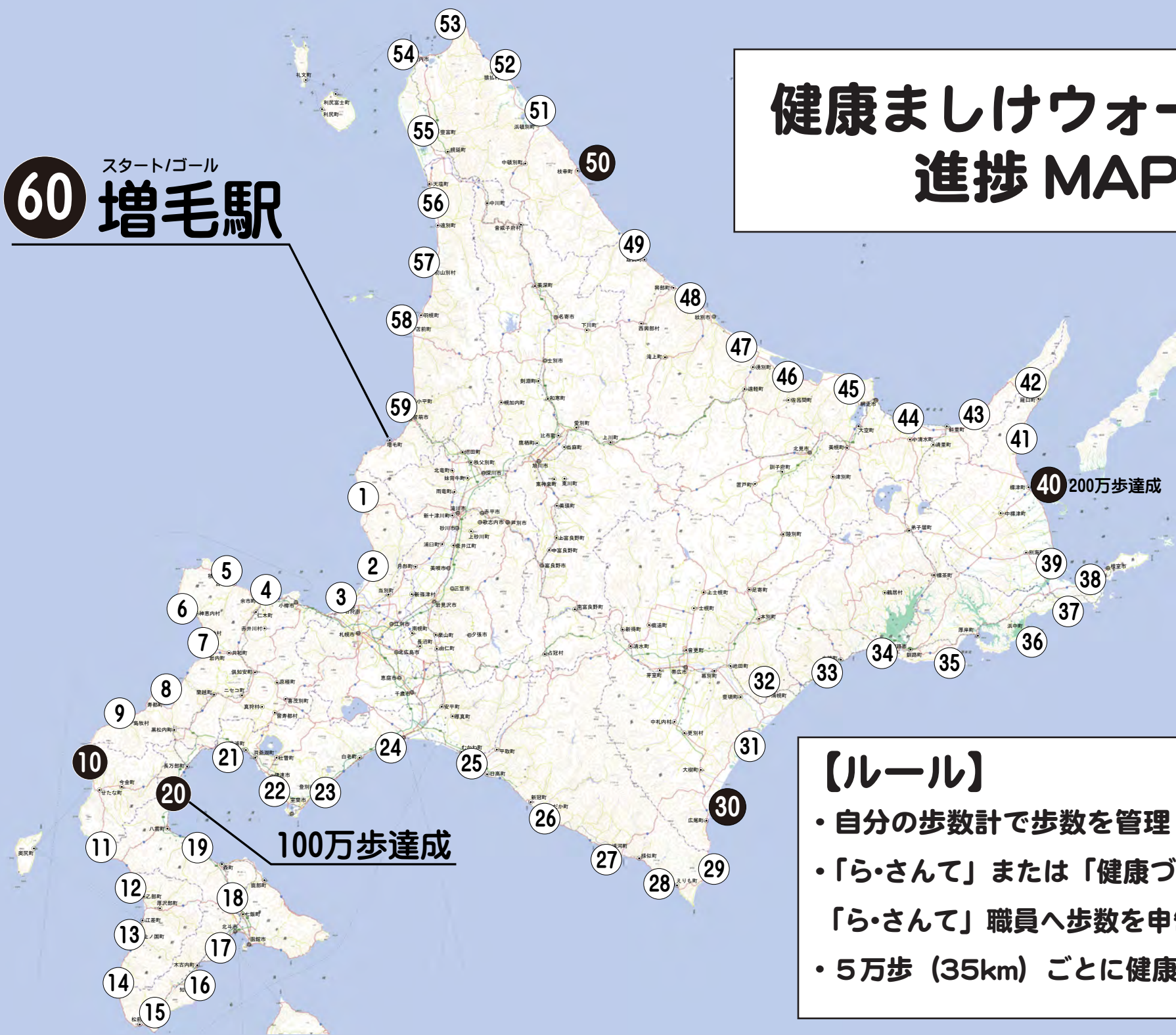


60 スタート/ゴール 増毛駅

健康ましけウォーキング 進捗 MAP



【ルール】

- 自分の歩数計で歩数を管理
- 「ら・さんて」または「健康づくり教室」参加時に「ら・さんて」職員へ歩数を申告。
- 5万歩 (35km) ごとに健康ポイント1ポイント

健康ましけウォーキング 歩数・地点 早見表

CP	歩数	km	地点
1	5 万歩	35	浜益
2	10 万歩	70	厚田
3	15 万歩	105	石狩市
4	20 万歩	140	余市町
5	25 万歩	175	古平町
6	30 万歩	210	神恵内村
7	35 万歩	245	泊村
8	40 万歩	280	寿都町
9	45 万歩	315	島牧村
10	50 万歩	350	せたな町
11	55 万歩	385	せたな～乙部町
12	60 万歩	420	乙部町
13	65 万歩	455	江差町
14	70 万歩	490	上ノ国町～松前町
15	75 万歩	525	松前町

CP	歩数	km	地点
16	80 万歩	560	知内町
17	85 万歩	595	木古内町
18	90 万歩	630	七飯町
19	95 万歩	665	森町～八雲町
20	100 万歩	700	八雲町～長万部
21	105 万歩	735	豊浦町
22	110 万歩	770	伊達市～室蘭市
23	115 万歩	805	登別市
24	120 万歩	840	苫小牧市
25	125 万歩	875	平取町
26	130 万歩	910	新ひだか町
27	135 万歩	945	浦河町
28	140 万歩	980	えりも町
29	145 万歩	1,015	えりも町(庶野)
30	150 万歩	1,050	豊似川

CP	歩数	km	地点
31	155 万歩	1,085	大樹町
32	160 万歩	1,120	浦幌町
33	165 万歩	1,155	白糠町
34	170 万歩	1,190	釧路市
35	175 万歩	1,225	釧路町～厚岸
36	180 万歩	1,260	浜中町
37	185 万歩	1,295	浜中町～根室市
38	190 万歩	1,330	根室市～別海町
39	195 万歩	1,365	別海町
40	200 万歩	1,400	標津町
41	205 万歩	1,435	標津町～羅臼町
42	210 万歩	1,470	知床峠
43	215 万歩	1,505	斜里町
44	220 万歩	1,540	斜里町～網走市
45	225 万歩	1,575	網走市～佐呂間町

CP	歩数	km	地点
46	230 万歩	1,610	佐呂間町～湧別町
47	235 万歩	1,645	湧別町～紋別市
48	240 万歩	1,680	紋別市～興部町
49	245 万歩	1,715	雄武町
50	250 万歩	1,750	枝幸町
51	255 万歩	1,785	浜頓別町
52	260 万歩	1,820	猿払村
53	265 万歩	1,855	宗谷岬
54	270 万歩	1,890	稚内市
55	275 万歩	1,925	豊富町
56	280 万歩	1,960	天塩町～遠別町
57	285 万歩	1,995	初山別村
58	290 万歩	2,030	苫前町
59	295 万歩	2,065	留萌市
60	300 万歩	2,100	増毛駅

※地点については、およその位置を記載しています。