

ウォーキングマップ 世田谷区



健康せがや+1
健康に良いことを「何かひとつ」生活の中に加えてみませんか？

本マップのご紹介

「健康に関心はあっても、なかなか行動できなくて…」そんな方のために、このマップを作りました。「三軒茶屋」「下北沢」「等々力」「千歳船橋」「千歳烏山」まずは、興味のあるコースを歩いてみませんか？

3 世田谷・砧 烏山地域コース
千歳烏山駅～三軒茶屋駅

1 北沢地域コース
東松原駅～下北沢駅

2 玉川地域コース
等々力駅～二子玉川駅

※玉川総合支所は、行きの改修工事に伴い、仮設庁舎へ移転しております。(平成29年9月19日～平成32年5月予定)

ウォーキングを始める前に

歩く前に

膝の曲げ伸ばし

ふくらはぎ伸ばし

大腿部伸ばし

歩く時のスタイル

帽子

健康保険証

歩数計

タオル

水分

靴選びが大切

脱げにくい ※足底に土をゆるめ、手をきつめに締めます。

足の幅や高さがフィットし、指が自由に動く

衝撃を吸収する滑りにくい靴底

健康まねき体操をご活用ください

今より1日10分からだを多く動かしてみませんか？からだのゆがみやバランスを整える健康まねき体操は、よたよた取り組みやすい手軽な体操です。ご近所の集まりで、サークルで、一緒に体操してみませんか？

体操動画はこちらのQRコードよりご覧いただけます

（ホームページでの閲覧方法）(上記のQRコード読み取りできない方)

くらしのガイド→福祉・健康→健康・保健・衛生→健康への取り組み

北沢総合支所健康づくり課・きたざ健康まねきの会

バランスのよい食事で体づくり

いろいろな食品を組み合わせ、かきこく、おいしく食べよう

副菜
野菜、海藻、いも類など

主食
ごはん、パン、麺

汁物
汁物、味噌汁、デザートなど

主菜
肉、魚、卵、大豆製品など

運動と食事の関係は、天秤にたとえるとエネルギー摂取＝食事、エネルギー消費＝運動・生活活動などになります。自分に合った食事量と運動量(活動量)のバランスをとって、適正体重を維持しましょう。

エネルギーの摂取と消費

摂取 > 消費 → 体重が増える

摂取 < 消費 → 体重が減る

水分補給も忘れずに!!

運動をすると、汗などによって水分が失われます。こまめな水分補給を心がけましょう。

1 北沢地域コース

東松原駅→梅ヶ丘駅→下北沢駅
約3.7km

ウォーキング

時間: 約56分

消費カロリー: 約168Kcal

歩数: 約5290歩

※算出方法: 均速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、60kg男性

1 羽根木公園

およそ650本の梅が咲き誇る世田谷の梅の名所。毎年2月に行われる「梅まつり」には、区内外から大勢の人が訪れます。公園内には売店もあり、休憩することができます。

2 北沢川緑道

旧北沢川を暗渠化してきた、せせらぎもある約4キロの散歩道。四季折々の華花が咲く整備された道は歩くのもってこい。環七から代沢3・4丁目までは、春に桜が咲き散ります。

3 北沢八幡神社

世田谷七沢八幡社唯一の正八幡宮。世田谷を所領していた吉良家によって勧進されたと伝えられています。原則、毎年9月第1土日に開催される秋の例大祭では、20基を超える神輿が境内に繰り込み、大勢の参拝客にぎわいます。冬の晴れた日には、境内から富士山が望めることも。

4 森蔵寺

古くから「滋島様」「滋島の灸」として親しまれている寺。徳川康家の次男・結城秀康の位牌所として建立され、その名から森蔵寺と名付けられました。庭のある山門を抜けると、風格のある本堂が、障子窓から見えるイチョウを始めたとする木々に囲まれた、緑豊かな行基は、せがや区にも選ばれました。毎年2月8日には、折れ竹や古竹を供養し処分する行事「計目儀」が行われています。

5 下北沢の街

狭い路地にライブハウス、劇場、書店、古物屋などがひしめき入り、昔も若者文化を吹かしているサブカルチャーの発信地です。近年はカレーの街としても親しまれ、連日人気店には行列ができています。毎年10月にカレーフェスティバルも開催され、下北沢演劇祭、下北沢音楽祭と並ぶこの街を代表するイベントとなっています。

世田谷区の新しいまち歩きを楽しもう

世田谷のまち歩きをもっと楽しく

世田谷まちなか観光交流協会推薦 世田谷まち歩きアプリ

絶対 配信中

「世田谷ふらっと」でできる5つのこと

- 身近な世田谷の魅力に出会える
- あなたが見つけた世田谷をみんなとシェア
- 毎日届くトピック
- もらってうれしい「世田谷みやげ」をきつかけ探し
- 色々な散策コースで世田谷めぐり

色々なマップをご用意しています

(公財)世田谷区産業振興公社が運営している「世田谷まちなか観光情報コーナー」でもマップを取り揃えています。ぜひお立ち寄りください!

