



とちぎ健康づくりロード

栃木を歩いて健康になるう!

元気で健やかな暮らしをサポート!



※掲載されているコースは、2021年9月1日現在の情報です。

とちぎ健康づくりロードとは？

県内各地から、県民の皆様が気軽に楽しみながら歩いて健康づくりができるウォーキングコースを選定したものです。

各コースは「歩道が整備されている」等の認定がされており、安全に歩くことができます。

コース数は**全165コース!**

皆さんもぜひ自分のお気に入りのコースを探して歩いてみましょう!

とちぎ健康づくりロードサイト

とちぎ健康づくりロードサイトでは全コースをわかりやすく紹介しています!

市町等のエリアをはじめ、最寄駅や「見る・遊ぶ」などのカテゴリーやキーワードで探すこともできます。

また、歩く前後の準備運動や整理運動、正しいウォーキングフォームなどについても掲載していますので、ぜひご活用ください!



とちぎ健康づくりロード



QRコードはこちらから→



おすすめコースの紹介

宇都宮市 エリア **とちぎ健康の森 ウォーキングコース** (市町: 宇都宮市、距離: 1.6km)

とちぎ健康の森の森林に囲まれたコースです。A・B・Cの3つのコースを自由に歩けるようになっています。スタート地点には徒歩・速歩・急歩などのスピードを選択できる装置があり、ペース配分の参考になります。ほどよい運動はもちろんのこと、コースの中では森の自然を楽しむこともできます。



スマホでコースを見る!



県西 エリア **木島堀コース** (市町: 鹿沼市、距離: 3.2 km)

まちの駅新・鹿沼宿をスタートし、銀座通りから屋台の街中央公園を眺め、木島堀に向かいます。木島堀(せせらぎ公園)では初夏に紫陽花、秋は紅葉が見られ、四季を感じることができます。その後のルートでは川上澄生美術館や図書館、神社などにも立ち寄ることができ、鹿沼の自然と歴史・文化の両方が楽しめます。



スマホでコースを見る!



県東 エリア **井頭公園外回りウォーキングコース** (市町: 真岡市、距離: 3.2km)

『日本の都市公園100選』にも選定されている井頭公園内を歩くコースです。四季折々の花や鳥などが楽しめます。93.3 haの敷地には、中央の井頭池を囲むようにコナラ・クヌギなどの丘陵地と雑木林が広がっています。園内にはボート池やバラ園、井頭池に飛来する鳥たちを観察できる鳥見亭などがあります。



スマホでコースを見る!



県南 エリア **あじさい坂と 太平山神社を歩くコース** (市町: 栃木市、距離: 0.6km)

太平山の麓の駐車場をスタートし、あじさい坂の階段を上り、山頂の太平山神社を目指すコースです。6月下旬には紫陽花が坂の両側に咲き乱れ、花見の名所となっているほか、太平山神社では関東平野と筑波山が展望でき、春の桜・秋の紅葉も楽しめます。階段を上るのは大変ですが、坂に広がる花々や山頂からの景色は一見の価値あります。



スマホでコースを見る!



県北 エリア **黒磯公園内と 河畔公園を歩くコース** (市町: 那須塩原市、距離: 3.0km)

那須塩原市いきいきふれあいセンターから黒磯公園を通り、那珂川河畔公園を一周し、いきいきふれあいセンターに戻るコースです。黒磯公園の桜は古く、花見の時期は賑います。土手の桜や湿性植物、夏には小川にホテルも見られます。池で泳ぐコイやカモを眺めながら歩くと心が安らぎますよ。



スマホでコースを見る!



安足 エリア **一千年の歴史と伝統 天明鋳物を巡るコース** (市町: 佐野市、距離: 3.2km)

佐野駅をスタートし、市街地を巡り戻るコースです。佐野市の天明鋳物は、天慶年間(938~947)に河内国(現大阪府堺市付近)から5人の鋳物師が移住し、藤原秀郷の命で兵器類を鋳造したのが始まりと伝えられています。このコースでは、それらの歴史を今に伝える仏像、大鐘、鋳造所を訪ねることができます。



スマホでコースを見る!



ウェブサイトはこちら!



【ウォーキング時の注意点】

- ・身体を動かしやすい服装、歩きやすい靴を選びましょう。
- ・歩く前には必ず体調確認と準備運動をしましょう。
- ・体調が悪い時や痛い所がある時には無理は避けましょう。
- ・人混みを避ける、一人または少人数で歩く、マスクを着用するなど感染予防対策を心掛けましょう。
- ・暑さを避け、のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。
- ・歩く強度は「ややきつい」と感じる程度にとどめましょう。

栃木県保健福祉部健康増進課
健康長寿推進班
TEL : 028-623-3094
FAX : 028-623-3920
E-mail : kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp