

発行年月 令和元年9月  
発行 葛飾区健康部地域保健課  
所在地 〒125-0062 葛飾区青戸 4-15-14  
電話 03-3602-1231  
制作 株式会社 武揚堂

# かつしか ウォーキングマツプ



ちよつと実行、  
ずつと健康。



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

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。



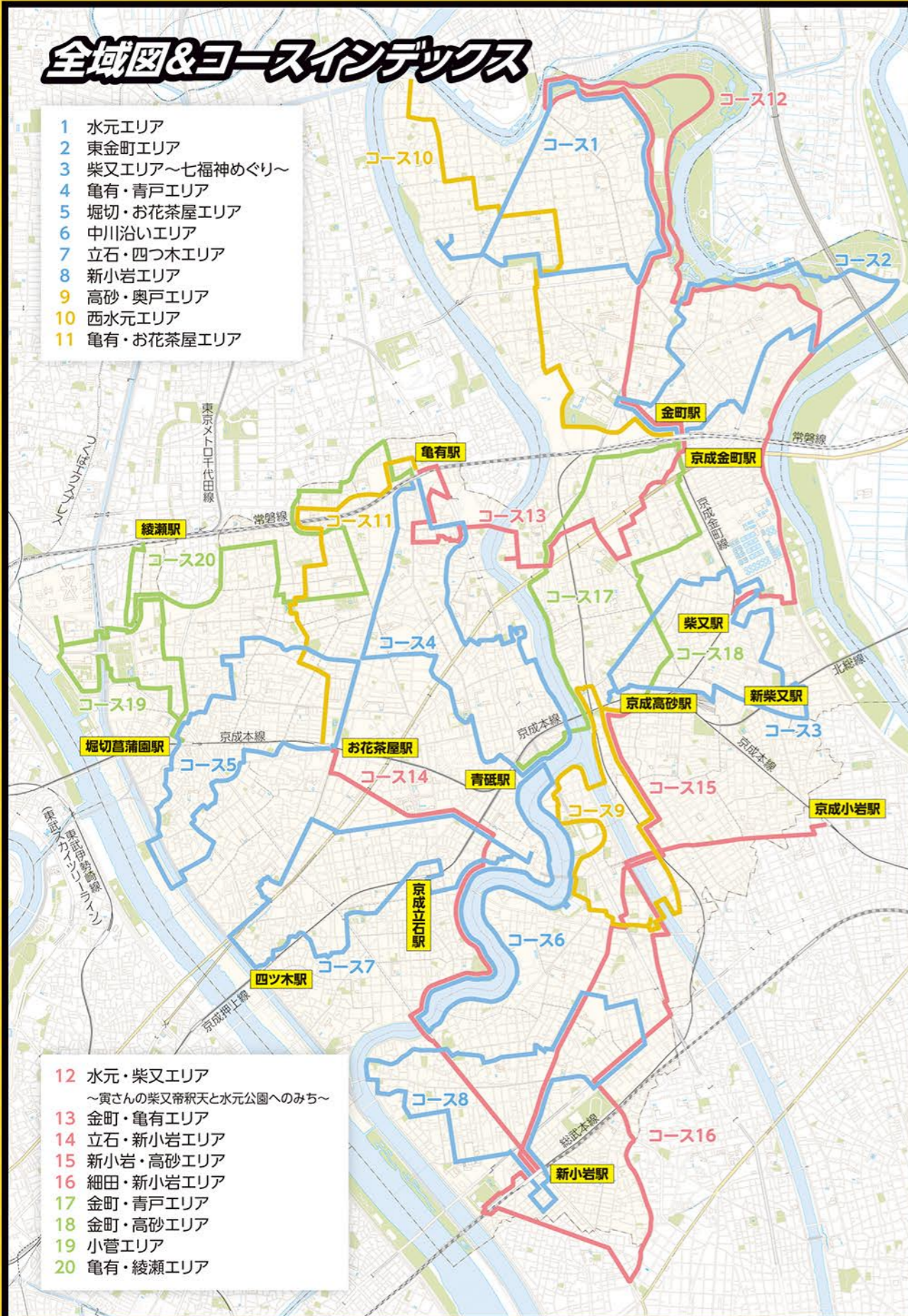
GREEN PRINTING JFPI  
F-B10190  
目黒事業所

この印刷物はグリーン基準に  
適合した印刷資材を使用し  
環境配慮されたグリーン  
プリンティング認定工場  
で印刷しています。

葛飾区

# 全域図&コースインデックス

- 1 水元エリア
- 2 東金町エリア
- 3 柴又エリア～七福神めぐり～
- 4 亀有・青戸エリア
- 5 堀切・お花茶屋エリア
- 6 中川沿いエリア
- 7 立石・四つ木エリア
- 8 新小岩エリア
- 9 高砂・奥戸エリア
- 10 西水元エリア
- 11 亀有・お花茶屋エリア



