まえばし23地区別

ウオーキングマップ

Maebashi Walking Map

23地区の
見どころを掲載!

保健推進員と
食生活改善推進員が
作成したおすすめ
コースをご紹介!

元気に歩いて
楽しく健康づくり♪

前橋市

Contents

マップの見方 ……01
ウオーキングの効果とは？ ……02
さあ！ウオーキングをはじめよう！ ……03
①岩神地区 ……04・05
②敷島地区 ……06・07
③若宮地区 ……08・09
④城東地区 ……10・11
⑤中部地区 ……12・13
⑥中川地区 ……14・15
⑦南部地区 ……16・17
⑧文京地区 ……18・19
⑨上川淵地区 ……20・21
⑩下川淵地区 ……22・23
⑪芳賀地区 ……24・25
⑫桂萱地区 ……26・27
⑬東地区 ……28・29
⑭元総社地区 ……30・31
⑮総社地区 ……32・33
⑯南橘地区 ……34・35
⑰清里地区 ……36・37
⑱永明地区 ……38・39
⑲城南地区 ……40・41
⑳大胡地区 ……42・43
㉑宮城地区 ……44・45
㉒粕川地区 ……46・47
㉓富士見地区 ……48・49
広告のページ ……50・51
記録用紙 ……52・53
前橋市23地区別エリアマップ ……54
前橋市民の健康状況 ……55
上毛かるたをめぐってみよう ……56・57
健康まえばし21 ……58
元気 まえばし 食育プラン ……59
食生活改善推進員とは？ ……60
保健推進員とは？ ……61

マップの見方

※各コースの所要時間・歩数・消費エネルギーは、時速4.8km、1歩62cm、体重60kg、女性の場合で算出しています。

ウオーキングマップの作成背景

本市は、健康増進計画「健康まえばし21」に基づき、市民一人一人の主体的な健康づくりを推進し、健康寿命の延伸を目指しています。

肥満や高血圧、糖尿病等の有所見者割合が全国・群馬県と比較し高い傾向にある前橋市。身近な有酸素運動であるウオーキングに気軽に取り組めるよう、市内23地区ごとにコースを選定しました。

ウオーキングの効果とは?

適正体重の維持

運動を継続することは、適正体重の維持につながります。

BMI＝22が最も病気になりにくい体重とされており、一般の人であれば18.5～25未満「標準」を目指しましょう。{BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出できます}

筋力・骨強化

正しいフォームでのウオーキングは筋バランスが整いやすくなり、腰痛の改善にもつながります。骨に刺激が伝わり、骨粗鬆症予防の効果も見込まれます。

心肺機能の維持・向上

血流が促進し、心疾患のリスクを低減することにつながります。

肥満予防

脂肪を燃焼してエネルギーを生み出すため、内臓脂肪を減らします。

気分転換

草花や木々とも触れ合うことで、リフレッシュ効果も期待できます。

生活習慣病予防・改善

高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの疾患予防にも有効です。

血圧に関しては、習慣的な有酸素運動により収縮期血圧を3.5mmHg、拡張期血圧を2.5mmHg低下させる効果があると言われています。※1

医療費抑制効果

1日1歩あたり0.065～0.072円とされており、1日+1,500歩で年間約3万5千円の医療費抑制効果があると計算できます。※2

※1(出典:厚生労働省e-ヘルスネット「高血圧症を改善するための運動」)
※2(出典:国土交通省「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量(歩数)調査のガイドライン」)

さあ! ウオーキングをはじめよう!

1 まずは体調チェック!

- ☐ からだの痛みやしびれ、動悸・息切れはないか
- ☐ 昨夜の睡眠は十分にとれたか
- ☐ 食直後や空腹時ではないか
- ☐ 水分補給は十分にしたか

2 ウオーキングシューズ選び

足の甲	締め具合を調整できるもの
つま先	十分に余裕があり、窮屈でないもの
質	ジョギングシューズやテニスシューズといった軽くて通気性の良いスポーツシューズ
かかと	クッション性が高く、膝などへの負担が少ないもの
靴底	柔軟性のあるもの

3 前後の運動にも時間を取りましょう

ウォームアップ
血液循環を促し、からだの柔軟性を高めて動きをスムーズにする効果があります。
けがの予防にも効果的です。(準備体操)

クールダウン
運動後の疲労回復を早める効果があります。
(整理体操)

4 持ち物

- ☐ 飲み物
- ☐ タオル
- ☐ 反射板(夜間は必携)
- ☐ 活動量計(歩数計)

