

永明 Eimei Course

永明地区の
見どころ



牛頭天王獅子頭(駒形神社)



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
1020m



所要時間
13分



歩数
1640歩



消費エネルギー
50kcal



ワイン70ml



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
2370m



所要時間
30分



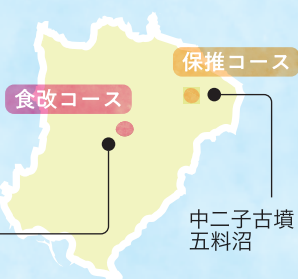
歩数
3830歩



消費エネルギー
130kcal



スタート・ゴール地点: 下長磯町132(下長磯稻荷神社)付近



城南 Jonan Course

城南地区の
見どころ



前橋総合運動公園



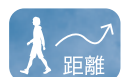
五料沼



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



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



2400m



30分



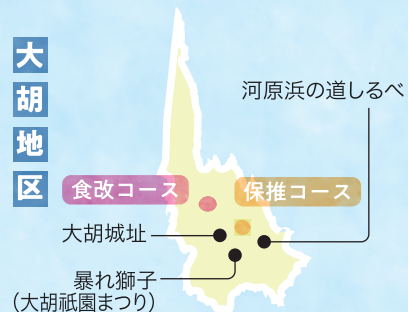
3900歩



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 おおご 大胡コース Ogo Course

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)

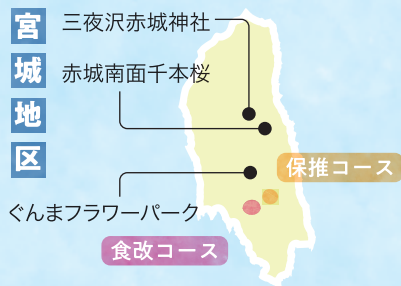
保推
おすすめ
コース

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 Miyagi Course

宮城地区の
見どころ



三夜沢赤城神社



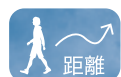
赤城南面千本桜



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

1015m



所要時間

13分



歩数

1635歩



消費エネルギー

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）

推奨
おすすめ
コース

季節の花々と絶景を望めるコース



距離

3010m



所要時間

38分



歩数

4860歩



消費エネルギー

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）

不動大滝

食改コース

保推コース

粕川沿いの桜
上毛電気鉄道

22

かす

かわ

粕川コース

Kasukawa Course

粕川地区の
見どころ

粕川沿いの桜と赤城山



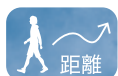
上毛電気鉄道



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
1090m所要時間
14分歩数
1760歩消費エネルギー
60kcal ドーナツ 1/3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
2730m所要時間
34分歩数
4410歩消費エネルギー
140kcal

スタート・ゴール地点：粕川町西田面(粕川橋)付近

赤城神社へ向かう棧橋

食改コース

珊瑚寺

保推コース

富士見

Fujimi Course コース

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



赤城神社へ向かう棧橋

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

880m



所要時間

11分



歩数

1415歩



消費エネルギー

45kcal 果汁100%ジュース 105ml



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

2590m



所要時間

32分



歩数

4180歩



消費エネルギー

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 SPORTS 平日23時まで営業中!

月会費だけで **お風呂 プール** が使える!

フィットネス会員 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

前橋店 TEL.027-225-0217

【営業日】火～金 / 9:00～23:00 土 / 10:00～21:00 日・祝日 / 10:00～19:00

国道50号線沿い 『ユニクロ隣り』
《クラブ駐車場325台完備!》



地域のお客様の美と健康、
そして快適生活のために



未病、予防、健康、健康美そして元気のため ——
本物の感動を感謝の気持ちを込めて本気で提供し続け、
なくてはならない、かけがえのないお店を目指します。

マルエドラッグホームページ ... <http://marue-drug.co.jp>



あなたの人生に
使わなかった保険料が戻ってくる
“新しいカタチの医療保険”



