

『ちょっと実行、ずっと健康。』 ウォーキングマップ作成ガイド



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

目次

- 1 作成を始める前に
- 2 作成のながれ
- 3 掲載内容の留意点
- 4 必要物品、参考資料等

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

平成 27 年 6 月

1 作成を始める前に

(1) 『ちょっと実行、ずっと健康。』ウォーキングマップひな形作成の目的、活用方法等

- このひな形は、健康づくりの視点を取り入れながら、コース上の見どころを記載し、楽しみながら歩くことの一助としてウォーキングマップを作成していただくことを目的として作成しました。
- 活用方法としては、自治体の健康づくり事業での活用を検討いただくほか、東京都の健康づくりポータルサイト「とうきょう健康ステーション」に各区市町村で作成したマップを集約して掲載するページを作成して広く周知を図り、自治体住民だけでなく都民、さらに他道府県等からの旅行者が各区市町村を訪れた際に、手軽に利用できるようにしたいと考えています。
- マップ利用の対象者は、自治体住民を基本としますが、自治体を越えて利用してもらうことも視野に入れ、隣接自治体との境界付近の地図も一部含めて作成をお願いします。

(2) 各区市町村での作成にあたり

- 健康づくりの視点を踏まえ、目的、対象、活用方法、配布先等を整理し、作成をお願いします。
- 地図作成までを独自に行う場合は、加工可能な地図を準備します（著作権に注意）。
- コース設定までを行い、地図作成は地図情報会社に委託することもできます。その場合、初期経費のほか、道路変更等に伴う更新経費についても想定しておく必要があります。
- デザイン等の委託を行う際は、契約に際し、著作権の帰属及び著作者人格権の行使等、ご注意ください。

(3) 関係部署等との連携

- コース選びや記載内容を検討する段階から、関係機関等と連携をしましょう。
 - ・ 庁内関係部署（観光・産業振興関係等）
 - ・ 関係団体（観光協会やウォーキングの団体やボランティア等）
 - ・ 健康づくり推進員等

2 作成のながれ

コースを複数設定し、各コースの距離と消費エネルギー量、歩数、所要時間のほか、ウォーキングを行う上での注意点等を掲載するため、下記の手順で作成していきます。

(1) 作成する区域を決めます。（自治体全体版または、地区別に複数作成）

<楽しく参加しやすいコースプランのポイント>

- 公園がある、展望箇所など、景観の良いおすすめポイントがある。
- 名所旧跡がある、図書館・博物館がある、観光資源がある、四季の変化があるなど、学習や発見ができるポイントがある。
- スタート、ゴール地点が駅やバス停に近い。

<その他の考慮する点>

- ◎ 休憩場所や施設（トイレ、ベンチ、水飲み場、飲食店やコンビニエンスストアなど）を盛り込むよう配慮する。

- ◎ 交通状況や信号、歩道の状況を確認し安心して歩ける環境であること、また、倒木やスズメバチの発生など危険性がないよう配慮する。
- ◎ 緊急の場合に備え、医療機関の存在を確認しておく。

(2) 地図上でコースプランを考えます。

- スタートとゴールの設定をします。
- コースの概算距離を決めます。

(3) 実際に歩いて下見をします。

- 職員が歩く方法や、ウォーキングボランティア等の方に協力していただく方法も考えられます。

<チェックポイント>

○ **安全性**

道路の交通量、歩道の有無、信号や歩道橋などを把握します。

○ **トイレや休憩所**

トイレの位置、休憩場所、公園、名所旧跡などの施設利用ができる時間と入場料の有無などを確認します。

○ **距離、歩数、時間の区切り**

距離、歩数、時間を程よい間隔に区切れる分岐点を考えます。分岐点はなるべく目印となる場所を把握します。

○ **路面状況**

舗装状況、砂利道など、路面状況の写真を撮ります。

○ **チェックポイント、おすすめポイント**

コースの中で目印となる箇所、名所旧跡などおすすめポイントとなる場所を確認します。マップに写真を掲載する場合は、写真撮影とマップへの掲載について、明らかに許諾が不要と判断できる場合を除き、関係者(所有者、管理者等)への確認が必要です。

(4) コース地図を作ります。

○ **スタートとゴール**

スタートから、下見でチェックしたポイントを参考にしながら、目標距離に応じ、ゴールに向けて地図上に蛍光ペン等でコースを書きます。

○ **目印**

コースを歩くときに目印となる場所、おすすめポイント、名所、四季の変化など絵や写真を入れます。公園やトイレの位置などはわかりやすく記載します。

○ **見どころの解説**

観光資源や名所、豆知識などの説明書きを余白に記載するとより魅力的なマップになります。

○ **コースの距離、消費エネルギー量、歩数、所要時間、方位等**

コースの総距離、消費エネルギー量、歩数（総距離÷歩幅）、時間、方位（基本は上部が北）、縮尺、凡例を記載します。

算出の数値について（1歩（歩幅）70cm、時速4km/h、消費エネルギー：ウォーキング10分=30kcal 体重60kg男性としています。）

3 掲載内容の留意点

『ちょっと実行、ずっと健康。』ウォーキングマップひな形を使用してマップを作成する場合、以下に御留意ください。

(1) ひな形は、持ち歩きしやすくポケットに入れられるよう、A3版6つ折りで作成しています。その趣旨を御理解いただき、持ち歩きしやすい大きさでの作成をお願いいたします。

