



あまくさ 健康ウォーキング マップ



「あまくさ健康ウォーキングマップ」は、天草市健康づくり推進員さんと一緒に、身近で、初心者でも歩きやすいコースを中心に作成しました。

運動だけでなく毎日の食事と一緒に考えながら「♪食べて、動いて健康アップ♪」を目指し、楽しく運動にチャレンジできる内容にしました。まずは身近な天草を歩いてみませんか？

目次

- 楽しく歩いて健康アップ
(運動の効果・正しい歩き方) …P3～4
- ウォーキング前後のストレッチ…P5～6
- 食べたら動いて健康アップ………P7～8
- マップ
 - ① 複合施設こらす … P9～10
 - ② 本渡南地区 …… P11～12
 - ③ 本渡北地区 …… P13～14
 - ④ 亀場地区 …… P15～16
 - ⑤ 牛深地区 …… P17～18
 - ⑥ 久玉地区 …… P19～20
 - ⑦ 有明地区 …… P21～22
 - ⑧ 御所浦地区 …… P23～24
 - ⑨ 倉岳地区 …… P25～26
 - ⑩ 栖本地区 …… P27～28
 - ⑪ 新和地区 …… P29～30
 - ⑫ 五和地区 …… P31～32
 - ⑬ 天草地区 …… P33～34
 - ⑭ 河浦地区 …… P35～36
 - ⑮ 河浦・崎津集落 …… P37～38



適度な運動で健康づくりを始めましょう

適度な運動は骨を丈夫にし、筋力もつき、動くことで消費エネルギーが増えるので、肥満予防、高血圧や糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病予防につながります。

仕事、子育て、介護等忙しく、まとまった時間をとることは難しいかもしれません。

まずは、今より

「1,000歩 (プラス10分) 多く身体を動かす」
ことから始めましょう。



運動目標
1日 **30分** ⇒ **10分×3回** でもOK!

さらにレベルアップして / ★身体活動の目標

1日の目標歩数

- 20歳～64歳 男性 **9,000**歩、女性 **8,500**歩以上
- 65歳以上 男性 **7,000**歩、女性 **6,000**歩以上

毎日の食事は健康づくりの要です。 / ★栄養摂取量の目標

栄養・食生活

- 野菜摂取量 **350g**
現状 **280g**
- 塩分摂取量 **男性7.5g未満 / 女性6.5g未満**
現状 **10.9g** 現状 **9.3g**

※R1国民健康・栄養調査より

(参考資料)

※厚生労働省は、国民の健康増進のため策定している「健康日本21」の「身体活動・運動」の項目で運動の継続や身体活動を増やすことは、体調改善や生活習慣病の予防効果があるとしています。

(運動習慣者とは：1回30分以上の運動を週2回以上1年以上実施している者)

※健康日本21・日本人の食事摂取基準 2020版

※距離等の情報は「キヨリ測」を参考にして算出。

※消費エネルギーは、Mets (メッツ) の計算式で算出。メッツとは…運動や身体活動の強度の単位。安静時を「1」として、何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を表す。(例) 50kgの人がウォーキング (やや速歩 4.3メッツ) を15分行った場合のエネルギー消費量は？ 4.3メッツ×0.25時間×50kg=53.8 kcal (約54kcal)