メディカルKit R

医療総合保険(基本保障・無解約返戻金型)健康還付特則 付加[無配当]

メディカルKit R 生存保障重点プラン

医療総合保険(基本保障・無解約返戻金型)健康還付特則、
特定疾病保険料払込免除特則 付加[無配当]

募資18-KR00-A035

東京海上日動あんしん生命 TOKIO MARINE GROUP
To Be a Good Company

群馬生保支社
群馬県前橋市本町2-13-11 前橋センタービル2F 〒371-0023
お問い合わせ先(TEL):027-235-7740 <https://www.tmn-anshin.co.jp/>

人も地球も健康に **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!



群馬ヤクルト販売株式会社 ☎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



日にち	歩数	日にち	歩数	日にち	歩数
1	/	歩	16	/	歩
2	/	歩	17	/	歩
3	/	歩	18	/	歩
4	/	歩	19	/	歩
5	/	歩	20	/	歩
6	/	歩	21	/	歩
7	/	歩	22	/	歩
8	/	歩	23	/	歩
9	/	歩	24	/	歩
10	/	歩	25	/	歩
11	/	歩	26	/	歩
12	/	歩	27	/	歩
13	/	歩	28	/	歩
14	/	歩	29	/	歩
15	/	歩	30	/	歩
			31	/	歩
			32	/	歩
			33	/	歩
			34	/	歩
			35	/	歩
			36	/	歩
			37	/	歩
			38	/	歩
			39	/	歩
			40	/	歩
			41	/	歩
			42	/	歩
			43	/	歩
			44	/	歩
			45	/	歩

