



日本 海岸線  
紙上ウォーキング

伊能忠敬を体感!

第7弾

# 日本 海岸線 紙上ウォーキング



歩け、歩け。続ける事の大切さ。～伊能忠敬 名言～

ウォーキングは、誰でも気軽に自分のペースでできる健康づくりです。  
食後の散歩や、すきま時間なども利用して、無理をせず長く続けましょう。

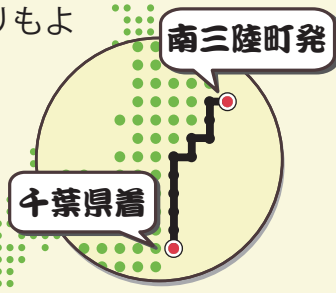


## 宮城県南三陸町～千葉県の海岸線を歩こう

ついに完結! 「日本海岸線紙上ウォーキング」の第7弾は宮城県南三陸町から千葉県までの海岸線(1,612km、201万5,000歩)のルート歩きましょう。平成29年度に東京から始まった日本海岸線紙上ウォーキングですが、今回でいよいよ本州一周を完歩することになります! 長かった道のりもようやくゴールが見えてきましたね。

日本海岸線紙上ウォーキングが始まった6年前に、ウィズコロナの時代がくるとは思ってもみませんでした。そんな時代背景にあっても、健康維持に取り組みやすいのがウォーキングだと思われます。

「歩け、歩け。続けることの大切さ」忠敬達が測量した地図が完成してから200年余り経ちますが、時代が変わっても重要なのは、継続する心の持ちようなのでしょう。



## 各県の歩数と距離

ルート	各県の歩数	通算歩数	各県の距離
宮城県	710,000歩	710,000歩	568 km
福島県	280,000歩	990,000歩	224 km
茨城県	288,750歩	1,278,750歩	231 km
千葉県	736,250歩	2,015,000歩	589 km
合計	2,015,000歩	—	1,612 km

※平均的な数値で計算していますので、正確な数値ではありません。

# 紙上ウォーキングの流れ

## STEP.1

このリーフレットとウォーキングマップ、歩数記録表が手元に届きましたら、好きな場所を歩いてください。

歩数の記録には、歩数計を使用します。歩数計は各自でご用意ください。

1日に歩いた歩数を歩数記録表に記入していきます。



## STEP.2

歩数記録表に記入したら、その歩数記録をもとに、ウォーキングマップのコマを塗りつぶしていきます。毎日の歩数記録から1万歩で1コマ塗りつぶします。ウォーキングマップは宮城県、福島県、茨城県、千葉県の順に進みます。



## STEP.3

100万歩到達時、宮城県～千葉県のルートを完歩時には、そのつど歩数記録表を岐阜県社会保険協会へお送りください。**100万歩賞、完歩賞を進呈**いたします。歩数記録表は必要事項をご記入のうえ、FAXか郵送にてお送りください。郵送される方は**必ず記録表をコピー**してお送りください。なお、賞品はご自宅へ送付します。

## 歩数ランキング及びプレゼントの進呈について

### ・歩数ランキングについて

3ヶ月毎に、岐阜県社会保険協会のホームページ上で参加者の歩数をランキング形式で掲載します。掲載する歩数は3ヶ月間の合計歩数とします。なお、掲載は希望者のみです。ご希望の方は、歩数記録表の「**歩数ランキングに応募**」に**チェック**を入れて、**ニックネーム**その他必要事項を記入のうえ、下記報告期間中にFAXか郵送にて岐阜県社会保険協会にお送りください。

### ・プレゼントの進呈について

3ヶ月毎に、歩数記録表をお送りいただいた方の中から、抽選でプレゼントを進呈します。抽選は**歩数の多少に拘らず**、報告期間内にお送りいただいた方の中から行います。なお、歩数ランキングに応募されない場合は、「歩数ランキングに応募」欄及びニックネーム欄は空欄とし、その他必要事項を記入のうえ、下記報告期間中にFAXか郵送にて岐阜県社会保険協会にお送りください。抽選結果の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

記録期間	4・5・6月の記録表	7・8・9月の記録表	10・11・12月の記録表	1・2・3月の記録表
報告期間	7月1日～10日まで	10月1日～10日まで	1月1日～10日まで	4月1日～10日まで
掲載時期	7月15日より	10月15日より	1月15日より	4月15日より

- ・ランキング応募者の中から上位10名を選び掲載します。(上位10名に入らなかった方は、掲載しませんのでご了承ください。)また掲載する内容は、お名前(ニックネーム)・住所(市町村のみ)・3ヶ月間の合計歩数です。
- ・郵送される方は**必ず記録表をコピー**してお送りください。

## 100万歩到達・宮城県～千葉県のルートを完歩したら

ウォーキングマップで100万歩到達時・宮城県～千葉県のルートを完歩したら、歩数記録表の「**100万歩到達しました**」「**宮城県～千葉県のルートを完歩しました**」に**チェック**を入れて、その他必要事項を記入のうえ、下記の宛先またはFAX番号へお送りください。郵送される方は**必ず記録表をコピー**してお送りください。歩数記録表は完歩したことが確認できるよう、**ウォーキング期間中の全部の記録表**をお送りください。

### 送付先

〒500-8833 岐阜市神田町 2-2 岐阜商工会議所会館3階  
(一財)岐阜県社会保険協会 「紙上ウォーキング」係

**FAX:058-213-0830**

# 歩数記録表の記録のつけ方

毎日の歩数を歩数記録表に記入してください。  
記録には歩数計を使用しますので、各自でご用意ください。

**1日の歩数について**  
歩数は朝起きてから就寝までの全ての歩数を記入します

## ●目標と先月までの合計の記録

今月の目標と先月までの合計記録を記入します。

7月	今月の目標	125,000歩
	先月までの合計記録	362,741歩

## ●歩数記録

歩数欄には、その日の全ての歩数を記入し、合計欄にはその日の歩数に前日の合計歩数を足したものを記入してください。

※先月以前から開始されている場合は、その月の1日目の合計は、先月までの記録との合計を記入してください。

日	歩数	合計
1	3,264	366,005
2	4,057	370,062
3	4,165	374,227
4	3,912	378,139
24	2,722	453,513
25	7,521	467,036
26	3,904	470,940
27	2,955	473,895
28	4,204	478,099
29	3,695	481,794
30	5,107	486,901
31	2,033	488,934
月計	126,193	488,934

月計欄には、その月の合計歩数を記入してください。  
先月までの合計記録 + 月計 = 累計歩数となります。

## ●歩数記録表の保管について **重要!**

100万歩到達時、宮城県～千葉県を完歩時に報告をしていただく際には、**ウォーキング期間中の全部の記録表**が必要です。最後まで大切に保管してください。

# ウォーキングマップの記録のつけ方



歩数記録表の歩数記録により、ウォーキングマップのコマを1万歩で1コマ塗りつぶしていきます。マップは、宮城県・福島県・茨城県・千葉県のルートごとに分かれており、全部で4枚あります。

**1万歩で1コマ塗りつぶしてください**





**日本 海岸線**  
紙上ウォーキング

## (一財)岐阜県社会保険協会

〒500-8833

岐阜市神田町 2-2 岐阜商工会議所会館3階

TEL 058-213-1833 / FAX 058-213-0830