楽しく歩いて 健康アップ♪

ウォーキング(運動)の効果

● **体調改善**
睡眠の促進、
便秘解消など

● **脳の活性化**
認知症の予防

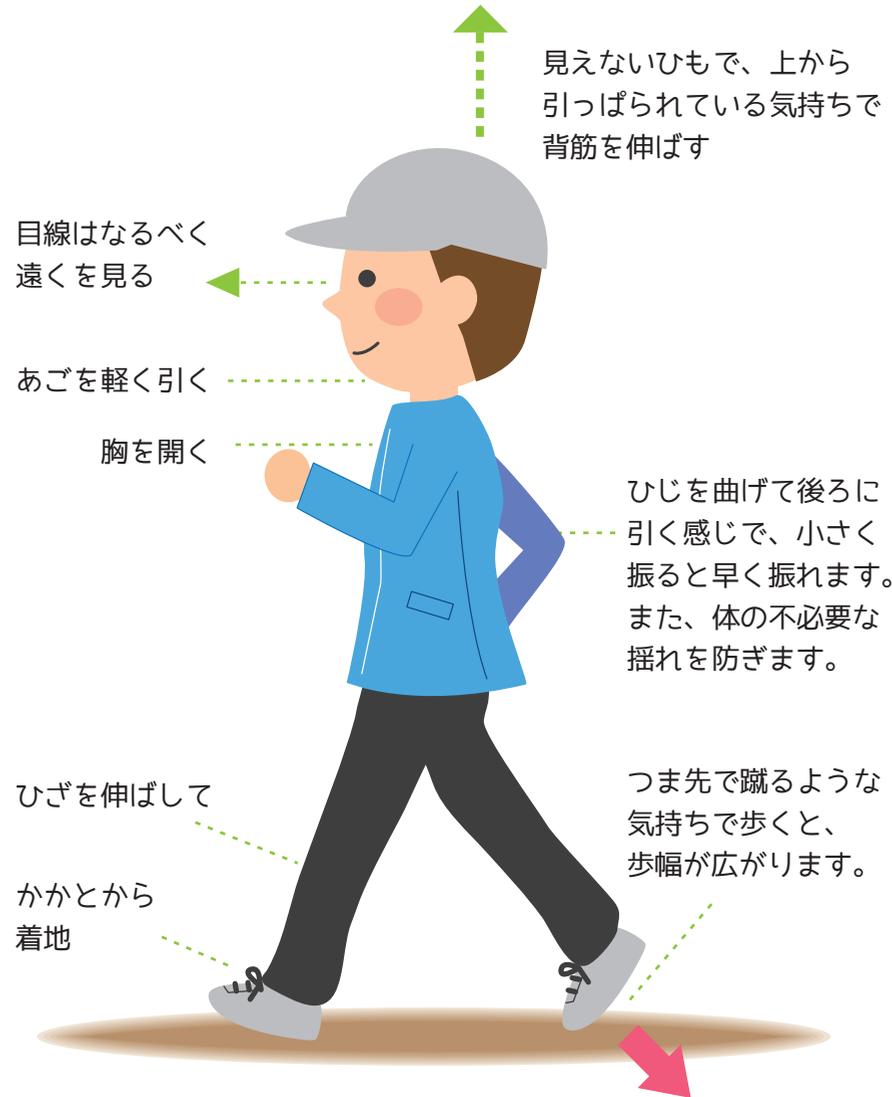
● **体力の向上**
免疫力のアップ

● **シェイプアップ**
さらに活動的に
(肥満予防)

● **血圧の安定**
● **善玉コレステロールの増加**
● **血糖値の低下**

ウォーキングを 続けるためのポイント

- 目標を決めて歩く
- 無理せず自分に合った距離、速度で歩く
- アプリや歩数計を活用し、歩数や消費カロリーを記録する
- 一緒に楽しめる仲間を作る
- ウォーキングイベントなどに参加する
- お気に入りのウェア・シューズで、気分を上げる



効果的な ウォーキング方法

- すこし息が弾む程度の速さで歩く
- 足を少し先に着地（広げる）
- 階段や坂道を意識して歩く
- 早歩きと普通のスピードを交互に歩く

ウォーキング(運動)時の 注意点

- 水分はのどが渇く前にこまめに補給。
- 服装は動きやすく、速乾性のあるものを。
- 帽子をかぶりタオルを携帯。
- 明るめの服装と反射タスキを忘れずに。
- くつは、ひもぐつやマジックテープで調整できるものを履く。
- 食前食後は低血糖・消化不良に注意。
- 薬を飲んでいる人は、服用前、服用直後の運動は避ける。
- 体調がすぐれない時は、ムリをしない。
- 交通ルールを守り事故に注意。

ウォーキングの前と後にストレッチで体をほぐそう!

ストレッチのポイント

- 呼吸を止めない(息を吐きながら行う)
- 反動をつけずにゆっくり伸ばす
- 伸ばしている部分を意識して行う

ウォーミングアップとクールダウン

- 筋肉と腱の弾力性を向上し、ケガの予防
- 筋肉を温めほぐす
- ウォーキングによる疲労回復
- 筋肉痛を軽減させる



2 太もも前のストレッチ

片足で立ち、反対の足のつま先を手でもち、息を吐きながら、かかとをお尻につけていきます。

- ポイント**
- ふらつく方は椅子や壁などにつかまって行います。
 - 太もも前と足の付け根の伸びを意識します。



3 太もも裏のストレッチ

両手を太ももの上におき、片足を半歩前に出します。後ろ足の膝をお尻を後方に引きま

- ポイント**
- つま先を天井に向けま
 - 太もも裏側とお尻の付け根の伸びを意識します。



1 ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

片足を後方に引きま

- ポイント**
- 前後の足(つま先)は同じ方向にします。
 - ふくらはぎ・アキレス腱の伸びを意識します。



4 上半身のストレッチ

両手を組み、そのまま両腕を頭上へ伸ばします。

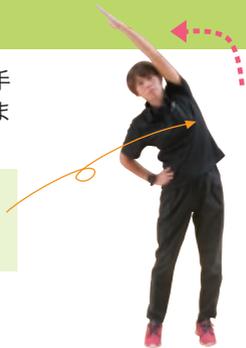
- ポイント**
- 組んだ両手(肘)を伸ばしていきます。
 - 背伸びの感覚を意識します。



5 体側のストレッチ

片手を垂直に伸ばし、伸ばした方の手を耳横に付け、そのまま横に倒します。

- ポイント**
- 脇腹の伸びを意識します。



6 胸のストレッチ

両腕を後ろで組み、胸を張ります。

- ポイント**
- 軽く顎を引きます。
 - 胸を前に押し出して、胸全体の伸びも意識します。



7 背中

両手を身体の前面で組み、手の甲を前面に押し出します。

- ポイント**
- 背中・肩甲骨付近の伸びを意識します。
 - 押し出す角度で背中の伸びる場所を変えられます。



8 体幹と内腿のストレッチ

両手を両ひざの内側に乗せ、右肩を左ひざの方へ入れていきます。同様に左肩を右ひざの方へ入れていきます。

- ポイント**
- 手で膝を外に押すようにして体側と内ももの伸びを意識します。
 - 両足は肩幅より少し広めに開きます。



9 肩のストレッチ

片方の手を正面に出します。反対側の手で肘のあたりを持ち、胸に寄せま

- ポイント**
- 伸ばす腕の位置が下がらないように意識します。
 - 腕を水平にして伸ばしていきます。



10 足首のストレッチ

片足のつま先を床につけて足首を回します。

- ポイント**
- つま先から床が離れないようにして回します。
 - 最初は小さく、だんだん大きくゆっくり回すようにします。



食べたら動いて健康アップ♪

1日に摂りたい食品の目安量

魚  (60~90g) 1切れ	肉  (40~60g) 手のひらにのる量	牛乳  (200ml) コップ1杯	卵  (50g) 1個分	豆腐  100g
いも  (100g) じゃがいも1個	野菜  350g	果物  (150g) りんごなら1/2個	ごはん  1日3食 (茶碗3杯分) ※ご飯の量は、性別・年齢・体の動かし方によって違います。 ※食パンの場合は6枚切り1枚=ご飯100g	
油  15~20g ※適量は個人により異なります。	砂糖  10g~20g ※適量は個人により異なります。	食塩相当量  男性7.5g未満 女性6.5g未満		

👉 食事のポイント

「1日に摂りたい食品の目安量」を参考にして、1日に必要なエネルギーと各栄養素を摂るように心がけてください。
 摂取エネルギーは、年齢、性別、日常の活動量により異なりますので、「ごはん」「油」で調整しましょう。

いろいろな食品をまんべんなく!

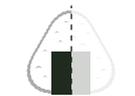
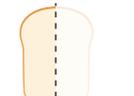
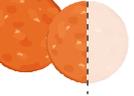


組み合わせの基本は【主食・主菜・副菜+汁】

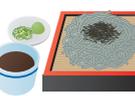


エネルギー80kcalに相当する食品と1食当たりのエネルギー目安量

80kcalに相当する食品の目安量

ごはん(50g) 茶碗軽く1/2杯 	おにぎり(47g) 1/2個 	食パン(30g) 6枚切1/2切れ 	あんぱん(30g) つぶあん 1/3個 
カップラーメン(18g) 1/4個 	普通牛乳(120ml) コップ6分目 	フライドポテト S(26g) 	ポテトチップス(15g) 
野菜ジュース100%(230ml) 200ml入1本強 	みかん(180g) 2個 	バナナ(90g) 皮付き 中1本 	ビール(200ml) コップ1杯 
日本酒(20ml) おちょこ1/2杯 	ショートケーキ(24g) 1/4切れ 	どらやき(27g) つぶあん 2/5個 	大福もち(24g) つぶあん 1/2個 
クッキー(22g) 2枚 	ミルクチョコレート(14g) 	しょうゆせんべい(21g) 約1.5枚 	アイスクリーム(50g) 1/3個 

1食当たりのエネルギー目安量

ミックスサンドイッチ 350kcal 	親子丼 455kcal 	かつ丼 950kcal 	カレーライス 700kcal 
しょうゆラーメン 450kcal 	ざるそば 366kcal 	かけうどん 320kcal 	天ぷらうどん 474kcal 

