A コース 赤岩寺（せきがんじ）・赤岩山緑地コース

四季折々の姿を見せる赤岩山を散策できるコースです。
展望台からは市内を一望することができます。

歩行距離 約1.5km　歩数目安 2,500歩　歩行時間 約1時間

B コース 朝倉川を楽しむコース ＆朝倉川フルコース

B-1 朝倉川を楽しむコース

春には川沿いに咲く桜がとても美しいコースです。市電を降り川沿いを歩いていきます。

歩行距離 約5km　歩数目安 7,000歩　歩行時間 約1時間30分

B-2 朝倉川フルコース　歩くことに自信がある方向けのチャレンジコースです。

歩行距離 約7km　歩数目安 10,000歩　歩行時間 約2時間

C コース 鎌倉街道神社仏閣コース

源頼朝にまつわる歴史を多く感じる鎌倉街道を歩きながら、神社仏閣を回るコースです。

歩行距離 約3.7km　歩数目安 5,300歩　歩行時間 約1時間

D コース 葦毛湿原・岩崎広場コース

国指定天然記念物の葦毛湿原と庭園鑑賞や山林の散策が楽しめる岩崎広場を巡ります。

歩行距離 約4.5km　歩数目安 6,500歩　歩行時間 約1時間30分

令和7年2月　多米校区自治会　多米自然歩道を楽しむ会　愛知県健康づくりリーダー豊橋支部　豊橋市保健所健康増進課

ウォーキングをはじめる前の注意

- コースの状況や体調に気をつけ、安全にウォーキングを楽しみましょう。
- 当日体調が悪いとき（発熱、全身のだるさ、吐き気、動悸、めまい等）や痛みのある場合には、運動を中止しましょう。
- 持病等がある方で運動を始める場合は、まず主治医に相談しましょう。

夏期　熱中症、脱水症に注意しましょう

- こまめに水分・ナトリウム補給（運動中は15分に1回の補給を意識しましょう）
- 日中の高温時をさけて運動をする
- 帽子を利用し、直射日光をさける

冬期　寒さ、道路での転倒に気を付けましょう

- 防寒のために上着、セーター、手袋を着用する
- 路面凍結時には、転倒事故に気を付ける

ストレッチ

長時間歩く時は、ケガや事故防止のために「準備運動」をしましょう。
終了後は、疲労回復を促進させるために「整理運動」を忘れずに。

正しいウォーキングの仕方

無理せずできることから始める身体活動!!

身体活動…安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きのこと。家事・労働・運動・通勤・通学などの「生活活動」と健康・体力の維持増進のための「運動」があります。

今より+10分多くからだを動かしましょう!!

子ども	高齢者	成　人
スポーツ、体育の授業、クラブ運動、通学や家事の手伝いなどの身体活動 毎日60分以上 さらに運動※を週3日以上	身体活動1日40分以上（6,000歩／日）	身体活動1日60分以上（8,000歩／日）
	さらに、筋力トレーニング週2～3日	

※バスケットボール、サッカー、水泳などの強度が高い運動

参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

ポイント

★この推奨値は目安です。無理せずに自分のペースでコツコツとからだを動かす時間を増やしましょう。
★スクリーンタイム（テレビの視聴や、ゲーム、スマホの使用など）や座りっぱなしの時間を短くし、じっとしている時間を減らしましょう。
★運動のやりすぎには注意しましょう。

ウォーキングアプリ あいち健康プラスを活用しよう！ ダウンロードはこちらから

豊橋市ホームページ