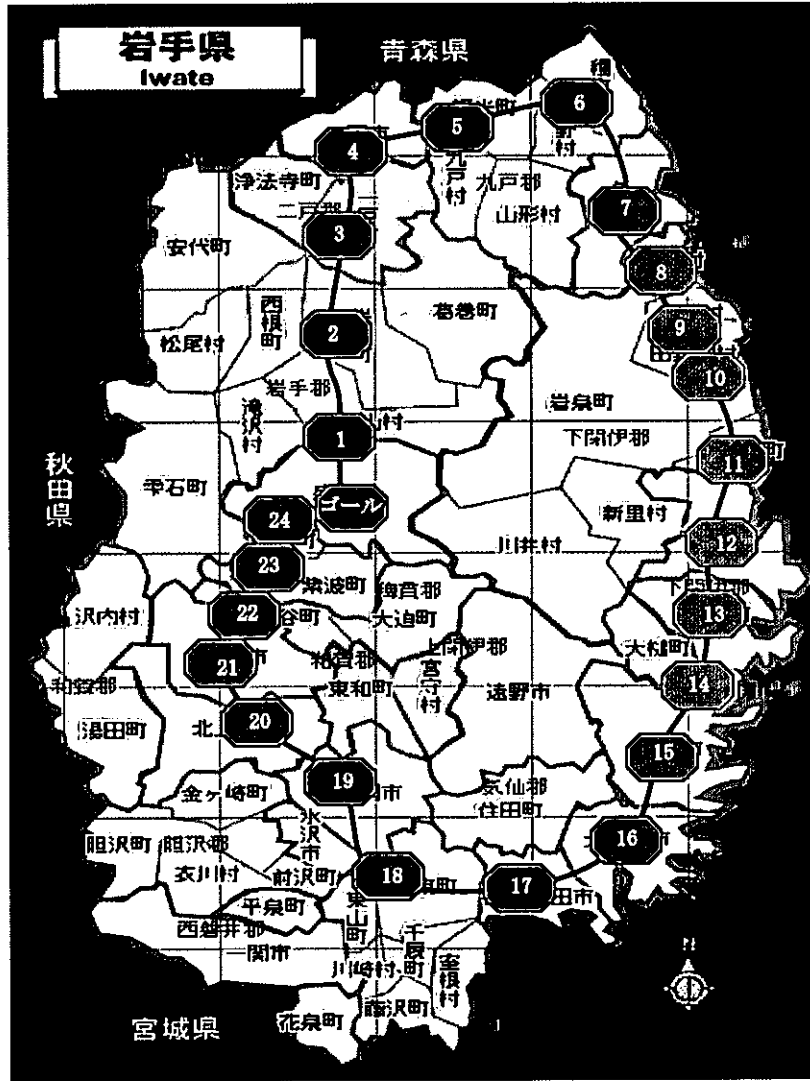
岩手県沿岸一周コース

総距離数 472km  
歩数 78.6万歩

番号	距離 (km)	歩数 (万歩)	名称	エピソード
1	21.0	3.5	玉山村	詩人 石川啄木のふるさと
2	39.6	6.6	岩手町	彫刻のある町
3	70.5	11.7	一戸町	コスモスの咲く町
4	91.5	15.2	二戸市	座敷わらしと湯の里
5	109.7	18.2	軽米町	雑穀の町
6	129.0	21.5	種市町	南部もぐりとウニの里
7	150.7	25.1	久慈市	海女とやきもの琥珀のまち
8	163.7	27.2	野田村	美しい砂の村
9	179.5	29.9	普代村	北緯40度の村
10	191.7	31.9	田野畑村	酪農の村
11	219.1	36.5	田老町	ワカメとコンブの町
12	233.1	38.8	宮古市	本州最東端のまち
13	258.7	43.1	山田町	一粒カギが自慢
14	273.8	45.6	大槌町	小説「吉里吉里人」で有名
15	286.0	47.6	釜石市	鉄と魚のまち
16	321.1	53.5	大船渡市	碁石海岸と椿の里
17	333.3	55.5	陸前高田市	日本百景高田松原が美しい
18	359.6	59.9	大東町	りんごをしいたいけが特産
19	394.7	65.7	江刺市	黄金文化のテーマパーク
20	409.4	68.2	北上市	展勝地の桜が有名

番号	距離 (km)	歩数 (万歩)	名称	エピソード
21	424.5	70.7	花巻市	宮沢賢治イーハトーブの里
22	439.6	73.2	石鳥谷町	南部杜氏発祥の地
23	450.1	75.0	紫波町	県内一のぶどうの産地
24	458.1	76.3	矢巾町	田園の町
25	472.1	78.6	盛岡市	みちのくの小京都
26		ゴール!!		
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				

