

〇〇〇(区市町村名)

ウォーキングマップ

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



凡例

- 公共トイレ
- 障害者用トイレ
- バス停
- 花・樹木
- 緑地・公園

ウォーキングマナー

- ・交通ルールを守り、安全に注意して歩きましょう。
- ・ゴミは持ち帰りましょう。

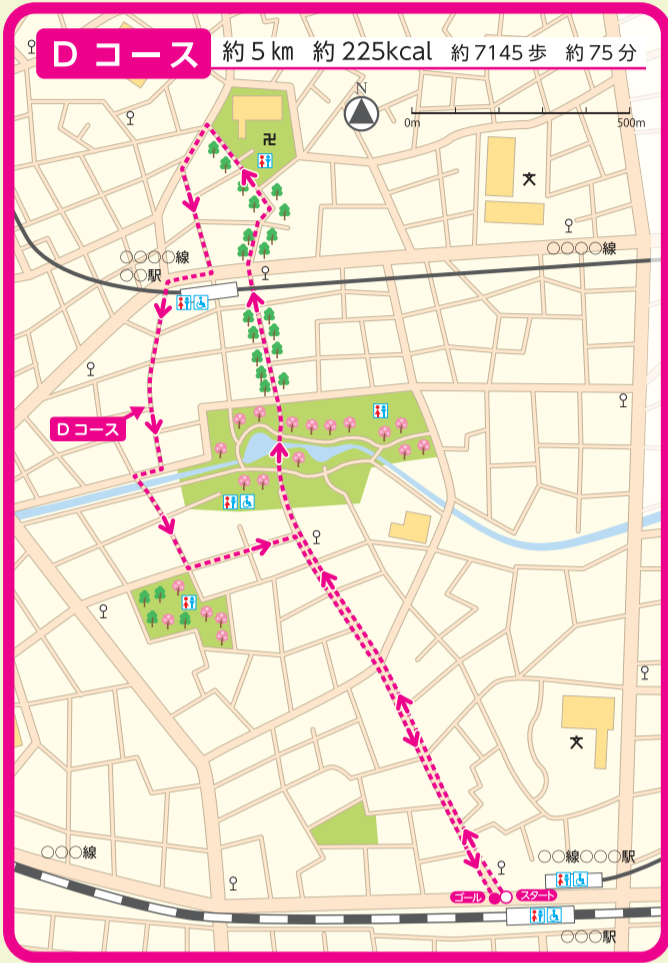


コース概要

コース	距離	歩数	時間	消費カロリー
Aコース	約2km	約2860歩	約30分	約90kcal
Bコース	約3km	約4290歩	約45分	約135kcal
Cコース	約4km	約5715歩	約60分	約180kcal
Dコース	約5km	約7145歩	約75分	約225kcal

- ・各コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。
- ・各コースの所要時間は、時速4km/hで算出しています。
- ・消費カロリーは、ウォーキング10分=30kcalで算出しています(体重60kg、歩幅70cmの場合)





あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩(※1)ですが、20歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割前後にとどまっています。(※2)
1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

- ※1 「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」(厚生労働省)では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。
- ※2 「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)〈平成19～21年都民分を再集計〉

歩くことで活動量を増やすヒント

- ・歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ・ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。
例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- ・歩数計やスマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。



発行年月：平成〇〇年〇〇月
作成：東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
編集・発行：〇〇〇〇〇(区市町村部署名)
〇〇〇(住所・電話番号)
東京都承認番号：〇〇福保保健第〇〇号

〇〇〇(区市町村名)

ウォーキングマップ



ちょっと実行、ずっと健康。

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

ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

- ①生活習慣病予防
血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。
- ②心肺機能の向上
習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。
- ③肥満を防ぐ
エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。
- ④ストレス解消
気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

(「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」を参考に作成)

水分補給を忘れずに
汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗による体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。
水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!
理想的なウォーキングフォーム

- ◆適切な速度の目安
普段より速く、きついと感じない速度で。
- ◆足を前に合わせて
つま先から着地し、足は足に合わせたリズムに振る
- ◆背筋を伸ばして
胸を張る
- ◆歩幅は
肩幅よりかかととつま先(約5～7cm)の幅で
- ◆地面を
かかとからつま先にかけて着地し、地面を蹴る

靴の履き方

- ①靴の中で足の指が動かせる程度ゆとりを確保し、かかととつま先をしっかりと固定します。
- ②かかとで軽く地面を叩き、かかとを移動し、かかとを上げた状態で、足首のひもを締めます。
- ③体重をこまめに調整できるもの

靴の選び方

- ◆材質
軽く通気性が良いもの
- ◆つま先
指先が動かせる程度の余裕があるもの
- ◆土踏まず
中敷で支える形のもの
- ◆足の甲
締め付けず調整できるもの
- ◆靴底
動きに合わせてしなやかに曲るもの
- ◆厚みがありクッション性が良いもの
- ◆かかと
しっかりとかかとを包み込むもの

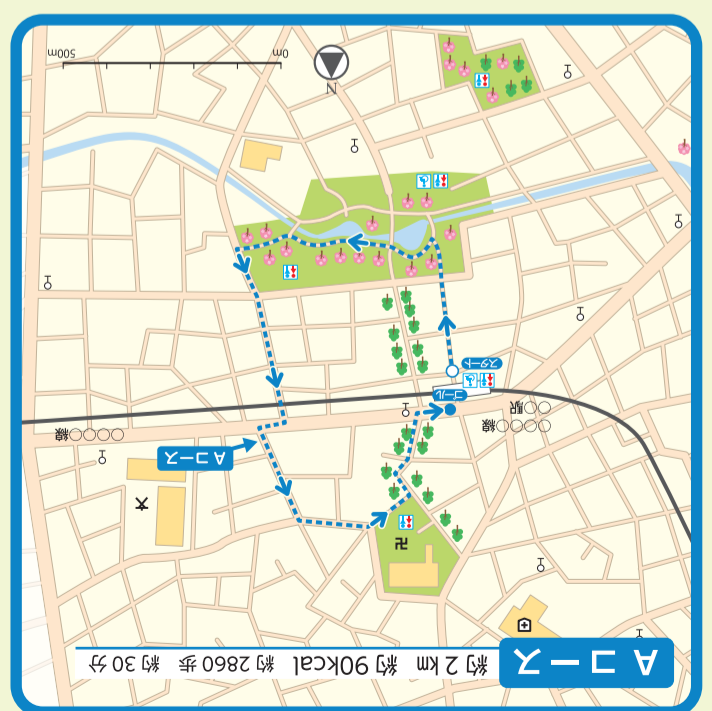
ウォーキングの前後に

ウォーキングの前には、ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。

クールダウン
急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防止します。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

・消費カロロリーは、ウォーキング10分=30kcalで算出しています。
・各コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。
・各コースの所要時間は、時速4km/hで算出しています。



ウォーキングコース
コース
コース