岩神地区

1 岩神（いわがみ） コース Iwagami Course

岩神地区の見どころ

観民稲荷神社

お艶観音

前橋花火大会

食改おすすめコース

敷島公園の緑が気持ちいいコース

距離 1050m　所要時間 14分　歩数 1700歩　消費エネルギー 60kcal　ラスク2枚

スタート・ゴール地点：敷島町262（敷島公園門倉テクノばら園）付近

保推おすすめコース

季節の花と森林浴のコース

距離 2720m　所要時間 34分　歩数 4400歩　消費エネルギー 140kcal

スタート・ゴール地点：敷島町262（敷島公園門倉テクノばら園）付近

2 敷島（しきしま） Shikishima Course コース

敷島地区の見どころ

旧安田銀行担保倉庫

前橋空襲慰霊碑

岩神稲荷神社

広瀬川の川沿いを歩くコース

食改おすすめコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
1340m	17分	2170歩	70kcal あんぱん1/4個

スタート・ゴール地点：住吉町1-4（厩橋）付近

歴史と広瀬川をめぐるコース

保推おすすめコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2060m	26分	3330歩	110kcal

スタート・ゴール地点：住吉町2-5（愛宕神社）付近

3 わかみや 若宮 Wakamiya Course コース

若宮地区の見どころ

萩原朔太郎詩碑「才川町」

才川通りから望む赤城山

飯玉神社

食改おすすめコース

地域の神社をめぐるコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
1500m	19分	2410歩	80kcal ビール1/2缶(180㎖)

スタート・ゴール地点：国領町2-15付近

保推おすすめコース

朔太郎ゆかりの才川町と学校を回る静かなコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2540m	32分	4050歩	130kcal

スタート・ゴール地点：若宮町3-6付近

4 じょう とう 城東コース Joto Course

城東地区の見どころ

日吉町一号公園

広瀬川

萩原朔太郎記念館

食改おすすめコース

弁 天通りと中央前橋駅の間の広瀬川遊歩道を歩くコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
1140m	14分	1850歩	60kcal クッキー1個

スタート・ゴール地点：千代田町3-12-10（前橋文学館）付近

保推おすすめコース

文 化や川のせせらぎを感じながら歩くコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2680m	30分	4320歩	140kcal

スタート・ゴール地点：日吉町2-17-10（総合福祉会館）付近

5 ちゅうぶ 中部 Chubu Course コース

中部地区の見どころ

臨江閣

楽歩堂前橋公園

前橋初市まつり

食改おすすめコース

官庁街をめぐるコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
1150m	14分	1860歩	60kcal かりんとう 3個

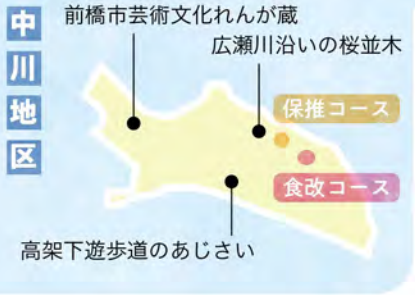
スタート・ゴール地点：大手町3-2（群馬県庁）付近

保推おすすめコース

文化が息づく街を歩くコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2450m	30分	3940歩	110kcal

スタート・ゴール地点：表町2（前橋駅）付近



6 中川コース Nakagawa Course

中川地区の見どころ

前橋市芸術文化れんが蔵

広瀬川沿いの桜並木

高架下遊歩道のあじさい

広瀬川の季節を楽しめるコース

食改おすすめコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
1190m	15分	1900歩	65kcal きんつば1/2個

スタート・ゴール地点：朝日町3-36-17（保健センター）付近

四季折々の寄り道散歩コース

保推おすすめコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2380m	30分	3840歩	130kcal

スタート・ゴール地点：朝日町3-36-17（保健センター）付近

南部地区

7 南部 Nanbu Course コース

南部地区の見どころ

八幡宮けやきの木

南町公園の桜

前橋刑務所の外壁

食改おすすめコース

春は桜、秋はいちょうが楽しめるコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー	
1130m	14分	1830歩	60kcal	ポテトチップス 6枚

