



いばらき

ヘルスロード コースガイド

ヘルスロードは全ての人々が
安全に利用できる道です



今よりも
1,500歩多く
(約15分) 歩こう!!



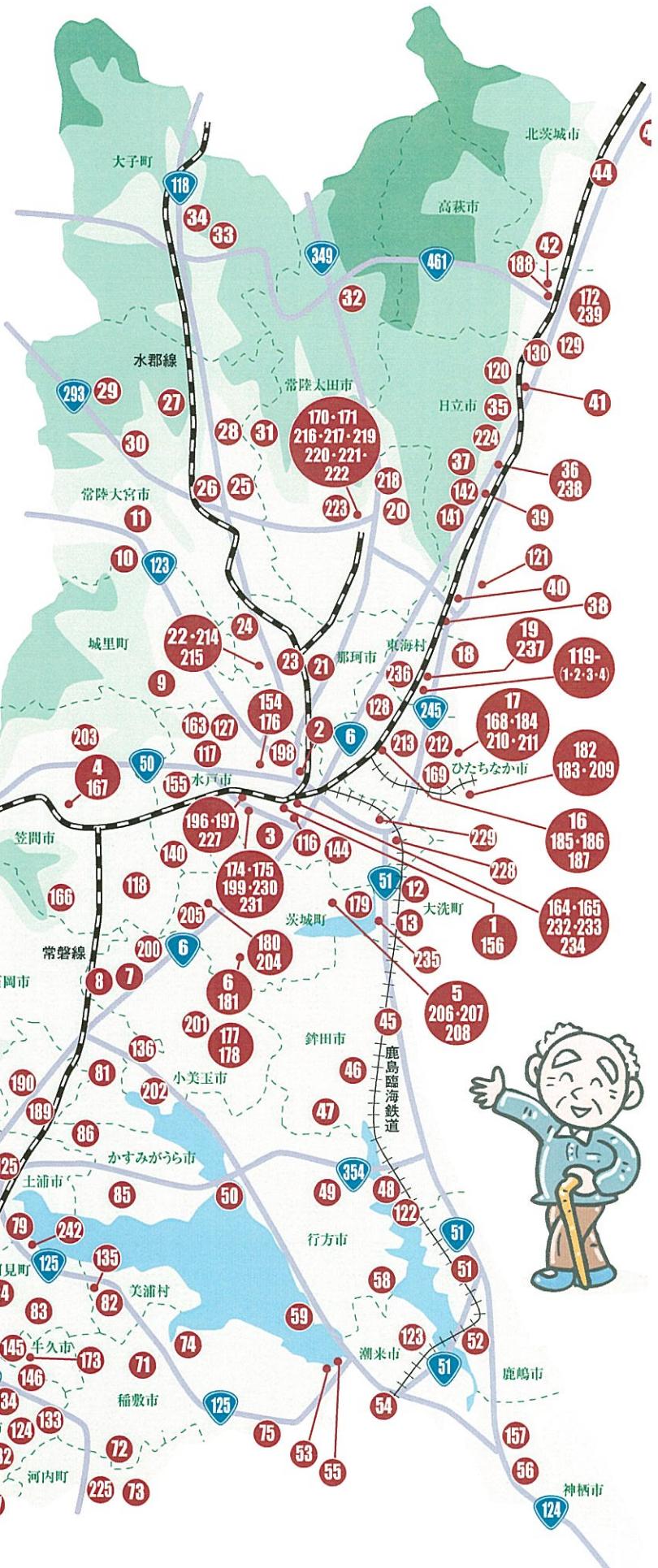
第2次健康いばらき
21プラン

茨城県
(公財) 茨城県総合健診協会



1 千波公園コース	【水戸市】 3.0km	57 波崎町役場から砂丘植物園・生涯学習センター・かもめ公園 【神栖市】 5.4km
2 水戸城跡周辺コース	【水戸市】 2.5km	58 北浦ビューコース 【行方市】 1.4km
3 茨城県庁コース	【水戸市】 3.5km	59 あそう温泉白帆の湯コース 【行方市】 2.5km
4 芸術の森コース	【笠間市】 3.6km	60 市役所一周コース 【龍ケ崎市】 2.5km
5 涸沼自然公園一周	【茨城町】 1.9km	61 歳時記の道を通り蛇沼公園に至る 【龍ケ崎市】 2.9km
6 はにわ製作遺跡訪問探訪ウォーキング	【茨城町】 7.2km	62 はなのき通り・ふれあい道路コース 【取手市】 6.0km
7 四季の花木と七つの風呂を楽しむコース	【小美玉市】 4.1km	63 高井城址公園・小貝川・農業ふれあい公園コース 【取手市】 3.0km
8 四季のみち・美野里	【小美玉市】 11km	64 戸頭駅・とがしら公園 【取手市】 1.4km
9 ふれあいの里	【城里町】 1.0km	65 利根川沿いの緑いっぱいの小文間周回コース 【取手市】 13.2km
10 野鳥のさえずりと森林浴コース	【城里町】 2.2km	66 牛久沼かっぱの小径コース 【牛久市】 9.1km
11 那珂川の夕映えコース	【常陸大宮市】 3.7km	67 ひたち野うしく駅グリーンハーモニーと運動公園散策 【牛久市】 6.1km
12 大洗海岸暮鳥松風コース	【大洗町】 6.8km	68 シャトー通り散策コース 【牛久市】 3.8km
13 大洗港と海浜公園を巡るコース	【大洗町】 6.1km	69 幸運の路コース 【守谷市】 4.9km
14 上野沼散策コース	【桜川市】 2.6km	70 北守谷遊歩道コース 【守谷市】 2.5km
15 りんりんロード岩瀬～雨引コース	【桜川市】 9.2km	71 ヒシクイ(ガンの一種)コース 【稲敷市】 3.2km
16 大通りの歩道ウォーキング	【ひたちなか市】 6.1km	72 緑に囲まれたゆったりコース 【稲敷市】 1.4km
※17 潮風ウォーキングコース(閉鎖中)	【ひたちなか市】 9.0km	73 サイクリングロードコース 【河内町】 4.9km
18 阿漕ヶ浦・虚空蔵堂コース	【東海村】 4.9km	74 緑の里遊歩コース 【稲敷市】 2.0km
19 ふれあいの森から文教の小径コース	【東海村】 2.7km	75 ふれあい公園コース 【稲敷市】 2.5km
20 ひたちおおた東ヘルスロード	【常陸太田市】 2.5km	76 小貝川コース 【取手市】 9.4km
21 両宮水系遊歩道コース	【那珂市】 1.6km	77 北浦緑道コース 【取手市】 3.8km
22 中谷原西公園と工業団地	【那珂市】 2.6km	78 とね親水公園コース 【利根町】 4.5km
23 子供達と一緒ににはつらつ田園コース	【那珂市】 3.3km	79 水辺と風車の公園ウォーキングコース 【土浦市】 3.1km
24 うりづらロマンロード	【那珂市】 8.5km	80 乙戸沼周辺桜並木コース 【土浦市】 1.7km
25 桜づづみコース	【常陸大宮市】 2.6km	81 さくら大通りを歩くいやしのコース 【石岡市】 2.7km
26 大宮町運動公園	【常陸大宮市】 1.4km	82 光と風の丘公園コース 【美浦村】 1.6km
27 パークアルカディア～陰陽山入り口コース	【常陸大宮市】 2.8km	83 総合運動公園コース 【阿見町】 2.4km