- 12 水元・柴又エリア  
～寅さんの柴又帝釈天と水元公園へのみち～
- 13 金町・亀有エリア
- 14 立石・新小岩エリア
- 15 新小岩・高砂エリア
- 16 細田・新小岩エリア
- 17 金町・青戸エリア
- 18 金町・高砂エリア
- 19 小管エリア
- 20 亀有・綾瀬エリア

## 目次

葛飾を  
歩こう!

全域図&コースインデックス	P01
目次、凡例	P02
ウォーキングの効果	P03
健康遊具の使い方	P06
ウォーキング記録表	P37

### たまには、ぶらり。ご近所お散歩コース

1 水元エリア	P07
2 東金町エリア	P08
3 柴又エリア～七福神めぐり～	P09
4 亀有・青戸エリア	P10
5 堀切・お花茶屋エリア	P11
6 中川沿いエリア	P12
7 立石・四つ木エリア	P13
8 新小岩エリア	P15

### 地元の魅力再発見! 史跡や名所を巡るコース

12 水元・柴又エリア ～寅さんの柴又帝釈天と水元公園へのみち～	P21
13 金町・亀有エリア	P23
14 立石・新小岩エリア	P25
15 新小岩・高砂エリア	P27
16 細田・新小岩エリア	P29

### 癒しの宝庫。花と緑のふれあいコース

17 金町・青戸エリア	P31
18 金町・高砂エリア	P33
19 小管エリア	P34
20 亀有・綾瀬エリア	P35

### ますます健康に! 健康遊具を巡るコース

9 高砂・奥戸エリア	P16
10 西水元エリア	P17
11 亀有・お花茶屋エリア	P19

## 凡例

- 時間** 時速4kmで計算
- 消費カロリー** ウォーキング10分/30kcalで算出  
(体重60kg、歩幅70cmの場合)
- 歩数** 1歩70cmで算出

※記載されている数字はおおよそのものです。目安としてご利用下さい。

- |        |            |                    |
|--------|------------|--------------------|
| 春におすすめ | 歴史や史跡がある   | 車イス対応トイレ           |
| 夏におすすめ | 自然が多い      | 公衆トイレ              |
| 秋におすすめ | 水辺がある      | AED                |
| 冬におすすめ | 健康遊具がある    | 健康遊具がある<br>公園・児童遊園 |
|        | ファミリーにおすすめ | 葛飾元気野菜直売所          |
|        |            | かつしかの元気食堂          |
|        |            | 銭湯                 |
|        |            | 桜                  |
|        |            | ハナミズキ              |
|        |            | サルスベリ              |

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 平28情使、第509号)」 **禁無断複製**

## 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)

## 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の循環を促します。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。

## 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。

## 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!



## 夜道では反射材を身につけよう!

夜道を歩く際に目立ちにくい服装(黒っぽい服装等)では、自動車などは近くに寄らないと歩行者に気がつきません。反射材を身につけることで歩行者の存在に早く気がつきます。反射材を使用したキャップやスニーカー、キーホルダーなどを身につけて歩きましょう。

## 歩くスピードのポイント

- 速すぎず遅すぎずの速度で。
- >>適切な速度の目安
- 普段よりも速く、きついと感じない速度で。

## 靴の履き方



靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。



かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。



体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。

## 靴の選び方

- ▶材 質 軽くて通気性が良いもの
- ▶つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- ▶土踏まず 中敷きで支える形のもの
- ▶足の甲 締め付けずひもで調整できるもの
- ▶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



## あと10分歩こう!

# WALK!

「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<sup>(※1)</sup>ですが、20歳から64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割未満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 「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24～26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。  
※歩きながらの利用は危険です。安全な場所で立ち止まってからの利用をお願いします。



