

の ば そ う  
健 康 寿 命

雪の冬でも、安全！快適！

## ウォーキングMAP

# 冬こそ ウォーキング

～平成28年3/14(月)まで

この冬は、商店街や  
ショッピングモールで  
ウォーキング！



我々の調査によると、  
冬でもウォーキングができる  
場所が、たくさんあることが  
わかりました。

「とやま健康ラボ」(実) 研究員  
とみ やまと とし のぶ  
富山 寿伸

歩いて集めて  
賞品GET!  
スタンプ  
ラリー付き

# はじめよう！冬こそウォーキング

## 「冬こそウォーキング」とは？

雪や雨が多くなる富山の冬は、外出もおっくうになり運動不足になりがち。そんな冬でも、おでかけやショッピングをしながら、気軽にかつ安全にウォーキングを楽しんでいただけるコースを紹介します。冬を元気に過ごす“冬こそウォーキング！”あなたも気軽にはじめてみませんか。



### ウォーキングコース

アーケードが整備された商店街やショッピング施設などにて協力いただき、全11コースを設定！普段のお買い物も、意識一つで気持ちのいいウォーキングに！

富山 エリア	コース1 富山市中心商店街 ..... 4p
	コース2 フェアモールアピタ富山東店 ..... 6p
新川 エリア	コース3 アピタ魚津店 ..... 8p
	コース4 入善ショッピングセンターコスモ21 ..... 10p
高岡 エリア	コース5 高岡市中心商店街 ..... 12p
	コース6 高岡ステーションビルクルン高岡 ..... 14p

高岡 エリア	コース7 イオンモール高岡 ..... 16p
	コース8 氷見ハッピータウン ..... 18p
砺波 エリア	コース9 イオンモールとなみ ..... 20p
	コース10 アピタ砺波店 ..... 22p
	コース11 井波コミュニティプラザアスモ ..... 24p

歩いて、もらえる!? プレゼント!

### 冬こそウォーキングスタンプラリー

各コースに設置したスタンプを巻末の台紙に1回1個押してスタンプを集めてみましょう。  
8個集めると「ミニ・コース」、16個集めると「ビッグ・コース」にご応募いただけます。

#### ビッグ・コース賞品



#### ミニ・コース賞品



※応募方法については巻末をご覧ください。

# ウォーキングは、ムリなく続けられる健康法です！

毎日の生活の中で、ウォーキングなど元気に体を動かすことは、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、口コモティブシンドローム(※)、うつ、認知症などの予防につながります。

ウォーキングなら、1日あと1,500歩(約15分)増やすことを心がけ、健康寿命の延伸をめざしましょう！

いつでも、どこでも、ひとりでも続けられるウォーキングは、体にムリな負担がかからない理想的な有酸素運動です。

※口コモティブシンドロームとは？

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要になる危険性が高い状態を指します。

## ウォーキングのポイント

あごを引き .....

視線はまっすぐ

前を見て

腕は振り子のように .....

しっかり振る

お腹がでっぱらない .....

ような姿勢で



### 【目安】

ゆっくりした歩行(平地)約53m／分  
普通歩行(平地)約67m／分  
やや速歩(平地)約93m／分

歩くことからはじめよう  
～健康への効果～

- 心肺機能や筋力が鍛えられ、体力がアップする。
- 体内の脂肪が燃えるため、肥満防止に役立つ。
- 善玉コレステロールが増え、血流がよくなって動脈硬化や高血圧などが防げる。
- 骨が丈夫になり、骨粗しょう症の予防に役立つ。
- 足腰を使うことで大脳が刺激され、老化や認知症の防止に役立つ。
- ほどよい気分転換になり、ストレスが解消できる。

からだを動かす前に  
気をつけよう  
～安全のために～

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

コース

1

# 人気のスポットを見て、遊んで、元気よくウォーキング

# 富山市中心商店街

(総曲輪通り商店街 / 中央通商店街 / 西町商店街)

DATA 距離/1周 約1,900m 時間/約28分 消費カロリー/約56kcal

※時間および消費カロリーは、普通歩行67m／分・体重60kgの人を想定して算出しています。

冬のあったか情報

## 鍋は富山の味で



富山市内で収穫された新鮮な野菜をはじめ、調味料や加工品、お酒やお米などがぎゅうぎゅうと並ぶお店。この冬は富山の食材にこだわった鍋料理で体もココロも癒してみては。

スタンプ設置ポイント



地場もん屋 総本店  
時間 / 9:30~18:30  
(年末年始休)

再開発エリア  
総曲輪西地区



おススメ 立寄り情報

まちなかで、元気に遊ぶ！



この冬グランドプラザの目玉イベントは2つ。樹脂製のリンクを滑るエコリンクは平成27年12月12日～平成28年1月11日。日本最大級のダンボール迷路は2月半ばを予定。歩いて遊んで、元気な冬を！

おススメ 立寄り情報

ココロもキラリと！



富山市ガラス美術館を中核に、文化の複合施設として誕生した「TOYAMAキラリ」。表情豊かな外観がとても印象的。アートに触れて、心まで豊かにしましょう。

スタート

ゴール

ベジャーマン

SEA BERTH  
地鉄中央  
案内所

純喫茶ツタヤ

ブルチャート

ピアゴ

・ハルノヤ  
衣裳店

Winter Walk Winter



総曲輪通り商店街



中央通商店街



西町商店街

見どころ、立寄りどころが多い富山市の中心商店街。話題の施設をはじめ、小さなお店も入ってみると意外な発見があるかも!歩く楽しさがいっぱいふくらみそうです。

## おススメ 立寄り情報

### 本物の名画に出逢う



気軽に立寄れる  
まちなか美術館。  
ミレーやバルビゾン派  
など、世界的名画を  
身近に鑑賞しながら  
ウォーキングなんて  
素敵です。

#### スタンプ設置ポイント



##### ギャラリ・ミレー

時間/10:00~16:30  
休館日:月曜日・祝日の翌日・  
年末年始(12/28~1/2)



