

堤防歩いて健康づくり



「歩いて健康維持を」と利用を呼びかけている。

4月1日にオープンする市総合健康ゾーン近くの左岸堤防を出発点に、1.5キロ南の円山大橋を渡って右岸堤防を2キロ北に行き、立野大橋を経て戻る周回コース。路面には500メートルごとに距離や消費カロリーの数値やビールやパンなどの食品に換算した量、歩き方のコツを記載した表示板を設けた。

円山川に4.5キロコース完成

カロリー消費など500メートルごとに表示板

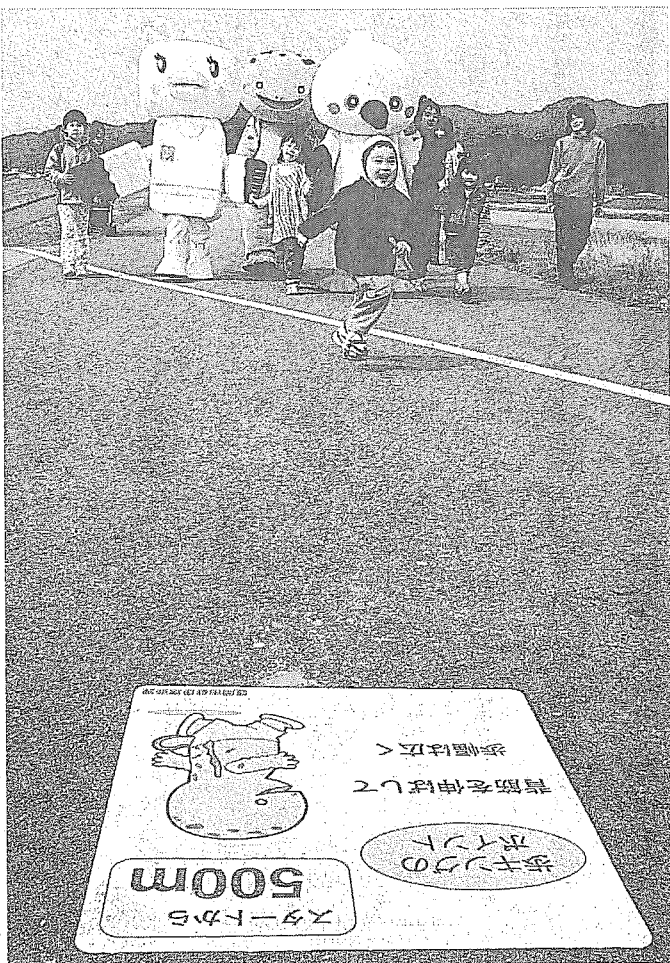
豊岡市立野町の円山川堤防に、全長4.5キロのウォーキングコースが完成し、

ウォーキングコースを歩く参加者ら（豊岡市の円山川堤防で）

この日、歩き初めを前に、上田利幸・健康福祉部長が「歩く健康づくりを勧めている。気軽に運動してもらえたら」とあいさつした。

市保健センターに運動教室に通う市民や市のマスコットが参加し、出発点から500メートル歩いた。

楽しくウォーキング 距離表示案内表示



円山川堤防上に取り付けられたウォーキングコースの案内表示—豊岡市立野町で

円山川堤防の周回コース4.5キロ

豊岡

豊岡市の円山川堤防を歩く4.5キロのウォーキングコースに、距離や歩き方のコツなどを示す案内表示が取り

付けられた。

出発点は健康増進施設ウェルストーク豊岡（同市立野町）東側の堤防上。円山川左岸を

上流に歩き、円山大橋を渡って右岸を下り、立野大橋を経て出発点

に戻る周回コースで、自動車を気にせずに安

心に歩ける。

案内表示は60センチ四方で500メートルごとにあり、主発点からの距離や消費カロリーの目

安「背筋を伸ばして歩幅は広く」こまめに水分補給」などのアドバイスが記されている。

市は毎週火曜を「歩キングデー」と位置づけて市民にウォーキングを推奨している。

【藤田幸司】

健康増進のため、ウォーキングを推奨している豊岡市が、同市立野町などの円山川堤防上に整備していたウォーキングコースが30日、完成した。どれだけ歩いたかなどが一目で分かる路面表示も設置。天候に恵まれたこの日は早速、市民約30人がコースの歩き初めを楽しんだ。(初鹿野俊)



歩く人応援新コース

健康増進に活用

豊岡・円山川に4.5キロ 市民ら初使用

コースは全長約4.5キロ。4月1日オープンの市立総合健康ゾーン健康増進施設「ウェルストーク豊岡」東側の「」と位置付けている同堤防上を発着点に、円山大橋と立野大橋を通る周回コースになっている。

路面表示は500メートルおきに設置。それぞれに「背筋を伸ばして」「こまめに水分補給を」といった歩き方のアドバイスや成人男性の消費カロリーが記され、コーちゃんなどの市のマスコットも登場する。

昌夫参事(50)は「健康の基本となる足腰を鍛えるため、ウェルストークと合わせて、新しいウォーキングコースも気軽に利用してほしい」と呼び掛けている。

路面にアドバイス 消費カロリーも表示

歩き初めには、コーちゃん、オーちゃん、ウェルストークのマスコット「ウェルちゃん」も参加。子どもたちはうれしそうにマスコットたちと手をつないで歩いていた。「火」が歩く人間の姿に似ていることから、毎週火曜日を「歩キングデー」

路面表示が設置されたコースを歩いて「歩キングデー」をPRする市民ら。豊岡市立野町

朝日新聞 豊岡



円山川堤防ウォーキングコース 路面表示で散歩快適

豊岡市内の円山川にかかる立野大橋と円山大橋の間の堤防上に、歩いた距離などを記した路面表示を同市が設置し、30日、市のマスコットキャラクターや子どもら約30人が歩き初めをした。写真。4月に立野大橋西側のたもとに市の健康増進施設「ウェルストーク豊岡」が開館するのを機に、市は堤防を健康づくりに利用してもらおうと、二つの橋を含む堤防上をウォーキングコース(1周4.5キロ)に指定した。路面表示は、同施設裏の堤防上をスタートに500メートルおきに10カ所(4キロの表示は堤防工事のため後日設置)。60センチ四方の大きさに市のマスコットキャラクターたちが描かれ、歩いた距離や消費したカロリーとそれに相当する食べ物や飲み物が示され、「こまめに水分補給」「歩幅は広く」などといったアドバイスも盛り込まれている。

円山川堤防ウォーキングコース

距離や消費カロリーなどが盛り込まれた路面表示。豊岡市大磯町

35~45kcal消費

みかん: 80g (約1個)

キャラメル: 10g (2個)

コーヒー: 1杯 (5分程度)

スタートから 1km

豊岡市健康増進課