

歩くことは、健康づくりの基本です。

佐世保市では、運動普及推進員の皆さまと共に、平成6年度から市内の21か所に健康ウォーキングモデルコースを設定し、市民の皆さまが気軽にできる身近な運動としてのウォーキングを推進してきました。

皆さまに親しまれてきたモデルコースですが、合併により新たな特色のある地域が加わったことから、平成24年度から平成25年度にかけ、長崎県立大学の学生の皆様の協力のもと、既存のコースの見直しと併せ、新たに6つのコースを設定し、装いも新たな27のコースを再編・整備しました。

このウォーキングマップをもとに、市民の皆さま方が日常生活の中にウォーキングを取り入れ、楽しみながら健康づくりに取り組んでいただけることを願っております。

佐世保市保健福祉部健康づくり課  
平成26年12月



プラス テン

## +10から始めよう！

厚生労働省が提唱する、+10。今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命<sup>※1</sup>を伸ばせます。今よりも10分多く歩くことから始めましょう！

※1 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

コースタイトル	旧コース名	距離	ページ
①脚力自慢！中里皆瀬見晴らしコース	中里皆瀬地区コース	7.3km	4
②風を感じながら北部ふれあいスポーツ広場コース	大野ふれあいスポーツ広場コース	5.6km	6
③安心して歩ける大野遊歩道コース	大野～柚木地区コース	8.0km	8
④田園満喫 上柚木コース	柚木地区コース	6.3km	10
⑤自然歩道と眼鏡岩コース	北地区・山の田～眼鏡岩コース	6.4km	12
⑥愛宕山と共に歩く相浦コース	相浦コース	6.9km	14
⑦ここから始めよう！ビギナーコース	保健所・市役所周辺コース	6.0km	16
⑧公園で自然満喫よりみちコース	名切～コミュニティーセンターコース	5.0km	18
⑨造船所を見下ろすコース	西地区コース	7.0km	20
⑩海きらら周辺コース	日野～鹿子前地区コース	4.7km	22
⑪九十九島を眺望 展海峰コース	展海峰～鹿子前パールシーリゾートコース	3.0km	24
⑫海軍の歴史が学べる 天神山コース	天神山公園コース	5.6km	26
⑬猫山ダム散策コース	日宇・猫山ダムコース	7.0km	28
⑭早岐瀬戸をのぞむ 大岳台コース	東部保健福祉センター周辺コース	5.5km	30
⑮陶芸の里めぐり 三川内コース	三川内地区窯元めぐりコース	5.0km	32
⑯川沿いを歩く下の原ダムコース	下の原ダムコース	7.4km	34
⑰おしゃれなまちを散策♪広田コース	広田地区コース	5.8km	36
⑱脚力自慢！坂道の先の絶景 江上コース	ハウステンボス展望コース	7.3km	38
⑲無線塔をみながら歩く 針尾コース	針尾地区森林浴コース	7.0km	40
⑳脚力自慢！宮地区史跡めぐりコース	宮地区史跡めぐりコース	7.0km	42
㉑黒島地区しおさいコース	黒島しおさいコース	5.0km	44
㉒江迎 歴史めぐりコース	新たなコースです。	3.6km	46
㉓鹿町 山と海の満喫コース	新たなコースです。	6.3km	48
㉔日本本土最西端の町コース	新たなコースです。	6.1km	50
㉕石の芸術に触れる 吉井コース	新たなコースです。	3.5km	52
㉖お茶と石橋の町 世知原コース	新たなコースです。	5.6km	54
㉗宝島・宇久 丸ごと満喫コース	新たなコースです。	4.7km	56