#### スタンプ設置ポイント



**ピアゴ富山西町店**  
時間/火曜日 9:00~20:00  
(それ以外は10:00~)  
平成28年1月1日は9:00~19:00  
平成28年2月第3水曜休

スタンプ  
設置  
ポイント  
は3カ所です。

#### 健康づくりワンポイント

### 一人より二人で

体によいウォーキングも一人だとあっくになりがち。夫婦や親子、お孫さん、気の合う仲間と一緒になら楽しく続けられそうですね。みんなで健康づくりに取り組みましょう。



\*安全対策は行っていますが、雨や雪の日は一部アーケードのない所などが滑りやすいので十分ご注意ください。

コース

2

# 富山市東部の人気ショッピングモールで軽快にウォーキング フェアモールアピタ富山東店

富山市上富居三丁目8番38号

[DATA] 距離/1周 約850m 時間/約13分 消費カロリー/約26kcal

※時間および消費カロリーは、普通歩行67m／分・体重60kgの人を想定して算出しています。

## お店の耳寄り情報

### 筋トレも、本気で!?



気軽に腹筋が鍛えられる人と人気沸騰の筋トレマシン!  
腹筋以外にも使い方は色々。  
この冬、家庭で筋力アップにぜひチャレンジを!  
(商品・売場は時期により異なります。)

## おススメ立寄り情報

### この冬に、熱~い企画!



アピタプラフェス  
平成27年冬開催(時期は店舗にお問合せを)  
毎冬の一大イベント! 昨年は  
ワンマンオーケストラなど  
多彩なイベントでホットに  
盛り上がりました。ウォーキング  
の途中にお楽しみください!  
(写真はイメージです。場所は変更に  
なる場合があります。)

1F



スタンプ  
設置  
ポイント  
はこちゅう  
です。



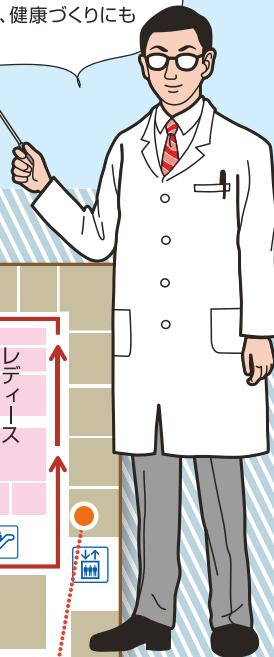
スタンプ設置ポイント

サービスカウンター  
時間/9:00~21:00





たくさんの専門店街とエンターテイメントを備えたアリタ富山東店。  
普段のショッピングスポットを、「歩く」という意識を持ってめぐってみると、健康づくりにも効果的です。



2F

アミューズメント  
ワンダーパーク



### 冬のあったか情報

### 手軽にあったまろう!!



ユニークオリジナルのおでんは、7種7品の具が入り、熱湯で5分温めるだけ。運動後の食卓にいかがでしょうか!  
(商品・売場は時期により異なります。)

### お店の耳寄り情報

### ウォーキングをおしゃれに!



この冬人気のウェアが勢揃い! バッグや靴下、キャップなど、ウォーキングをおしゃれにサポートします。  
(商品・売場は時期により異なります。)

### 健康づくりワンポイント

### めざせ、あと1,500歩

健康を維持するには日ごろの運動が大切。  
1日にあと1,500歩(約15分)プラスするよう心がけましょう。  
いろんな工夫で運動の習慣を身につけたいですね。



コース

3

# 魚津の人気ショッピングセンターで気持ちよくウォーキング アピタ魚津店

魚津市住吉600番地

[DATA] 距離/1周 約700m 時間/約10分 消費カロリー/約20kcal

※時間および消費カロリーは、普通歩行67m／分・体重60kgの人を想定して算出しています。

## 冬のあったか情報

### 寒い夜も、ぐっスリープ!



寒い夜もぐっすり眠りたい!快適な睡眠をサポートするのがユニークオリジナルの掛け布団カバー。吸湿発熱綿入りで毛布にも!疲れた体も、暖かくいたわります。  
(商品・売場は時期により異なります。)

## 冬のあったか情報

### この冬、お鍋は減塩で!



いよいよ鍋シーズン!  
ユニークオリジナルの鍋つゆは「よせ鍋・ちゃんこ鍋・キムチ鍋」の3種を取り揃え、しかもすべて減塩タイプなのでとってもヘルシーです。  
(商品・売場は時期により異なります。)

1F



スタンプ設置ポイント  
はこちらです。



スタンプ設置ポイント

サービスカウンター  
時間/9:00~21:00  
(1・2月は10:00~21:00)



広い通路をコースに設定したアピタ魚津店。安心かつ心地よいウォーキングが楽しめるので、お年寄りの方にも最適です。ご夫婦で、お仲間で、和気あいあいと歩いてみては?



## 2F



### 冬のあったか情報

### ボカボカを着よう!



冬もお洒落に暖かく。ユニークオリジナルのインナーウェアは、吸湿発熱・潤い保湿・静電気防止+ストレッチ・保温・形態保持など多機能。これなら冬場の歩きもボカボカに。(商品売場は時期により異なります。)

### おススメ立寄り情報

### 冬の一大イベント



**アピタプラフェス**  
平成27年冬開催(時期は店舗にお問合せを)  
「アピタプラフェス」では様々なイベントを企画。昨年はマジック&バルーンパフォーマンスショー、ファミリー縁日などが大好評!本年も乞うご期待。  
(写真はイメージです。場所は変更になる場合があります。)

### 健康づくりワンポイント

### 適正体重、知っていますか?

健康には適正体重を維持することが大切。こまめに計測して、日ごろから適正体重を意識しましょう! 適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22



