

滝川市 すこやかロード

～ ふれ愛の里コース ～

すこやかロードは、健康づくりを目的に、北海道・(財)北海道健康づくり財団が選定したウォーキングロードです。温泉やレジャーの利用に合わせて、ご活用ください。



距離 **2,400 m**
 所要時間 **37分**
 歩数目安 **3300歩前後**

**ふれ愛の里
スタート**

健康づくりのためにウォーキングを！

滝川市の平均歩数は、全国と比べ男女ともに**若い世代の歩数が少ない状況**です。

すこやかロードを歩いて、目標歩数を目指しましょう。

全国・滝川市の歩数比較 (20～64歳)

	滝川市 平均歩数	全国 平均歩数	国の 目標歩数
男性	5,971歩	7,880歩	9,000歩
女性	6,219歩	6,794歩	8,500歩

男性 約3,000歩
 女性 約2,300歩
 目標より少ない！

【お問合せ先】滝川市保健センター 健康づくり課

TEL : 0125-24-5256