

野依ウォーキングマップ

自分の健康は自分で作る！
体を動かしていろいろ発見
野依町の良さを実感しよう！



「普通歩行」とは、100メートルを
1分29秒で進む速さ（67m/分）

「早歩き」とは、100メートルを
1分で進む速さ（95～100m/分）

野依西

高山寺

横断歩道を渡る

東雲寺

野依駐在所

野依保育園

野依八幡社

キレイ♡

相齢350年以上と言われる
「しだれ桜」があり、また
見頃は3月下旬あたり

注意
前後注意して
進みましょう！
道が狭く坂道！

江坂歯科クリニック

お食事処
味富

味蔵乃寄里

赤西デンタルクリニック

ライサービス

野依校区市民館

【第一指定避難所】

新屋集会所

野依小学校

安心安全、
体にも付き合おう！
歩道橋を使って
安全に渡りましょう

【第二指定避難所】

コンビニ

ちびっ子広場

仏鑑寺

素戔鳴神社

元気になる！元気になる！！

ウォーキングの 主な健康効果

生活習慣病予防

血圧の低下、血中脂肪
や血糖の減少など、生活
習慣病の予防・改善が期待
できます。心肺機能の向上
や血管の若返りなどにも
効果があります。

老化防止

歩くことで足の筋肉が
活発に働き、脳が刺激
されます。また多くの酸素
が脳に運ばれ脳細胞が
活性化され、また脳の血管
の老化を遅らせます。

様々な楽しみを発見して
野依町の四季を感じながらの
健康な体づくり！
まずは、始めてみましょう！

肥満防止

多くの酸素を体内に取り
入れ、効率よく体脂肪を
燃焼させることができる
ので、肥満防止やメタボ
リックシンドロームの予防
にもなります。

ストレス解消

歩くことで自律神経の
バランスが整えられます。
自然のなかを歩くことで、
気分的なリフレッシュ効果
が得られ、メンタルヘルス
不調の要因を減らすつ病
の予防にも効果が期待でき
ます。

骨粗しょう症対策

歩くことで無理なく骨に
刺激が加わり、骨が強化
されるとともに、骨の老化
を遅らせる効果があります。

見晴らし台

休憩所

ササユリが
多く見られる♪

簡易郵便局

福祉病院

危険

街灯が一切無く
側溝もあるので
夜間の歩行は危険！

野依四季散策 コース

歩行距離 **5km**

歩行時間 普通歩行 **1時間15分**

早歩き **53分**

歩数目安 **8,300歩**

野依校区は自然豊かな町で、四季折々の
風景が見られるウォーキングコースです。
楽しみながら健康づくりが出来ます。

野依町いこまい コース

歩行距離 **3.7km**

歩行時間 普通歩行 **55分**

早歩き **40分**

歩数目安 **5,900歩**

古い町並みや神社仏閣を見ながら散策が
楽しめる、野依町の歴史を体感出来る
ウォーキングコースです。