28 水ぐるまから久慈川せせらぎコース	【常陸大宮市】 1.3km	84 さわやかコース 【阿見町】 7.3km
29 自然散策コース	【常陸大宮市】 3.5km	85 保健センター周辺コース 【かすみがうら市】 2.6km
30 緒川十景小瀬城跡から物産センターかざぐるまコース	【常陸大宮市】 6.2km	86 かすみがうら花のみちコース 【かすみがうら市】 2.8km
31 さくら街道	【常陸太田市】 7.0km	87 りんりんロード田園ウォーキングコース 【土浦市】 7.9km
32 里美かかし街道	【常陸太田市】 5.0km	88 緑と科学の散歩道コース 【つくば市】 5.2km
33 自然の風景を楽しみながら袋田の滝をめぐるコース	【大子町】 3.8km	89 歴史を巡るヘルスロードコース 【つくばみらい市】 4.8km
34 久慈川橋から公共の宿やみぞまで	【大子町】 6.9km	90 小貝川水辺プラザコース 【つくばみらい市】 3.2km
35 かみね公園周辺コース	【日立市】 3.4km	91 勤行川さくら堤ウォーキングコース 【筑西市】 2.3km
36 日立新都市広場から市街地を巡るコース	【日立市】 3.2km	92 田畠と川沿いのウォーキングコース 【筑西市】 4.5km
37 助川山市民の森～ネイチャーラート～	【日立市】 8.0km	93 鹿塙運動公園コース 【結城市】 3.5km
38 久慈川サイクリングコースと田園風景の道	【日立市】 4.5km	94 紬と花と白壁とコース 【結城市】 8.2km
39 日立市民運動公園周辺コース	【日立市】 1.8km	95 さわやかロードコース 【筑西市】 5.4km
40 久慈浜・お魚と温泉のコース	【日立市】 1.8km	96 元気館～図書館周辺を歩くコース 【筑西市】 2.6km
41 日高・花と海のコース	【日立市】 5.6km	97 まかべ歴史・街並み散策コース 【桜川市】 2.0km
42 常陸の小京都たつごの里コース	【高萩市】 3.6km	98 つくばりんりんロードコース 【桜川市】 19km
※43 芸術の里 五浦・はまぎくのコース(閉鎖中)	【北茨城市】 6.7km	99 コース重複のため欠番
※44 雨情の里 のんびり潮験コース	【北茨城市】 1.5km	100 砂沼広域公園遊歩道コース 【下妻市】 6.0km
45 国道にむかっての往復コース	【鉾田市】 2.7km	101 自然と共に感する散歩コース 【常総市】 5.5km
46 鉾田グリーンロード	【鉾田市】 2.2km	102 きぬ総合公園水と緑のウォーキングロードコース 【常総市】 1.2km
47 一里塚ロードパーク	【鉾田市】 2.7km	103 菅生沼遊歩道コース 【坂東市】 4.4km
48 お達者コース	【鉾田市】 4.2km	104 グリーンビレッジ内遊歩道コース 【八千代町】 1.3km
49 風と緑を楽しむコース	【行方市】 2.3km	105 町民公園内遊歩道コース 【八千代町】 1.0km
50 道の駅～高須崎公園周辺	【行方市】 4.1km	106 旧江連雨遊歩道コース 【下妻市】 1.2km
51 ト伝の郷運動公園コース	【鹿嶼市】 1.1km	107 桜づづみ遊歩道コース 【常総市】 2.9km
52 城山公園～鹿島神宮コース	【鹿嶼市】 2.3km	108 四季の径コース 【古河市】 4.7km
53 夕日がきれいな常陸利根川コース	【潮来市】 6.3km	109 ネーブルパーク一周コース 【古河市】 2.4km
54 潮来市内散策コース	【潮来市】 3.5km	110 桜並木と水辺ウォーキングコース 【五霞町】 2.3km
55 権現山公園の花木と眺望・北斎公園周遊コース	【潮来市】 2.2km	111 東山田親水公園コース 【古河市】 1.9km