また、世田谷区のホームページでは、様々なマップを掲載しています。

※世田谷区太子堂2-16-7産業プラザ1階

2 玉川地域コース

等々力駅→二子玉川駅
約3.4km

ウォーキング

時間: 約51分

消費カロリー: 約153Kcal

歩数: 約4860歩

※算出方法: 均速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、60kg男性

5 二子玉川公園

園分寺崖線のみどりや多摩川の水辺に囲まれた場所に位置している自然豊かな公園です。世田谷区立の公園として初の本格的な日本庭園があり、その一部には登録有形文化財である「11階水気住宅博物館」を併設しています。

6 野毛大塚古墳

ちよっとだけ寄り道して。

3 善養寺(善養密寺)

総本山智徳院の末寺で、開山は慶安5年(1652年)になります。本堂前に立つカヤの木は力強い圧迫感があります。

4 六所神社(野毛六所神社)

往古より野毛村の鎮守として祭祀されてきましたが、明治31年に村内に散在していた4つの社を合併して、野毛村総鎮守として、ひとつにまとめた神社です。入口階段上の大きな鳥居が目を惹きます。

東京都内の色々なコースチャレンジしよう

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」では、東京都内の自治体が作成した散歩に最適なコースがたくさん掲載されています!

「区町村」「主要路線」「歩く時間」から、自分に合ったウォーキングコースを手軽に検索できます!

トキョウウォーキングマップ

ちょっと実行、ずっと健康。

健康せがや+1とは?

世田谷区では、「健康せがや+1」を合言葉にして、誰でも楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう!」という健康づくり運動の取り組みを進めています。

皆さんも、さっそく今日から、自分に合った健康づくりをチャレンジしてみよう! 詳しくは、区のホームページをご覧ください!

1 日常生活の中でできることから始めてみましょう！

区の調査によると、20歳代～30歳代の女性は、約3割の方が日常的に運動をしていないことがわかりました。また、30歳代の男性は、約1割の方がまったく運動をしていないことがわかりました。

若い世代や働く世代は定期的な運動習慣のない方が多いですが、職場などで仲間を作ってはじめることもオススメです。

「世田谷区民の健康づくりに関する調査報告書 平成28年3月」

何かひとつチャレンジしてみませんか？

- エレベーターやエスカレーターではなく、できるだけ階段を利用しましょう。
- 床掃除やお風呂掃除なども運動の一つです。家もきれいになり一石二鳥です。
- 子どもと一緒に公園で体を動かすのも運動の一つです！



2 きっかけがあれば地域に貢献したいと考える区民は多くいます！

区の調査によると、地域の人たちとのつながりは弱いと思う方の割合が高い一方で、多くの方が、きっかけがあれば、地域で何らかの役に立ちたいと感じていることがわかりました。

地域のつながりが豊かなほど、住民の健康状態が良いといわれています。地域とつながることも、健康づくりの一つです。

「世田谷区民の健康づくりに関する調査報告書 平成28年3月」

何かひとつチャレンジしてみませんか？

- 世田谷区やボランティアグループなどの活動を、広報紙やホームページなどで調べ、参加してみましょう。
- 様々な世代が関わる地域活動に参加して、地域の中で一緒に行動できる仲間、万の際に助け合える関係などを築いていきましょう。



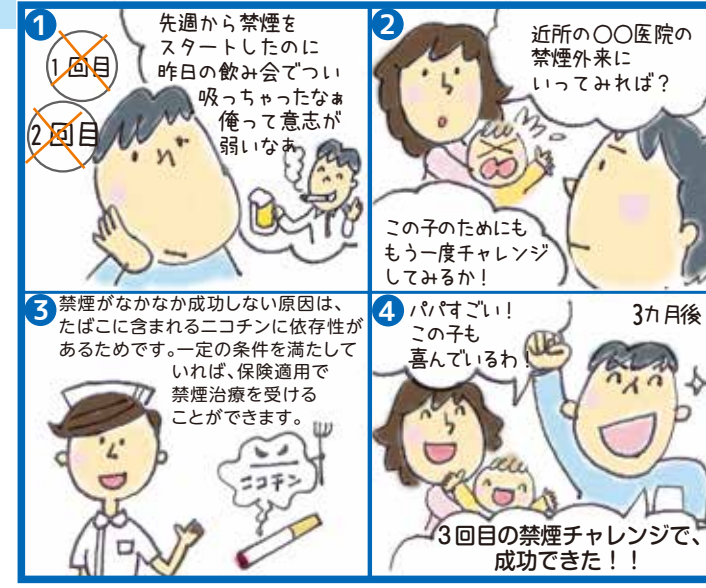
3 禁煙にチャレンジしてみませんか？

たばこは、がん、循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病、胃・十二指腸潰瘍など、様々な疾患の原因となります。さらに怖いのは、喫煙している人の周りにいる人たちがたばこの煙を吸わされている「受動喫煙」です。

