

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

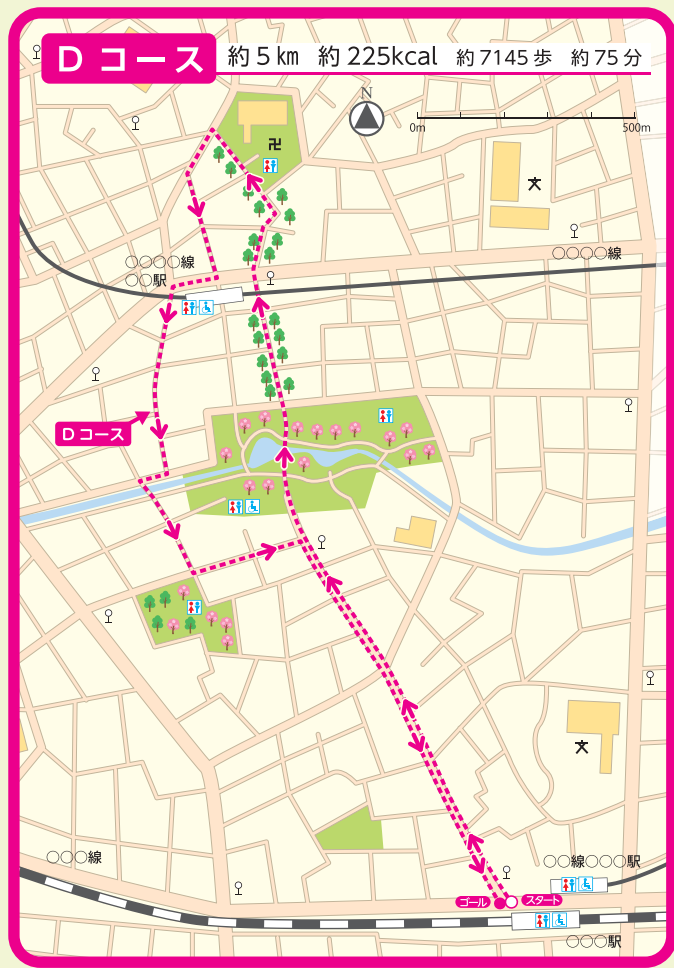
- ・交通ルールを守り、安全に注意して歩きましょう。
- ・ゴミは持ち帰りましょう。



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
- 万歩計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

Let's Begin!

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。

<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>

（「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。

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを！

靴の履き方

①靴の中で足の指が動かせない程度を叩き、かかとを上げた状態で、足の指がしっかりと収められるように調整してください。かかとと軽く地面を叩き、かかとを上げた状態で、足の指がしっかりと収められるように調整してください。

靴の選び方

- 材質：軽く通気性が良いもの
- つま先：指先が動かせない程度の余裕があるもの
- 土踏まず：中敷きで支える形のもの
- 足の甲：締め付けず、調整できるもの
- 靴底：動きに合わせて曲がるもの
- 厚み：クッション性が良いもの
- かかと：かかとと踵の落差が少ないもの

ウォーキングの前後に

ウォーキングの前には、ストレッチを行い、徐々に体を温めて血液循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

ウォーキングの後には、急に運動を止めることは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）
 ・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。

Aコース 約2 km 約90kcal 約2860歩 約30分

Bコース 約3 km 約135kcal 約4290歩 約45分

Cコース 約4 km 約180kcal 約5715歩 約60分

Dコース 約5 km 約225kcal 約7145歩 約75分

ケンコウデスカマン