- 113** 逆井城跡公園コース 【坂東市】 1.6km
114 しど谷津公園一周ウォーキングコース 【坂東市】 1.8km
115 さくら堤と利根川散策コース 【境町】 3.3km
116 逆川緑地公園コース 【水戸市】 2.2km
117 大塚池公園コース 【水戸市】 2.6km
118 友部ふれあいヘルスロード 【笠間市】 4.4km
119-1 総合福祉センター周回ヘルスロード(Aコース) 【東海村】 0.5km
119-2 総合福祉センター周回ヘルスロード(Bコース) 【東海村】 0.8km
119-3 総合福祉センター周回ヘルスロード(Cコース) 【東海村】 1.2km
119-4 総合福祉センター周回ヘルスロード(Dコース) 【東海村】 5.1km
120 ゆうゆう十王と五重塔コース 【日立市】 4.1km
121 水木浜コース 【日立市】 1.7km
122 くぬぎの森スポーツ公園周回コース 【鉾田市】 1.5km
123 白鳥の里散策コース 【潮来市】 7.5km
124 たつのこ山コース 【龍ヶ崎市】 2.2km
125 都市と自然が調和するりんりんロード土浦コース 【土浦市】 3.7km
126 小貝川ふれあい公園コース 【下妻市】 6.7km
127 堀原運動公園コース 【水戸市】 1.3km
128 笠松運動公園コース 【ひたちなか市】 1.0km
129 鶴の岬コース 【日立市】 1.3km
130 折笠スポーツ広場周回コース 【日立市】 0.7km
131 水辺の自然環境を満喫する花鳥風月の美路コース 【龍ヶ崎市】 5.4km
132 神社・仏閣を巡る健康を実感できる観路コース 【龍ヶ崎市】 3.5km
133 緑豊かな工業団地で健康を実感できる魅路 【龍ヶ崎市】 3.3km