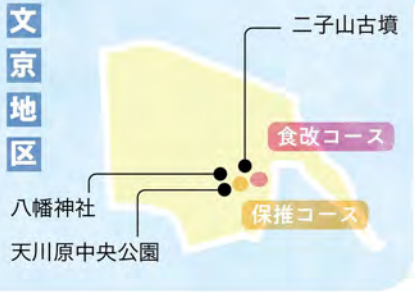
スタート・ゴール地点：南町4-8（市之坪公園）付近

保推おすすめコース

利根川の川風がとても気持ちの良いコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2345m	29分	3780歩	120kcal

スタート・ゴール地点：南町2-29（南町公園）付近



8 文京 Bunkyo Course コース

文京地区の見どころ

二子山古墳

八幡神社

天川原中央公園

食改おすすめコース　佐渡嶽沢右衛門を訪れるコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー	
1160m	15分	1900歩	65kcal	板チョコ 1/5枚

スタート・ゴール地点：文京町3-20-36（第五コミュニティセンター）付近

保推おすすめコース　古墳・神社・公園で四季折々の花が楽しめるコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2370m	30分	3830歩	130kcal

スタート・ゴール地点：文京町3-20-36（第五コミュニティセンター）付近

9 上川淵 コース

かみ かわ ふち

Kamikawafuchi Course

上川淵地区の見どころ

春日神社のケヤキ

春日神社 太々神楽
(市指定重要無形民俗文化財)

八幡山古墳(八幡山公園内)

食改おすすめコース 史跡に親しみながら歩くコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
1260m	16分	2050歩	70kcal 田舎まんじゅう1/2個

スタート・ゴール地点：朝倉町4-9(八幡山公園)付近

保推おすすめコース 日赤周回田園コース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
3400m	40分	5485歩	170kcal

スタート・ゴール地点：後閑町35(上川淵市民サービスセンター)付近

10 下川淵 Shimokawafuchi Course コース

下川淵地区の見どころ

北関東横断道路カルバート内壁画

横手わせだ緑地公園

食改おすすめコース

下川淵市民サービスセンターを出て下川淵小学校を一周するコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
1180m	15分	1900歩	60kcal アイス20g

スタート・ゴール地点：鶴光路町701（下川淵市民サービスセンター）付近

保推おすすめコース

油田堀 季節の花見コース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2700m	34分	4360歩	140kcal

スタート・ゴール地点：鶴光路町701（下川淵市民サービスセンター）付近

芳賀地区

11 芳賀 Haga Course コース

芳賀地区の見どころ

井上武士記念碑

善勝寺

嶺公園 ミズバショウ

食改おすすめコース　嶺 公園内の自然豊かなコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー	ソフトクリーム1/2個
1305m	16分	2100歩	70kcal	

スタート・ゴール地点：嶺町（嶺公園）

保推おすすめコース　小 坂子歴史街道を歩くコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2310m	30分	3720歩	120kcal

スタート・ゴール地点：小坂子町598-1（小坂子八幡神社）付近

桂萱地区

12 桂萱（かいがや） コース Kaigaya Course

桂萱地区の見どころ

上泉伊勢守の銅像

諏訪神社

西林寺

食改おすすめコース

リハビリパーク内の歩きやすいコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
980m	12分	1580歩	50kcal あめ 5個

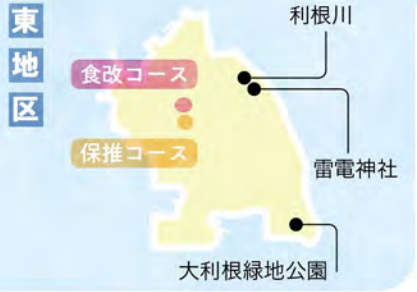
スタート・ゴール地点：亀泉町3-36（ぐんまリハビリパーク）付近

保推おすすめコース

伊勢守ゆかりの場所をめぐるコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2390m	30分	3850歩	120kcal

スタート・ゴール地点：上泉町141-3（桂萱市民サービスセンター）付近



13 あずま

東コース Azuma Course

東地区の見どころ

大利根緑地公園

雷電神社 太々神楽

利根川

食改おすすめコース

東 市民サービスセンターからふれあい公園を通るコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー	
980m	12分	1570歩	50kcal	塩せんべい 1枚

スタート・ゴール地点：箱田町543-1（東市民サービスセンター）付近

保推おすすめコース

滝川のせせらぎに耳を傾けながらかるがもとお散歩コース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2280m	28分	3680歩	120kcal

スタート・ゴール地点：箱田町543-1（東市民サービスセンター）付近

元総社地区

14 元総社 Motosoja Course コース

元総社地区の見どころ

総社神社 太々神楽
（市指定重要無形民俗文化財）

丁間稲荷神社

化粧薬師

食改 おすすめコース

元 総社市民サービスセンターから総社神社をめぐるコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
1450m	18分	2350歩	75kcal シュークリーム 1/2個