\*店内が滑りやすくなっている場合がありますので十分ご注意ください。

コース

4

子どもからお年寄りまで気軽にウォーク

# 入善ショッピングセンター「コスモ」

入善町鶴山1336

[DATA] 距離/1周 約300m 時間/約5分 消費カロリー/約8kcal

※時間および消費カロリーは、普通歩行67m／分・体重60kgの人を想定して算出しています。

## 冬のあったか情報

### 地元の魚であったか鍋



地元産の魚介類にこだわるお店。鍋が欲しいこの季節、おススメは、自家製のすり身、アンコウ、真ダラなど。おいしい地魚の鍋で、体をいたわりましょう。

1F

パロー入善店

## おススメ立寄り情報

### 熟練の薬剤師に健康相談!



薬剤師が常駐し、さまざまな健康相談に対応。漢方薬を中心に、一般的なドラッグストアにない貴重な薬も。相談してみる価値あり!

スタンプ  
設置ポイント  
はこちゅうです。



いずみ鮮魚店

コーヒーのとみかわ

はまにし  
薬局

西側入口



ゴール

食品入口



スタンプ設置ポイント



インフォメーション  
時間/10:00~19:00  
火曜不定休

Winter Walking Winter

# 21

# Win COMO Wall



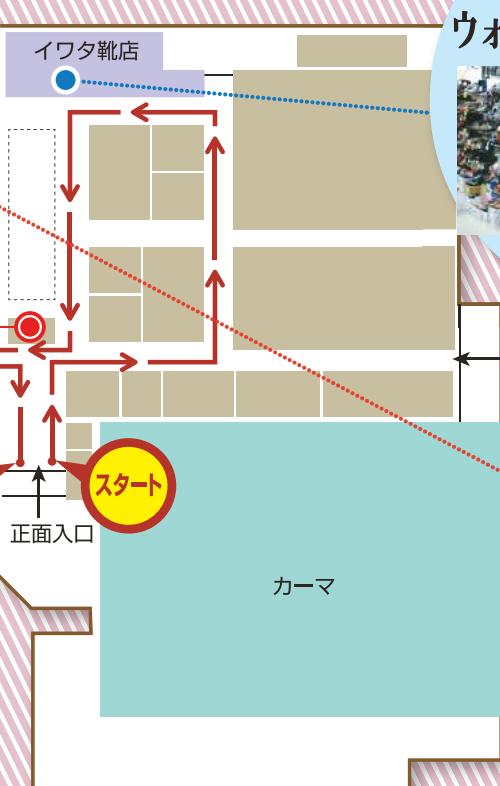
ホームセンターなどたくさんのお店が集積するコスモ21。多彩な専門店も人気を集めています。いろんなお店をめぐる気軽なウォーキングで、冬を元気に過ごしましょう!



## おススメ 立寄り情報

### ウォーキングのシューズ選びは?

ウォーキングを気軽にはじめるためのシューズが充実!  
相談にも丁寧に応えてくれるので、これからウォーキングに挑戦する方におススメです。



## 冬のあったか情報

### おいしいコーヒーで温まる



店内に多種多彩な豆がずらりと並び、その数常時約25品種。なかなか手に入らない希少な品種や生豆も販売。おいしいホットな一杯で、やすらぎのひと息を。

## 健康づくりワンポイント

### 駐車場遠く止めウォーキング

買い物に行ったときには、ついつい入口の近くに車を止めいませんか?  
遠くに止めてその分歩けば、運動量アップです。



※店内が滑りやすくなっている場合がありますので十分ご注意ください。

コース

5

高岡のまちなかをぐるっとめぐってウォーキング

# 高岡市中心商店街

(末広通り商店街／御旅屋通り商店街／末広坂商店街)

[DATA] 距離/1周 約1,340m 時間/約20分 消費カロリー/約40kcal

※時間および消費カロリーは、普通歩行67m／分・体重60kgの人を想定して算出しています。

## おススメ立寄り情報

### ぎんぎんぎらぎらを、発見!?



北陸銀行高岡支店ポケット広場には、高岡出身の作曲家室井琴月の胸像と、代表作「夕日」がモチーフの「ぎんぎんぎらぎら」像が。歩いてみると、意外な発見があるものです。

スタンプ設置ポイント  
は2ヵ所です。



#### スタンプ設置ポイント



ロマンベル 時間/平日 7:00~19:00  
休日/日・水曜

## おススメ立寄り情報

### ごきげんよう！ドラえもん



ウイング・ウイング高岡広場にドラえもんの人気キャラクター銅像12体が並ぶ「ドラえもんの散歩道」。愛嬌たっぷりのドラえもんたちが、ウォーキングする心を和ませます。

●高岡御車山会館

●富山銀行



片原町

山町筋

万葉線

いせや呉服店

●

北陸銀行

室井琴月・

ぎんぎんぎらぎら像

●

プライム

パソコンスクール

●

アップル

ヒルズ

●

焼鳥甚九郎

●

ロマンベル

●

山崎商店

●

ウイング・ウイング

高岡

●

志貴野

高校

●

日本海高岡なべ祭り

●

ドラえもんの散歩道

●

市営高岡

●

JR城端線

●

クルン高岡

●

高岡駅

万葉線

御旅屋セリオ

高岡大和

●

日本海高岡なべ祭り

@パーク

●

●

花秀

●

紺谷ビル

●

三島ビル

●

東京庵

●

約500m

●

SMBC日興證券

●

中村三光堂

●

文苑堂書店駅前店

●

末広センタービル

●

大和証券

●

北陸銀行

●

タカバメガネ

えびす通り

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●



末広通り商店街



御旅屋通り商店街



末広坂商店街

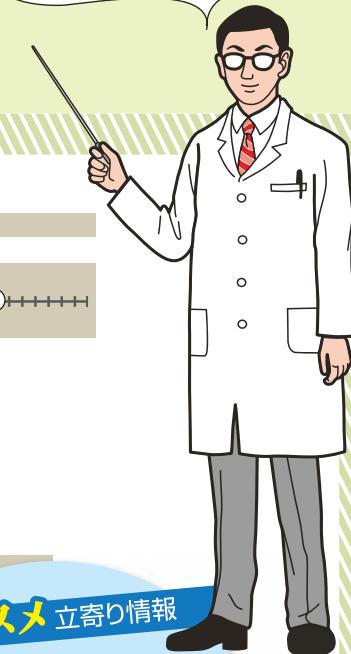
高岡市の中心商店街は、ほぼ全面にアーケードが整備されているので、雪が降っても安全で快適。いろんなお店や見どころをめぐって、元気な冬を過ごしてください。

