

ポータルサイト

トーキョー

ウォーキングマップ

歩くと出会える！あたらしい東京。



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン



都内区市町村が作成した
ウォーキングマップを紹介する
魅力あふれるサイトです！

さまざまな検索方法

あなたに合ったコースが
見つかる！

 区市町村から

 シーンから

 主要路線から

 歩く時間から



東村山市 空堀川

健康づくりのために
気軽に歩いてみませんか？



北区 旧古河庭園

コース数は**500**以上！



西東京市 都立東伏見公園

パソコン・スマホから
今すぐアクセス！

トーキョーウォーキングマップ

検索



裏面ではサイトの特徴をご紹介します！▶▶

+10（プラス・テン）からはじめよう！

時間がないという方も、まずは今より10分多く、
毎日身体を動かしてみませんか。

「健康づくり」のために大切な運動の中でもウォーキングは、
取り組みやすいとても手軽な運動のひとつです！

運動不足が続くと、内臓脂肪が蓄積して、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの
生活習慣病を発症しやすくなります。

ただし、「運動しないと！」と気負う必要はありません！
階段を使用する、休日や昼休み、買い物や帰り道等で
いつもより歩いてみる・・・など、
できそうなことから取り組んでみることが大切です。



「まずはちょっと歩いてみようかな・・・」
と思ったあなたに！

トーキョーウォーキングマップ

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」

の特徴を説明しよう！



特徴① 充実した検索機能&コンテンツの掲載！

初めて行く場所はもちろん、近所にも行ったことのない
素敵な見どころやコースがあるかも!?

駅名や、所要時間、コースの見どころ写真を集めた
フォトギャラリーなどからコースを探ることができるので、自分に
合ったコースが見つかります。



特徴② スマホ画面または印刷したマップを片手に歩ける！

スマホでGoogleマップを見ながら...

もしくは、

印刷したウォーキングマップ片手に...

その時々用途、好みに合わせて使い分けることができます。



新宿区ウォーキングマップ