- 43
- 134** 稲敷台地の四季を感じる魅路コース【龍ヶ崎市】5.0km
135 木原城址城山公園コース 【美浦村】1.0km
136 小美玉市玉里総合運動公園コース 【小美玉市】1.0km
137 ふるさとロードコース 【石岡市】3.0km
138 市民文化センターとあじさい通りコース 【結城市】5.0km
139 こぶしの花コース 【五霞町】5.0km
140 内原昭和ロマンコース 【水戸市】3.4km
141 壱山・ハナトピアコース 【日立市】3.3km
142 諏訪スポーツ広場周回コース 【日立市】0.6km
143 小町の館～清滝寺コース 【土浦市】3.0km
144 大串貝塚ふれあい公園コース 【水戸市】0.8km
145 牛久大仏散策コース 【牛久市】9.0km
146 鎌倉権五郎景政物語コース 【牛久市】8.3km
147 若草大橋コース 【利根町】1.1km
148 研究学園都市(北回り)コース 【つくば市】9.0km
149 研究学園都市(南回り)コース 【つくば市】11km
150 古河市内コース 【古河市】3.8km
151 古河総合公園・桃林コース 【古河市】4.0km
152 古河総合公園・お手軽コース 【古河市】3.8km
153 古河総合公園・御所沼コース 【古河市】4.1km
154 水戸東照宮・芸術館まちなか散策コース 【水戸市】3.8km
155 水戸野鳥道しるべウォーキングロードコース 【水戸市】1.4km
156 桜川緑地公園コース 【水戸市】3.0km
157 神栖港公園散策コース 【神栖市】6.0km
158 利根かもめ大橋散策コース 【神栖市】5.2km
159 牛久自然観察の森と文化紅葉巡りコース 【牛久市】10.2km
160 遠山保全林谷津散策コース 【牛久市】9.4km
161 旧跡(泪塚)と田園のコース 【利根町】3.7km
162 歴史の道常総コース 【常総市】10km
163 西部図書館外周コース 【水戸市】0.4km
164 那珂川遠望と季節の風を楽しむコース 【水戸市】3.5km
165 桜川・備前堀コース 【水戸市】3.8km
166 岩間泉コース 【笠間市】3.4km
167 北山公園新池コース 【笠間市】1.4km
168 しおさいくじらの大ちゃんコース 【ひたちなか市】2.0km
169 名平洞野鳥観察コース 【ひたちなか市】1.4km
170 清流源氏川とかわせみのロードコース 【常陸太田市】3.1km
171 山吹運動公園内の周回コース 【常陸太田市】0.7km
172 日本の渚・百選高戸海岸散策コース 【高萩市】2.9km
173 ひたち野みずべ公園散策コース 【牛久市】2.6km
174 河和田ツインフィールドコース 【水戸市】1.3km
175 水戸市総合運動公園コース 【水戸市】0.6km
176 水戸大通りコース 【水戸市】3.6km
177 茨城空港公園コース 【小美玉市】1.2km
178 茨城空港線コース 【小美玉市】5.7km
179 潤沼広浦公園とその周辺コース 【茨城町】3.3km
180 水戸医療センター周回コース 【茨城町】1.9km
181 ゆうゆう館周辺コース 【茨城町】2.0km
182 那珂湊駅からおさかな市場まで 【ひたちなか市】1.7km
183 魚市場から姥の懐へのみち 【ひたちなか市】2.0km
184 平磯公園から中生代白亜紀層へ 【ひたちなか市】2.1km
185 石川運動ひろば 【ひたちなか市】0.7km
186 勝田駅から武田氏館へのみち 【ひたちなか市】3.5km
187 勝田駅西口ウォーキングコース 【ひたちなか市】4.0km
188 小島橋から高萩の海を望むコース 【高萩市】4.4km