スタート・ゴール地点：元総社町3-1（元総社市民サービスセンター）付近

保推 おすすめコース

蒼 海（おうみ）をめぐるコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2500m	30分	4030歩	130kcal

スタート・ゴール地点：元総社町3-1（元総社市民サービスセンター）付近

総社地区

15 そうじゃ 総社 Soja Course コース

総社地区の見どころ

総社歴史資料館

秋元公歴史まつり

宝塔山古墳

食改おすすめコース

天狗岩用水沿いの散策路を歩くコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
955m	12分	1550歩	50kcal アーモンドチョコ2個

スタート地点：総社町総社1583-2　ゴール地点：総社町総社（立石橋）付近

保推おすすめコース

気分は秋元公♪ 総社市民サービスセンター周辺コース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2320m	29分	3745歩	120kcal

スタート・ゴール地点：総社町総社1583-2（総社市民サービスセンター）付近

16 南橘(なんきつ) コース Nankitsu Course

南橘地区の見どころ

田口町ホタルの里

祇園祭(青柳町)

青柳大師(龍蔵寺)

食改おすすめコース

竜の口川沿いの自然を楽しむコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
1475m	18分	2380歩	75kcal 焼きまんじゅう1/4串

スタート・ゴール地点:上細井町1962(上細井公園)付近

保推おすすめコース

寺社、公園と季節の花々が楽しめるコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2960m	37分	4770歩	150kcal

スタート・ゴール地点:日輪寺町158(南橘市民サービスセンター)付近

清里地区

17 きよ さと

清里コース

Kiyosato Course

清里地区の見どころ

花はな花壇

清里方面運動場のいちょう

しだれ桜

食改おすすめコース

運動公園を中心にまわるコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
1475m	18分	2380歩	75kcal オレンジゼリー1個(105g)

スタート・ゴール地点：青梨子町（清里方面運動場）付近

保推おすすめコース

緑いっぱい! お花散歩コース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2800m	35分	4520歩	150kcal

スタート・ゴール地点：青梨子町339（清里市民サービスセンター）付近

18 えいめい

永明 Eimei Course コース

永明地区の見どころ

牛頭天王獅子頭(駒形神社)

三番叟(下長磯稲荷神社)

大島公園

食改おすすめコース

広瀬川沿いの散歩道を散策するコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
1020m	13分	1640歩	50kcal ワイン70㎖

スタート地点：天川大島町80付近　ゴール地点：下大島町付近

保推おすすめコース

のどかな田園風景と歴史を楽しむコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2370m	30分	3830歩	130kcal

スタート・ゴール地点：下長磯町132(下長磯稲荷神社)付近

城南地区

19 じょう なん 城南 Jonan Course コース

城南地区の見どころ

前橋総合運動公園

五料沼

中二子古墳

食改おすすめコース　前橋総合運動公園内の変化に富むコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
1320m	16分	2150歩	75kcal 焼きまんじゅう1/4串

スタート・ゴール地点：荒口町437-2（前橋総合運動公園）

保推おすすめコース　大室公園、五料沼と古墳をめぐるコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2400m	30分	3900歩	130kcal

スタート・ゴール地点：西大室町2545（日本キャンパック大室公園）

20 大胡 Ogo Course コース

大胡地区の見どころ

大胡城址

暴れ獅子(大胡祇園まつり)

河原浜の道しるべ

食改おすすめコース 大胡総合運動公園を歩くコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
1130m	14分	1850歩	60kcal ショートケーキ1/6個

スタート・ゴール地点：堀越町473-4(大野工業大胡総合運動公園)

保推おすすめコース 大胡城址のまちを歩くコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2360m	30分	3800歩	130kcal

スタート・ゴール地点：河原浜町480(大胡公民館)付近

21 みやぎ 宮城コース Miyagi Course

宮城地区の見どころ

三夜沢赤城神社

赤城南面千本桜

ぐんまフラワーパーク

食改おすすめコース　宮城総合運動場内を歩くコース

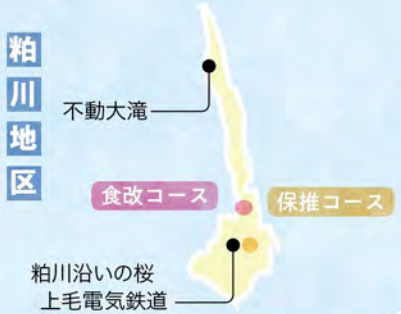
距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
1015m	13分	1635歩	55kcal 大福1/2個

