



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
改善効果骨粗しょう症
の予防効果ストレス
発散

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、誰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！
是非ご家族そろってご参加ください！！



サイクリングロード／サザンビーチ

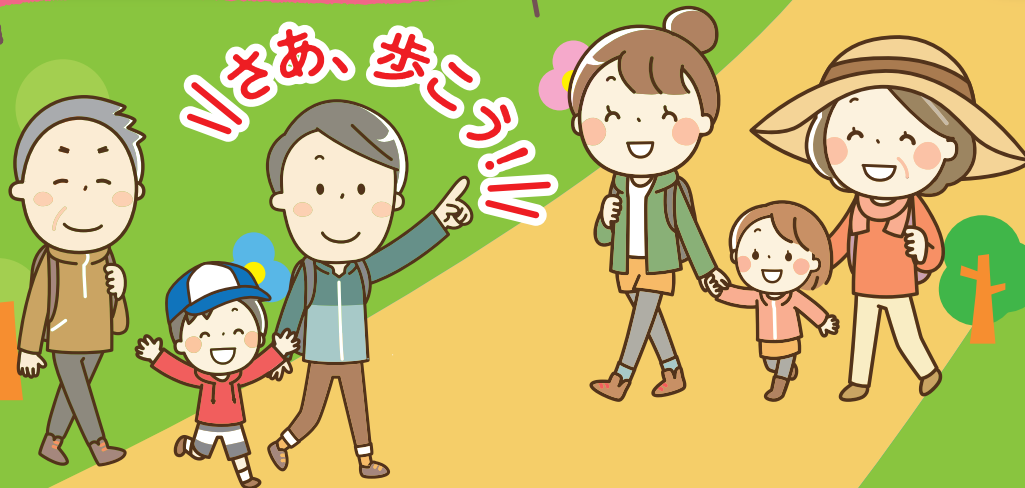


スタート前の準備体操



二ヶ領用水散歩道

さあ、歩こう！



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/2026/2026-gallery

今年も多数
新コース
を設定！

●暑さ対策・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 8 km前後での
コース設定

ご家族でも参加しやすい

ショートコースも
令和9年**1月23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

達成賞進呈

合計12回の参加で
100km走破

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！

集合場所には
トイレが無い場合が
ありますので、集合前に
最寄りの公衆トイレを
ご利用ください。

参加費

健保連
神奈川連合会 会員 200円

一般参加 300円

◆万が一の事故に備え、参加費の一部は
傷害保険に充てております。

- 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。
- 原則、雨天決行ですが、天候等によりコース
が変更となる場合があります。

ただし、開催当日の天候等により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>



2026年4月～2027年3月 予定表

集合場所には
トイレが無い場合が
ありますので、集合前に
最寄りの公衆トイレを
ご利用ください。

月/日	コース名	集合場所 コース案内～解散場所
4/25 (土)	“春の小網代の森を散策” 相模湾に面した関東地方で唯一の森林、湿地、干潟及び海まで連続して残 されている自然環境です。希少種を含む多くの生き物が生息しており散策路 を通して自然の移り変わりをお楽しみください。	集合場所 三崎口駅 15分(京浜急行久里浜線) 潮風スポーツ公園 8kmコース 潮風スポーツ公園～小網代の森散策路～白髭神社～三戸上諏訪神社 ～三崎口駅前 (ゴール)
5/23 (土)	“湘南の初夏の風を感じながらサザンビーチを歩く” 湘南海岸に接した魅力一杯の茅ヶ崎市を巡ります。平安末期からの 鶴嶺八幡宮の松並木や昨年開業した道の駅にも立ち寄り湘南の風と匂 いを浴びながらサザンの聖地である茅ヶ崎公園球場まで。	集合場所 茅ヶ崎駅北口 10分(東海道線・相模線)第一カッターさいろ公園(中央公園) 8kmコース 中央公園～浜之郷～鶴峰八幡宮松並木参道～しろやま公園～ 湘南ちがさき/道の駅～サイクリングロード～茅ヶ崎サザンC ～茅ヶ崎公園野球場 (ゴール)…茅ヶ崎駅
6/27 (土)	“夏野菜畑の農専地区をめぐる” スタート地点の羽沢横浜国大駅前からかなり開発されましたが、まだ、 少し離れると新鮮な農作物を生産している農専地区が残っています。 高台に吹く爽やかな風と収穫間近な夏野菜畑をお楽しみください。	集合場所 羽沢横浜国大駅 1分(相鉄新横浜線) 羽沢横浜国大駅前広場 9kmコース 羽沢横浜国大駅前広場～羽沢農専地区～サカタのタネ～織茂公園～ 菅田農専地区～菅田みどりの丘公園～菅田道路～鴨居西河内公園 (ゴール)…鴨居駅/横浜線

