めざそう！健康・予防日本一

ふじえだプロジェクト

歩いて健康

1に運動　2に食事
しっかり禁煙　最後にクスリ

～健康寿命の延伸～

優良賞

第1回「健康寿命をのばそう！アワード」
厚生労働省健康局長優良賞　受賞

運動は「健康寿命」を延ばすためにも大切です。
日常生活にウォーキングを取り入れて健康長寿を目指しましょう。

Q1　毎日のウォーキングはどのくらい歩けばいいの？

厚生労働省が提唱している目標歩数［20歳～64歳］男性9,000歩／女性8,500歩
［65歳以上］男性7,000歩／女性6,000歩
上記を目安に、まずは自分ができる歩数にちょっとだけ足した歩数を目標にしましょう。

Q2　歩幅の目安は？

通常65cmで換算しますが、これは普通歩行が時速4kmの速度で、その時の歩幅を目安に設定しています（身長－100cm）。早歩き（スポーツウォーク）だと時速6kmになり、歩幅も広くなります。

Q3　気をつけることは？

①事故の予防や疲労を軽くするために、準備運動と整理運動をしましょう。
②膝痛や腰痛のある人、心臓などの循環器疾患のある人は、かかりつけ医や運動指導の専門家に相談してから調整しましょう。
③脱水や熱中症に十分注意し、時間を選んで歩く事や、こまめな水分補給を心掛けましょう。
④服装は気候にあわせて調整し、靴は膝や足関節に負担のかからないもの（ウォーキングシューズなど）を用意しましょう。

東京海道の旅　記録用紙

実践記録の控えとしてご記入ください。記入方法は裏面をご覧ください。また、欄が不足の場合は裏面をお使いください。

名前　　年齢　　歳

月日	歩数または距離	累計歩数または距離	月日	歩数または距離	累計歩数または距離	月日	歩数または距離	累計歩数または距離	月日	歩数または距離	累計歩数または距離	月日	歩数または距離	累計歩数または距離
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		
／			／			／			／			／		

めざそう！健康・予防

日本一ふじえだ

歩いて健康

「日本全国バーチャルの旅」

＼第一弾！／

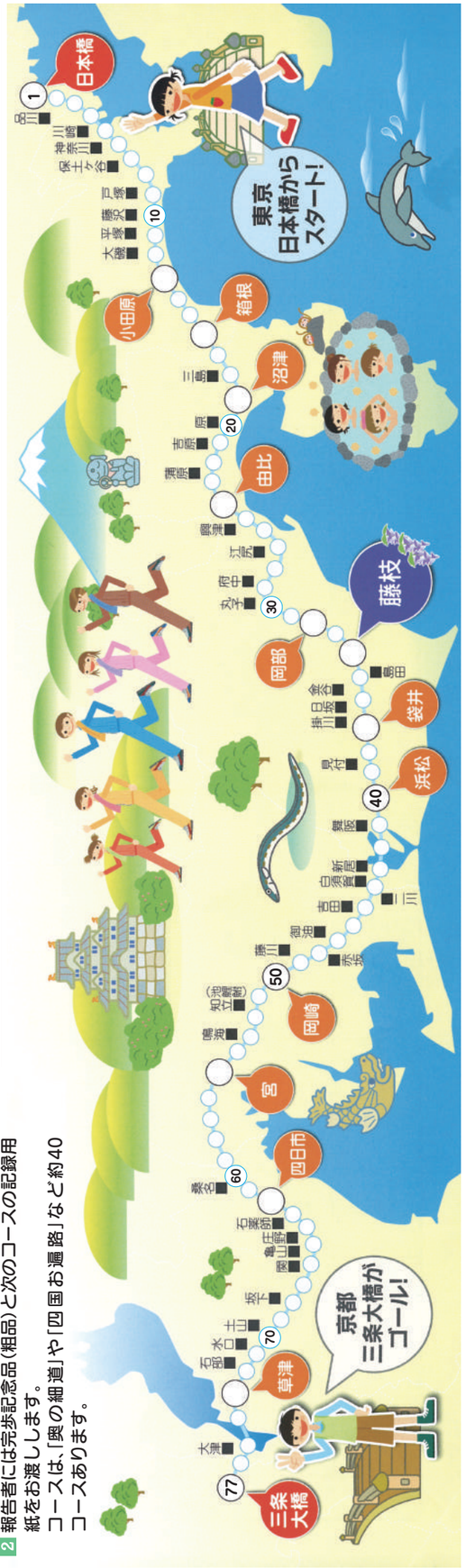
東京（日本橋）をスタートして、ゴールの京都（三条大橋）を目指しましょう。
全長495.5kmの旅をお楽しみください。

実施方法

1. ○ひとつが6.5km（歩幅65cmで10,000歩）です。
2. “10,000歩”または“6.5km”を歩くごとに○を塗ります。
3. 一日10,000歩を歩くと、77日で完歩できます。

