

健康番付

百体観音 湯の道カード

第百番 千手観音



※このイラストはイメージ図です

カードの心得

- ① 自宅周辺や通勤・通学、「とうみイキイキ健康ウォーキングマップ」のコースなどを歩いている人が使用できるカードです。
- ② 「TOMIずくですカード」のウォーキング(1日1コース)と併用しては使用できません。
- ③ 自己申告制です。1日に記入できる距離の上限は2km(4マス)とします。
- ④ 距離の計測ができない場合は、1km = 1,500歩 = 15分を目安に換算してください。
- ⑤ ゴールに到達すると28km歩いたことになり、「TOMIずくですカード」においての満点 = 14ポイント達成となります。
- ⑥ ゴールしたら、総合福祉センター健康保健課へ持ってきてください。
- ⑦ 28km歩くごとに、健康番付が上がっていきます。
- ⑧ 大関、横綱を目指して、定期的に歩くことを習慣化しましょう。

1枚の挑戦じゃ物足りないあなたへ!!

健康番付

十二枚目 **横綱** (東 御)

六枚目 **大関** (東 京)

五枚目 **関脇** (大 宮)

四枚目 **山結** (熊 谷)

三枚目 **前頭** (本 庄)

二枚目 **十両** (安 中)

一枚目 **幕下** (碓氷峠)



湯の道カード一枚クリアすることにより、雷電為右衛門になぞらえて「健康番付」で昇進できるのよ。湯の道カード六枚クリアすると、雷電生家から東京まで(168km)歩くことで『大関』になり、東御まで戻ると往復(336km)歩くことで『横綱』になるってワケね!
定期的に歩くことで昇進しましょう!!

*雷電生家(滋野大石)から東京までの距離を168kmで想定しています。

*雷電為右衛門が活躍した江戸時代では、「大関」が最高番付でした。

