

※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。

## 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

- 葛飾区健康部地域保健課 03-3602-1231
- 葛飾区福祉部高齢者支援課 03-5654-8256
- 葛飾区教育委員会生涯スポーツ課 03-3691-7111
- 葛飾区都市整備部公園課 03-3693-1777

※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を足で曲げたりします。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、手すりでも上半身を支え、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(第二次)<sup>(※1)</sup>では、令和4年度の時点で20～64歳の1日の歩数の平均値を男性9,000歩、女性8,500歩とすることを目標にしていますが、20～69歳の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男性が5割前後、女性は4割前後にとどまっています。<sup>(※2)</sup>  
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 平成24年7月、厚生労働省告示。国民の健康増進のために、平成25年度から令和4年度までの数値目標を設定。

※2 「東京都民の健康・栄養状況」(東京都福祉保健局)〈平成26～28年を再集計〉

## 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。



※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)

# 健康遊具と東部版 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。



令和元年6月 第5刷 2,000部

### 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＞

- 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) (20分)  
〔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) (30分)  
〔青砥橋を渡る〕
- ↓ (ウォーキング)  
〔中川左岸緑道公園を南下〕 (5分)
- 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＞

- 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) (20分)  
〔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〕
- ↓ (ウォーキング) (10分)  
〔中川右岸緑道公園を北上〕
- ↓ (ウォーキング) (40分)  
〔東立石緑地公園〕 健康遊具体験 [10分]
- ↓ (ウォーキング) (30分)  
〔中川右岸緑道公園を北上〕
- ↓ (ウォーキング) (5分)  
〔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)
- 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＞

- スタート**  
〔京成柴又駅広場寅さん像前〕 (10分)
- ↓ (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)  
〔柴又帝釈天題経寺で休憩〕 [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)

柴又観光コース



※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。