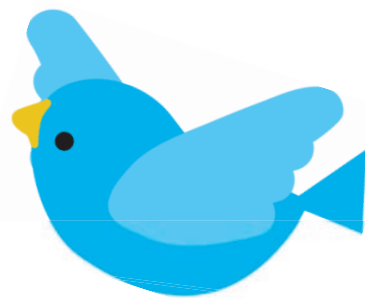


歩こう！



いしのまき

あ

歩こう！あと10分

みんなで生活習慣病の
予防に取り組もう！

る

累計1日30分！

こ

こまめに動いて、
筋力アップ！

う

運動仲間を
増やしましょう！



引用：第2次石巻市健康増進計画 改訂版

※この計画は「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり」を基本理念に、市民の健康づくりを推進しています。

ウォーキングを効果的にする3ステップ！！

STEP1

歩幅は広めに！

かかとから着地し、つま先で地面を蹴るように意識する。前の足は股関節から振り子のように出し、後ろ足でしっかり地面を蹴る。肘は後ろに引くように動かす。

STEP2

正しいフォームで

目線は遠くを見るように、背筋を伸ばし、お腹は引き締める。歩幅をとり、リズミカルに歩きましょう。

STEP3

いつもより早足で！

正しいフォームが身につくと以前より早足で歩いて距離も伸びてきます。

お問い合わせ：河北総合支所市民福祉課 0225-62-2117

太平洋の海風感じる海岸線の美術館コース

雄勝地区ウォーキングマップ



碓のけんちゃん



大須崎灯台からの景色

大須には、宮城県初「恋する灯台プロジェクト」の認定灯台となった【大須埼灯台】があります。灯台からはハート形の大須漁港が見えます。

まだまだ、雄勝の魅力はたくさんあります。

ぜひ、皆さんも雄勝の海や壁画を堪能してみませんか？

潮風薫る 白浜海岸コース

北上地区ウォーキングマップ

■コースの距離:往復4km

■所要時間:45分

■歩数:6,000歩

※所要時間、歩数には個人差があります。

白浜ビーチパークでは、
デイキャンプができます。バーベ
キュー、芋煮もOK。テント設置、
火気使用には届出が必要です。

(担当)
北上総合支所
地域振興課



白浜ビーチパークの駐車場(無料)が利用できます。
東屋(休憩スペース)、トイレもあります。



東屋(休憩スペース)



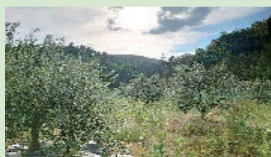
トイレ

鹿嶋神社(通称:ビール神社)

震災で被災
しましたが、
室町時代から
信仰されている
神社です。



北限のオリーブが見えます



折り返し地点

*ガードパイプが
目印



スタート
・ゴール

P



コースから一望できる景色(朝・夕方)



スタート・ゴール付近の景色

広々として見晴らしの良い堤防を往復するコースです。
潮風を浴び、キラキラ光る海を眺め、鳥のさえずりを
聞きながらウォーキングを楽しむことができます。
時間や季節によって表情を変える景色も併せてご覧
ください。

※潮風が冷たく感じられることがあります。
必要時、上着等で調節してください。

お問合せ:北上総合支所市民福祉課
0225-67-2113

清崎憩いの森散歩コース

牡鹿地区ウォーキングマップ

ふれあいコース

- コースの距離:一周1.5km
- 所要時間:約25分
- 歩数:約2,100歩

やすらぎコース

- コースの距離:一周1.97km
- 所要時間:約30分
- 歩数:約2,800歩

※所要時間、歩数には個人差があります

コースには牡鹿保健福祉センター(清優館)や牡鹿交流センター(ほっとまる)が隣接。ほっとまるは図書館や屋内プール、温浴施設が入る複合施設です(月曜定休)。



舗装された管理道路で、安全にゆっくり歩くことができます。コースは雑木林に囲まれ、鳥のさえずりを聞きながら自然と触れ合うことができます。

時間や季節によって表情を変える景色も併せてご覧ください。



アカマツ



アケビ



コナラ



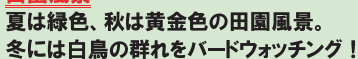
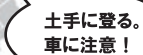
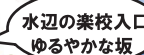
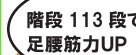
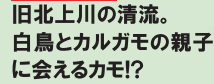
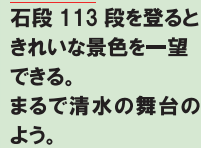
ハクセキレイ



シジュウカラ

お問合せ: 牡鹿総合支所市民福祉課
0225-45-2113

河南地区ウォーキングマップ



- ※所要時間や歩数には個人差があります

植立山公園散歩コース

～年齢問わず親しみやすく歩きやすい～

桃生地区ウォーキングマップ



がんばろう！石巻コース しおかぜコース

石巻南浜津波復興祈念公園ウォーキングマップ



＜実際に歩いた保健推進員さんの声＞
○景色が良いので無理なく楽しく歩けました！
○とても気持ちよく歩けた。毎日続けられそう！
○とても歩きやすいコースです！

がんばろう！石巻コース

■コースの距離：一周 1.45km
■所要時間：約 25 分
■歩数：約 2,500 歩

しおかぜコース

■コースの距離：一周 2.2km
■所要時間：約 30 分
■歩数：約 3,000 歩
※所要時間、歩数には個人差があります



お問合せ：保健福祉部健康推進課
0225-95-1111

ウォーキングによる消費エネルギーの目安

速歩約 15 分で約 60kcal の消費

あめ



糖質：15.2g
脂質：0g

缶コーヒー



糖質：12.2g
脂質：1.8g

乳酸菌飲料



糖質：14.4g
脂質：0.1g

速歩約 30 分で約 140kcal の消費

クッキー



糖質：15.7g
脂質：6.9g

ミックスナッツ



糖質：2.5g
脂質：11.5g

饅頭



糖質：28.1g
脂質：0.3g

速歩約 55 分で約 250kcal の消費



ビール
大瓶

糖質：19.6g
脂質：0g

ご飯



糖質：53.4g
脂質：0.5g



炭酸飲料

糖質：57.0g
脂質：0g

大福もち



糖質：50.3g
脂質：0.5g

シュークリーム



糖質：53.2g
脂質：11.4g

バニラアイス



糖質：32.5g
脂質：11.2g

間食は1日
200kcal 以内に
しましょう