スタート・ゴール地点：鼻毛石町2270-1（ロード宮城総合運動場）

保推おすすめコース　季節の花々と絶景を望めるコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
3010m	38分	4860歩	160kcal

スタート・ゴール地点：鼻毛石町2270-1（ロード宮城総合運動場）



22 粕川 Kasukawa Course コース

粕川地区の見どころ

粕川沿いの桜と赤城山

上毛電気鉄道

不動大滝

食改おすすめコース

粕川温泉元気ランド近くのゆったりと楽しめるコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
808m	10分	1303歩	42kcal ドーナッツ 1/4個

スタート・ゴール地点：粕川町月田（粕川親水公園）付近

保推おすすめコース

自然豊かな粕川沿いを歩くのどかなコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2730m	34分	4410歩	140kcal

スタート・ゴール地点：粕川町西田面（粕川橋）付近

23 富士見 コース
Fujimi Course

富士見地区の見どころ

珊瑚寺の桜

富士見から見た赤城山

赤城神社へ向かう桟橋

食改おすすめコース

温 泉のついでに楽しめるコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
880m	11分	1415歩	45kcal 果汁100%ジュース 105㎖

スタート・ゴール地点：富士見町石井1569-1（道の駅ふじみ）付近

保推おすすめコース

九 十九山周辺をめぐるのどかなコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2590m	32分	4180歩	130kcal

スタート・ゴール地点：富士見町原之郷（原之郷総合運動場）付近

CENTRAL
CENTRAL SPORTS
ジム プール ジャグジー スタジオ
スパ 露天風呂 準天然温泉 サウナ
会員募集中!
入会キャンペーン実施中!詳しくはこちらから
セントラル前橋
検索
セントラルウェルネスクラブ24
前橋店 TEL.027-225-0217
火～金／9:00～22:30 土／9:00～20:00 日･祝／9:00～19:00 定休日:月曜
駐車場325台完備!
国道50号線沿い
ペットワールド「アミーゴ」横

welcia グループ
マルエドラッグ
MARUE DRUG
マルエ薬局
GRATITUDE
TO
GUNMA
つるへ恩返し
鶴舞う形の群馬県…
この土地に育ててもらった会社だから
群馬へ「美」と「健康」の恩返し
SNSでお得な情報を配信中!!
マルエ公式インスタグラム
marue_drug
マルエ公式LINE
マルエドラッグ
株式会社クスリのマルエ
お近くの店舗や
お得なサービスなど
詳しくはHPへ▶
marue-drug.co.jp
Googleでクチコミ募集中

メディカルKit R
メディカルKit R 生存保障重点プラン
2つのRで新しいあんしん。
新しいカタチの医療保険でございます。
Return リターン! 所定の年齢までにお払い込みいただいた保険料がリターン※1
Reserve リザーブ! 一生涯の医療保障を加入時のお手頃な保険料でリザーブ
あんしんセエメエ
東京海上日動あんしん生命
TOKIO MARINE GROUP
To Be a Good Company