## 冬のあったか情報

### ホットな鍋を食べ歩き!



平成28年1月9日・20日の2日間、中心商店街などをメイン会場に開かれる「日本海高岡なべ祭り」。ごつお鍋に海鮮シチュー鍋に……。食べ歩いてホットになろう!



高岡市土蔵造りの  
まち資料館

片原町(北) 坂下町

えんじゅ坂通り

坂下町通り

### おススメ立寄り情報

### 売切れ必至の人気商品!?



御旅屋通りで毎週木曜に開催される「おたや市」(12:00~15:00頃)では、新鮮な季節の野菜や豆腐、お惣菜などのお店が出店。人気商品は売切れ必至とか。ぜひ早歩きで「おたや市」へGO!

桜馬場通り

JR氷見線

あいの風とやま鉄道

### 健康づくりワンポイント

#### ムリなく続ける

ウォーキングはいかに長く歩くかよりも、いかに長く続けるかが大切。その日の体調にあわせて、ムリのないウォーキングを。



Walking

コース

6

高岡駅をぐるっと歩いて親しもう！

# 高岡ステーションビルクルン高岡

高岡市下関町6-1

[DATA] 距離/1周 約650m 時間/約10分 消費カロリー/約20kcal

※時間および消費カロリーは、普通歩行67m／分・体重60kgの人を想定して算出しています。

## おススメ 立寄り情報

### キッズも熱い冬



地下街にあるB1キッズには、幼児や低学年用の遊具がいっぱい。冬でも思い切り遊ぶことができます。親子で、お孫さんといっしょに、気持ちよく体を動かしてみよう！

## おススメ 立寄り情報

### クルンもなべ祭り！



平成28年1月9日・10日の高岡なべ祭りに合わせ、クルン独自のなべ祭りを開催！ボサノバなど、にぎやかなワールドミュージックが響きます。音楽で、ウォーキングをいっそう楽しむ！

設置ポイント  
はこちうらです。



#### スタンプ設置ポイント

B1インフォメーション  
時間/6:00～22:00



## おススメ 立寄り情報

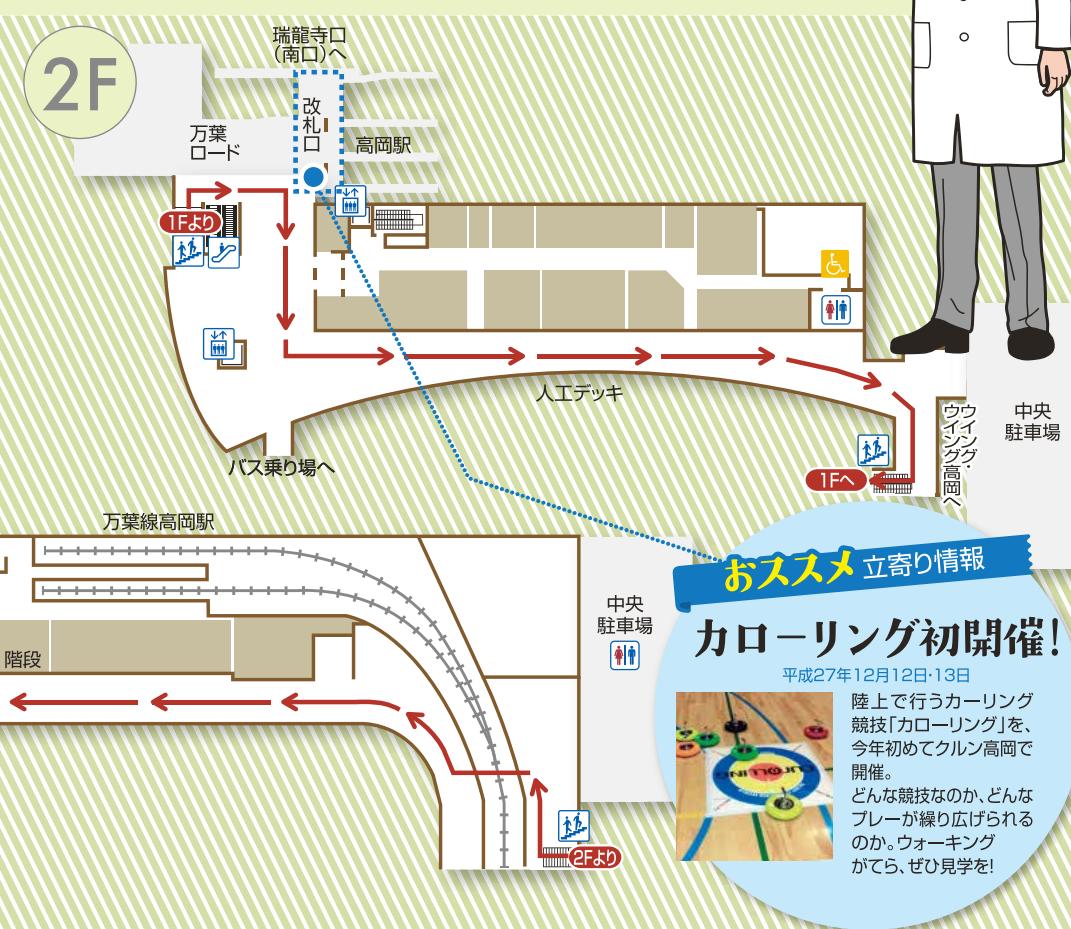
### キラキラウォーキング



地下街をイルミネーションで埋めつくす「冬のルミナチカ」。約6千個のLEDが輝く光景は華やかの一言。さらめくコースで、ウォーキングの気持ちも明るくなりそう。平成28年2月末まで点灯時間/16:00～22:00(予定)