(2) マップには、原則として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」のイラストと『ちょっと実行、ずっと健康。』のロゴを掲載します。併せて各自治体独自のキャラクターを掲載していただく等、ご検討ください。

(3) ひな型の裏面（開いた場合）には、全体地図を掲載しています。

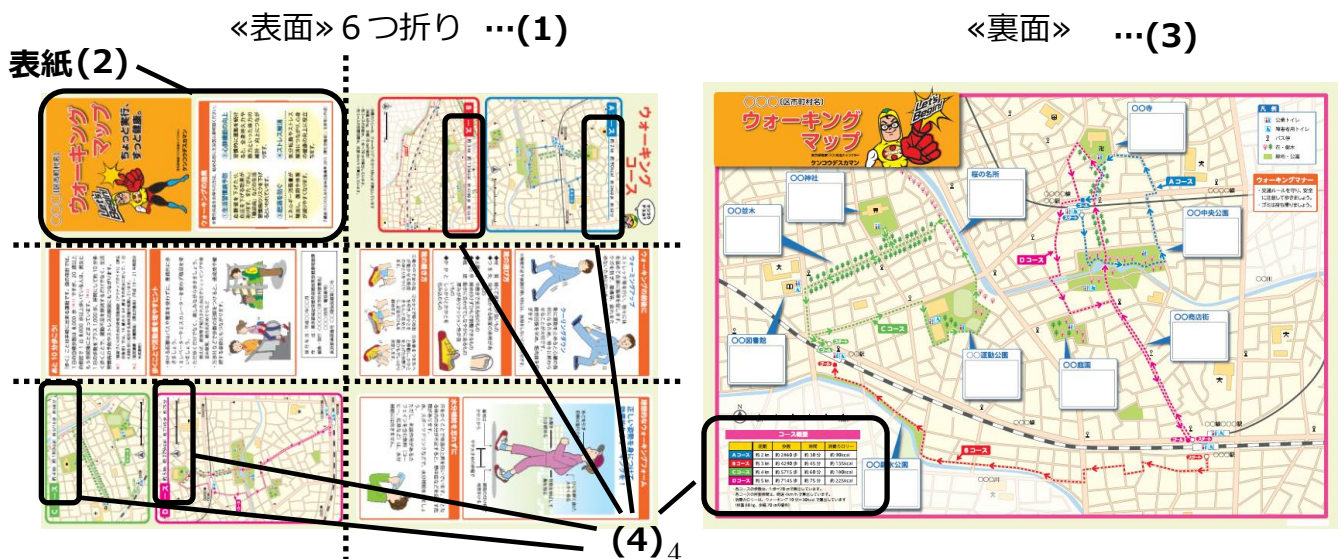
全体地図には、公園や名所旧跡などの見どころや、コースの説明などを掲載し、楽しみながら歩くことができるマップとなるようにします。

(4) 全体地図とコースマップには、距離、消費エネルギー量、歩数、所要時間を記載します。

(5) この他、コラムとして、ウォーキングの効果、ウォーキングを行う上での注意点等（ストレッチ、水分補給、交通安全等）や、「あと10分歩こう！」など身体活動量を増やすことの呼びかけや、歩くことで活動量を増やすヒントなどを掲載します。

都からお送りした素材をそのまま使用していただいても構いません。

(6) ひな形や都からお送りした素材を使用する場合、印刷の1か月前をめどに、東京都へ著作権の申請をお願いします。（ケンコウデスカマンのイラスト及びロゴのみを使用する場合も著作権の申請が必要です。）



4 必要物品、参考資料等

(1) ウォーキングマップ作成のための必要物品

- キルビメーター（マップメジャー）：地図や図面上での距離を簡単に測定出来ます。
代替え：伸びない糸を使い、地図上のコースを測りメジャーでその長さを割り出し、地図の縮尺率に基づき、距離を算定することも出来ます。
- カウンターメジャー：ウォーキングコースに車輪を走らせて、距離を測定出来ます。
- デジタルカメラ：ポイントとなる箇所をデジカメで取り、マップ作成時に画像を取込みます。
- その他必要な筆記用具など：万歩計、ストップウォッチ、電卓、鉛筆、定規、メジャー、蛍光ペン、消しゴムなど

(2) 参考、引用文献等

- 厚生労働省：健康づくりのための身体活動基準2013
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf>
- 厚生労働省：健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>
- 北海道釧路保健福祉事務所保健福祉部：ウォーキングマップ作成テキスト
<http://www.kushiro.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hgc/grp/map-text.pdf>