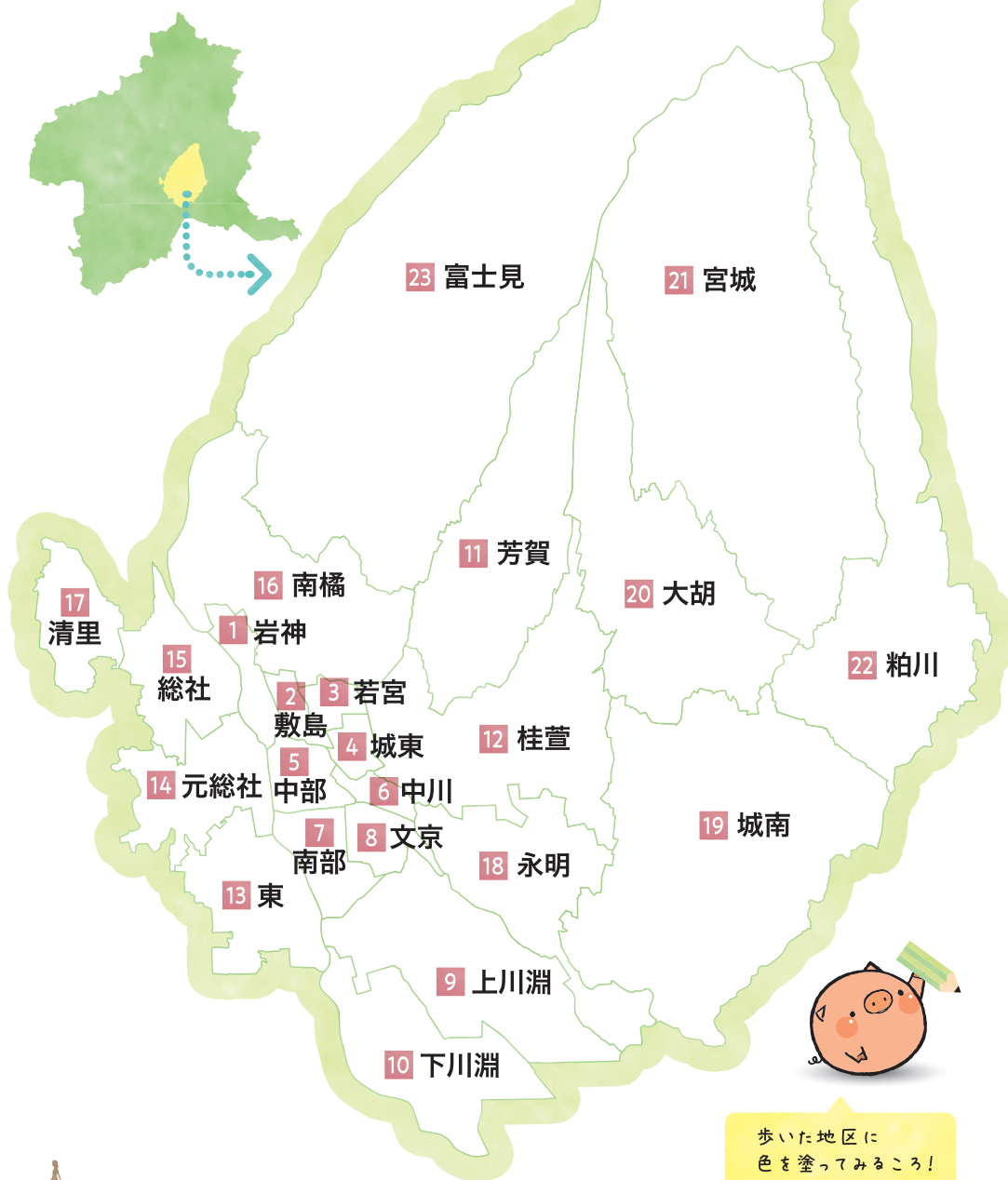
継続は力なり!
まずは、3か月継続してみるころ



日にち	歩数	日にち	歩数	日にち	歩数
46	/	歩	61	/	歩
47	/	歩	62	/	歩
48	/	歩	63	/	歩
49	/	歩	64	/	歩
50	/	歩	65	/	歩
51	/	歩	66	/	歩
52	/	歩	67	/	歩
53	/	歩	68	/	歩
54	/	歩	69	/	歩
55	/	歩	70	/	歩
56	/	歩	71	/	歩
57	/	歩	72	/	歩
58	/	歩	73	/	歩
59	/	歩	74	/	歩
60	/	歩	75	/	歩
			76	/	歩
			77	/	歩
			78	/	歩
			79	/	歩
			80	/	歩
			81	/	歩
			82	/	歩
			83	/	歩
			84	/	歩
			85	/	歩
			86	/	歩
			87	/	歩
			88	/	歩
			89	/	歩
			90	/	歩