複合施設ここらす

ここらすコース

距離 1.2km 所要時間 15分



P 駐車場
 トイレ トイレ
 コンビニ・店 コンビニ・店
 銀行 銀行

複合施設ここらすを中心に、周囲の静かな住宅街を歩くコース。
程よい坂道があり、高低差のあるコースです。
坂道を登った先には、港までの景色が広がります。



ここらす横 坂道

体 重	50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	54cal	65kcal	75kcal
相当する食品			
ごはん	0.3杯	0.4杯	0.5杯
あんぱん	0.2個	0.3個	0.3個
ビール に: (200ml)	0.7杯	0.8杯	0.9杯



浄念公園入口階段



ここらす正面入口

ここらすの中にあるおらかな庭で、ウォーキング後のストレッチ。休憩しながら、心も体もリフレッシュ。

本渡南

南街中コース

距離 2.3km 所要時間 28分

南地区の街中を坂の上から見渡せるコース。祇園橋や文化交流館など歴史を感じる場所もあり、銀天街アーケードは懐かしさを感じます。



天草高等学校



本渡南小学校



本渡南幼稚園

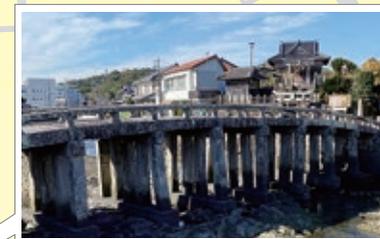
NTT西日本
天草営業所



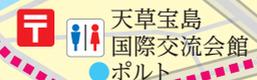
スタート
ゴール



歴史ある天草文化交流館



祇園橋 (国指定重要文化財)



天草宝島
国際交流会館
ポルト



銀天街アーケード



松田歯科



永芳医院

急な坂道を住宅方面へ登って行くと、市街が一望できます。下りは十万山登山の道に出ます。



坂の上からの市内の眺め

市街地が一望

急な坂道

急な坂道

急な坂道

急な坂道

体重	50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	101kcal	121kcal	141kcal
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	0.6杯	0.8杯
	あんぱん	0.4個	0.5個
	ビール (200ml)	1.3杯	1.5杯

駐車場
 トイレ
 コンビニ・店
 郵便局

本渡北

西の久保・キリシタン館コース

初心者コース 距離 0.8km 所要時間 10分
 しっかりコース 距離 4.8km 所要時間 60分

駐車場 トイレ コンビニ・店 郵便局



西の久保公園

スタート・ゴール



しっかりコース



箱の水保育園

！車に注意

初心者コース

河内山ため池

西の久保公園



河内山ため池の周りを1周

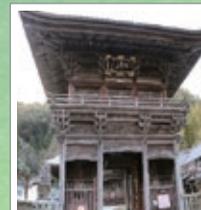
【初心者コース】

西の久保公園の池の周りを1周するコース。夏は木陰になり涼しいコースです。公園を奥に進むと広場があり、春は桜、6月は花菖蒲、秋は紅葉と四季を感じられ、とてもきれいです。

【しっかりコース】

歴史を感じられるコース。キリシタン館や明徳寺の坂を登り下りしながら、北地区の街並みを歩いてみましょう。春は殉教公園や西の久保公園の桜がとてもきれいです。

体重		50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	初心者コース	37kcal	44kcal	51kcal
	しっかりコース	215kcal	258kcal	301kcal
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	初心者コース	0.2杯	0.3杯
		しっかりコース	1.3杯	1.6杯
あんぱん	初心者コース	0.2個	0.2個	
	しっかりコース	0.9個	1.1個	
ビール(200ml)	初心者コース	0.5杯	0.6杯	
	しっかりコース	2.7杯	3.2杯	



明徳寺



天草キリシタン館
天草四郎時貞像

アップル歯科
クリニック

さくら
保育園

長い石段あり

坂道

延慶寺
保育園

延慶寺(兜梅)



本渡北
小学校

本渡北
幼稚園

コナミスポーツ
クラブ天草



殉教
公園

本妙寺

川原天満宮

本渡南
幼稚園

天草高等
学校

本渡南
小学校



本渡市街の眺め

亀場

本渡瀬戸航路コース

距離 2.0km 所要時間 27分

亀川から瀬戸方面の海岸へ向かって歩くコース。街中の小道をぬけて海岸へ行くと、潮風が心地よく、ウォーキングコースも設置されており、自分にあった運動ができます。

体 重	50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	97kcal	116kcal	135kcal
相当する食品	ごはん	0.6杯	0.7杯
	あんぱん	0.4個	0.5個
	ビール (200ml)	1.2杯	1.5杯