完歩報告（藤枝市在住、または在勤・在学者）

1. 全長495.5kmを完歩したら、付属の報告書に記入し、提出してください。
2. 報告者には完歩記念品（粗品）と次のコースの記録用紙をお渡しします。
コースは、「奥の細道」や「四国お遍路」など約40コースあります。



月日	歩数または距離	累計歩数または距離
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

ふじえだ健康スポット20選

「楽・癒・美・食・鍛・幸」をキーワードに、楽しんで健康になれる場所やこころの健康（幸）を感じられる場所などを、ウォーキングコースとともに20選としてまとめて紹介しています。
ハイキングコースや街歩き、日本遺産巡りなど、魅力あふれるコースを楽しく歩いてみてはいかが？

東海道の旅　記録用紙

記入方法

次の2通りの記入方法があります。
どちらかご自分に適した方法でご記入ください。

方法1　万歩計などの歩数で記録する場合

月日	歩数または距離	累計歩数または距離
6/1	8,000	8,000
6/2	6,000	14,000
6/3	6,000	20,000

10,000歩を歩くごとに地図の○を塗りつぶします。一日で10,000歩を超えなくても、累計歩数で塗りつぶすことができます。上の例では、6月2日に10,000歩を超えたので一つ目の○を塗りつぶし、6月3日に20,000歩になるので二つ目の○を塗りつぶします。

方法2　歩行距離で記録する場合

月日	歩数または距離	累計歩数または距離
6/1	5.5	5.5
6/2	9.5	15.0
6/3	5.0	20.0

6.5km歩くごとに地図の○を塗りつぶします。一日で6.5㎞を超えなくても、累計距離で塗りつぶすことができます。上の例では、6月2日に13㎞を超えたので二つ目の○まで塗りつぶし、6月3日に19.5㎞を超えるので三つ目の○を塗りつぶします。

歩数の換算方法

■ 時間で歩数を換算する場合…
一般的な歩行の速度を時速4kmとすると、10分間で約1,000歩となります。

■ その他のスポーツで歩数を換算する場合…
下記に挙げたスポーツの時間が1,000歩分の運動量に相当します。

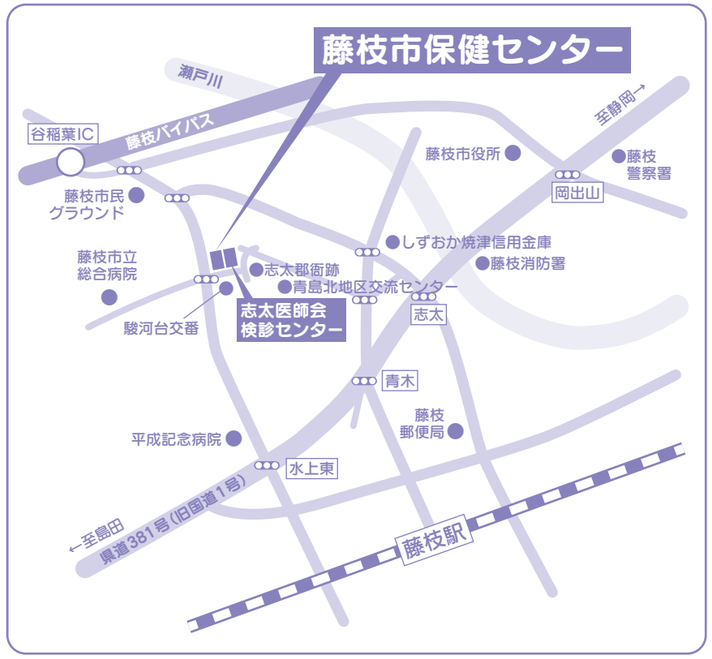
- 水泳 …… 3分
- ジョギング・サッカー・バスケットボール …… 4分
- テニス・卓球 …… 5分
- ゴルフ …… 7.5分
- サイクリング …… 7.5分

［キリトリ］

東海道の旅

完歩報告書

完歩おめでとうございます！　報告書を提出して次のコースへ進みましょう。



〈郵送で提出〉

報告書を切り離し、記録用紙のコピーと一緒に下記宛先に送付してください。追って記念品と次のコースを返送します。記録用紙の原本はお手元に残し、ご自分の健康管理にお役立てください。

〈直接保健センターへ提出〉

用紙を切り離さず、そのまま下記担当までお持ちください。

歩いて健康「日本全国バーチャルの旅」を実施し、完歩しましたので報告します。

完歩者（報告者）　※藤枝市在住、または在勤・在学者　　報告日　　年　　月　　日

住　所	〒　　－		
フリガナ 氏　名			年齢
電話番号		今後、藤枝市からの「健康・予防　日本一」に関する情報提供（ご案内）通知の発送に	同意する　・　同意しない

報告書提出・お問合せ先　8：30～17：15　土・日・祝日を除く

受付印（事務局）

藤枝市役所 健康福祉部 健やか推進局 健康企画課（藤枝市保健センター）
所 在 地：〒426-0078 藤枝市南駿河台1-14-1
電　　話：054-645-1113　　FAX：054-645-2122
Eメール：kenkokikaku@city.fujieda.shizuoka.jp

平成24年1月22日スタート事業