

とうは 国道8号線を踏破しよう!



10分歩くと約1,000歩だよ。
無理せず、自分のペースで
毎日の歩数を増やそう。



新潟編

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8号線と同じ距離を歩いたつもりで踏破してみよう。

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。

スタート	入善町										
高岡市	入善町										
月日	シヤンボケル三世										
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	黒部市	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	魚津市	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	ミラたん	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
射水市			親不知				長岡市		三条市		新潟市
ムズムズくん			/				/		/		月日
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	ゴール
富山市	滑川市		糸魚川市								
/	ギラリン	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	/	/	/	見附市	/	

豆知識 国道8号線は、新潟市から日本海沿いに北陸地方を縦断し滋賀・京都に至る国道です。江戸時代以前は北国街道とも呼ばれ、当時から京都と北陸地方とを結ぶ要路でした。総延長568.4km(道路統計年報2012)。

「新潟編」ゴールおめでとう。のこり約半分。「京都編」もがんばろう!!





有磯海(女岩)
「おくのほそ道の風景地」として国の文化財指定(名勝)を受ける有磯海(女岩)。松尾芭蕉はこの地を訪れ、越中で唯一詠んだ一句「わせの香や分入右は有磯海」を残しています。



兼六園(金沢市)

写真提供:石川県観光連盟



写真提供:福井県観光連盟

鯖江市

鯖江市は全国1位のめがね産地で、眼鏡枠では全国のシェア90パーセントを占めます。



写真提供:(公社)びわこビジタースピューロー

長浜城

戦国時代末期に豊臣秀吉公が城主として過ごしました。



写真提供:(公社)びわこビジタースピューロー

彦根城

多くの大老を輩出した譜代大名 井伊家の居城でした。



写真提供:(公社)びわこビジタースピューロー

近江八幡市

豊臣秀次公が築いた城下町を基礎として発展しました。いわゆる近江商人発祥の地です。



写真提供:kyoto-design.jp

京都市

ゴール

京都市
月 日



2~3か月で踏破できたらいいね。

京都編

スタート

高岡市 月 日	小松市 /	/	/	鯖江市 /	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	近江八幡市 /	/
福岡の菅笠 /	/	/	/	越前市 /	/	/	/	/
/	/	/	福井市 /	/	/	/	/	/
小矢部市 /	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	金沢市 /	加賀市 /	/	/	敦賀市 /	長浜市 /	彦根市 /	大津市 /
津幡町 /	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	米原市 /	/

にこにこ

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