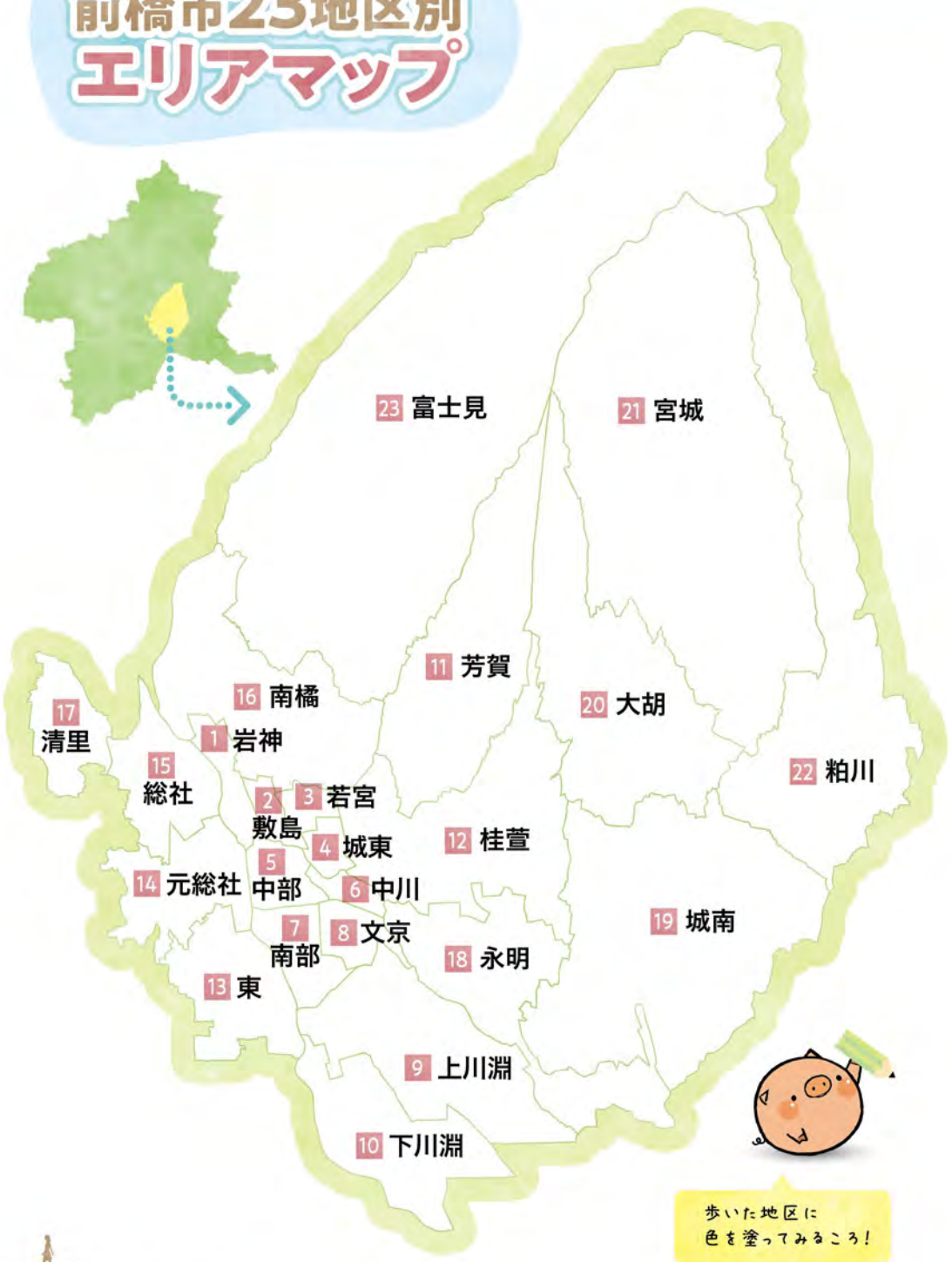
Yakult
乳酸菌 シロタ株と
ウォーキングで健康なカラダづくりを!
ヤクルト
Yakult 1000
群馬ヤクルト販売株式会社
フリーコール 0800-700-8960
群馬県前橋市高井町1-7-1
受付時間／9:00～17:00(土･日曜日･祝日は除く)

記録用紙

継続は力なり！
まずは、3か月継続してみるころ

	日にち	歩数		日にち	歩数		日にち	歩数		日にち	歩数		日にち	歩数
1	/	歩	16	/	歩	31	/	歩	46	/	歩	61	/	歩	76	/	歩
2	/	歩	17	/	歩	32	/	歩	47	/	歩	62	/	歩	77	/	歩
3	/	歩	18	/	歩	33	/	歩	48	/	歩	63	/	歩	78	/	歩
4	/	歩	19	/	歩	34	/	歩	49	/	歩	64	/	歩	79	/	歩
5	/	歩	20	/	歩	35	/	歩	50	/	歩	65	/	歩	80	/	歩
6	/	歩	21	/	歩	36	/	歩	51	/	歩	66	/	歩	81	/	歩
7	/	歩	22	/	歩	37	/	歩	52	/	歩	67	/	歩	82	/	歩
8	/	歩	23	/	歩	38	/	歩	53	/	歩	68	/	歩	83	/	歩
9	/	歩	24	/	歩	39	/	歩	54	/	歩	69	/	歩	84	/	歩
10	/	歩	25	/	歩	40	/	歩	55	/	歩	70	/	歩	85	/	歩
11	/	歩	26	/	歩	41	/	歩	56	/	歩	71	/	歩	86	/	歩
12	/	歩	27	/	歩	42	/	歩	57	/	歩	72	/	歩	87	/	歩
13	/	歩	28	/	歩	43	/	歩	58	/	歩	73	/	歩	88	/	歩
14	/	歩	29	/	歩	44	/	歩	59	/	歩	74	/	歩	89	/	歩
15	/	歩	30	/	歩	45	/	歩	60	/	歩	75	/	歩	90	/	歩