高岡の新しい顔として生まれ変わった「ク伦高岡」。地下から2階まで、アップダウンのあるコースは歩きがいも十分。体力に自信がないという人は、エスカレーターを使ってもOKです。



**健康づくりワンポイント**

**いつでもどこでも**

歩く時間がない日でも、日常生活の中でからだを動かす場面はたくさんあります。例えば、電車やバスの移動中のつま先立ち、エスカレーターより階段を選ぶなど、できることからはじめてみましょう。



コース

7

大型ショッピングモールを歩いてみよう

# イオンモール高岡

高岡市下伏間江383

[DATA] 距離/1周 約900m 時間/約13分 消費カロリー/約26kcal

※時間および消費カロリーは、普通歩行67m／分・体重60kgの人を想定して算出しています。

2F

お店の耳寄り情報

人気のギアでウォーキング



お店のお薦めシューズは、  
安定感があつて履きやすく、  
甲幅の広い狭いに対応するタイプ。  
ノルディックウォーキング用のポールも売れ筋です。



スタンプ設置ポイント

2F インフォメーションカウンター  
時間/9:00~22:00  
(時間は変更になる場合があります)

1F

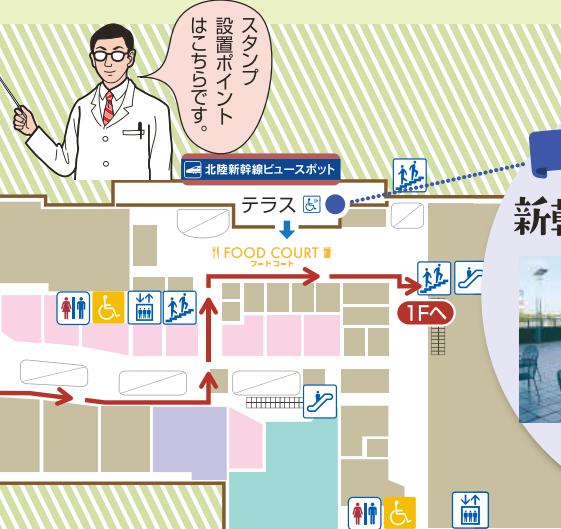


Winter Walking Winter

# Winter Walker



巨大なショッピング空間が広がる  
イオンモール高岡。  
にぎやかな通路をめぐれば、快適で心地よい  
ウォーキングが楽しめます。  
子供といっしょに歩くのもいいですね。



## おススメ 立寄り情報

### 新幹線を眺めてひと休み



2Fフードコートにある  
テラスは新高岡駅に面して  
広がり、北陸新幹線を  
眺めるには最高のビュースポット。  
テーブル、椅子もあるので、  
休憩に立寄ってみては。



## 冬のあったか情報

### 薬膳でやさしい温もり



富山の老舗製薬会社が  
提供する薬膳カフェの一押しは豆乳中華薬膳粥。  
富山県産米と国産十五穀米を使用しています。  
歩いたら、お食事も  
健康的に!

AEON

## 冬のあったか情報

### これは、うまホット!



お店からのもう一品はホットハチレモジンジャー。蜂蜜に  
体を温める成分の生姜を組み合わせ、レモン風味の  
きいたホットドリンク。  
運動後にぜひ飲みたい一杯ですね。