# Walking Sugoroku [岩手県沿岸一周コース]



# ウオーク＝幸福が双六

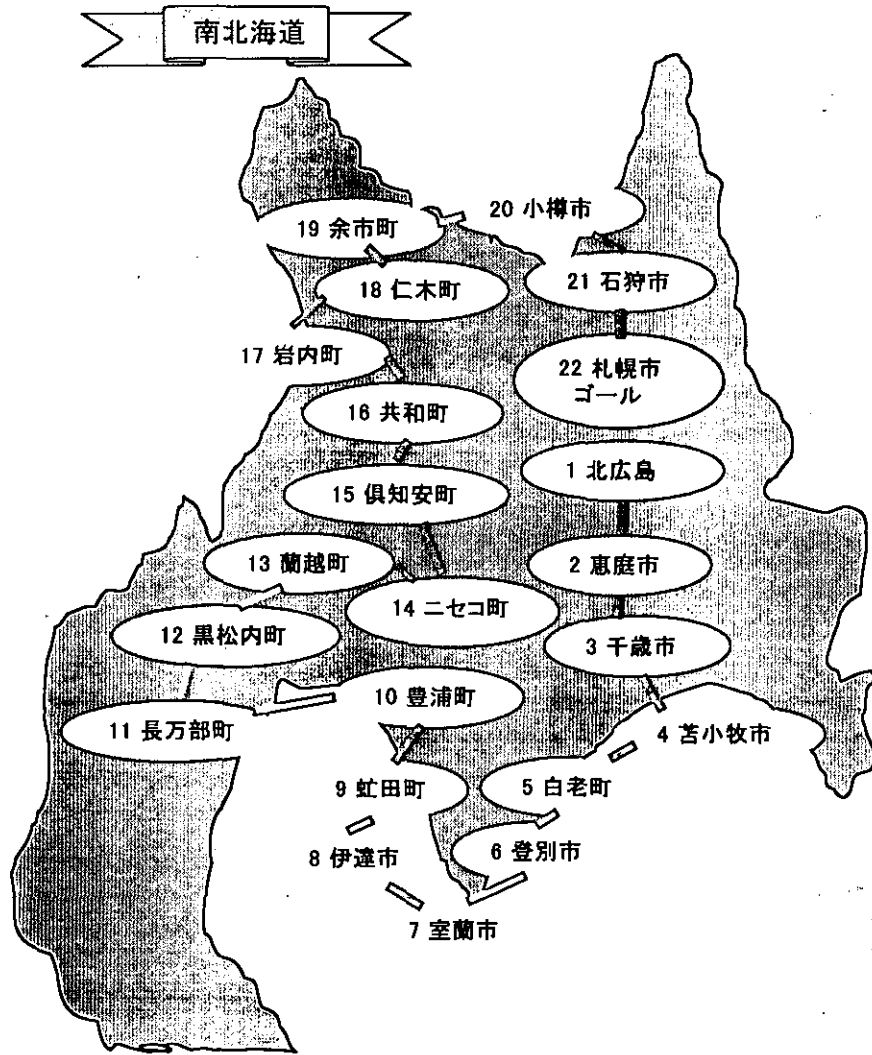
南北海道コース

総距離数 419km  
歩数 69.8万歩

番号	距離 (km)	歩数 (万歩)	名称	エピソード
1	14.0	2.3	北広島市	クラーク博士の銅像が有名
2	30.0	5	恵庭市	雄大な恵庭岳がそびえる街
3	38.0	6.3	千歳市	空の玄関交通の要の都市
4	63.0	10.5	苫小牧市	アイスホッケーの街
5	87.0	14.5	白老町	北海道一を誇る黒毛和牛の里
6	105.0	17.5	登別市	「登別温泉」観光の街
7	130.0	21.6	室蘭市	重化学工業が盛んな港湾都市
8	152.0	25.3	伊達市	武士開拓が宿る歴史まち
9	160.0	26.6	虹田町	支笏洞爺国立公園の観光の町
10	175.0	29.1	豊浦町	農産物・海産物とも豊かな町
11	214.0	35.6	長万部町	カニを食材とした駅弁が有名
12	239.0	39.8	黒松内町	日本最北限ブナ原生林の町
13	269.0	44.8	蘭越町	7つの温泉郷のある町
14	279.0	46.5	ニセコ町	スキーリゾートの町
15	292.0	48.6	倶知安町	スキーのメッカの町
16	306.0	51	共和町	道内有数の米産地
17	318.0	53	岩内町	水産の町
18	352.0	58.6	仁木町	果実と安らぎの町
19	357.0	59.5	余市町	毛利衛宇宙飛行士誕生の町
20	380.0	63.3	小樽市	運河とガラス・寿司の街