- 190** 千代田公民館周辺コース 【かすみがうら市】4.4km
191 つくば市洞峰公園遊歩道コースA 【つくば市】1.1km
192 つくば市洞峰公園遊歩道コースB 【つくば市】1.6km
193 つくば市洞峰公園遊歩道コースC 【つくば市】1.6km
194 つくば市赤塚公園遊歩道コース 【つくば市】1.0km
195 筑西協和北部名勝巡回コース 【筑西市】14.4km
196 赤塚駅南口ヘルスロードコース 【水戸市】1.8km
197 赤塚駅西遊歩道コース 【水戸市】1.0km
198 寿橋・水府橋を渡る那珂川コース 【水戸市】3.2km
199 アナハイム通りコース 【水戸市】2.0km
200 希望ヶ丘公園のコスモス畑コース 【小美玉市】2.0km
201 やすらぎの里コース 【小美玉市】1.3km
202 露ヶ浦と古墳を歩くコース 【小美玉市】4.8km
203 飯田ダムコース 【笠間市】4.8km
204 桜の郷と田園コース 【茨城町】4.5km
205 茨城町運動公園ウォーキングコース 【茨城町】0.9km
206 潤沼自然公園(眺望コース) 【茨城町】2.0km
207 潤沼自然公園(桜コース) 【茨城町】1.8km
208 潤沼自然公園(あじさいコース) 【茨城町】1.5km
209 那珂湊駅から名平洞公園へのみち 【ひたちなか市】1.8km
210 名平洞公園から十三奉行へのみち 【ひたちなか市】2.6km
211 十三奉行交差点から海浜公園南口へのみち 【ひたちなか市】2.6km
212 ひたちなか市総合運動公園コース 【ひたちなか市】2.0km
213 六ツ野公園周辺コース 【ひたちなか市】3.1km
214 那珂総合運動公園Aコース 【那珂市】0.9km
215 那珂総合運動公園Bコース 【那珂市】0.7km
216 太田落雁・太田城跡の散歩道 【常陸太田市】1.6km
217 四季の丘・楓と銀杏の散歩道 【常陸太田市】6.5km
218 はたそめの丘古墳群の散歩道 【常陸太田市】6.0km
219 学習センターの散歩道 【常陸太田市】1.4km
220 黄門様の散歩道 【常陸太田市】3.6km
221 太田の歴史散歩道 【常陸太田市】3.4km
222 蔵づくりの街鯨ヶ丘散歩 【常陸太田市】1.7km
223 野鳥の声と歴史の散歩道 【常陸太田市】7.2km
224 日立市保健センター・助川城跡公園往復コース 【日立市】3.1km
225 かわち水と緑のふれあい公園コース 【河内町】0.5km
226 四季の径ふれあい通りまぐらがの里の散歩道 【古河市】2.1km
227 市営河和田団地西コース 【水戸市】3.0km
228 常澄駅北 【水戸市】3.2km
229 東水戸駅北 【水戸市】3.6km
230 ケーズデンキスタジアム・小吹水源地公園コース 【水戸市】2.6km
231 水戸市植物公園田園風景コース 【水戸市】2.5km
232 画聖大觀・角聖常陸山生誕地コース 【水戸市】1.5km
233 ふれあいロード5・6・7 【水戸市】1.1km
234 ハミングロード513 【水戸市】1.1km
235 大洗町総合運動公園コース 【大洗町】1.2km
236 船場・舟石川コース 【東海村】5.3km
237 ふれあいの森から新緑のコース 【東海村】4.6km
238 東滑川海浜緑地ヒカリモを観察するコース 【日立市】0.6km
239 太平洋潮騒コース 【高萩市】4.5km
240 三日月橋さくら散策コース 【牛久市】5.6km
241 とねっ子公園コース 【利根町】0.5km
242 予科練平和記念館と霞ヶ浦湖畔コース 【阿見町】4.7km
243 大谷川鮭産卵と筑波山美景観賞コース 【筑西市】2.8km
244 古河福祉の森～渡良瀬川の土手沿いコース 【古河市】3.7km

