



## 歩いて獲得! 健康商品券

“歩得”健康商品券事業が始まりました。  
今年度の参加者は2345人。10カ月間歩くことを中心に健康づくりに取り組んでいただきます。  
問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎⑨ 8259)

### 地域での出前講座

地域の団体やグループを対象に、同事業の不明な点などを相談できる出前講座を実施します。希望する団体などは、健康医療課まで連絡してください。

### ホームページ・フェイスブックで情報を公開

市のホームページや総社市保健福祉部のフェイスブックアカウントで、取り組みの様子やイベントなどについて随時お知らせします。ぜひご覧ください。

また、市民の皆さんがおすすめるウォーキングポイントを、同アカウントで紹介させていただきます。ウォーキング中にすてきな風景を見つけたら、写真を撮って健康医療課 (kenkou@city.soja.okayama.jp) まで送ってください。

### “歩得”参加者の声



- ・歩数計を持っていると、自然と日々の歩数が気になり、よく歩くようになりました
- ・普段の自分の歩数が分かり、それを基に1日の目標歩数ができたり、健康意識が高まりました
- ・“歩得”の歩数計を持つ人に、どのくらい歩いているか声を掛けるようになり、地域での交流のきっかけになっています
- ・体組織の測定をしていたら体重・体脂肪が減っていました



発着点のサンロード吉備路と、JA岡山西山手直売所、吉備路もてなしの館には、“歩得”健康商品券事業でためた歩数のデータを送信できる機械を設置しています。  
「古代吉備王国ランニングコース」を、皆さんの健康づくりに役立ててください。



**古代吉備王国ランニングコース**  
THE ANCIENT KIBI KINGDOM RUNNING COURSE

↑  
古代吉備王国ランニングコース

**スタート & ゴール**  
START and GOAL

**古代吉備王国ランニングコース**  
THE ANCIENT KIBI KINGDOM RUNNING COURSE

**1km**  
5km コース

コースの進路を矢印で示す路面表示と、スタート(ゴール)地点と1kmごとに設置している路面表示

# 古代吉備王国 ランニングコース 完成

備中国分寺周辺・総社駅前・高梁川河川敷の3カ所で、ランニングやウォーキングができるコースの整備を進めています。そのうちの1つ「古代吉備王国ランニングコース」が完成しました。  
サンロード吉備路を発着点としたコースで、1周あたり5km。備中国分寺周辺の四季を感じながら周遊することができます。コースには経路を案内する矢印や、1kmごとの距離を記した路面表示が貼られています。  
歴史ロマンあふれるコースを古代吉備の風を感じながらゆったりと歩いてみてください。  
問い合わせ 観光プロジェクト課 (☎⑨ 8277)

- S スタート地点
- G ゴール地点
- ランニングコース
- P 駐車場
- ♂ ♀ トイレ
- i 案内所
- Wi-Fi Free Wi-Fi