P 駐車場 トイレ コンビニ・店

天草中央総合病院

天草瀬戸大橋

324

せどデンタルオフィス

天草工業高等学校

新田 歯科

宮崎内科 胃腸科医院

エコホテル アシスト

天草 自動車学校



本渡瀬戸歩道橋 (赤橋)

❗ 狭い道路、車に注意

愛隣保育園

おおどう クリニック

美野里保育園



5月末～6月中、川沿いでは紫陽花が楽しめます。

アマクサ サンタカミング ホテル

海岸沿いの歩道は潮風を感じながら歩けます。瀬戸歩道橋 (通称: 赤橋) は昇降式架道橋で、船が通ると上下します。

楠浦方面

楠浦方面に向かってウォーキングコースが伸びており、遠く下浦方面も見渡すことができます。夏秋には魚やエイが泳いでいるのを見ることができます。

スタート・ゴール

亀場地区 コミュニティ センター

布井 歯科

うらた眼科

亀川保育園

天草総合内科 内視鏡クリニック

❗ 狭い道路、車に注意

牛 深

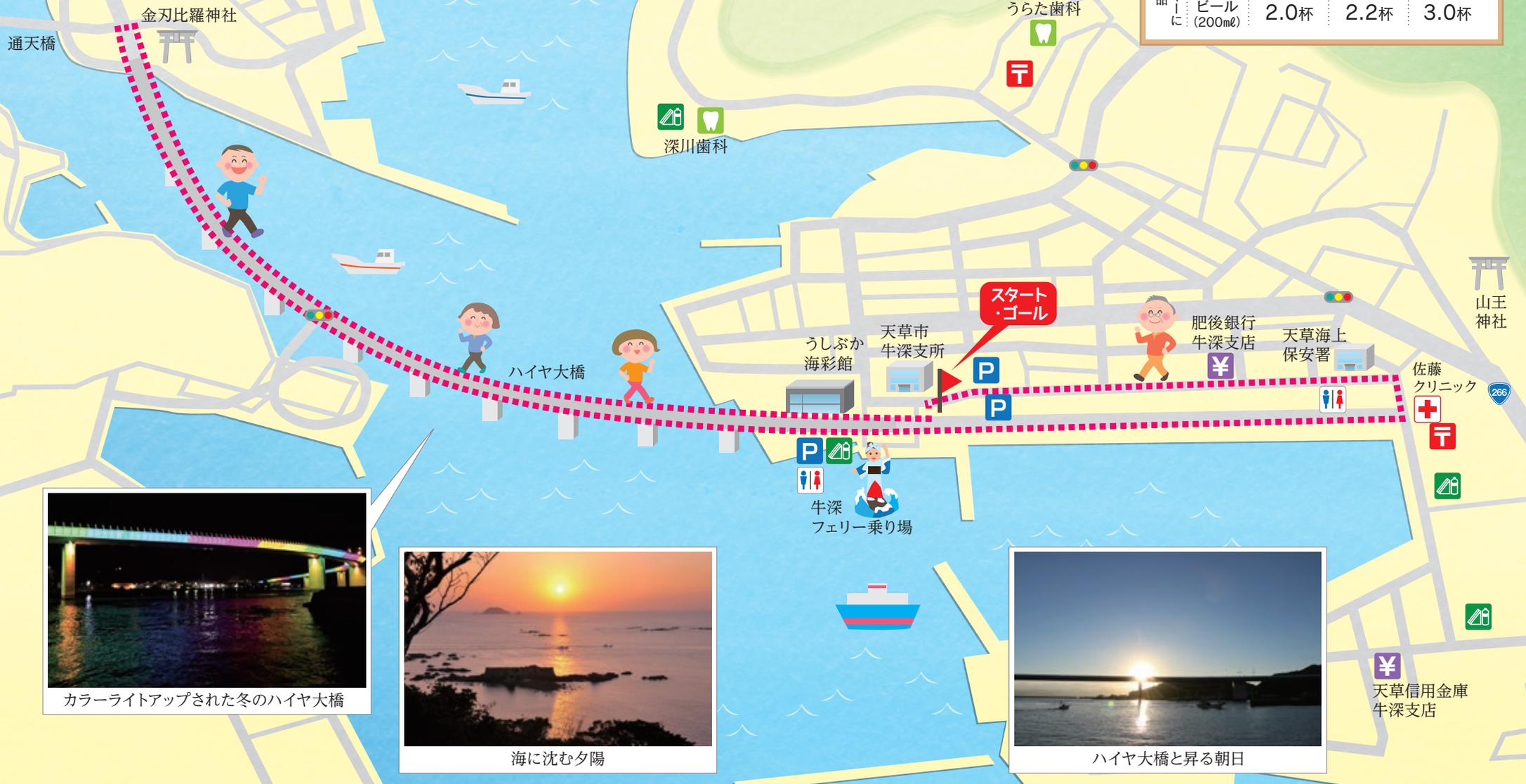
ハイヤ大橋コース

距離 3.2km 所要時間 40分

全長883mのハイヤ大橋を往復するスリルのあるコース。歩道があるので安全に歩け、登りと下りで海側と山側の景色が楽しめます。適度な傾斜があるので、潮の香りや海の青さを感じつつトレーニングができます。

