



2009
10/18 (日)
〈雨天決行〉

スタート会場 **新宿中央公園 水の広場**

ゴール会場 **新宿区立西戸山中学校**

5kmコース・10kmコース・15kmコース
共催イベント「新宿区 大新宿区まつり ふれあいフェスタ2009」会場の都立戸山公園からは、特別コース(4.4km)にご参加いただけます。

参加費 無料!

参加方法 ・受付時間(午前7:30~10:00)内にスタート会場でお申込みをいただければどなたでも参加OK!事前予約は必要ありません。

ゴール会場、新宿区立西戸山中学校で『健やか生活習慣づくりフェア』を開催!
[新宿コスミックスポーツセンター並び]

お問い合わせ:医師たちとみんなで歩こう! 健康日本21推進フェスタ2009組織委員会事務局 TEL/03-5256-7855 受付時間/10:00~18:00(土・日・祝日除く) 当日連絡先/080-5185-1837

■主催/健康日本21推進全国連絡協議会、健やか生活習慣国民運動実行委員会
■主催/医師たちとみんなで歩こう! 健康日本21推進フェスタ2009組織委員会
構成団体/日本医師会、日本歯科医師会、日本薬剤師会、日本看護協会、日本栄養士会、国民健康保険中央会、健康保険組合連合会、全国健康保険協会、日本ウォーキング協会、健康・体力づくり事業財団
(共催)新宿区 大新宿区まつり ふれあいフェスタ2009 (後援)厚生労働省、東京都、新宿区ウォーキング協会など官庁・自治体関係、東京都医師会、東京都看護協会など実施地域の医療関係団体 (一部予定) (特別協力)新宿区生涯学習財団、産経新聞社
■協賛/大塚製薬株式会社、グラクソ・スミスクライン株式会社 ※五十音順

詳しくはこちら [医師たちとみんなで歩こう!](#) [検索](#)



健康日本21
健やか生活習慣推進
フェスタ2009

歩いて、学んで、 生活習慣を見直そう!

2009
10/18(日)
〈雨天決行〉

医師たちとみんなで歩こう! in 新宿

新宿中央公園 水の広場

本イベントは、医療関係者とふれあい、語り合いながら、新宿の街を歩き、楽しく健康づくりに取り組むウォーキングイベントです。
生活習慣病やメタボリックシンドロームが気になる方、最近運動をしていないという方は、
正しい生活習慣と運動を始めるきっかけにぜひご参加ください。

参加受付
時間 **7:30~10:00**

スタート
時間 **8:30~10:30**

5kmコース

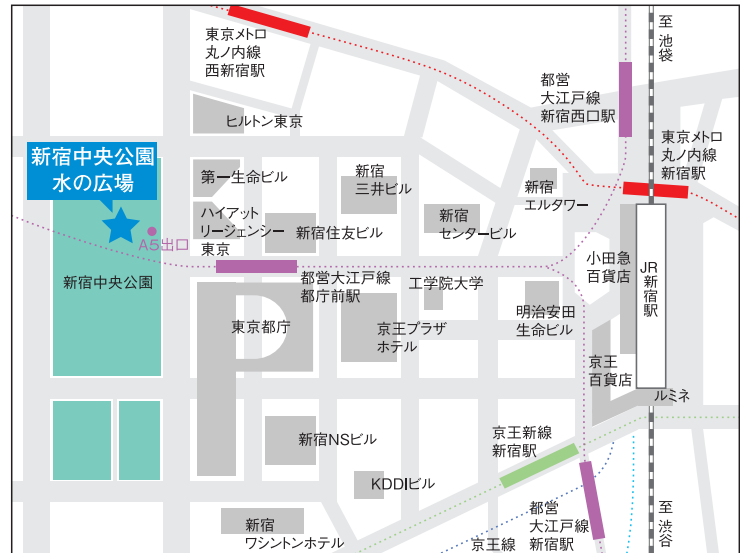
新宿中央公園→淀橋→西武新宿駅→新宿五→新宿七→西戸山中学校(ゴール)

10kmコース

新宿中央公園→淀橋→小滝橋→新堀橋→新目白通り→高戸橋→駒塚橋→江戸川橋→牛込天神町→都営地下鉄早稲田駅→馬場下町→戸山公園(箱根山)→戸山こたぶき館→西戸山中学校(ゴール)

15kmコース

新宿中央公園→淀橋→小滝橋→新堀橋→新目白通り→高戸橋→駒塚橋→江戸川橋→大曲→飯田橋→神楽坂下→神楽坂上→市谷柳町→合羽坂→住吉町→抜弁天→新宿七→西戸山中学校(ゴール)



- 会場アクセス
- JR山手線 新宿駅西口より徒歩10分
 - 東京メトロ丸ノ内線 西新宿駅より徒歩5分
 - 都営大江戸線 都庁前駅(A5出口)より徒歩1分

健やか生活習慣づくりフェア

新宿区立西戸山中学校 体育館

ウォーキングのゴール会場では、
健やかな生活習慣づくりをサポートするフェアを開催。
医療関係者による健康相談や健康チェックなどが受けられる
イベントブースも出展されているので、
ぜひ気軽にお立ち寄りください。

開催時間 **10:00~16:00**

イベントブース内容(一例)

- 「**まちの保健室**」 血圧測定や握力測定などで健康状態をチェック!
- 「**お薬相談**」 薬剤師がお薬に関する疑問・質問にお答えします!
- 「**栄養学相談**」 管理栄養士が食生活の改善についてアドバイス!
- 「**肺年齢チェック**」 肺年齢を知って、肺疾患の予防に役立てましょう!
- 「**腎機能チェック**」 症状がわかりにくい腎臓病の早期発見のために!

その他にも、生活習慣の改善に役立つブースがいっぱい!
※都合によりプログラム内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。



- 会場アクセス
- 東京メトロ副都心線 西早稲田駅(出口3)下車より徒歩4分
 - 東京メトロ東西線 高田馬場駅より徒歩15分
 - JR山手線 高田馬場駅(新宿寄り)より徒歩15分

お問い合わせ先

医師たちとみんなで歩こう! 健康日本21推進フェスタ2009組織委員会事務局

TEL **03-5256-7855** [受付時間:10:00~18:00 (土・日・祝日除く)] FAX **03-5256-7856**
当日連絡先 **080-5185-1837**