

まえばし 23 地区別



ウォーキングマップ

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
コースをご紹介します!



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



マップの見方

地区全体の地図

地区名

食事をテーマに活動する食生活改善推進員のおすすめコースは、消費エネルギーを食物に換算しています

地区の見どころを3つ紹介しています
ウォーキング中に立ち寄ることができるかも？

岩神コース

敷島公園の緑が気持ちいいコース

節の花と森林浴のコース

コースの距離、所要時間、歩数、消費エネルギー

食生活改善推進員が選定したコース
約10分=800m=1000歩
を目安に作成
(※食生活改善推進員とは？→P60を御覧ください)

保健推進員が選定したコース
約30分=2.4km=3000歩
を目安に作成
(※保健推進員とは？→P61を御覧ください)

※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。

ウォ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ォ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。

▶ ウォ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ォ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。

● 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。

● 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。

● 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

▶ さあ！ ウォ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 ウォ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)



※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」)

1 いわがみ 岩神コース 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



1050m



14分



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



2720m



34分



4400歩

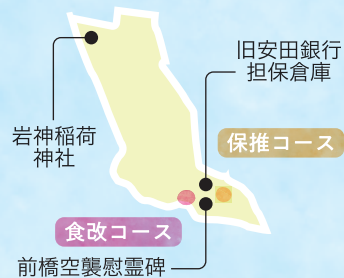
消費エネルギー



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 しきしま 敷島 Shikishima Course

敷島地区の
見どころ



旧安田銀行担保倉庫



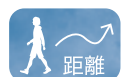
前橋空襲慰霊碑



岩神稲荷神社

食改
おすすめ
コース

広瀬川の川沿いを歩くコース

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

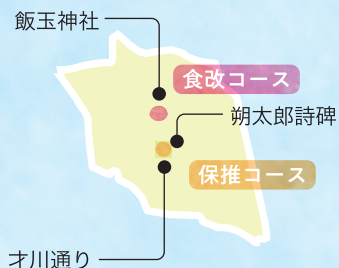
スタート・ゴール地点：住吉町1-4(厩橋)付近

保推
おすすめ
コース

歴史と広瀬川をめぐるコース

距離
2060m所要時間
26分歩数
3330歩消費エネルギー
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

若宮地区の
見どころ



萩原朔太郎詩碑「オ川町」 オ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
1500m



所要時間
19分



歩数
2410歩



消費エネルギー
80kcal



ビール1/2缶(180ml)



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 太郎ゆかりのオ川町と学校を回る静かなコース



距離
2540m



所要時間
32分



歩数
4050歩



消費エネルギー
130kcal



スタート・ゴール地点：若宮町3-6付近

保推コース

食改コース

日吉町
一号公園

広瀬川

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



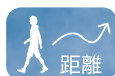
広瀬川



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

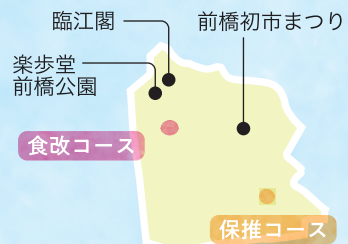
スタート・ゴール地点：千代田町3-12-10(前橋文学館)付近

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
2680m所要時間
30分歩数
4320歩消費エネルギー
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

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
1150m所要時間
14分歩数
1860歩消費エネルギー
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
2450m所要時間
30分歩数
3940歩消費エネルギー
110kcal

スタート・ゴール地点：表町2(前橋駅)付近



6 なかがわ Nakagawa Course 中川コース

中川地区の
見どころ



前橋市芸術文化れんが蔵



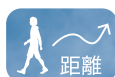
広瀬川沿いの桜並木



高架下遊歩道のあじさい

食改
おすすめ
コース

広瀬川の季節を楽しめるコース

距離
1190m所要時間
15分歩数
1900歩消費エネルギー
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

保推
おすすめ
コース

四季折々の寄り道散歩コース

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

スタート・ゴール地点: 朝日町3-36-17(保健センター)付近

食改コース

前橋刑務所 |
南町公園の桜

六供温水プール

7 なん ぶ
南部 Nanbu Course
コース

南部地区の
見どころ



六 供温水プール



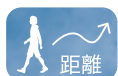
南町公園の桜



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



1130m



14分



1830步



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



2345m



29分



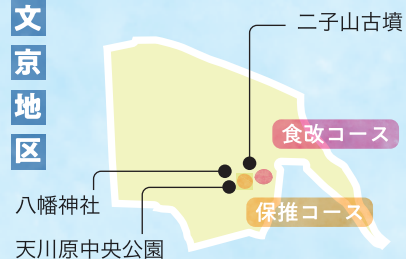
3780步



120kcal



スタート・ゴール地点:南町2-29(南町公園)付近



8 ぶん きょう 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