ヘルスロードのねがい

ヘルスロードは、健康づくりのためウォーキングの推進を図るとともに、高齢社会を見据えて子どもからお年寄りまで、また障害のある人も安全に歩ける県にしようという壮大な計画です。

現在指定されている道や新しい道を少しづつ繋いで、この道を毛細血管のように茨城県内に張り巡らそうというものです。

人々は、この道を歩くことにより、茨城県の風土・歴史・産物・人情にふれ、そして自然や環境を大切に思うようになるでしょう。

この道は住民が一体となってつくっていくものです。10メートルでも20メートルでも、住民が選んだ道を伸ばしていただき、まず市町村にヘルスロードが出来上がっていくことが望れます。少しづつ近隣の市町村と繋がり、やがて全県に及ぶことが願いです。

ヘルス（健康）が切り口になっていますが、ヘルスロードをつくり上げていくことは、だれでもいつでも安全に移動できる県レベルのタウンモビリティを考えたノーマライゼーションの思想に基づく運動でもあるといえます。いつか茨城県がそのような日本一の福祉の県になることを願いとしているものです。



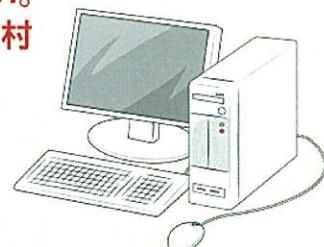
茨城県ヘルスロード検討部会長
大田 仁史

ホームページでコースを紹介しています

コースの詳細は、**健康プラザ**、**保健予防課**のホームページをご覧ください。
なお、ホームページをご覧になれない方は最寄りの保健所または各市町村
保健センターへお問い合わせください。

茨城県立健康プラザ ▶▶▶ 「いばらきヘルスロード」

茨城県保健予防課 ▶▶「健康づくり」▶▶「ヘルスロード」



コースの検索例(画像はイメージです)



①千波公園コース(水戸市)

千波湖には、桜並木があり、四季折々の花を楽しみながら、水鳥とも遊べる。



- 延長…………… 3.1km
- 所要時間……… 45分
- 歩数…………… 4573歩
- 消費カロリー…男性145kcal
……………女性120kcal
- 車椅子の通行 可

その他、トイレや駐車場などの詳しい情報を
掲載しています

エンジョイウォーキング に応募しよう!



ウォーキングカード

多くの方にヘルスロードでのウォーキングを楽しんで頂けるよう「ウォーキングカード」を作成し、保健所・各市町村保健センター等で配布しています。歩いた距離や歩数を記入して、エンジョイウォーキングに応募して下さい。
毎月第一日曜日は「いばらき元気ウォークの日」です、家族や友人と一緒にヘルスロードを歩いてみませんか。



エンジョイウォーキング

ヘルスロードを歩き(同じコースを何度も歩いてもかまいません)、その合計が下記の距離または歩数に達すると、記録証と記念品を進呈いたします。



スタート賞

ヘルスロードを1回以上歩き、歩いた距離が100kmまたは150,000歩を達成された方に進呈



200km賞

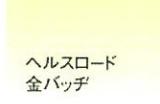
(水戸～富士山間)



ヘルスロードを200km歩いた方に進呈

500km賞

(水戸～青森間)



ヘルスロードを500km歩いた方に進呈

1,000km賞

(水戸～熊本間)



ヘルスロードを1,000km歩いた方に進呈

3,000km賞

(水戸～沖縄間往復) ヘルスロードを3,000km歩いた方に記録証のみを送付いたします。

【応募方法】

応募用紙は、ウォーキングカード、エンジョイウォーキングのリーフレットに掲載しています。また、健康プラザのホームページからもダウンロードできます。コースや距離を記入したものと一緒にFAXまたは郵送して下さい。

【応募先】

FAXの場合 ▶ 029-244-4852

郵送の場合 ▶ 〒310-0852 茨城県水戸市笠原町993-2

茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部

いばらきヘルスロード エンジョイウォーキング係

詳しくは
ホームページまたは
029-243-4216
(健康づくり情報部)まで
お問い合わせください。

茨城県立健康プラザ

検索



ヘルスロードについては、茨城県保健予防課、茨城県立健康プラザ、最寄りの保健所、各市町村保健センターへお問い合わせください。

健康プラザマスクキャラクター
サルテ君