## 健康づくりワンポイント

### 減塩を心がけよう!

塩分の摂り過ぎは血圧を上げ、心臓病や脳卒中の  
原因にもなります。麺類のスープができるだけ残したり、  
調味料の使い方を工夫して塩分を減らしましょう。



※店内が滑りやすくなっている場合がありますので十分ご注意ください。

Walking

コース

8

中心街のショッピングセンターをウォーキング

# 氷見ハッピータウン

氷見市幸町9-78

[DATA] 距離/1周 約320m 時間/約5分 消費カロリー/約10kcal

※時間および消費カロリーは、普通歩行67m／分・体重60kgの人を想定して算出しています。

## おススメ 立寄り情報

### 血圧測定で健康をチェック!



お店では、血圧測定が無料。ウォーキングの際に、自分の体調を確認するために立寄ってみては。鹿児島の黒酢の試飲もできます。

## おススメ 立寄り情報

### 地元のおいしいものを



地元で栽培された季節の野菜やお母さんたちが手づくりした漬物などを販売。ブルーベリーやはと麦茶など、氷見の特産品も充実しています。

1F



はこちうです。  
スタンプ  
設置ポイント



スタンプ設置ポイント

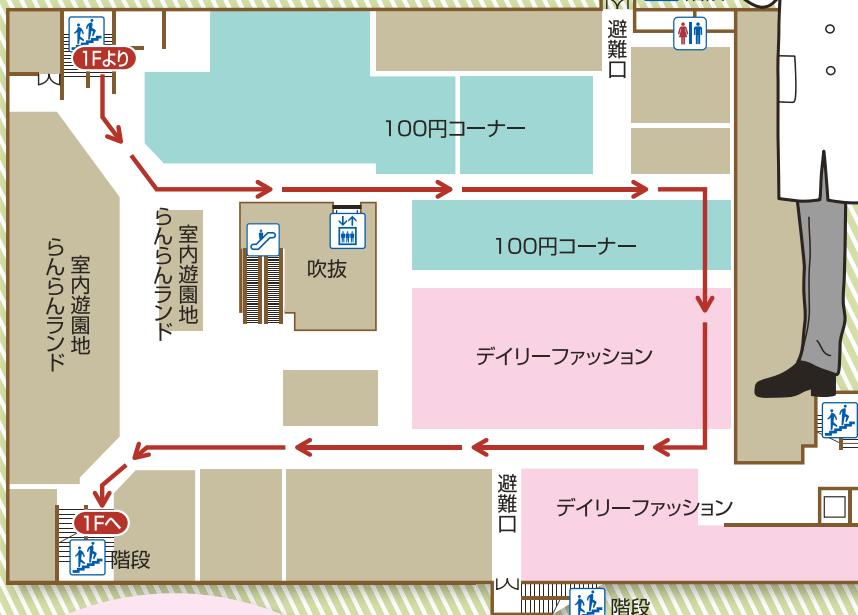
インフォメーションセンター  
時間/10:00~19:00



街なかのショッピングセンターとして親しまれる「ハッピータウン」。ひと回りする距離が短いので、気軽に楽しめそうです。がんばれる人は、2周、3周とチャレンジしてみましょう!



2F



### おススメ 立寄り情報

## 無添加のお惣菜でヘルシー!



人気のお惣菜コーナーには、和惣菜を中心酢豚、豚角煮、パンバンジーなどの中華や、五目野菜のタレかけなど、毎日約20皿ほどの料理を用意。100g単位の量り売りで、いろんな料理を食べたい分だけ選ぶことができます。すべて手づくり無添加で、おいしさはもちろん安心にも気を使っているのがうれしいですね。

### 健康づくりワンポイント

## 血行を促進させる

歩くことにより足の筋肉がポンプの役割をして血行を良くします。血行が促進されると新陳代謝が高まり、老廃物の排出にも効果があるといわれています。



コース

9

最新のショッピングモールを探索しながらウォーキング

# イオンモールとなみ

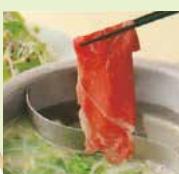
砺波市中神土地区画整理事業地内31街区1

DATA 距離/1周 約1,800m 時間/約27分 消費カロリー/約54kcal

※時間および消費カロリーは、普通歩行67m／分・体重60kgの人を想定して算出しています。

冬のあったか情報

## 自分にご褒美を



厳選した上質なお肉食べ放題のお店。健康志向の方も満足できるよう、豊富な野菜も充実のラインナップ。がんばって歩いた自分に、温かでヘルシーなご褒美を。

冬のあったか情報

## いれたての一杯がホット!



深いコクとスッキリした酸味のコーヒーが人気のお店。一杯ずつ、いれたてを提供するのでホットな味わい。ウォーキングの一休みにいかがでしょうか。

1階  
1周約900m

1F

A1 イオンスタイル北入口



2Fより

スタート  
ゴール



銘店



催事



野菜



食料品



お魚



お肉



総菜



イオンリパー



アートコート



西



入口

A4 グリーンコート西入口

A3 レストラン入口

AEON PET

サンマルク  
カフェ

RESTAURANT

SERVICE MALL

しゃぶしゃぶ  
美山

イオン薬局

チューリップ  
コート

B1 イオンスタイル南入口

スタンプ設置ポイント

サービスカウンター付近

時間/9:00~21:00

C チューリップコート  
東入口

B2 チューリップコート南入口

スタンプ  
設置ポイント  
はこぢら  
です。



Winter

# Winter Wall



今年7月に誕生した巨大なショッピングモール。グルメ、ファッション、雑貨、フードなど見逃せないお店が目白押し!魅力いっぱいのイオンモールで楽しいロングウォークをどうぞ!



## お店の耳寄り情報

### しあわせなりラックス



“コーヒーを飲んでリラックスする時間”という北欧の言葉から名付けられたお店。幸福度の高い北欧のように、しあわせなコーヒー ブレイクをどうぞ。

2階  
1周約900m

2F



## おススメ 立寄り情報

### 歩いた効果を測定



血圧、身体組成のほか、血管・肌年齢の測定も可能。筋肉量、脂肪率などの数値があるわかります。「歩く」と「計測」を定期的に繰り返せば、効果も確認できそうです。  
(詳しくは、スタッフにお問合せください。)

## 健康づくりワンポイント

### 「つける」で減塩!

しょうゆやソースは「かける」より「つける」。お刺身やお寿司のような食べ方が、塩分カットのお手本です。日ごろから、減塩を心掛けましょう。



コース  
10

# 砺波の人気ショッピングセンターで楽しくウォーキング アピタ砺波店

砺波市太郎丸3丁目69番地

[DATA] 距離/1周 約700m 時間/約10分 消費カロリー/約20kcal

※時間および消費カロリーは、普通歩行67m／分・体重60kgの人を想定して算出しています。

## 冬のあったか情報

### ホットをキープ！



冷えた体を芯から温めたい！“心もホット”するスープや味噌汁用にスープボトルを。マグボトルにお好みの飲み物を入れてのウォーキングも素敵です。  
(商品・売場は時期により異なります。)

## 冬のあったか情報

### もりもり食べて、元気な冬



この時期よりおいしく感じるのが“シチュー＆カレー”。ボカボカな食卓が思い浮かびますね。各種取り揃え、冬のあったかライフをサポートします。  
(商品・売場は時期により異なります。)

1F



スタンプ設置ポイント  
サービスカウンター  
時間/9:00~21:00



スタンプ  
設置ポイント  
はこちらです。



砺波エリアのお買い物スポットとして親しまれるアピタ砺波店。

広い通路を通るコース設定なのでウォーキングも軽快に。いろんな売場やショップをめぐりながら、気持ちよく歩いてみましょう。

2F



### おススメ 立寄り情報

### イベント多彩な「初売り」



平成28年1月1日～2日(予定)

初売りは多彩なイベントで!  
平成27年は福光もちつき  
太鼓や、初夢スーパー千本  
引き、津軽三味線などの  
イベントが大好評!

