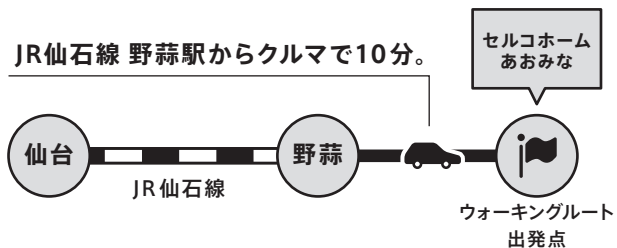


ウォーキングルート出発点までのアクセス



毎日少しの心がけ!



あと、1日15分、
1,500歩 歩く!

15分で変わる!! スマートな自分を…

スマートみやぎ健民会議

スマートみやぎ健民会議は、宮城県に住むみなさんの健康づくりを後押しするための組織。
平成28年2月、宮城県が企業・保険者・医療関係団体等と手をつなぎ設立しました。

スマートみやぎ健民会議事務局（宮城県保健福祉部健康推進課）
〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町 3-8-1
Tel: 022-211-2623 Fax: 022-211-2697 Email: kensui-k@pref.miyagi.lg.jp
<http://www.pref.miyagi.jp/site/sumart01/>



宮城県



スマートみやぎ健民会議



©宮城県・旭プロダクション

WALKING ROUTE

東松島市コース



START!

セルコホームあおみな

1200m 約18分
消費カロリー 約54kcal

さとはま縄文の里 史跡公園

600m 約9分
消費カロリー 約27kcal

縄文村歴史資料館

700m 約11分
消費カロリー 約33kcal

セルコホームあおみな

GOAL!

所要時間と 消費エネルギーの目安

体重60kgの人が10分の歩行による消費エネルギーは30kcal。

※歩行時のエネルギー消費量を求めるためのアメリカスポーツ医学協会が提示する式によって、時速4km、歩幅70cmの場合。(厚生労働省「健康日本21」ウェブサイト)



POINT!

松林をわたる風の声を聴き、草花を愛で、潮の香を感じ、季節の食材を楽しめる日本三景松島の内湾コース。五感を刺激する散策道です。縄文時代から現代まで人の営みが続く奥松島の豊かさを感じながら、健康的なウォーキングをお楽しみください。



イトくん



イーナちゃん

本市では食育と健康づくりの推進のため、若年層への啓発手段として市イメージキャラクター「イトとイーナ」に地元食材の着ぐるみを着せたキャラクター「食べるんジャー」5体をデザインし、活用しています。キャラクターを通じて子どもたちが東松島市の食材に対する理解と郷土への愛着を深め、地元食材で健康な食事の実践につなげることを狙っています。



(左から) のりまきイト、イーナとまと、もろこしいーナ、かきイト、イトいちご



セルコホームあおみな



奥松島嵯峨溪
遊覧船乗船場所



さととはま縄文の里史跡公園
春になると縄文の花が楽しめます。



大高森
大高森は松島を一望できるビューポイントとなっています。

HIGASHIMATSUSHIMA

WALKING
MAP