7月及び8月の開催につきましては、熱中症事故防止のために中止としております。

9/26 (土)	“小田原西部丘陵から荻窪用水へ” 城山公園から小田原城を見下ろしながら相模湾を望み、北は丹沢大山 を眺望するなど豊かな西部丘陵沿いのコースです。からたちの花の小 径を歩き荻窪用水を通りゴールの鈴鹿かまぼこの里まで。	集合場所 小田原駅東口 7分(東海道・小田急小田原線) 小田原城二の丸広場 8kmコース 二の丸広場～小峰庭球場～からたちの花の小径～水之尾毘沙門天～ 辻村植物公園～荻窪用水～鈴鹿かまぼこの里 (ゴール)…風祭駅/ 箱根登山鉄道
10/24 (土)	“青葉台の街並みからこどもの国まで” 青葉台の街並みの色づき始めた街路樹を眺めながら行楽の秋を楽しみ ましょう。ゴールでは、家族そろって遊べる施設や牧場などがある “こどもの国”もあり楽しむこともできます。	集合場所 青葉台駅北口 5分(東急田園都市線) 青葉台公園(WCなし) 8kmコース 青葉台公園～桜台公園～中恩田橋～あかね台宮の台公園～あかね台 熊の谷公園～成瀬熊ヶ谷戸公園～昭和薬科大学前～奈良山公園 (ゴール)…こどもの国駅/こどもの国線
11/28 (土)	“紅葉の震生湖と渋沢丘陵をめぐる” 秦野盆地の南に位置する渋沢丘陵は、秦野市街や丹沢の山々の絶景を眺望で きます。また、関東大震災によって誕生した震生湖では鮮やかに色づいた紅 葉をお楽しみください。	集合場所 秦野駅南口 3分(小田急小田原線) おおがみ公園 8kmコース おおがみ公園～太岳院～今泉神社～白笹稲荷入口～震生湖～祈産会館～ 曲松いちょう公園 (ゴール)…渋沢駅/小田急線
12/19 (土)	“横濱の新しい街並みと歴史が残る街並み” 師走の新たな横浜ウォークです。新しい横浜の街並みと歴史が残る横 浜の面影を巡るコースです。観光でチラ見するだけではもったいない ので、その両方を訪れます。	集合場所 日本大通り駅 5分(みなとみらい線) 象の鼻パーク 8kmコース 象の鼻パーク～赤レンガパーク～臨港パーク～みなとみらい橋 ～中央市場通り～反町公園～東横フラワー緑道～旧東海道～ 沢渡中央公園 (ゴール)…横浜駅
1/23 (土)	“旧藤沢宿の神社仏閣新春初めぐり” 旧東海道で6番目の宿場町でもあり古き良き時代の面影を残した藤沢 の神社仏閣のうち、六福神と遊行寺を訪ねます。礼儀を正した参拝で 1年の健康と幸せをお祈りしましょう。	集合場所 藤沢駅北口(藤沢市役所方面) 10分(東海道・小田急江ノ島線) 若尾山公園(WCなし) 8kmコース 若尾山公園～感応院～諏訪神社～遊行寺～常光寺～皇大神宮～ 養命院～白幡神社～御殿辺公園 (ゴール)…藤沢本町駅/小田 急江ノ島線
2/27 (土)	“春の兆しを見つけに相模原北公園の観梅” 日本各地の梅木100種・100本がそれぞれ開花時期が異なり開花して おります。もしかすると茶筌梅と言う珍しい花も見られるかもしれま せん。てくてく姫の碑がある横山丘陵緑地を通るコースです。	集合場所 橋本駅南口 10分(横浜線・京王相模原線) 橋本公園(緑区合同庁舎隣) 8kmコース 橋本公園～相模原高校前～相模原北公園(梅花観賞)～塚間交差点～ 横山丘陵緑地～横山公園 (ゴール)…上溝駅/相模線
3/27 (土)	“桜を眺めながら渋川・二ヶ領用水を行く” 渋川(住吉桜)から矢上川を經由して太田道灌が築城を断念した夢見ヶ 崎を通り二ヶ領用水に戻り桜並木が美しい散策道を歩く水と緑と桜の コースです。	集合場所 元住吉駅東口 8分(東急東横線・目黒線) 中原平和公園 8kmコース 中原平和公園～渋川～矢上川分岐～夢見ヶ崎動物公園～了源寺 ～新川崎ふれあい公園～昭和橋人道橋～二ヶ領用水～中原平和 公園 (ゴール)…元住吉駅

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