番号	距離 (km)	歩数 (万歩)	名称	エピソード
21	399.0	66.5	石狩市	さけ漁の街
22	414.0	69.0	札幌市	時計台・ラーメン横丁は有名
23		ゴール!!		
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				

# Walking Sugoroku [南北海道一周コース]





---

---

研究協力施設一覧

---

---



施設名	住所
NEC（株）府中事業場府中健康管理センター	東京都府中市日新町1-10
大館市役所 市民部 保健センター 指導係	秋田県大館市三の丸55
日赤熊本健康管理センター健康栄養課	熊本市長嶺南2-1-1
宮古市生活福祉部健康推進課 健康推進係	岩手県宮古市向町4-12
矢巾町いきがい推進課	岩手県紫波郡矢巾町南矢幅14-78
(財)岩手県予防医学協会 健康教育課	岩手県盛岡市永井14-42
田沢湖町健康増進センター	秋田県仙北郡田沢湖町生保内字浮世坂20
横手市保健センター	秋田県横手市横山町1-1
国保町立ゆきぐに大和総合病院健康開発課（健友館）	新潟県南魚沼郡大和町大字浦佐4115
多治見市保健センター成人グループ	岐阜県多治見市弁天町1-9-1
遠軽町役場保健福祉課 (遠軽町保健福祉総合センターげんき21)	北海道紋別郡遠軽町一条通北一丁目
氷上町健康福祉センター	兵庫県氷上郡氷上町常楽2-9-1
津山市役所 福祉健康部健康増進課	岡山県津山市山北520
ライフピアいちじま 健康センター	兵庫県氷上郡市島町上田814
山南町役場 保健環境課（保健センター）	兵庫県氷上郡山南町谷川1110
青垣町保健センター	兵庫県氷上郡青垣町佐治399-1
柏原町保健福祉センター（柏原町木の根センタ）	兵庫県氷上郡柏原町柏原2715
丹波県民局柏原健康福祉事務所	兵庫県氷上郡柏原町柏原688
一関市保健センター	一関市城内1-46
鐘淵化学工業(株)高砂工業所健康管理センター	兵庫県高砂市高砂町宮前町1番8号
津島市保健センター	愛知県津島市上之町1丁目60番地
生田原町役場	北海道紋別郡生田原町字生田原339-1
雄武町 保健福祉課保健係	北海道紋別郡雄武町末広町二区
興部町 福祉保健課 健康推進係	北海道紋別郡興部町興部東町
湧別町 保健福祉課	北海道紋別郡湧別町栄町
佐呂間町役場 保健福祉課 保健推進係	北海道常呂郡佐呂間町永代

施設名	住所
日本たばこ産業株式会社 中国コーポレートセンター 保健部	広島県広島市中区宝町5番36号
ダイフク健保組合 滋賀事業所	滋賀県蒲生郡日野町中在寺1225
芦屋市保健センター	兵庫県芦屋市公光町5-10
(財) 神奈川県予防医学協会	神奈川県横浜市中区日本大通58
大信村役場 健康福祉課	福島県西白河郡大信村大字増見字北田58
イトーキ健康保険組合 健康づくり課	大阪府大阪市城東区今福東1-4-12
第一生命健康保険組合 本館2F健康相談室	東京都千代田区有楽町1-13-1
大森町 高齢者等保健福祉センター	秋田県平鹿郡大森町菅生田245-206
東村保健福祉センター	西白河郡東村大字上野出島字干草場153-3
米山町総合保健福祉センター	宮城県登米郡米山町西野古館廻8番地
JR西日本 福知山鉄道健診センター	京都府福知山市天田118番地の1
江刺市役所 健康増進課	岩手県江刺市大通り1-8
新居浜市 保健センター	愛媛県新居浜市庄内町4-7-17
新居浜市役所 総務部 人事課	新居浜市一宮町1-5-1
春日町役場 健康福祉課	兵庫県氷上郡春日町黒井1500番地
宝塚市立健康センター 健康推進係	兵庫県宝塚市小浜4-4-1
愛東町総合福祉センターじゅぴあ	滋賀県愛知郡愛東町妹29
福井市保健センター 成人保健2係	福井県福井市城東4-14-30
医療法人 岐陽会 サンライズクリニック	岐阜県羽島郡岐南町野中三丁目220
医療法人徳州会 福岡徳州会病院 健康管理センター	福岡県春日市須玖北四丁目5番地
千葉西総合病院 健康管理センター	千葉県松戸市金ヶ作107-1
長野赤十字病院 健診センター	長野県長野市若里5-22-1