

# てくてく ウォーク60万歩の旅

ウォーキング  
を楽しもう!

みなさんの日々の健康ウォーキングでバーチャル（架空）旅行  
を楽しんでみませんか？

申込み場所：福祉保健課健康づくり係・各コミュニティーセンター  
（尾鷲市福祉保健センター 2階）

申込み期間：令和3年3月31日まで

## <参加方法>

参加料は無料です。

- ①てくてくウォークの記録表を受け取る。  
福祉保健課健康づくり係（尾鷲市福祉保健センター2階）  
各コミュニティーセンターで配布しています。
- ②各自でウォーキングを実施する。  
毎日の歩数を記録しながら、1万歩を歩くごとに記録表の○を1つ  
ずつ塗りつぶし、ゴールをめざす。
- ③ゴールまで完歩したら、福祉保健課健康づくり係あるいは各コミュニ  
ティーセンターに届ける。  
※完歩者は、広報おわせにて発表させていただきます。

### 注意！

てくてくウォーク参加中のけが、事故等について、尾鷲市は一切の責任を負えませんのでご了承ください。  
交通事故や健康管理には十分注意しましょう。

**(No.1 熊野古道世界遺産編) から始まります。**

**熊野古道で信仰の心を刻む**  
世界遺産

日本最大の半島である紀伊半島。その中心部を走る熊野古道は、自然と人の深い関わりをなで形成された優れた「文化的景観」として、「紀伊山地の霊場と参詣道」が世界文化遺産に登録されています。日本人の旅の原点ともいわれる熊野参詣道を歩みしめてみましょう。

**やり方**  
下のイラストマップでは、ひとつの○が10,000歩(約6.5km)を表しています。10,000歩歩くごとに、○を塗りつぶしていきましょう。  
単本をスタートし、ゴールの伊勢神宮を目指してください。1日1万歩を歩くと2ヵ月で完歩できます。

**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。  
■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 ●テニス・卓球……………5分  
●ジョギング・サッカー・バスケ……………7.5分  
●ゴルフ……………7.5分  
●ボール……………4分 ●サイクリング……………7.5分

他には北海道、京都、四国  
お遍路、九州、沖縄など  
日本各地を旅行気分で  
歩けます!

<お問い合わせ先>

尾鷲市福祉保健課 健康づくり係（尾鷲市福祉保健センター2階） ☎23-3871