前橋市23地区別エリアマップ

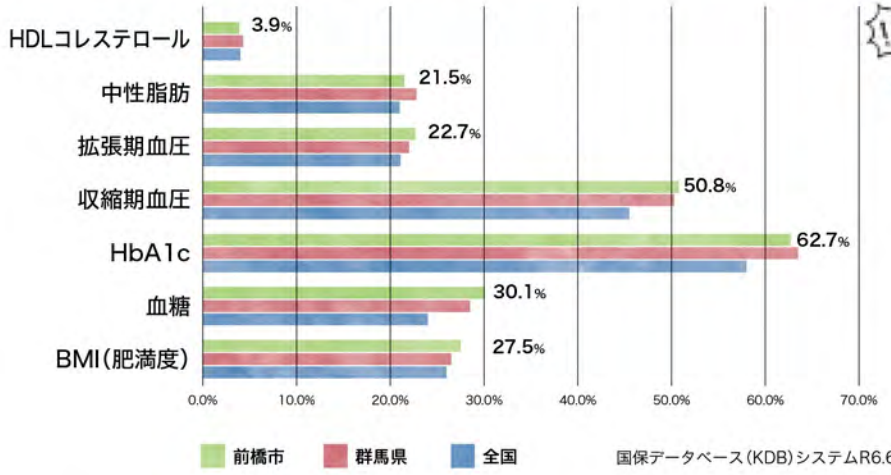


歩いた地区に
色を塗ってみるころ！

前橋市民の健康状況

令和5年度国保特定健診有所見者割合

前橋市は緑色のグラフ！
国・県よりも悪い結果だころ！

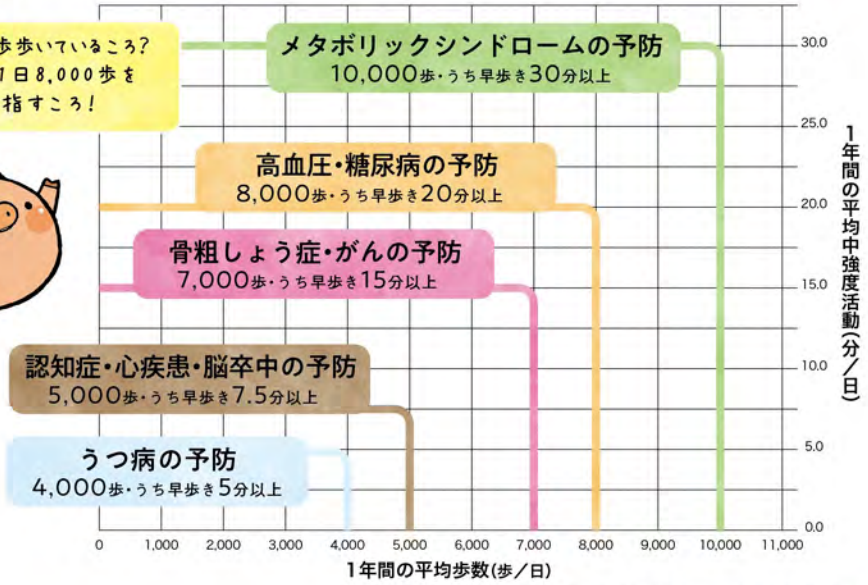


国保データベース(KDB)システムR6.6.27月抽出

豆知識

病気の予防ライン【1日平均歩数と中強度の活動(早歩き)時間】

毎日何歩歩いているころ?
まずは1日8,000歩を
目指すころ!



青柳幸利 東京都健康長寿医療センター「中之条研究より」

前橋市役所から県内ぐるっと一周群馬県庁までウオーキングで

上毛かるたをめぐってみよう!

1つの○が10,000歩(約6.2km)を表しています。
10,000歩歩くごとに○を1つ塗りつぶしましょう!
前橋市役所～群馬県庁まで、1日8,000歩を歩くと約3か月でゴールできます!