P 駐車場
 トイレ トイレ
 コンビニ・店 コンビニ・店
 郵便局 郵便局
 銀行 銀行

体 重	50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	144cal	173kcal	202kcal
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	1.0杯	1.1杯
	あんぱん	0.6個	0.7個
	ビール(200ml)	2.0杯	2.2杯



カラーライトアップされた冬のハイヤ大橋



海に沈む夕陽



ハイヤ大橋と昇る朝日

久玉

しおかぜコース

初心者コース 距離 2.0km 所要時間 25分
 しっかりコース 距離 3.6km 所要時間 45分

P 駐車場 トイレ トイレ コンビニ・店 コンビニ・店 郵便局 郵便局

【初心者コース】

国道沿いの歩道を歩くコース。
 途中のバス停近くの信号で折り返すと初心者向けの距離になります。

【しっかりコース】

折り返し地点まで足を延ばし、さらに先に進むコース。海側の歩道を通ると、潮の満ち引きで海の変化が楽しめます。



新久玉団地前 (バス停)



牛深温泉センターやすらぎの湯でリフレッシュ

体 重		50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	初心者コース	90kcal	108kcal	126kcal
	しっかりコース	161kcal	194kcal	226kcal
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	0.6杯	0.7杯	0.8杯
	しっかりコース	1.0杯	1.2杯	1.4杯
あんぱん	初心者コース	0.4個	0.5個	0.5個
	しっかりコース	0.7個	0.8個	0.9個
ビール (200ml)	初心者コース	1.1杯	1.4杯	1.6杯
	しっかりコース	2.0杯	2.4杯	2.8杯

有明

リップルランドコース

距離 3.5km 所要時間 43分



「天草ありあけタコ街道」を通る海あり山ありのコース。
巨大タコモニュメントが皆さんをお出迎えします。
有明支所からは雲仙・島原方面が一望できます。

駐車場 トイレ コンビニ・店



有明支所からの雲仙岳の眺め



四郎ヶ浜ビーチからの眺め



四郎ヶ浜ビーチ沿いのルート

タコの
モニュメント

五多幸広場

スタート
ゴール

道の駅有明
リップ
ランド

さざ波の湯

ゴールの後に、
ゆっくりと温泉に
入るのも最高です！

夏は海水浴客で
賑わいます。

四郎ヶ浜ビーチ

横断歩道を
渡ります

有明駐在所

松島有明道路

天草城観光

有明中学校

天草市役所
有明支所

有明小学校

雲仙が一望

急な坂道

緩やかな坂道



リップランドから四郎ヶ浜ビーチに
つながる歩道橋を渡る

体 重	50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	155kcal	186kcal	217kcal
消費エネルギーに 相当する食品	ごはん	1.0杯	1.2杯
	あんぱん	0.6個	0.8個
	ビール (200ml)	1.9杯	2.3杯

御所浦

しおさいコース

初心者コース 距離 2.2km 所要時間 28分
 しっかりコース 距離 6.0km 所要時間 75分

P 駐車場 トイレ コンビニ・店 郵便局 銀行



牧島地区
コミュニティ
センター

牧島神社 天然記念物
アコウの木

煮干し加工場跡。
レンガ造りの煙突があります。

中瀬戸橋

森田記念武道館

御所浦中学校

しっかりコース
折り返し地点

初心者コース
折り返し地点

【初心者コース】

観光物産館「しおさい館」をスタートし、観音公園や「恐竜・化石の島」ならではの恐竜オブジェを見ながら御所浦中学校手前で折り返すコース。

【しっかりコース】

御所浦島から中瀬戸橋を渡り、牧島地区コミュニティセンターで折り返すコース。かつて防風防潮のために植えられた「アコウの木」は、海沿いの家々に寄り添うように葉を広げています。



アコウの木陰でひと休み



御所浦島と牧島に架かる中瀬戸橋



恐竜オブジェも待ってます

体 重		50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	初心者コース	101kcal	121kcal	141kcal
	しっかりコース	269kcal	323kcal	376kcal
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	0.6杯	0.8杯	0.9杯
	しっかりコース	1.7杯	2.0杯	2.4杯
あんぱん	初心者コース	0.4個	0.5個	0.6個
	しっかりコース	1.1個	1.3個	1.6個
ビール (200ml)	初心者コース	1.3杯	1.5杯	1.8杯
	しっかりコース	3.4杯	4.0杯	4.7杯