平成28年も乞うご期待!  
(写真は平成27年初売り。  
場所は変更になる場合が  
あります。)

### 冬のあったか情報

### 首まわりからぽっかぽか!



防寒対策は首まわりが  
ポイント。お薦めのが  
ストールです。  
マフラー、ショール、ひざ  
掛けに使い方も様々。  
ウォーキングの際に、  
ぜひチェック!

(商品・売場は時期により  
異なります。)

### 健康づくりワンポイント

### 1日の野菜の目安量は350g!

野菜の小鉢1皿=70gを目安とし、1日5皿、毎食1～2品  
以上を食べると350gになります。ウォーキング帰りに  
野菜を買って、もっと食べるようにしましょう。



コース

11

井波地区のショッピングセンターで歩きながらいろいろ発見!

# 井波コミュニティプラザアスモ

南砺市山見京願1739-2

[DATA] 距離/1周 約550m 時間/約8分 消費カロリー/約16kcal

※時間および消費カロリーは、普通歩行67m／分・体重60kgの人を想定して算出しています。

## 冬のあったか情報

### ウォーキングdeランチはいかが?



ミニコース仕立ての  
日替わりランチが  
おススメのビストロ。  
素材の魅力を引き  
出した風味豊かな  
料理は、心も体も  
温まる味わい。  
歩いたあとに、  
おいしいランチを。

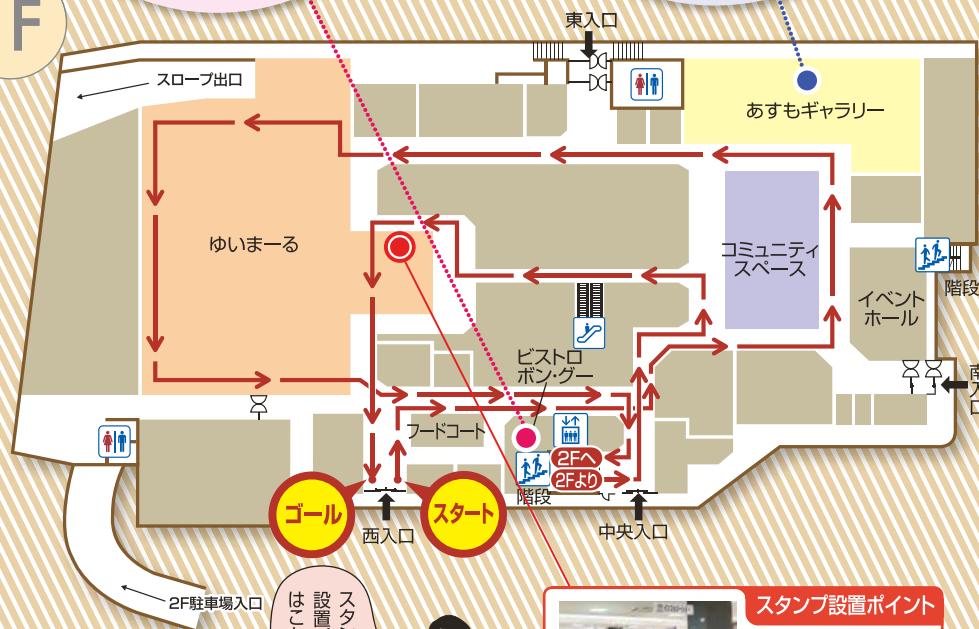
## おススメ立寄り情報

### 壁いっぱいにアート



アスモのアートギャラリー  
では、地元の漫画家・  
森みちこさんの作品を  
はじめ、絵画やクラフト、  
写真など多彩なアートを展示。  
お気に入りは買うことも  
でき、気軽なウォーキング  
&アート鑑賞におススメ。

1F



スタンプ  
設置  
ポイント  
はこちゅう  
です。



スタンプ設置ポイント

インフォメーション  
時間/10:00~21:00

アスモはショッピングセンターですが、アートギャラリーをはじめいろんな機能が満載! 地域で暮らす住民にも、知つて嬉しい情報があります。ちょっと歩けば、新しい発見があるかも!



## 2F

3F駐車場 ← 1F出口 →

3F駐車場より ←

駐車場

駐車場

駐車場

駐車場

駐車場

1F  
入口  
より

入口

駐車場

駐車場

階段



南砺で暮らしません課  
南砺市協働のまちづくり支援センター

階段

1Fより

1Fへ

NPOなんと元気  
ほっとステーション

### おススメ立寄り情報

## みんな元気に住めるまち

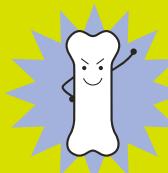


2階にある「NPOなんと元気」は、お年寄りへの弁当配達や見守りなど、住みよいまちづくりに取組む市民団体。興味のある人は、ウォーキングがてら、本部に立寄ってみては。

### 健康づくりワンポイント

## 若いうちから運動習慣を

骨や筋肉の量のピークは、20~30代で、年齢とともに減少していきます。ウォーキングのような適度な運動で刺激を与えることで強く丈夫に保つことができます。



### ナント! 知ってた?

アスモに南砺市の行政機関「市協働のまちづくり支援センター」と「南砺で暮らしません課」があるのをご存じでしたか? 市を盛り上げ、市民と一緒にになったまちづくりを進めています。

# Walking Center

# 健康寿命を伸ばし、いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、『毎日の生活習慣の積み重ね』が大切です。

出典:平成22年県民健康栄養調査

## 野菜摂取の増加

あと  
+1皿

### 1日に食べる野菜の量(平成22年)

富山県 294.9g  
(全国:282g)  
めざせ 350g



## プラス1皿のコツ!

1皿の目安



トマト半分



大根約2cm



ナス1本



玉ねぎ1/4コ

お家で みそ汁、煮物には野菜をたっぷりにし、野菜のうま味でおいしさUP!

