

NO	病院・観光地名	市町村名	分類	距離	歩数（1歩50cm）
1	長野赤十字病院	長野市	病院	2 Km	4,000 歩
2	善光寺	長野市	観光地	2.5 Km	5,000 歩
3	長野市民病院	長野市	病院	8 Km	16,000 歩
4	松代大本営地下壕	長野市	観光地	11.5 Km	23,000 歩
5	北信総合病院	中野市	病院	25 Km	50,000 歩
6	戸隠神社	長野市	観光地	25 Km	50,000 歩
7	地獄谷野猿公苑	山ノ内町	観光地	34 Km	68,000 歩
8	上田城跡公園	上田市	観光地	35 Km	70,000 歩
9	上田医療センター	上田市	病院	37 Km	74,000 歩
10	菜の花公園（飯山）	飯山市	観光地	39 Km	78,000 歩
11	白馬ジャンプ競技場	白馬村	観光地	45 Km	90,000 歩
12	小諸城址 懐古園	小諸市	観光地	53 Km	106,000 歩
13	北アルプス医療センターあづみ病院	池田町	病院	55 Km	110,000 歩
14	立山黒部アルペンルート（大町側）	大町市	観光地	59 Km	118,000 歩
15	大王わさび農場	安曇野市	観光地	60 Km	120,000 歩
16	佐久総合病院 佐久医療センター	佐久市	病院	66 Km	132,000 歩
17	長野県立こども病院（小児）	安曇野市	病院	67 Km	134,000 歩
18	ぴんころ地蔵	佐久市	観光地	68 Km	136,000 歩
19	信州大学付属病院	松本市	病院	70 Km	140,000 歩
20	相澤病院	松本市	病院	70 Km	140,000 歩
21	松本城	松本市	観光地	71 Km	142,000 歩
22	美ヶ原高原	松本市他	観光地	81 Km	162,000 歩
23	諏訪湖	岡谷市他	観光地	88 Km	176,000 歩
24	白糸の滝	軽井沢町	観光地	90 Km	180,000 歩
25	御射鹿池	茅野市	観光地	94 Km	188,000 歩
26	諏訪大社上社本宮	諏訪市	観光地	95 Km	190,000 歩
27	諏訪赤十字病院	諏訪市	病院	99 Km	198,000 歩
28	富士見高原	富士見町	観光地	102 Km	204,000 歩
29	野辺山国立天文台	南牧村	観光地	107 Km	214,000 歩
30	奈良井宿	塩尻市	観光地	107 Km	214,000 歩
31	伊那中央病院	伊那市	病院	117 Km	234,000 歩
32	上高地	松本市	観光地	120 Km	240,000 歩
33	長野県立木曽病院	木曽町	病院	127 Km	254,000 歩
34	千畳敷カール	駒ヶ根市	観光地	148 Km	296,000 歩
35	阿寺渓谷	大桑村	観光地	158 Km	316,000 歩
36	飯田市立病院	飯田市	病院	163 Km	326,000 歩
37	妻籠宿	南木曽町	観光地	164 Km	328,000 歩
38	天竜川和船下り	飯田市	観光地	167 Km	334,000 歩
39	スタービレッジ阿智	阿智村	観光地	184 Km	368,000 歩