

# 香南市を歩こう!

# 健康 ウォーキングMAP

## 初めてのウォーキング ミニミニ情報

- 1 服装は、動きやすいもの。トレーニングウェアならなおいいですね!
- 2 靴はウォーキングシューズがいいですが、歩きやすい靴なら大丈夫。
- 3 歩く前に、軽いストレッチで、ウォーミングアップ。体を温めておきましょう。
- 4 水分補給をしっかりと。長時間歩いたら、持って行くことをおすすめします。
- 5 歩数計を使いましょう。どれくらい歩いたのか、消費カロリーも知ることができて便利です。
- 6 自分にあつた速さで、無理のない時間をめやすに楽しく歩きましょう!

## 香南市MAP



香南市は、海にも山にも近くて自然がいっぱいウォーキングするのにもってこいの素敵な場所がたくさんあります。普段歩くことがない方もコースMAPを持ってのんびりと歩いてみませんか? いままで見たことがなかった新しい風景がとて新鮮でリフレッシュできますよ。



香南市ウォーキングMAP  
企画・お問合せ: 香南市健康対策課  
住所: 高知県香南市野市町西野2706番地  
電話: 0887-50-3011  
E-mail: kenkou@city.kochi-konan.lg.jp  
URL: http://www.city.kochi-konan.lg.jp/

この事業は「ふるさと応援寄付金(ふるさと納税)」を活用しています。



## 野市版



- 三ツ～大日寺 緑と水の癒しコース**  
(全距離4.1km・約65分)
- A 西上野公民館 距離0.6km・時間約9分
  - B 野々宮神社 0.5km・約7分
  - C ゴスイデン橋 0.8km・約16分
  - D 大日寺奥の院 1km・約15分
  - E 青少年センター東門 0.8km・約12分
  - F 三ツ入口 0.4km・約6分
  - A 西上野公民館

- 泉川～風車の広場 風の丘コース**  
(全距離3.8km・約63分)
- G 動物公園登り口駐車場 0.4km・時間約10分
  - H 風車橋 0.3km・約7分
  - I 配水池タンク 1km・約15分
  - J ユノウラ橋 0.7km・約10分
  - C ゴスイデン橋 1.1km・約16分
  - K 香南市野市総合体育館 0.3km・約5分
  - G 動物公園登り口駐車場

## 嗜好品を食べたい場合の目安

摂りすぎに注意! エネルギー量を速歩で表示 (ご飯(白米)中1膳140g=235kcal)

徒歩 90分 450kcal	カップアイス2個
徒歩 50分 250kcal	デニッシュペストリー、クリームパン、草もち、今川焼き、どら焼、ショートケーキ(小)、大福もち、棒アイス
徒歩 30分 150kcal	缶ビール350ml
徒歩 25分 125kcal	棒アイス、くりまんじゅう、水ようかん、かりんとう(黒)、かしまもち、おかし、シュークリーム(小)、チョコレート、練りようかん、クッキー盛り合わせ、もなか、カステラ

## 香南市健康推進員協議会 ウォーキング大会



毎年3月に各町のウォーキングマップから1コースを選定して香南市健康推進員協議会ウォーキング大会を実施しています。ご家族やお友達、これからウォーキングを始めた方などをお誘いいただきぜひご参加ください!

(参考)生活習慣病予防のための食育ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)



