

ウォーキングの前後に

ウォームアップ

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。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。



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、筋肉痛を防ぎます。

※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。

連絡先

葛飾区健康部健康推進課 03-3602-1268
葛飾区福祉部地域包括ケア担当課 03-5698-6202
葛飾区教育委員会生涯スポーツ課 03-3691-7111

※このMAPの作成に当たっては、健康づくり推進員のご協力を得ました。

※健康遊具の形は公園により写真と異なる場合があります。

健康遊具の使い方（抜粋） 正しく使って、楽しく健康な身体に！



腹筋ベンチ

バーに足を掛けベンチに仰向けになり、ひざを曲げて利用することで正しい腹筋運動ができます。



背のばしベンチ

深く座り、上体を反らせることで背筋が伸ばせます。上半身の柔軟運動や腰痛予防に効果があります。
(このベンチには“つぼおし機能”もついています)



平均台

バランスをとる運動が行えます。平均台の上を歩くことにより、平衡感覚を刺激し維持することができます。



ぶら下がり

両手で上のバーにつかまりぶら下がりが足を曲げたりします。腹筋や背中全体の筋肉を伸ばすことができます。



前屈

上体を前方に深く倒し、体背面全体の筋肉を伸ばします。目盛りを目安とし、少しずつ深い位置に手が届くよう挑戦できます。



腰ひねり

体をひねるストレッチ運動です。座って足をかけ、手すりで上半身を支え、左右にゆっくり振ることで腰の筋肉を伸ばすことができます。

撮影協力：健康づくり推進員

あと 10 分歩こう！

健康日本21(第三次)^(※1)では、令和14年度の時点で20～64歳の1日の歩数の平均値を男性8,000歩、女性8,000歩とすることを目指していますが、20～64歳の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男性が5割程度、女性が4割程度です。^(※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 令和5年5月、厚生労働省告示。国民の健康増進のために、令和6年度から令和14年度までの数値目標を設定。

※2 「国民健康・栄養調査(厚生労働省)」から東京都分を再集計(平成29～令和元年)

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。汗とな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。



健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ



ちょっと実行、ずっと健康。



令和7年7月 第11刷 2,000部

※消費カロリーは、ウォーキング 10 分=30kcal で、ウォーキングのみ算出しています。(体重 60kg、歩幅 70cm の場合)

おすすめコースⅠ

〔ウォーキング+健康遊具体験〕

距離：約 8.3km (200 分)
<約 405kcal> 約 11,860 歩

スタート		
〔奥戸スポーツセンター公園〕	遊具コーナーで準備運動	【5 分】
↓		
〔奥戸スポーツセンター公園〕	健康遊具体験	【10 分】
↓ (ウォーキング)		
〔中川左岸緑道公園を南下〕		(20 分)
↓ (ウォーキング)		
〔中川奥戸展望デッキでひと休み〕		
※東京スカイツリーとハーブ橋の観覧場所		【10 分】
↓ (ウォーキング)		(20 分)
〔上平井橋を渡る〕		
↓ (ウォーキング)		
〔中川右岸緑道公園を北上〕		(20 分)
↓ (ウォーキング)		
〔東立石緑地公園〕	健康遊具体験	【40 分】
↓ (ウォーキング)		
〔中川右岸緑道公園を北上〕		(45 分)
↓ (ウォーキング)		
〔青砥橋を渡る〕		(30 分)
↓ (ウォーキング)		
〔中川左岸緑道公園を南下〕		
↓ (ウォーキング)		
ゴール		
〔奥戸スポーツセンター公園〕		(全行程約 200 分)

超健脚コース

おすすめコースⅡ

〔ウォーキング+健康遊具体験〕

距離：約 4.8km (150 分)
<約 255kcal> 約 6,860 歩

スタート		
〔奥戸スポーツセンター公園〕	遊具コーナーで準備運動	【5 分】
↓		
〔奥戸スポーツセンター公園〕	健康遊具体験	【10 分】
↓ (ウォーキング)		
〔中川左岸緑道公園を南下〕		(20 分)
↓ (ウォーキング)		
〔中川奥戸展望デッキでひと休み〕		
※東京スカイツリーとハーブ橋の観覧場所		【10 分】
↓ (ウォーキング)		(10 分)
〔平和橋を渡る〕		(10 分)
↓ (ウォーキング)		
〔中川右岸緑道公園を北上〕		(30 分)
↓ (ウォーキング)		
〔東立石緑地公園〕	健康遊具体験	【40 分】
↓ (ウォーキング)		(10 分)
〔中川右岸緑道公園を北上〕		(30 分)
↓ (ウォーキング)		
〔奥戸橋を渡る〕		
↓ (ウォーキング)		
〔中川左岸緑道公園を南下〕		(5 分)
↓ (ウォーキング)		
ゴール		
〔奥戸スポーツセンター公園〕		(全行程約 150 分)

健脚コース

おすすめコースⅢ

〔ウォーキング+健康遊具体験〕

距離：約 1.7km (120 分)
<約 150kcal> 約 2,430 歩

スタート		
〔京成柴又駅広場寅さん像前〕		
↓ (ウォーキング)		(10 分)
〔柴又七丁目児童遊園〕	健康遊具体験	【10 分】
↓ (ウォーキング)		(10 分)
〔柴又帝釈天経寺で休憩〕		【10 分】
↓ (ウォーキング)		(10 分)
〔山本亭を通る〕		
↓		
〔寅さん記念館〕		
※寅さんの世界を鑑賞		【30 分】
↓ (エレベーターで寅さん記念館上部へ)		
〔柴又公園〕	健康遊具体験	【20 分】
↓ (ウォーキング)		(20 分)
ゴール		
〔京成柴又駅〕		(全行程約 120 分)



※おすすめコースはモデルコースです。自由にコースを考えてみてください。

○この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。