

# ウォーキングで広げる健康なまちづくり

## ～函館稜北病院周辺コース

ウォーキングは「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動の一つです。健康効果は多岐に渡り、高血圧の改善、心肺機能の強化、骨の強化、肥満の解消、脂質異常症・動脈硬化の改善、肝機能の改善、糖尿病の改善、腰痛の改善、リラックス効果などがあります。最近では認知症の予防などの効果もあり、老若男女を問わず「誰でも」行える効果の高い運動です。

### 【初級】

#### ① 川沿い周回コース 距離：1.1km



#### ☆コース説明：

- 亀田川「かんきばし」付近スタート⇒信号を左折、美原学園通りへ
- ⇒信号を左折、産業道路方向へ⇒元イトーヨーカドー前左折
- ⇒産業道路を湯川方面へ⇒●「かんきばし」を渡り信号の所がゴール

#### ☆運動の目安（女性 65歳 体重 50kg で計測）：

歩数：2078歩 所要時間 21分 消費カロリー49Kcal おにぎり 0.3個分



歓喜橋周辺



川沿い歩道 桜の季節

### 【中級】

#### ① 美原学園通りコース 季節の花を楽しむ 距離：1.8km



#### ☆コース説明：● 亀田川「かんきばし」付近スタート

- ⇒信号を左折美原学園通りを渡島支庁方向へ
- ⇒交番の交差点左折し赤川線を五稜郭方面へ
- ⇒ヤマダ電気を左折⇒産業道路を湯川方面へ
- ⇒●「かんきばし」を渡り信号の所がゴール

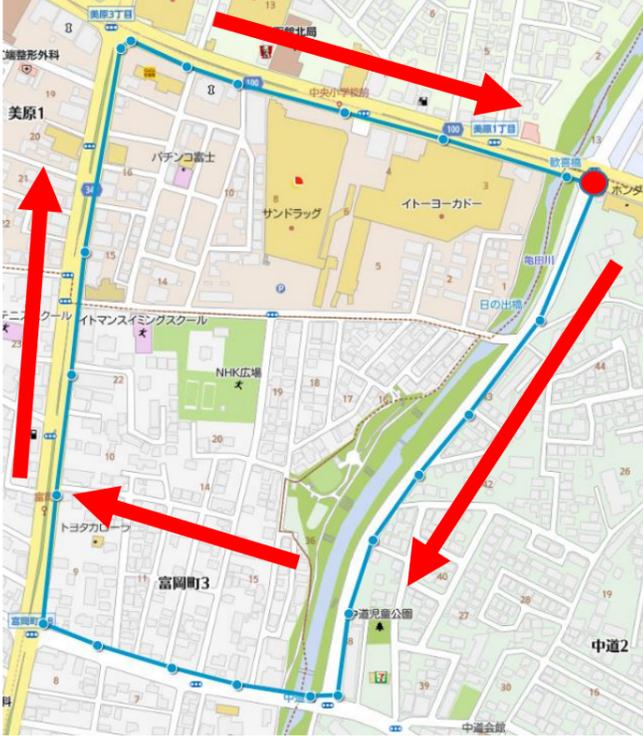
※行きは上り坂あり。帰りは下り坂ありとなる。途中信号多いが  
行きは川のせせらぎ&時期によっては花がきれいに咲き誇る。

#### ☆運動の目安（女性 65歳 体重 50kg で計測）：

歩数：2999歩 所要時間 35分

消費カロリー82Kcal おにぎり 0.5個分

## ②商店街を横切り川沿い周遊コース 距離2.1km



●ホンダ前をスタート⇒川沿いを中道橋まで

⇒中道橋を渡り、中央線を赤川線方向へ⇒信号(富岡 3-8)右折し赤川線へ

⇒赤川線を赤川方向へ⇒ファミリーマートを右折し産業通りへ

⇒産業道路を湯川方面へ⇒●欽喜橋を渡り、ホンダ前がゴール

※主婦がお買い物などをしながら歩いているコース、途中にはお勧めのカフェやビューポイント(夕日ではえる函館山)あり

☆運動の目安(女性 65歳 体重 50kg)

歩数: 3383歩 所要時間 39分

消費カロリー-91Kcal おにぎり 0.6個分



## ③ホンダ～ファミリーマート周回コース 川を楽しむ 距離2.2km



☆コース説明: ●稜北病院をスタート⇒産業道路を亀田支所方面へ

⇒ホンダ前左折⇒亀田川沿いを五稜郭方面へ⇒信号を左折し、中央通り

を湯川方面へ⇒出光ガソリンスタンド左折

⇒墓園線を産業道路方向へ⇒産業道路左折し亀田支所方面へ

⇒●稜北病院がゴール

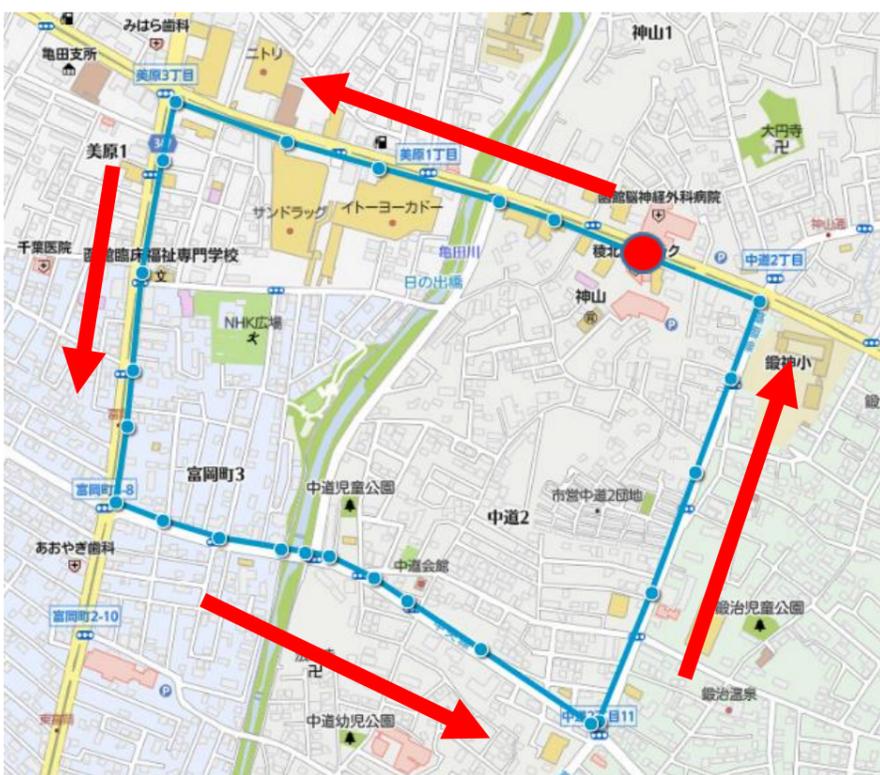
※行きは下り坂あり。帰りは上り坂ありとなる。途中信号が1つあるだけ。行きは川のせせらぎが聞こえる。

☆運動の目安(女性 65歳 体重 50kg)

歩数: 3652歩 所要時間 42分 消費カロリー-98Kcal おにぎり 0.6個分

## 【上級】

### ①大きく周遊コース 距離3.1km



☆コース説明: ●稜北病院をスタート⇒産業道路を亀田支所方面へ

⇒ファミリーマートを左折し赤川線へ⇒信号(富岡 3-8)左折し

中央線へ⇒出光のガソリンスタンドを左折し、墓園線へ

⇒北陸銀行を左折し産業道路へ⇒●稜北病院がゴール

☆運動の目安(女性 65歳 体重 50kg)

