

健保連かながわ

# 100キロ

## ウォーク

内臓脂肪の減少効果

高血圧の改善効果

ストレス発散

骨粗しょう症の予防効果

さあ、歩こう!

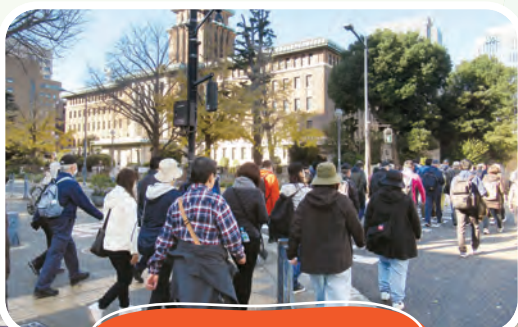
1年間で100kmを目標に、健康増進を目指しましょう。

ウォーキングは、いつでも、どこでも、だれにでもできる体に優しい有酸素運動。健康維持やダイエット...100キロウォークにチャレンジしてみませんか。しかも楽しくウォーキングしながら神奈川を再発見!是非家族そろってご参加ください!!

今年は  
8つの  
新コース  
を設定!



スタート前の準備体操



神奈川県庁



ソラムナード羽田緑地



健保連神奈川連合会HPに100キロウォークの写真を掲載しておりますので、是非ご覧ください。  
[https://kenpo-kanagawa.or.jp/general/walk/walk\\_archives/2024/2024-gallery](https://kenpo-kanagawa.or.jp/general/walk/walk_archives/2024/2024-gallery)



- 水分補給を忘れずに
- 無理せずマイペースで
- ストレッチも十分に

所要時間2時間程度  
毎回8km前後の  
距離でコース設定

ご家族でも参加しやすい  
ショートコースを  
令和8年1月24日(土)  
に設定

景色や花が楽しめる  
季節に合った  
コース設定

合計12回の参加  
100km走破で  
達成賞を進呈

体調管理をしっかり行い楽しく歩きましょう!

楽しく歩くために、  
地域の方々に迷惑をかけないように

100キロウォークマナー 3ヶ条  
を守りましょう!

- 第一条 信号を守るなど、「交通ルール」を守りましょう!
- 第二条 広がって歩かないなど、「歩行マナー」を守りましょう!
- 第三条 ゴミを捨てないなど、「社会マナー」を守りましょう!

ウォーク前の  
集合場所では  
近隣住民の方へ  
迷惑をかけないように  
しましょう!

参加費

健保連  
神奈川連合会 会員 **200円**

一般参加 **300円**

◆万が一の事故などに備え、参加費の一部を傷害保険に充てています。

- 8時 30 分より受付を開始しております。
- 9時 30 分よりコース説明及び準備体操後、集団歩行によりスタートします。
- スタートから 1 キロ程度は集団で歩行して、その後は自由歩行となります。
- 天候等によりコースが変更になる場合があります。原則、雨天決行。

ただし、開催当日の天候等により距離・コースの変更や台風などによる危険が予想される場合については、中止する場合があります。なお、中止する場合は、前日の13:00以降に健保連神奈川連合会ホームページにて掲載いたします。

