

2026年2月27日
西条市**歩くのがもっと楽しくなる！
ウォーキングを後押しする「健幸マップ」が2つの公園に登場****概要**

西条市（市長：高橋敏明）は、市内2箇所の公園ウォーキングコースに“歩きたくなる仕掛け”を盛り込んだ健幸マップ（看板）を設置しました。日々の散歩や気分転換の時間が、より楽しく、そして、「健」やかで「幸」せな生活へつながるように工夫したものです。

市の健康づくり計画の推進にあたっては、市民アンケートで挙げた運動不足の声に対し「始めてみよう、続けよう」と思えるきっかけづくりに注目し、公園という身近な場所を、健康づくりのスタート地点として「歩きたくなる環境へ変える」新しい視点で取り組みました。

今後も、公園や道路、商業エリアなど、「まち」の暮らしのさまざまな場面に、健康になれるきっかけを広げるため、市民一人ひとりが自分らしく健やかに過ごせるまちづくりを進めていきます。

実施内容

1 設置場所

西条運動公園（ひうち）と西条市民公園（大町）のウォーキングコース内に、1箇所ずつ西条産材を使用した看板（健幸マップ）を設置しました。周回コース内の見えやすい箇所にあり、アースカラーのデザインが歩いている人の目を惹きます。

2 看板のコンセプト

「今からできることをちょっとだけ」～ 気軽に健康づくりをスタート～

- 西条ナポリタンなど、ご当地グルメの消費カロリーを紹介し、続ける意欲を高めます
- その日の気分や体調にあわせ、「歩く・走る」の時間やコースを変えられます
- 公園で味わえる自然の香りや移りゆく景色によって、散歩がより楽しくなります

3 健幸マップの特徴

別紙のとおり、五感を楽しみながら「健幸」になれます。

お問合せ先

（西条市の健康づくりに関すること）

西条市こども健康部健康医療推進課 担当者：西川、今井、戸田、印南 TEL：0897-52-1215

（公園の利用と健幸マップに関すること）

西条市建設部都市計画課 担当者：小澤、稗田、下岡 TEL：0897-52-1548

からだいっぱい
感じる健幸づくり

西条運動公園を 歩きつくそう!

もっと楽しく健康づくりをするために

目指せ!西条市で当地グルメ

- 西条ナポリタン 約600kcal だと
- 外周コース → 約7周分
1日1周1週間で達成
- 七草粥 約160kcal だと
- 園路コース → 約4周分
約1時間のウォーキングで達成

効果を高めるための歩き方

新ごも軽く引きまっすぐ前を向き
目標を10m~20m
さきにする

肩の力を抜いて
リラックス
背筋を伸ばす
歩幅は
いつもより広く

かかとから着地し、
足裏全体に体重が
かかるように意識する

水分補給を忘れずに、
楽しくウォーキングしましょう

うちぬき水 0kcal



西条運動公園の健幸マップ



嗅覚:
藤棚の香りや
海のおい

御舟川緑道沿いの爽やかな風にゆれる藤棚



視覚:
移りゆく
情景と風情

競技場の外通路からの眺望



味覚:
お腹すかせた後
のナポリタン!

散歩コース
の見どころ

コース沿いの自然と緑を感じながら

五感を楽しむ♪



聴覚:
耳を澄まし
たくなる音

子どもの元気な声や鳥のさえずり



触覚:
木のぬくもり
や湧き出る水
の冷たさ

木漏れ日と水のせせらぎ

水と緑の西条市民公園を 楽しもう!

もっと楽しく健康づくりをするために

毎日食べた!西条いもたき消費コース

いもたき 約200kcalを消費するには...

- 元気にウォーキング!
1kmを約14分のペースで
外周コース → 約7周分
園路コース → 約10周分 (約70分)
- 気持ち良くジョギング!
1kmを約9分のペースで
外周コース → 約4周分
園路コース → 約6周分 (約30分)

目安 走行時間と消費カロリー
ウォーキングの場合

外周コース → 750m 約11分/約30kcal
園路コース → 500m 約7分/約20kcal

園路1周ウォーキングは星子1個と同じカロリー消費だよ

水分補給を忘れずに、
楽しくwalking & jogging!



西条市民公園の健幸マップ

※ 健幸マップは、森林整備基金により西条産材の木材を使用して設置されています