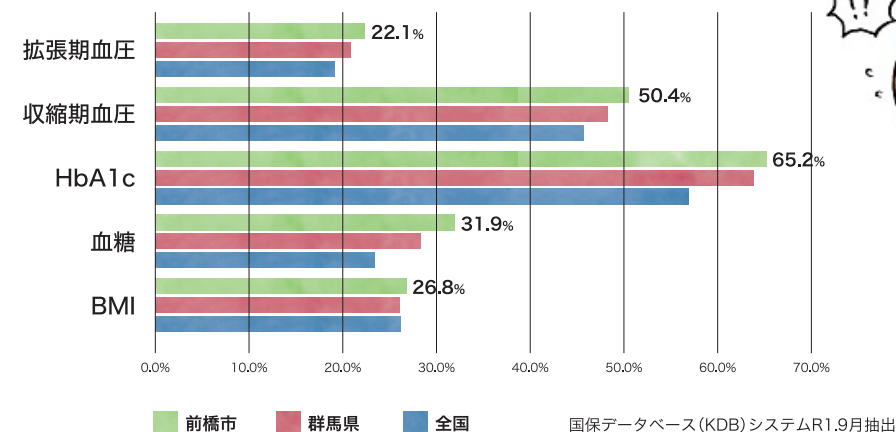
前橋市23地区別 エリアマップ



前橋市民の健康状況

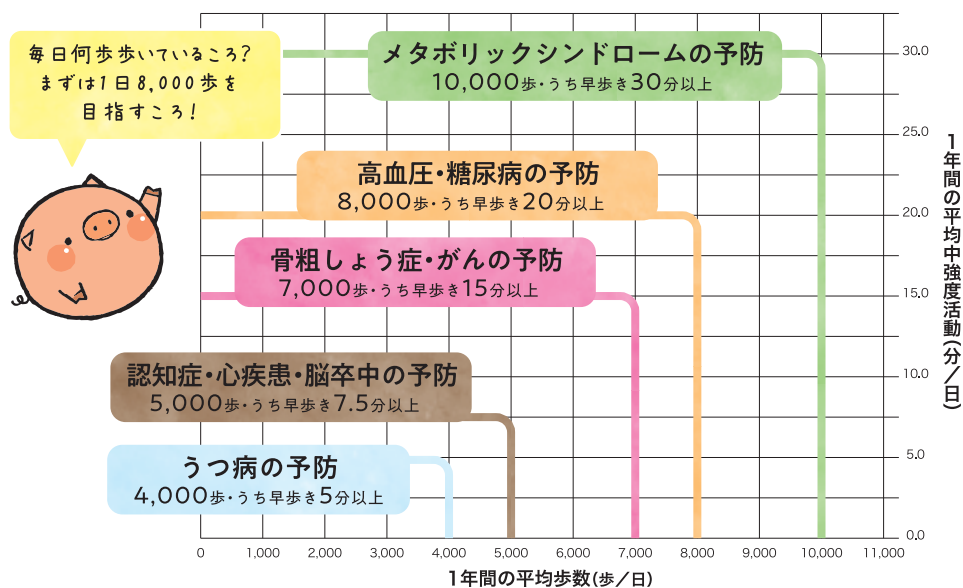
前橋市国保特定健診有所見者割合 (H30年度)

前橋市は緑色のグラフ！
国・県よりも悪い結果どころ！



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】



青柳幸利 東京都健康長寿医療センター「中之条研究より」

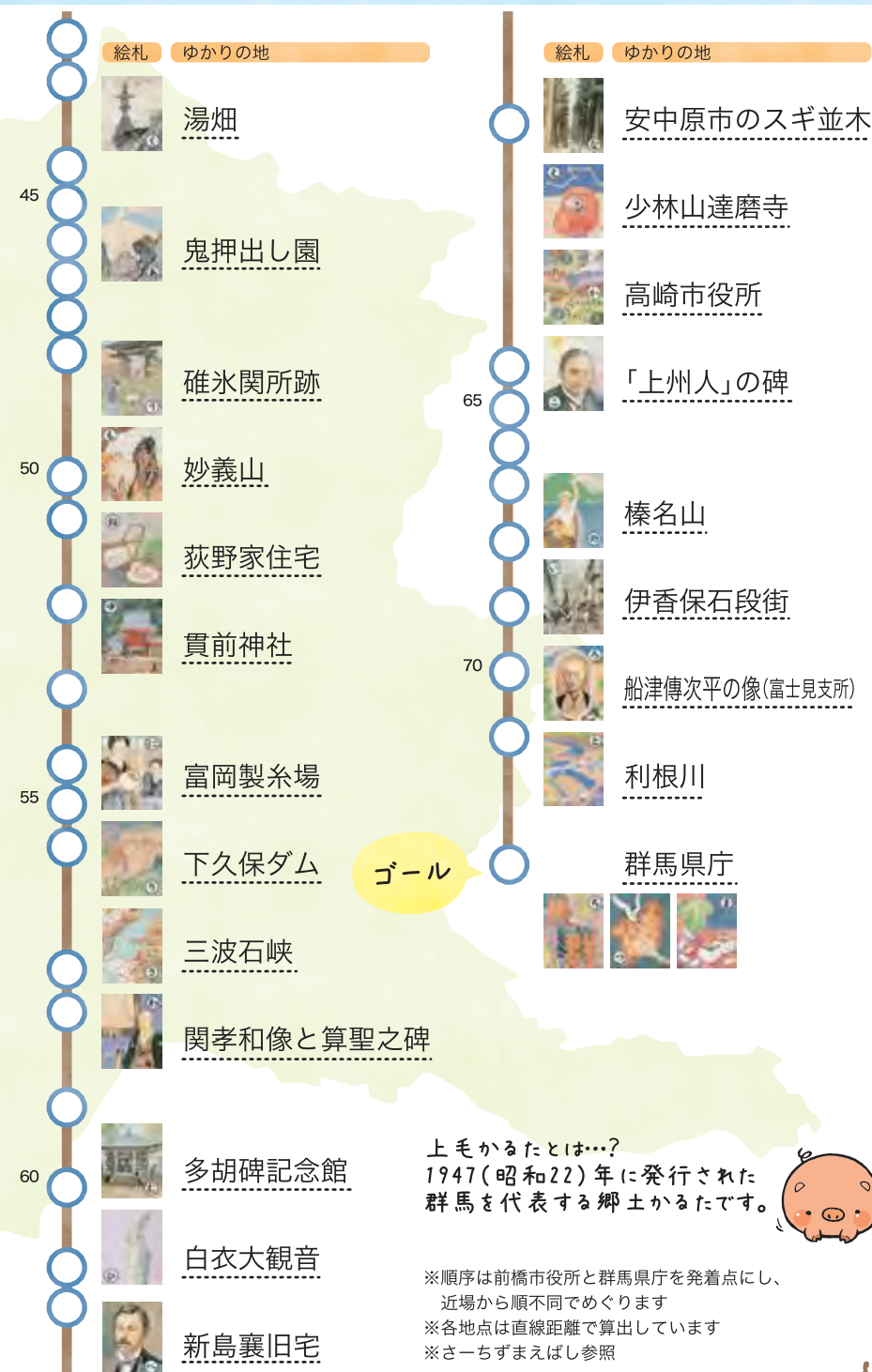
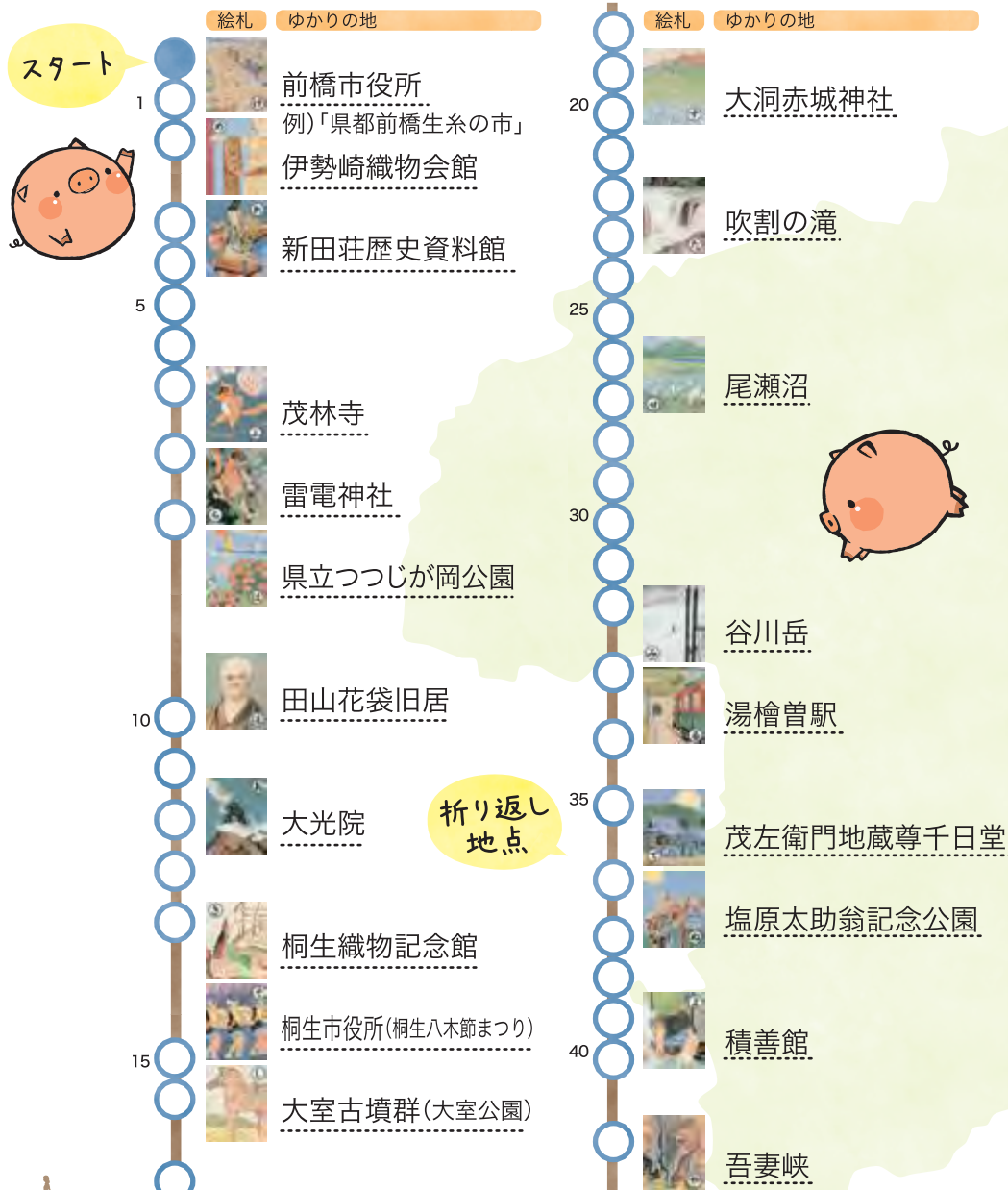
前橋市役所から 県内ぐるっと一周群馬県庁まで ウォーキングで