● 健保連神奈川連合会ホームページ  
<https://www.kenpo-kanagawa.or.jp>



2025年 4月 ~ 2026年 3月 **予定表**

月 / 日	コース名	集合場所 コース案内～解散場所
4/26 (土)	<b>“湘南海岸からアオバトを追い大磯へ”</b> 湘南の砂浜から旧東海道の松並木を歩きます。ゴールの大磯港・港公園に隣接する照ヶ崎海岸には海水を求めアオバトが飛来する岩場があります。解散後に見学してください。	<b>集合場所</b> JR・東海道線 平塚駅東口改札(15～20分) 湘南海岸公園 <b>9kmコース</b> 湘南海岸公園～水と光の散歩道～花水川橋～なでしこ公園～花水橋～旧東海道～化粧坂公園～大磯駅入口～照ヶ崎海岸入口～鴨立庵～大磯町役場～港公園【照ヶ崎海岸】(ゴール)…大磯駅(東海道線)
5/24 (土)	<b>“多摩川スカイブリッジからソラムナード羽田緑地を歩く”</b> 多摩川沿いから飛行機の離発着を見ながら多摩川スカイブリッジを渡り、新たに誕生した飛行機ピュースポットのソラムナード羽田緑地を歩きます。ゴール付近ではスカシユリが見ごろです。ゴール後は、足湯に浸かりながら飛行機見学でも!!	<b>集合場所</b> JR・東海道線川崎駅(15分) 京浜急行京急川崎駅(10分) 稲毛公園 <b>9kmコース</b> 稲毛公園～六郷橋～多摩川緑地～多摩川スカイブリッジ～ソラムナード羽田緑地～羽田イノベーションシティ (ゴール) …天空橋駅(京浜急行線・東京モノレール)
6/28 (土)	<b>“逗子散策・披露山のおじさい観賞”</b> 逗子の北西にあり浪子不動から標高93mにある展望台に登る両側のおじさいを鑑賞して広場に出ます。尾崎行雄の記念碑もあり、江ノ島・相模湾越しの夏富士山の雄姿が望めます。	<b>集合場所</b> JR・横須賀線逗子駅東口改札(5分) 京浜急行逗子葉山駅北口改札(3分) 亀岡八幡宮 <b>8kmコース</b> 亀岡八幡宮～逗子開成学園～高養寺・浪子不動～披露山公園・展望台～大崎公園～小坪入口～池田通り～銀座通り入口～亀岡八幡宮 (ゴール) …逗子駅/逗子葉山駅(横須賀線・京浜急行線)
7月・8月の開催については、熱中症事故予防のために中止致します。		
9/27 (土)	<b>“川崎宿から生麦魚河岸通りを行く”</b> 川崎宿から生麦まで、歴史ある旧東海道を歩きます。砂子通り、熊野神社、一里塚、魚河岸など見どころ満載！鶴見川沿いの風景も楽しめます。	<b>集合場所</b> JR・東海道線川崎駅(15分) 京浜急行京急川崎駅(10分) 稲毛公園 <b>8kmコース</b> 稲毛公園～砂子通り～八丁驛駅～市場村一里塚～鶴見川橋～鶴見川河岸～潮見橋～国道駅ガード下～生麦魚河岸通り～生麦事件発生現場～生麦神明公園 (ゴール)…生麦駅(京浜急行線)
10/25 (土)	<b>“絶景の丹沢山系と水無川散策”</b> 丹沢山系を一望できる水無川沿いを散策します。日本都市公園100選の秦野カルチャーパーク、保存古墳7基がある桜土手古墳公園を訪れます。	<b>集合場所</b> 小田急線 秦野駅(2分) おおがみ公園 <b>8kmコース</b> おおがみ公園～まほろば大橋～富士見大橋～秦野カルチャーパーク～水無瀬橋～平和橋～桜土手古墳公園～やなぎちょう公園 (ゴール) …渋沢駅(小田急線)
11/22 (土)	<b>“小田原漁港と旧東海道”</b> 小田原城址本丸広場から歴史漂う西海子(サイカチ) 小路を抜け心地よい秋風に吹かれて早川河畔や旧東海道で往時を忍びながら箱根湯本迄のウォークです。お帰りは、温泉に浸かり疲れを癒してからお帰りください。	<b>集合場所</b> JR・東海道線/小田急線 小田原駅(15分) 小田原城址公園 <b>8kmコース</b> 小田原城址公園～西海子小路～早川橋～さかなセンター～早川沿い～一夜城下通り～鈴廣かまぼこ店～風祭駅～入生田駅～地球博物館～山崎～三枚橋～早川緑地～おじさい橋下 (ゴール)…箱根湯本駅(小田急線)
12/20 (土)	<b>“横浜野毛三山からお買い物”</b> みなとみらいから野毛三山(掃部山・伊勢山・野毛山)へ、赤門から大通り公園の横浜橋商店街入口まで。解散後は、お買い物をお楽しみください。	<b>集合場所</b> JR・根岸線/市営地下鉄 関内駅(5分) 横浜公園 <b>8kmコース</b> 横浜公園～象の鼻パーク～掃部山公園～伊勢山皇大神宮～野毛山公園～赤門通り～大通り公園～横浜橋通り商店街入口(ゴール)…阪東橋駅(市営地下鉄)
1/24 (土)	<b>“和泉川散策と再開発されたゆめが丘の街並みへ”</b> 泉区の西側を縦断する和泉川に遊歩道が整備され春を待つ兩岸の風情を楽しみながら鍋屋の森に到着します。ここから境川に移りゆめが丘ソラトスへ。	<b>集合場所</b> 相鉄いずみ野線 いずみ野駅(10分) いずみ台公園 <b>8kmコース</b> いずみ台公園～新宮西橋～地蔵原の水辺～草木橋(5.5kmは、ゆめが丘第4公園のゴールへ)～鍋屋の森～中和田南小入口～白鷺橋～渡戸橋～ゆめが丘第4公園 (ゴール)…ゆめが丘駅(相鉄いずみ野線)/下飯田駅(市営地下鉄)
2/28 (土)	<b>“吾妻山の菜の花と厳冬の富士山”</b> 釜野トンネルは脇から登り上部を超えます。長い登りが続き頂上の吾妻山展望台に到着。足元には鮮やかな菜の花畑、正面には厳冬の富士山の雄姿を展望できます。	<b>集合場所</b> JR・東海道線 二宮駅(15～20分) ラディアン花の丘公園 <b>8kmコース</b> ラディアン花の丘公園～生涯学習センター前～西友先信号～軒吉橋西～釜野トンネル入口右折～吾妻山公園展望台～吾妻神社～神明社～国道1号～袖ヶ浦公園 (ゴール)…二宮駅(東海道本線)
3/28 (土)	<b>“早春の引地川沿いを下り千本桜鑑賞”</b> ふれあいの森から桜を見ながら引地川を下り、大下さくら橋で景色を見て引地台公園へ。花壇や草木の芽吹きを楽しんだ後、引地川に戻り千本桜を鑑賞しながら歩きます。	<b>集合場所</b> 相鉄線/小田急江ノ島線 大和駅(なでしこの道を直進15分) ふれあいの森 <b>8kmコース</b> ふれあいの森の親水広場～引地川～大下さくら橋～引地台公園～山王橋～御嶽山公園～八幡橋～田中4号公園～神明橋～渋谷3号公園 (ゴール)…高座渋谷駅(小田急江ノ島線)

お問い合わせは **加入健康保険組合** または

**健康保険組合連合会神奈川連合会**  
TEL: 045-641-7370

協力 **NPO法人**  
神奈川歩け歩け協会