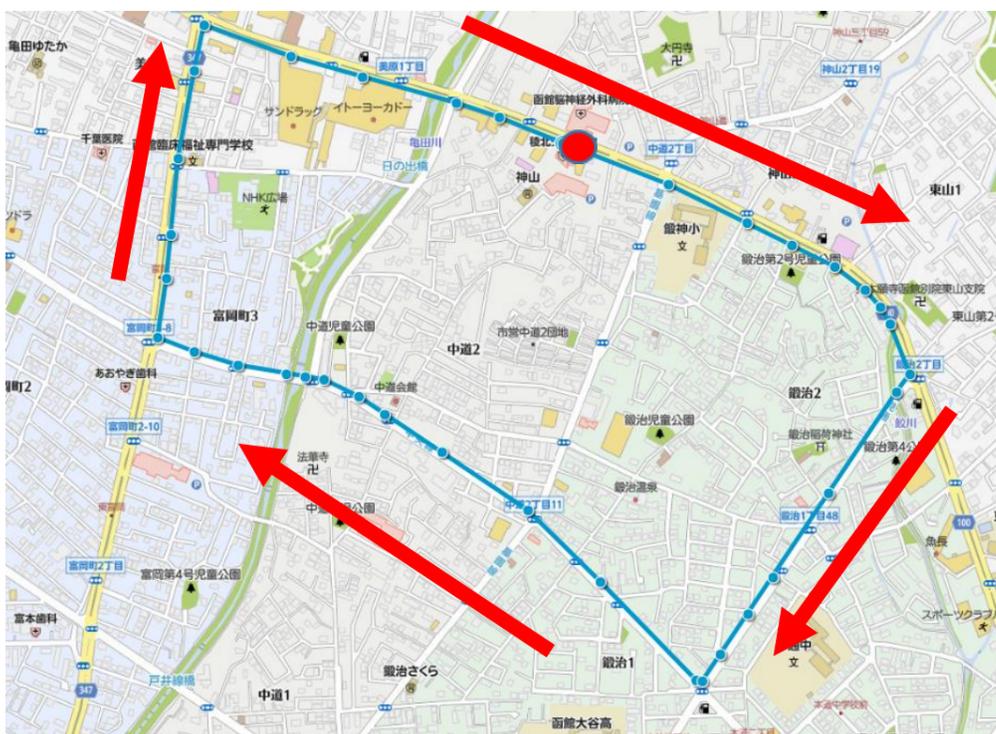
歩数: 5027歩 所要時間 58分

消費カロリー-136Kcal おにぎり 0.8個分



※大円寺: 享保7年(1722年)の創設といわれている。門前にある「無縁塚」は、五稜郭の築造工事のとき、けがや病気で死亡した人を供養する碑である。寺院の墓地には、箱館戦争で戦死した新政府軍と旧幕府脱走軍の兵士の墓がある、幕末から明治にかけての箱館の歴史が刻まれている。

## ②さらに大きく周遊コース 距離：4.2km



☆コース説明: ●稜北病院を「スタート⇒産業道路を湯川方面へ⇒ホクレンのガソリンスタンドのある交差点を右折し松見通へ⇒ENEOSのガソリンスタンドのある交差点を右折し、中央線へ⇒赤川線の信号を右折し、赤川線へ⇒ファミリーマートを右折し、産業道路を湯川病院がゴール

☆運動の目安 (女性 65歳 体重 50kg)

歩数：6917歩 所要時間 1時間 20分

消費カロリー188Kcal おにぎり 1.2個分

## ③川も楽しみながら大きく周遊コース 距離：5.4km



☆コース説明: ●稜北病院をスタート⇒産業通りを亀田支所方面へ⇒小島産婦人科を右折⇒昭和団地通りの信号を左折、昭和団地通りへ⇒赤川線の信号を左折し、赤川線へ⇒信号(富岡 3-8)左折し中央線へ⇒出光のガソリンスタンドを左折し、墓園線へ北陸銀行を左折し産業道路へ⇒●稜北病院がゴール

☆運動の目安 (女性 65歳 体重 50kg)