絵札 ゆかりの地

スタート

1 前橋市役所
例)「県都前橋生糸の市」
伊勢崎織物会館
新田荘歴史資料館

5 茂林寺
雷電神社
県立つつじが岡公園

10 田山花袋旧居
大光院
桐生織物記念館
桐生市役所(桐生八木節まつり)

15 大室古墳群(大室公園)

折り返し地点

20 大洞赤城神社
吹割の滝

25 尾瀬沼

30 谷川岳
湯檜曽駅

35 茂左衛門地蔵尊千日堂
塩原太助翁記念公園

40 積善館
吾妻峡

45 鬼押出し園
碓氷関所跡

50 妙義山
荻野家住宅
貫前神社

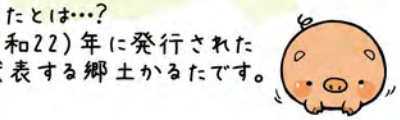
55 富岡製糸場
下久保ダム
三波石峡
関孝和像と算聖之碑

60 多胡碑記念館
白衣大観音
新島襄旧宅

65 安中原市のスギ並木
少林山達磨寺
高崎市役所
「上州人」の碑

70 榛名山
伊香保石段街
船津傳次平の像(富士見支所)
利根川

ゴール 群馬県庁



上毛かるたとは…?
1947(昭和22)年に発行された
群馬を代表する郷土かるたです。

※順序は前橋市役所と群馬県庁を発着点にし、近場から順不同でめぐります
※各地点は直線距離で算出しています
※さーちずまえばし参照

健康まえばし21

第3次前橋市健康増進計画

健康まえばし21

令和6年度～令和18年度

基本理念は「みんなが健康　みんなで健康」。
誰もが健康をベースに元気で生きがいを持って楽しく過ごせるよう、市民一人一人の主体的な健康づくりを推進し、Well-being（ウェルビーイング）の向上を目指す計画です。

健康まえばし２１

「まえばしウエルネス企業」を募集中

第4次前橋市食育推進計画

元気 まえばし 食育プラン

令和5年度～令和9年度

市民一人一人の生涯にわたる健康の維持を目指した「食育」を推進するための計画です。
日々の生活の中で、毎日欠かせないものが食事です。健康寿命の延伸のために、主食＋副菜＋主菜をそろえた食事を１日３回食べることから始めてみましょう。

元気 まえばし 食育プラン

「まえばし健康づくり協力店」を紹介中

前橋市には食生活改善推進員がいます！

どんな活動をしているの？

前橋市から委嘱を受け、食を通した健康づくりを目的に活動しています。
市内の地区公民館などを拠点に、家族やご近所の方、地域の方々との対話を通して知識の普及を図るほか、調理実習を通して技術を伝達したり、各種行事での普及活動やPR活動を行ったりしています。

調理を伴う健康教室

生活習慣病予防を目的に講話と調理実習を組み合わせた教室を開催しています。

おやこの食育教室

親子で調理をする機会を持つことで食への関心を育むことを目的に、主に小学生とその保護者を対象に開催しています。

食生活改善推進員になるには？

健康大学（養成講座）を受講していただきます。健康大学では栄養・運動・休養のバランスのとれた生活習慣や健康寿命の延伸について学びます。受講後にお住いの地区で活動をしていただきます。食改活動の趣旨に賛同いただける方を募集しています。（年齢制限があります）

前橋市には保健推進員がいます！

どんな活動をしているの？

地域の保健向上や住民の健康づくりのために、乳幼児から高齢者に必要な健康情報の提供や検診（健診）の受診勧奨等を行っています。各町の自治会長の推薦により、前橋市から委嘱を受けて、市民と行政をつなぐパイプ役として、地域社会における保健活動の重要な役割を担っています。

定例会

市内23地区で定例会を行っています。保健推進員同士の意見交換、保健推進員と保健師の情報交換、研修の場としています。

乳幼児健診など

1歳6か月児健診・2歳児歯科健診・3歳児健診にて受付や誘導、あそびの教室の保育などに協力をしています。

健康教室など

健康まえばし21の推進のため健康教室を開催しています。ウオーキング、糖尿病・高血圧予防、体操教室など、内容はさまざま。
また、文化祭等の地区行事で、健康づくりに関する啓発活動を行うほか、各自治会・公民館主催のイベントに協力しています。

カラダに いいこと＋1
プラス ワン

健康まえばし21

前橋市健康部保健所
健康増進課

前橋市朝日町3-36-17
（前橋市保健センター内）

Tel 027-220-5708
Fax 027-223-8849

または

お近くの保健推進員、食生活改善推進員

こちらからもご覧いただけます

前橋市 ウオーキングマップ

制作：令和6年9月