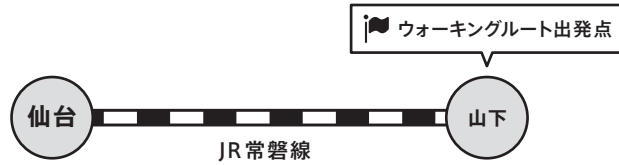


ウォーキングルート出発点までのアクセス



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



歩くことから  
はじめよう  
スマートな  
生き方

MIYAGI  
WALKING MAP

みやぎウォーキングマップ

山元町版



スマートみやぎ健民会議

©宮城県・旭プロダクション

## WALKING ROUTE

### 山下駅前コース



START!

JR常磐線 山下駅

350m 約6分  
消費カロリー 約18kcal

### 山元町こどもセンター

130m 約2分  
消費カロリー 約6kcal

### つばめの杜中央公園

750m 約12分  
消費カロリー 約36kcal

JR常磐線 山下駅

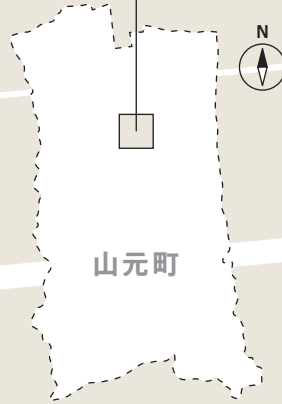
GOAL!

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)

ウォーキングルートは  
ここ!



山元町

歩道も整備されています



JR常磐線

JR山下駅

START!  
GOAL!



YAMAMOTO  
WALKING  
MAP

## HIGHLIGHTS

1



つばめの杜中央公園

## POINT!

つばめの杜中央公園を周回する1kmのコースです。平坦な道で、歩道が整備され、一部をのぞいては自転車道も整備されています。公園には遊具や噴水があるためお子様連れにもおすすめ。また、街灯もあるので夜のウォーキングも可能。夜になると、高架橋にある山下駅を発着する電車の明かりが夜空を横切るように見えます。



ホッキーくん