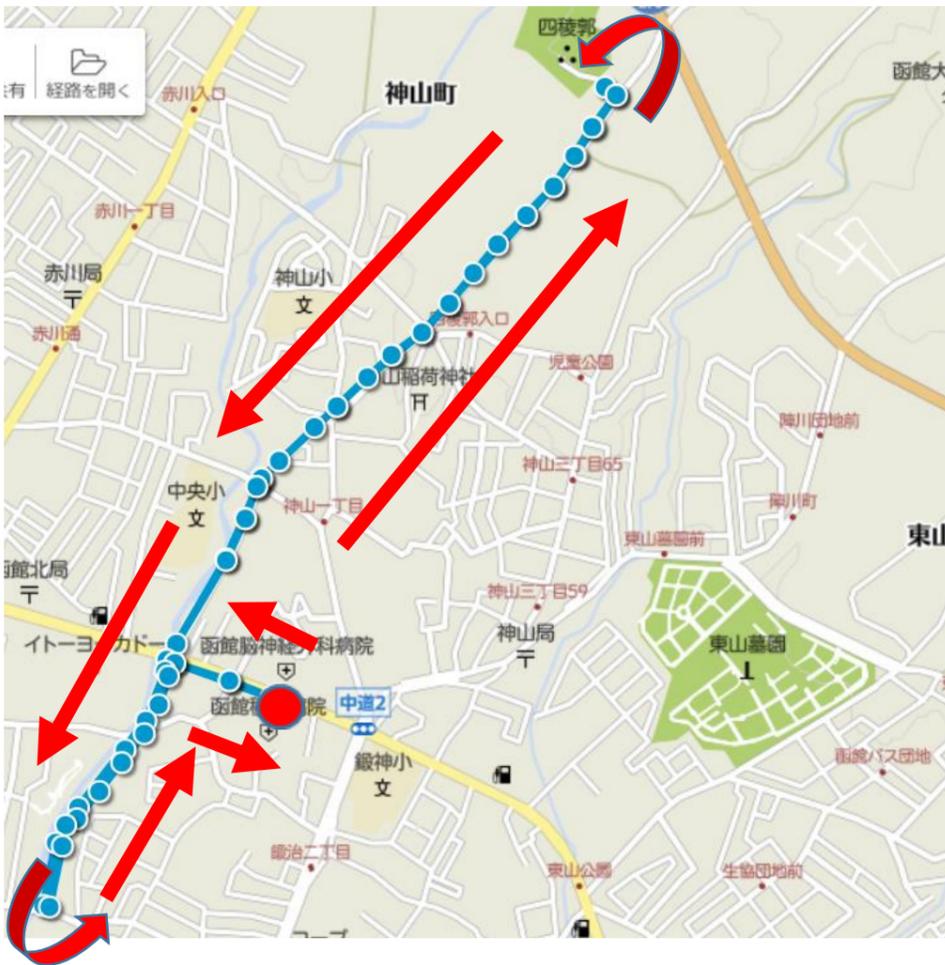
歩数：8696歩 所要時間 1時間 42分

消費カロリー237Kcal おにぎり 1.5個分



神山3の権現台場遺跡：約4500—5000年前の縄文時代中期の竪穴住居跡や墓跡のほか、土器や石器約2万点が発見され、市教委文化財課では「大規模な集落だったことがあらためて分かった」と権現台場遺跡は神山稲荷神社(神山3)境内の一带に広がっており、縄文中期の大規模集落のうちの一つ。竪穴住居跡、食べ物を貯蔵していた場所とみられる「ピット」と呼ばれる穴、狩猟用の落とし穴、副葬品の入った墓の跡などが発見されている。

#### ④ 亀田川ひたすら往復コース 距離5km



☆コース説明：●稜北病院スタート⇒産業道路を亀田支所方面へ⇒小島産婦人科右折⇒亀田川沿いを四稜郭方向へ⇒四稜郭前で折り返し⇒亀田川沿いをひたすら歩く⇒中央線の中道橋付近で折り返し⇒ホンダ前右折⇒産業道路を湯川方面へ⇒●稜北病院ゴール

※往きはきつい上り坂、復路は急な下り坂、高負荷・高難度の上級者向けコースです。四稜郭にはベンチ・トイレなどあり、休憩することが可能です。

☆運動の目安（女性 65歳 体重 50kg）

歩数：8114歩 所要時間 1時間 34分

消費カロリーー220Kcal おにぎり 1.4個分



※四稜郭：1868(明治元)年10月に五稜郭を占拠した旧幕府脱走軍は、新政府軍の攻撃に備えて各地に防御陣地を築きましたが、五稜郭の鎮守である北海道東照宮を守るため五稜郭の北方約3kmの函館を一望できる緩斜面台地にも洋式の台場「四稜郭」を急造しました。四稜郭は、蝶が羽を広げたような形の堡塁で、土塁の南西側には門口が設けられ、郭内(面積約2,300平方メートル)の四隅には砲座が配置されていますが建物はありませんでした。地元の言い伝えによると、旧幕府脱走軍は士卒役200名と付近の住民約100名を動員して、昼夜兼行で数日のうちにこの四稜郭を完成させたといわれています。



※亀田川：亀田川は元々暴れ川であり、約1000年前以前は、主として山沿いに神山、鍛冶の神社方向に向かい、途中小島川、陣川、七五郎沢川を併せて、鮫川に合流していた。水害対策と函館への生活用水確保の目的で1859年(安政6年)、青森県下北郡川内村(現在のむつ市)の願乗寺の僧侶・堀川乗経が中心となり白鳥橋辺りから横堀(現・銀座通り)へ分流させた(その跡は高砂通り)。元の亀田川を古亀田川、新しい亀田川を新亀田川としたが、もっぱら堀川や願乗寺川と呼ばれた。

※神山稲荷神社：旧東照宮社殿は官軍の手により焼失し、現在は神山稲荷神社となっています。1865(元治2)年に建てられた石鳥居(五稜郭や弁天台場の石垣を手がけた石工の作)には弾痕があり戦闘の激しさを物語っています。また、かつてここにあった手水鉢にも弾痕があり、現在は北海道東照宮に移設されています。



お問合せ先：

住所：函館市中道2丁目51-1

道南勤医協 函館稜北病院 リハビリテーション部 大淵・笠原

電話：(0138) 54-3113 メール：r-reha@donank.jp

ホームページ：<https://ryohoku-h.hakodate.jp/>