

このマップは「第2次健康かほく21 行動計画」の推進の一環で作成しています



ひな 雛とべに花の里～人輝き ひらく未来

第2次健康かほく21



消費エネルギーの目安

50歳女性、体重50kgの人が急ぎ足(95m/分)で歩いた場合を算出しています。

ウォーキングマップ

**1. 北谷地 4.7km**  
**岩木観音アップダウンコース**  
 北谷地構造改善センター➡① 弥勒院 ➡  
 ② 弥勒堂 ➡③ 弥勒寺の追分石 ➡  
 ④ 岩木観音堂・慈眼院 ➡ 山口 ➡  
 ⑤ 岩木熊野神社 ➡⑥ 岩松院 ➡  
 ⑦ 四ツ塚と堤 ➡北谷地構造改善センター  
 ※エネルギー消費量 123kcal



**3. 谷地 4.7km**  
**最上川河川敷コース**  
 ① 吉野公民館 ➡ 舞台 ➡② 最上川河川敷 ➡  
 ③ 荒小屋多目的広場 ➡④ 荒小屋公民館 ➡  
 ⑤ 吉野農村公園 ➡吉野公民館  
 ※エネルギー消費量 123kcal



**2. 谷地～沢畑 5.0km**  
**べに花ロマン街道コース**  
 サハトべに花 ➡べに花ロマン街道 ➡西部小学校 ➡  
 ① 紅花資料館 ➡石畳道 ➡② 金谷庵 ➡③ 八景園 ➡  
 弥勒寺の追分石 ➡弥勒堂 ➡弥勒院 ➡サハトべに花  
 ※エネルギー消費量 133kcal



**4. 西里 4.3km**  
**田園散策コース**  
 農村環境改善センター ➡国道287号横断 ➡  
 県道湯野沢寒河江線 ➡① 光明院跡碑 ➡  
 ② 三宝荒神社 ➡③ 舟つなぎ石 ➡④ 下馬坂前 ➡  
 国道287号横断 ➡⑤ 稻荷神社 ➡⑥ 永昌寺 ➡  
 農村環境改善センター  
 ※エネルギー消費量 113kcal



**5. 谷地 6.6km**  
**最上川フットパスコース**  
 ① 町民ゴルフ場 ➡② 最上川河川敷 ➡  
 ③ フットパス ➡④ 海老鶴温泉 ➡フットパス ➡  
 最上川河川敷 ➡町民ゴルフ場  
 ※エネルギー消費量 173kcal



**河北中央公園内を歩こう！**  
 公園内はウォーキングコースが整備されています。  
 1周800m (約10分)  
 歩数が約1,000歩になるので第2次健康かほく21の目標「健康のために多く歩こう」達成のために大いに利用しましょう！



ノルディックウォーキングは上半身を使うため、通常のウォーキングと比べ、エネルギー消費量が20%ほど上昇します。

ノルディックウォーキングの歩き方



- 1 姿勢** 背筋を伸ばし、視線は落とさず前方に向けます。
- 2 腕のスイング** 腕は前後にバランスよく大きくスイングします。肩はリラックスし、腕のスイングの基点となります。自然に前後へ肩のラインが回るようになります。
- 3 ポールを突く** ポールは前後の両足の間、斜め後方に傾いた角度で突きます。
- 4 ポールを後方へ押し切る** ポールは強く握らず指で支える程度に、斜め後方に押し出します。
- 5 足の振り上げ・蹴り** 足はかかとから地面に接地し、足指で地面を自然に押しつけるように蹴ります。

**6. 畑中 3.9km**  
**禎川周辺散策コース**  
 ① 元気づくりいきいき広場 ➡② 健康の森 ➡③ ひいなりの里 ➡  
 禎川 ➡④ めだか本校舎 ➡⑤ 元泉農村公園 ➡⑥ 禎川親水交流館 ➡  
 禎川 ➡ひいなりの里 ➡健康の森 ➡元気づくりいきいき広場  
 ※エネルギー消費量 103kcal



**7. 溝延 4.3km**  
**大ケヤキと桜づつみコース**  
 溝延研修センター ➡溝延郵便局 ➡  
 11区公民館 ➡① 桜づつみ ➡溝延橋 ➡  
 ② 市神 ➡③ 八幡神社大ケヤキ ➡  
 ④ 城趾公園 ➡県道溝延河原線 ➡⑤ 休石 ➡  
 溝延研修センター  
 ※エネルギー消費量 113kcal



第2次健康かほく21目標

「健康のために多く歩こう」

問い合わせ

河北町役場 健康福祉課 電話：73-2111

ホームページ <http://www.town.kahoku.yamagata.jp/>