外食で 野菜の料理を1品追加。

## 減 塩

あと  
-3g

### 1日にとる食塩の量(平成22年)

富山県 男性12.2g、女性10.5g  
(全国:男性11.4g、女性9.8g)

めざせ 男性9.0g、  
女性7.5g



## 減塩のコツ!

・麺類の汁の飲みすぎ注意!

(例)しょうゆラーメン→汁を全て残すと約2g  
半分残すと 約5g  
全て飲むと 約8g 摂取することになります。

・卓上の調味料は使わない。

・市販食品は栄養成分表示(食塩量)を確認する。  
(1食あたり3g未満が目安)

## 身体活動の増加

あと  
+1,500歩

### 1日あたりの歩数(平成22年)※20~64歳

富山県 男性7,692歩、女性6,549歩  
(全国:男性7,841歩、女性6,883歩)

めざせ 男性9,000歩、  
女性8,500歩



## からだを動かすコツ!

・お昼休みには、会社の周りを1周歩く。

・会社やお店のトイレは階段を利用して違う階へ。

・近くの目的地までは、歩きや自転車で。

・買い物では、会計の前に店内をもう1周。

・休日には、家族みんなで洗濯、掃除!

## 知っていますか? 健康寿命

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

個人の生活の質を低下させない、医療や介護にかかる社会保障費などを増やさないためにも、「平均寿命」だけではなく「健康寿命」も伸ばしていくことが必要です。

日本人の平均寿命は世界のトップクラスですが、これからは「健康寿命」にも着目を!

### ◆富山県の平均寿命と健康寿命の差(平成22年)



出典:健康寿命 厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」  
平均寿命 「都道府県生命表」(厚生労働省)

歩いて、もらえる! ? プレゼント!

# 冬こそウォーキングスタンプラリー 応募方法

- 各コースを1回歩いたら、設置されたスタンプを1回押して集めてください。  
(ご近所の同じコースをくり返し歩いていただいてもOKです)
- スタンプ8個で「ミニ・コース」、16個で「ビッグ・コース」にご応募いただけます。
- 下記のハガキにご希望の賞品、必要事項を明記の上、52円切手を貼って応募してください。  
(応募用紙をコピーまたはホームページ(「とやま健康ラボ」www.kenko-toyama.jp)からダウンロードの上、点線に添って切り取り、官製ハガキの裏面に貼りご応募いただくことも可能です。)

宛先 〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号「冬こそウォーク推進プロジェクト事務局」(富山県厚生部健康課内)

## 応募締切

平成28年3月14日(月)  
(当日消印有効)

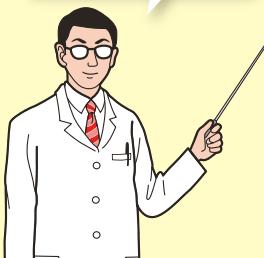
## 当選発表

賞品の発送にかえさせて  
いただきます。

## ご参加の皆さまへ

- スタンプは、大切に扱っていた  
だき、ご使用後は、もとの位置に  
お戻しください。
- 県内全11コース、どのコースを  
歩いていただいてもスタンプは  
1回1個押していただけます。
- ウォーキングはご自分のペース  
で無理のないように行ってくだ  
さい。
- 屋外の場合は、雨や雪で歩道が  
濡れている場合もありますので  
足元には十分に気をつけてくだ  
さい。
- スタンプが16個たまつあとも、  
ウォーキングを続けましょう。

このハガキ1枚で、  
ひとくち  
1口のご応募ができます。

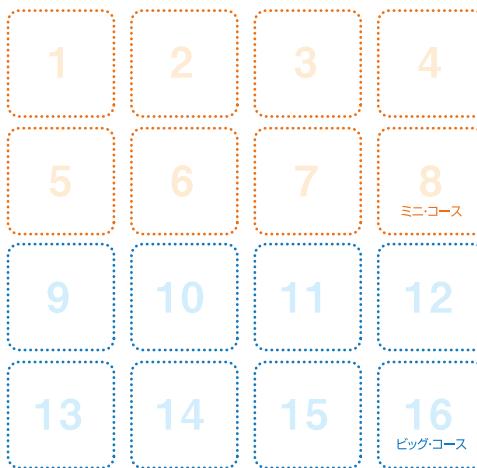


→ キリトリセシ

1回歩いて、1回スタンプ!

## 冬こそウォーキングスタンプラリー

応募用紙  
スタンプ台紙



応募コース  ミニ・コース  ビッグ・コース ※どちらかに✓印を付けてください。

ご希望賞品(A~L) \_\_\_\_\_

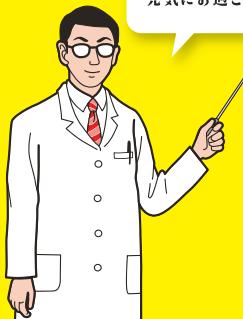
ご住所 〒	-		
お名前	年齢 (歳)	電話番号	- - -

今回の「冬こそウォーク推進プロジェクト」について、ご意見・ご感想をお書きください。

ありがとうございました。

※いただいた個人情報は、「冬こそウォーキングスタンプラリー」の抽選および賞品の発送にのみ使用し、第三者への開示、譲渡はいたしません。

健康は、一人ひとりの心がけが大切です。  
この冬は、ぜひウォーキングに挑戦して、  
元気にお過ごしください。



#### お問合せ

冬こそウォーク  
推進プロジェクト事務局  
(富山県厚生部健康課内)  
富山市新総曲輪1番7号  
☎076-444-3222

×8 キリトリセブ

郵便はがき

52円切手を  
お貼り  
ください。

930-8501

富山市新総曲輪1番7号

(富山県厚生部健康課内)

冬こそウォーク  
推進プロジェクト事務局 行