【資料４】ウォーキングマップ｢家族で歩こう！健康かまくらマップ｣の作成

|  |  |
| --- | --- |
| 目的 | 青壮年期にあたる保護者が、子どもと一緒に歩くことで、ウォーキングの良さを実感し、意識的に歩く習慣を身に付けること及び自分自身にあった継続方法を身に付けることを目的に作成。 |
| ターゲット | ターゲットは青壮年期とし、主に３歳児～小学生とその保護者が一緒に歩くことができる内容とした。 |
| 発行時期  ・種類 | ・平成28年10月発行  ①鎌倉地区「海と山の満喫コース」  ②玉縄地区「戦国時代と今を歩くコース」  ③深沢地区「自然いっぱい探検コース」  ・平成29年10月発行  ④腰越地区「海と丘と緑のコース」  ⑤大船地区「古の入江　粟船コース」 |
| 発行部数  （累計） | ①鎌倉地区10,000部　②玉縄地区7,000部　③深沢地区7,000部  ④腰越地区10,000部　⑤大船地区10,000部 |
| 配布場所 | ・市役所関連課  ・各支所、学習センター及び図書館  ・市内体育館  ・市内幼稚園・保育園  ・市内子育て支援センター  ・市内子どもの家及び子ども会館  ・鎌人いち場等各種イベント |
| 内容 | 【表面】  ・ウォーキングルート（鎌倉歩け歩け協会に一部ルート作成を依頼）  ・お楽しみポイント、写真スポットの案内  ・ベンチ、トイレ、バス停も掲載  　※ルートにはあえてスタートとゴールは設けず、自分の体力に合わせて調整できるようにしている。  　　お楽しみポイントは、子どもが楽しめる情報を掲載し、歩くことの楽しさを感じてもらえることをねらいとしている。  【裏面】  　・ウォーキングの効果について  　・ウォーキングに関するミニ知識  　・消費カロリーについて  　・ウォーキングイベント（歩け歩け協会）への参加について  　・神奈川県のアプリ｢マイ未病カルテ｣の活用について |