御所浦図書館
御所浦小学校
天草信用金庫 御所浦支店
消防署 御所浦分署
本郷港 フェリーターミナル
天草市 御所浦支所
東岸寺
しおさい館
スタート・ゴール
御所浦恐竜の島博物館 (令和5年10月開館予定)

倉岳

里山・海岸コース

初心者コース 距離 3.1km 所要時間 40分
 しっかりコース 距離 6.6km 所要時間 83分

天草最高峰の「倉岳」や不知火海に浮かぶ島々を眺めることができる風光明媚な景観です。

❗細い道が多いので注意してください

【初心者コース】

「棚底城跡」「大権寺遺跡」など、歴史を感じられるコース。

【しっかりコース】

「防風石垣」（冬の強烈な北風から住居を守るため自然石を利用して築かれたもの）、「こぐり」（農業用地下水路）など棚底独特の風景を楽しむコース。



棚底地区にある
アイラトビカズラ

大権寺
古塔群

例年4月下旬から
5月中旬が見頃

スタート
ゴール

国指定史跡
棚底城跡

棚底振興会広場



松本邸の石垣

倉岳駐在所



こぐり
(農業用地下水路)

眼前には島々が
望めます

観音寺

倉岳
小学校

こぐり周辺は細い道です

藤本歯科

天草市役所
倉岳支所

棚底地区
コミュニティセンター



倉岳登山道の途中は
季節の花々がきれいです

天草高校
倉岳校

江岸寺

倉岳保育園

倉岳
体育館

棚底港
フェリー乗り場

宮田第三
トンネル

諏訪神社

倉岳
中学校

倉岳総合
グラウンド

えびすビーチ

鯛夢トンネル

体 重		50kg	60kg	70kg	
消費エネルギー	初心者コース	144kcal	173kcal	202kcal	
	しっかりコース	297kcal	356kcal	415kcal	
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	初心者コース	0.9杯	1.1杯	1.3杯
		しっかりコース	1.9杯	2.2杯	2.6杯
	あんぱん	初心者コース	0.6個	0.7個	0.8個
		しっかりコース	1.2個	1.5個	1.7個
ビール (200ml)	初心者コース	1.8杯	2.2杯	2.5杯	
	しっかりコース	3.7杯	4.5杯	5.2杯	

栖本

かっぱコース

距離 2.8km 所要時間 35分



「かっぱ街道」を通り、色々なカッパ像や、きれいな花々が楽しめるコース。

親子のかっぱ像

魚の骨やいげが刺さった時、願をかけてお参りすると治るといわれています。

駐車場
 トイレ
 コンビニ・店
 郵便局

体重	50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	125kcal	150kcal	175kcal
消費エネルギーに相当する食品			
ごはん	0.8杯	0.9杯	1.1杯
あんぱん	0.5個	0.6個	0.7個
ビール(200ml)	1.6杯	1.9杯	2.2杯



年神社 (通称: いげ神社)



年神社

栖本駐在所

かっぱ街道

⚠ 国道沿いは車に要注意!

⚠ やや道が狭いので車に注意!



じゅうえん公園でひと休み



ゴールの後は、温泉でゆっくりと!

栖本レンタカー

栖本病院

栖本温泉センター
河童ロマン館

松本歯科

スタート・ゴール

栖本福祉会館
天草東保健福祉センター

本原内科
小児科医院

コインランドリー

新 和

ガワツパ田園コース

距離 2.4km 所要時間 30分

のどかな田園風景の中を歩く平坦なコース。小道に入って行っても、歴史をいっぱい感じることができます。



棒の鶴バス停を過ぎて
ここで左へ折り返し

- 駐車場
- トイレ
- コンビニ・店
- 郵便局

体 重	50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	108kcal	129kcal	151kcal
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	0.7杯	0.8杯
	あんぱん	0.5個	0.5個
	ビール(200ml)	1.4杯	1.6杯