上毛かるたをめぐってみよう!

1つの〇が10,000歩(約6.2km)を表しています。

10,000歩歩くごとに〇を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! ▲



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2次前橋市健康増進計画

健康まえばし21

平成26年度～令和5年度

市民一人一人の主体的な健康づくりを推進するための計画です。

「地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり」を実践し、市民みんなで「健康寿命の延伸」を目指しましょう！



健康まえばし21



「まえばしウェルネス企業」を募集中



第3次前橋市食育推進計画

元気まえばし食育プラン

平成30年度～令和4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



しゅっかい

前橋市には **食生活改善推進員** があります!

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23地区の地区公民館などを拠点に、調理実習を通して技術を伝達したり、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ったりするほか、各種行事での普及活動やPR活動を行っています。

はっぴい健康クッキング



毎年23地区共通のテーマを決め、市の管理栄養士とともに、講話と調理実習の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)を受講していただけます。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していただけます。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)

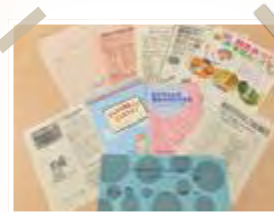
ほすい

前橋市には **保健推進員** があります!

どんな活動をしているの?

「健康なまちづくり」を目指して、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。

こんにちは赤ちゃん訪問



赤ちゃんが生まれたご家庭を訪問し、子育てに関する情報提供を行います。孤立しないように地域で支えていく事業です。

乳幼児健診・健康相談



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託児、健康相談、離乳食講習会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。ウォーキング、糖尿病予防、ママの健康づくりなど、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。



健康まえびし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 ウォーキングマップ