禁煙には強い意志や計画性が必要ですが、3～4回の失敗を経験してから禁煙に成功した人もいます。あなたや大切な人たちの健康を守るためにも、失敗を恐れずに禁煙に挑戦することが大切です。

何かひとつチャレンジしてみませんか？

- 禁煙を希望する人は、医療機関を受診して禁煙治療を受けるなど、自分に合った方法で禁煙にチャレンジしてみましょう。
- 妊婦や授乳中の女性は、赤ちゃんの健康に影響しますので喫煙はやめましょう。
- 受動喫煙防止のため、特に子どもや妊産婦などの周りでは喫煙はやめましょう。



3 世田谷・砧・烏山地域コース

千歳烏山駅 → 経堂駅・千歳船橋駅 → 宮の坂駅 → 三軒茶屋駅
コース全長 約9.6 km

ウォーキング

時間: 約144分
消費カロリー: 約432Kcal
歩数: 約13710歩

※算出方法: 時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、60kg男性

1 烏山神社



天文元年(1736年)創建

2 世田谷文学館



区にゆかりのある作家の原稿・初版本、書簡・遺品等を展示するコレクション展に加え、年数回企画展を開催します。また、文学サロンでは講演会、コンサート、朗読会、映画上映を行うなど、生きた文学を体験できる場となっています。

3 都立蘆花恒春園



地域風景資産 粕谷の竹林

4 千歳温水プール



清掃工場の熱を利用した25メートル温水プールは天井が高く、隣接する公園の緑を見ながら爽やかに泳げます。流水プール、ウォータースライダー、トレーニングルームのほか、各種教室を開催しており、一年を通じ、どなたでも楽しめます。

5 希望丘公園



希望丘公園は昭和52年に開園した洋風づくりの公園です。公園内には、球戯広場、壁泉広場のほか、時計台やアーチ橋、複合遊具などの施設があります。

6 世田谷八幡宮



源義家が、後三年の役の帰途、氏神である宇佐八幡宮を勧請して祀ったのが始まりです。後に、世田谷城主の吉良頼康が社殿を再興し、境内で奉納相撲が行われるようになりました。

烏山川緑道のご紹介

現在の高源院の池に武蔵野の伏流水が湧き出していたものが源流とされています。現在は、船橋7丁目から三宿1丁目までの約7kmが緑道として整備され、変化に富んだ散策路となっています。

砧総合支所では、「歩きめた」ウォーキングマップを作成しているよ。マップや動画は世田谷区ホームページで見られるよ！

梅小路付近 春には桜のトンネルが見事です。

季節の野草に出会う小径

世田谷総合支所では、「世田谷地域の歴史と四季を歩く健康マップ」を作成しているよ。マップは世田谷区ホームページで見られるよ！

●マップ上の記号

- コースの見所
- トイレ
- ⌘ お寺
- ⌘ 神社
- ⌘ 学校
- 🌳 緑道
- 🚶 交差点

14 世田谷文化生活情報センター (キャロットタワー内)

「生活工房」、「世田谷パブリックシアター」、「音楽事業部」の3部門から構成された施設で、区民の自主的な地域活動の支援とともに、優れた文化・芸術を区民に提供することをめざしています。また、劇場やセミナールーム等の施設の貸し出しも行っています。

13 松陰神社



幕末の思想家・吉田松陰を祀る神社です。山縣有朋や伊藤博文などが奉納した32基の石灯籠の他、松陰の墓所、松陰坐像、松下村塾(模造)があります。隣接する若林公園も毛利家の屋敷跡です。

烏山川緑道



下北沢と三軒茶屋を結ぶ通り



10 豪徳寺



源義家が、後三年の役の帰途、氏神である宇佐八幡宮を勧請して祀ったのが始まりです。後に、世田谷城主の吉良頼康が社殿を再興し、境内で奉納相撲が行われるようになりました。

11 世田谷城址公園



昭和15年に開園した世田谷区内唯一の「歴史公園」で「東京都指定文化財」にもなっています。昔のおもかげを残す土壘や丘、谷があり、樹木に覆われた自然豊かな公園で、世田谷百景にも選ばれています。

500m

N