

ウォーキングは誰でも手軽に自分のペースでできる健康づくりです。 この紙上ウォーキングで目的を持って楽しく歩きましょう。期間中に 全ルートを完歩された方には、社会保険協会から記念品を進呈します。



楽しく歩こう!

ウォーキングは楽しみながら行うのが長続きのコツです。この「道の駅紙上ウォーキング」は、日ごろ歩いた歩数を記録していただき、6,000 歩ごとにウォーキングマップのマス目を 1 つ塗りつぶして、岐阜県の道の駅を巡っていく仮想ウォーキングです。「今日はどの道の駅まで到達したかな・・・。」など、少しずつ踏破していく楽しみを体験しながら継続して歩きましょう。

岐阜県の道の駅を完歩しよう!



岐阜県には、54か所の道の駅があり、北海道に次いで全国2番目に道の駅が多い県です。

その道の駅を、飛騨・中濃・岐阜西濃・東濃の4つのルートで、全部の道の駅を巡ります。全ルート1,506,000歩を完歩すると、岐阜県社会保険協会から記念品として、フレーム入りのミニ賞状を進呈します。

ルート	歩 数	距離
飛騨ルート	576,000歩	450.4km
中濃ルート	462,000歩	360.7km
岐阜西濃ルート	240,000歩	190.1km
東濃ルート	228,000歩	188.9km
全ルート合計	1,506,000歩	1190.1km

※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、万歩計を使用します。万歩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マスを塗りつ ぶしていきます。

毎日の歩数記録から6,000歩で1マス塗りつぶします。



ウォーキングマップの4つのルート (飛騨・中濃・岐阜西濃・東濃)全てを完歩された方には、岐阜県社会保険協会から記念品として、フレーム入りのミニ賞状を進呈いたします。 歩数記録表にある必要事項をご記入のうえ、各自FAXか郵送にて岐阜県社会保険協会にお送りください。記念品はご自宅へ送付します。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。

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。 掲載は希望者のみです。ご希望の方は、歩数記録表の「<mark>歩数ランキングに応募」にチェック</mark>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。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。

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

ランキングは2部門あります。

- ●合計歩数部門・・・3ヶ月間の合計歩数記録のランキング
- ●累計歩数部門・・・報告時点の累計歩数記録のランキング

ランキング応募者の中から部門ごとに上位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)・締切日までの歩数記録です。

4つのルートを完歩したら★

ウォーキングマップで4つの全ルートを完歩した方は、歩数記録表の「4つのルートを制覇しました」 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。



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。 記録には万歩計を使用しますので、各自でご用意ください。

1月の歩数について 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 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。

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!

4つのルートを完歩され、完歩の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。

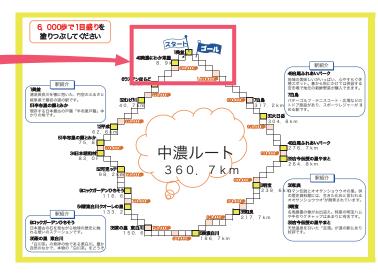
	_	合計記録	362,741歩		
_			,		
日		歩数	合 計		
1		3,264	366,005		
2		4,057	370,062		
3		4,165	374,227		
4	L	3.912	378,139		
5		2,722	300,001		
25		7,521	467,036		
26		3,904	470,940		
27		2,955	473,895		
28		4,204	478,099		
29		3,695	481,794		
30		5,107	486,901		
31		2,033	488,934		
月計		126,193	488,934		

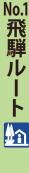
ウォーキングマップの記録のつけ方

歩数記録表の歩数記録により、ウォーキングマップのマスを 6,000 歩で 1 マス塗りつぶしていきます。マップには仮想ウォーキングで巡る、道の駅が順番に表示してあります。マップは、飛騨・中濃・岐阜西濃・東濃のルートごとに分かれており、全部で 4 枚あります。



6,000 歩で 1 目マス塗りつぶして ください









パスカル清見をスタートして、パスカル清見へ戻ります 歩数576,000歩・距離450.4 k m・ 1 6 道の駅

2 パスカル清見 ⇒ 21 ななもり清見 ⇒ 31 桜の郷荘川 ⇒ 50 飛騨白山 ⇒ 11 白川郷 ⇒ 42 飛騨古川いぶし ⇒ 13 アルプ飛騨古川 ⇒ 47 宙・ドーム神岡 ⇒ 8 奥飛騨温泉郷上宝 ⇒ 29 飛騨たかね工房 ⇒ 26 ひだ朝日村 ⇒ 16 モンデウス飛騨位山 ⇒ 25 飛騨街道なぎさ ⇒ 17 南飛騨小坂「はなもも」⇒ 14 飛騨金山ぬく森の里温泉 ⇒ 24 馬瀬美輝の里 ⇒ 2 パスカル清見

柳津をスタートして、柳津へ戻ります 歩数240,000歩・距離190.1 k m・ 1 0 道の駅

(45 柳津 ⇒ 20 富有柿の里いとぬき ⇒ 28 織部の里 もとす ⇒ 37 うすずみ桜の里ねお ⇒ 18 夢さんさん 谷汲 ⇒ 10 星のふる里ふじはし ⇒ 40 夜叉ヶ池の里 さかうち ⇒ 53 池田温泉 ⇒ 43 月見の里 南濃 ⇒ 23 クレール平田 ⇒ 45 柳津

美並(みなみ)をスタートして、美並へ戻ります 歩数462,000歩・距離360.7 km・18道の駅

1 美並 □ 49 美濃にわか茶屋 □ 6 ラステンほらど □ 32 むげ川 □ 12 平成 □ 51 半布里の郷とみか □ 34 日本昭和村 □ 52 可児ッテ □ 9 ロック・ガーデンひちそう □ 54 清流白川クオーレの里 □ 35 茶の里東白川 □ 5 美濃白川 □ 36 和良 □ 3 明宝 □ 33 古今伝授の里やまと □ 48 白尾ふれあいパーク □ 30 大日岳 □ 7 白鳥 □ 1 美並

No.4 東 濃 ル

₩'n

No.2

中

濃

ル

ŀ

∯î

どんぶり会館をスタートして、どんぶり会館へ戻ります 歩数228,000歩・距離188.9 k m・10道の駅 ⑤「土岐美濃焼街道」どんぶり会館 ➡ 40 おばあ

(19 「土岐美濃焼街道」どんぶり会館 ⇒ 41 おばあちゃん市・山岡 ⇒ 15 上矢作ラ・フォーレ福寿の里 ⇒ 44 賤母 ⇒ 22 きりら坂下 ⇒ 46 五木のやかた・かわうえ ⇒ 4 花街道付知 ⇒ 39 加子母 ⇒ 27 そばの郷らっせいみさと ⇒ 38 志野・織部 ⇒ 19 「土岐美濃焼」どんぶり会館