ガワツパの伝説あり

夏はせせらぎの涼しげな音色に癒されます



きれいな庭園が見られます



西福寺

三つの門をくぐると立派な本堂があります

五 和

通詞島めぐりコース

初心者コース 距離 2.7km 所要時間 35分
 しっかりコース 距離 3.6km 所要時間 45分

【初心者コース】

島原半島を眺めながら歩くコース。
 通詞大橋を渡ると、見渡す限りの海。癒しの気分が味わえます。

【しっかりコース】

長崎方面を見ながらぐるっと1周島を歩くコース。
 冬場は北風が強いので、注意しながら歩きましょう。

P 駐車場 トイレ 郵便局



ユメールの屋上や民俗資料館から一望できる風景は絶景。
 3～10月はイルカが肉眼で見えるかも。

体 重		50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	初心者コース	125kcal	150kcal	175kcal
	しっかりコース	161kcal	194kcal	226kcal
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	0.8杯	0.9杯	1.1杯
	しっかりコース	1.0杯	1.2杯	1.4杯
あんぱん	初心者コース	0.5個	0.6個	0.7個
	しっかりコース	0.7個	0.8個	0.9個
ビール (200ml)	初心者コース	1.6杯	1.9杯	2.2杯
	しっかりコース	2.0杯	2.4杯	2.8杯

天草

天草町西海岸コース

初心者コース 距離 2.0km 所要時間 25分
 しっかりコース 距離 6.0km 所要時間 75分

【初心者コース】

天草町の街並みを巡るコース。
 白鶴浜海水浴場をゆっくり歩いてみてはいかがでしょうか。

【しっかりコース】

天草町を代表する観光地を巡るコース。距離は長くなりますが、すばらしい絶景地を眺めながらのウォーキングを楽しんでください。



白鶴浜海水浴場



妙見浦が見えます

体 重		50kg	60kg	70kg	
消費エネルギー	初心者コース	90kcal	108kcal	126kcal	
	しっかりコース	269kcal	323kcal	376kcal	
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	初心者コース	0.6杯	0.7杯	0.8杯
		しっかりコース	1.7杯	2.0杯	2.4杯
	あんぱん	初心者コース	0.4個	0.5個	0.5個
		しっかりコース	1.1個	1.3個	1.6個
ビール(200ml)	初心者コース	1.1杯	1.4杯	1.6杯	
	しっかりコース	3.4杯	4.0杯	4.7杯	



旧庄屋上田家

河 浦

一町田川沿いコース

初心者コース 距離 2.2km 所要時間 28分
 しっかりコース 距離 4.5km 所要時間 56分

【初心者コース】

河浦中心部の川沿いを歩くコース。しっかりコース途中の一町田橋で折り返すと、初心者におすすめです。

【しっかりコース】

折り返さず、そのまま進むコース。静かな田園風景が広がります。

体 重	50kg	60kg	70kg	
消費エネルギー	初心者コース 101kcal	121kcal	141kcal	
	しっかりコース 200kcal	240kcal	280kcal	
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	初心者コース 0.6杯	0.8杯	0.9杯
		しっかりコース 1.3杯	1.5杯	1.8杯
あんぱん	初心者コース 0.4個	0.5個	0.6個	
	しっかりコース 0.8個	1.0個	1.2個	
ビール (200ml)	初心者コース 1.3杯	1.5杯	1.8杯	
	しっかりコース 2.5杯	3.0杯	3.5杯	

駐車場
 トイレ
 コンビニ・店
 郵便局



満開の桜の下を歩いてみませんか!



虫追いまつりの五色の旗

春は桜を眺めながら歩いてみませんか。虫追いまつり（7月の第3日曜日）の時は、コースの土手沿いに五色の旗がたなびいてとてもきれいです。

河浦・崎津

世界遺産(崎津集落)コース

距離 2.1km 所要時間 27分

長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産の崎津集落を歩くコース。
ゴシック様式の静かな教会を見ることができます。

駐車場 トイレ コンビニ・店 郵便局

体 重	50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	97kcal	116kcal	135kcal
相当する食品 消費エネルギーに	ごはん	0.6杯	0.7杯
	あんぱん	0.4個	0.5個
	ビール (200ml)	1.2杯	1.5杯

海上マリア像



海に向かってたたずむマリア像

チャペルの鐘
展望公園



崎津教会

西宮宮



天草漁協
崎津支所・
きんつ市場

崎津
諏訪神社

お休み処
よらんかな

スタート
ゴール

崎津集落
ガイダンス
センター

「カケ」
海上に柱を
たてた作業場

資料館も
のぞいてみませんか

崎津資料館
みなと屋

崎津教会

富津地区
コミュニティセンター

崎津駐在所



崎津集落の街並み





天草市河浦町 世界文化遺産崎津集落

連絡先

天草市健康福祉部 健康増進課 TEL 0969-24-0620

〒863-0034 熊本県天草市浄南町4番15号(天草市複合施設こらす内)

協力:天草市健康づくり推進員の会

令和3年12月作成

