

とうは 国道156号線を踏破しよう!

普段から元気に身体を動かすことで、糖尿病や脳卒中、がん、認知症やうつ病等になるリスクを下げることができます。
特にウォーキングは、誰でも手軽に・どこでも・いつでもできる全身運動です。
自分のペースで楽しみながら健康づくりができるよう、私たちの生活に身近な国道156号線と同じ距離を歩いたつもりで踏破してみましょう。

普段より15分多く歩こう心がけましょう!!



10分歩くと約1,000歩だよ。
無理せず自分のペースで歩数を増やそう!!



使い方 1コマ5,000歩(おおよそ1時間)を目安に、日付を記入していきましょう。 ※1歩を約65cmと設定しています。 ※距離表示はあくまでも目安です。



写真提供：(一社)岐阜県観光連盟



有機海(女岩)

有機海(女岩)が「おくのほそ道の風景地」として国の文化財(名勝)に指定されます。
寒季節の早朝には、立山連峰を背景に幻想的な「気嵐」が発生することがあります。



Craft MAP



写真提供：(一社)岐阜県観光連盟

高岡市 月 日	/	/	道の駅 上平	/	/	道の駅 美並
スタート	/	/	道の駅 上平	ひるがの分水嶺公園	/	/
戸出セタ たなっちょ	/	/	NANTOくん	/	/	/
チャーリ君、リップちゃん	/	/	道の駅 砺波	/	/	/
コス香ちゃん、コス太くん	/	/	道の駅 たいら	道の駅 白川郷	道の駅 白鳥	/
道の駅 庄川	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
ゴール 岐阜市 月 日	/	/	/	/	/	/

ひるがの分水嶺公園

大日ヶ岳から流れてきた水はここを分水嶺として太平洋側と日本海側に分かれて流れています。



写真提供：(一社)岐阜県観光連盟

ぎふ長良川鵜飼



写真提供：(一社)岐阜県観光連盟

岐阜城

斎藤道三公の居城でしたが、後に織田信長公がこの城を攻略、城主となりました。

豆知識

国道156号線は、岐阜市から高岡市までを結んでおり、国道沿いに分水嶺がある全国的にも珍しい国道です。総延長210.9km(道路統計年報2012)。

1~2か月でゴールできたらいいね。



高岡市では、にこにこ笑顔の毎月25日を「たかおか健康づくりの日」としています。
25日は意識して健康づくりに取り組みましょう。 — 健康たかおか輝きプラン —

高岡市健康づくり推進懇話会

〔お問い合わせ〕 高岡市健康増進課 高岡市本丸町7-25 TEL 20-1345