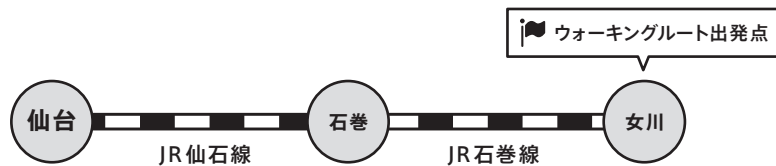


ウォーキングルート出発点までのアクセス



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

MIYAGI WALKING MAP

みやぎウォーキングマップ

女川町版

歩くことから
はじめよう
スマートな
生き方



スマートみやぎ健民会議

©宮城県・旭プロダクション

WALKING ROUTE

女川町コース



START!

JR石巻線 女川駅

60m 約1分

消費カロリー 約3kcal

皇后陛下御歌碑

540m 約8分

消費カロリー 約24kcal

白山神社

600m 約9分

消費カロリー 約27kcal

JR石巻線 女川駅

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)

ONAGAWA WALKING MAP



健康プロジェクトをさらに未来へ



健康への取り組みを通じて、女川町の明日へ町民の方々同士の、人と人のつながりを。そして、健康にとらわれない、多様な未来へ。

これからも様々な「架け橋」として。

健康プロジェクトをさらに未来へ



HIGHLIGHTS

1



女川駅

うみねこが羽ばたく様子をイメージした曲線を描く大屋根が特徴。ウォーキングの後には足湯で疲れを癒せます。

2



白山神社

津波で全壊した「白山神社」の新社殿が、町を見守るように女川南区の高台に建てられました。町民の心のよりどころになっています。

POINT!

JR石巻線の始発駅、女川駅から出発するコースです。途中には2015年3月のJR石巻線全線再開に寄せて、皇后さまが詠まれた「春風も沿いて走らむこの朝(あした)女川駅を始発車いでぬ」の御歌碑、坂道を登ると白山神社があります。ゴール地点の駅には、足湯もありますよ。



シールちゃん