

START

1 日本橋
2 品川
3 川崎

4 神奈川

5 保土ヶ谷

6 戸塚

7 藤沢

8 平塚

9 大磯

10 小田原

11 箱根

12 三島

13 沼津

14 原

15 吉原

16 蒲原

17 由比

18 興津

19 江尻

20 府中

21 鞠子

22 岡部

23 藤枝

24 島田

25 金谷

26 日坂

27 掛川

28 袋井

29 見付

30 浜松

31 舞坂

32 新居

33 白須賀

34 二川

35 吉田

36 御油

37 赤坂

38 藤川

39 岡崎

40 池鯉鮒

41 鳴海

42 宮

43 桑名

44 四日市

45 石薬師

46 庄野

47 亀山

48 関

49 坂下

50 土山

51 水口

52 石部

53 草津

54 大津

55 京都

GOAL

健脚者向き 東海道五十三次コース



健康祈願

一カ月目を迎えました。
道中は残り約半分。ぜひ
この後もお続けください。

元気の道は一步ずつ。
継続はちからなりです。
無理なく続けて、
毎日の健康習慣に。

宿場の○をチェックや塗りつぶすなどして、
日本橋から京都を目指しましょう。

東海道五十三次とは

江戸時代に江戸(日本橋)と京都(三条大橋)を結んだ東海道の53(起点、終点を含めると55)宿場のこと。道中は風光明媚な場所や名所旧跡が多く、かの歌川広重が日本橋から旅をしながら描いたと言われる浮世絵は特に有名です。

北多摩中央医療生活協同組合・健康づくり委員会

〒184-0004 小金井市本町1-17-10 TEL 042-382-9112 / FAX 042-382-9107

東海道五十三次コース（日本橋から京都まで歩いたつもりでウォーキング）

	宿場	区間距離	累計距離	通過日
1	日本橋	0.0	0.0	/
2	品川	7.8	7.8	/
3	川崎	9.8	17.6	/
4	神奈川	9.8	27.4	/
5	保土ヶ谷	4.9	32.3	/
6	戸塚	8.8	41.1	/
7	藤沢	7.8	48.9	/
8	平塚	13.7	62.6	/
9	大磯	3.0	65.6	/
10	小田原	15.7	81.3	/
11	箱根	16.6	97.9	/
12	三島	14.8	112.7	/
13	沼津	5.9	118.6	/
14	原	5.9	124.5	/
15	吉原	11.8	136.3	/
16	蒲原	11.2	147.5	/
17	由比	3.9	151.4	/
18	興津	9.2	160.6	/
19	江尻	4.1	164.7	/
20	府中	10.6	175.3	/
21	鞠子	5.7	181.0	/
22	岡部	7.8	188.8	/
23	藤枝	6.8	195.6	/
24	島田	8.7	204.3	/
25	金谷	3.9	208.2	/
26	日坂	6.6	214.8	/
27	掛川	7.1	221.9	/
28	袋井	9.6	231.5	/
29	見付	5.9	237.4	/
30	浜松	16.5	253.9	/

	宿場	区間距離	累計距離	通過日
31	舞坂	11.1	265.0	/
32	新居	5.9	270.9	/
33	白須浜	6.6	277.5	/
34	二川	5.8	283.3	/
35	吉田	6.1	289.4	/
36	御油	10.2	299.6	/
37	赤坂	1.8	301.4	/
38	藤川	8.8	310.2	/
39	岡崎	6.7	316.9	/
40	池鯉鮒	14.9	331.8	/
41	鳴海	11.1	342.9	/
42	宮	6.6	349.5	/
43	桑名	27.4	376.9	/
44	四日市	12.6	389.5	/
45	石薬師	10.8	400.3	/
46	庄野	2.8	403.1	/
47	亀山	7.8	410.9	/
48	関	5.9	416.8	/
49	坂下	6.6	423.4	/
50	土山	9.8	433.2	/
51	水口	10.6	443.8	/
52	石部	13.7	457.5	/
53	草津	11.8	469.3	/
54	大津	14.4	483.7	/
55	京都	11.8	495.5	/

距離(km) 距離(km)

京都を目指して頑張ろう！

- ①1日に歩く距離、時間など無理のない計画を立てましょう！
- ②ヘルスチャレンジカレンダーへ1日の記録をしましょう。
歩数×距離（1歩：約65cm）、
又は時間換算で距離が分かる方は、
距離を記入して下さい。
- ③毎日歩いた距離をたし算し、
累計距離を記入しましょう。
- ④左の表を参考に、各宿場を通過した
おおよその日付を記入しましょう。
- ⑤裏面もご利用ください。
通過した宿場の○印にチェックや
日付を記入したり、色を塗って
みましょう。

◎2ヶ月間のチャレンジの結果は
ヘルスチャレンジカレンダーを
提出して報告して下さい。
（この用紙の提出は不要です）

ウォーキング計画：