※このマップの作成には、健康づくり推進員とスポーツ推進委員の協力を得ています。

### 健康づくり推進員とは・・・

自らの健康づくりとともに、地域での健康づくり活動を積極的に行うため、区長から委嘱され、保健センター等と協力して、区民の健康寿命延伸のため、さまざまな活動をしています。

### スポーツ推進委員とは・・・

区民の健康増進や体力向上を目的として、新しいスポーツの紹介や実践、各種大会、地区のイベント、地域スポーツクラブ等に協力参加をしています。



## 健康遊具設置公園・児童遊園 TRAINING!

「健康遊具」とは、筋肉トレーニングやストレッチなど日常生活での健康づくりを主な目的として設置されている遊具です。区内には健康遊具が設置されている公園・児童遊園が75箇所(平成31年4月現在)あります。ウォーキングの合間にぜひ活用し、より健康なからだを目指しましょう。

## 主な健康遊具の使い方

正しく使って健康な体に

### 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されます。上半身の柔軟運動や腰痛予防に効果があります。



### 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。



### 腰ひねり

深く座り、上体をひねることで腰の筋肉を伸ばされます。上半身の柔軟運動や腰痛予防に効果があります。



### 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。



### ぶら下がり

両手で上のバーにつかまり、ぶら下がったり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。



### 平均台

バランスを取る運動が行えます。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。



ちよつと実行、  
ずっと健康。

# 01 たまには、ぶらり。ご近所お散歩コース 水元エリア



スタート	200m 3分	01	730m 11分	02	370m 6分	03	1200m 18分	04	1300m 19分	05	600m 9分	06	900m 13分	07	800m 12分	ゴール
東武バス「電25」 西水元丁目停留所		安福寺(夕顔観音)	ポニースクール かつしか	水元スポーツ センター公園	香取神社	水元さわら堤	水元かわせみの里	水元神社								水元特別 支援学校前 停留所

>> 距離 / 6.1km >> 時間 / 1時間31分 >> 消費カロリー / 273kcal >> 歩数 / 8710歩



# 02 たまには、ぶらり。ご近所お散歩コース 東金町エリア



スタート	530m 8分	01	670m 10分	02	1730m 26分	03	700m 10分	04	600m 9分	05	800m 12分	06	1300m 20分	07	700m 10分	ゴール
JR金町駅北口		金蓮院	半田稻荷神社	金町関所跡の碑	都立水元公園	葛飾区金魚展示場	南蔵院 (じばられ地蔵)	花之木稻荷神社					JR 金町駅北口			

>> 距離 / 7.0km >> 時間 / 1時間45分 >> 消費カロリー / 315kcal >> 歩数 / 10000歩



# 03 柴又エリア～七福神めぐり～

たまには、ぶらり。ご近所お散歩コース



- スタート
- 150m  
2分
- 01
- 120m  
2分
- 02
- 100m  
1分
- 03
- 1040m  
15分
- 04
- 1700m  
25分
- 05
- 2300m  
35分
- 06
- 300m  
5分
- 07
- 600m  
9分
- 08
- 500m  
8分
- ゴール

- 柴又駅
- 帝釈天参道
- 柴又帝釈天(題経寺)
- 真勝院
- 良観寺
- 観蔵寺
- 医王寺
- 宝生院
- 萬福寺
- 柴又駅

>> 距離 / 6.8km >> 時間 / 1時間42分 >> 消費カロリー / 306kcal >> 歩数 / 9710歩

### 柴又八幡神社

東京下町で唯一の前方後円墳の上に鎮座している。「真さん土輪」が出土されたことでも有名。

### 矢切の渡し

江戸時代に始まり、現在都内に唯一残る渡し場。川幅150mの江戸川を小さな船が往復する。

# 04 亀有・青戸エリア

たまには、ぶらり。ご近所お散歩コース



- スタート
- 2100m  
30分
- 01
- 300m  
5分
- 02
- 2600m  
40分
- 03
- 600m  
9分
- 04
- 700m  
11分
- 05
- 100m  
1分
- 06
- 1600m  
24分
- ゴール

- 亀有駅
- 葛西城址
- 観音寺
- 青戸平和公園
- 延命寺
- 郷土と天文の博物館
- 曳舟川親水公園
- 亀有駅

>> 距離 / 8.0km >> 時間 / 2時間00分 >> 消費カロリー / 360kcal >> 歩数 / 11430歩

### 曳舟川親水公園

葛西用水(曳舟川)の面影を残し、水をテーマとして整備された南北延長約3kmの公園。

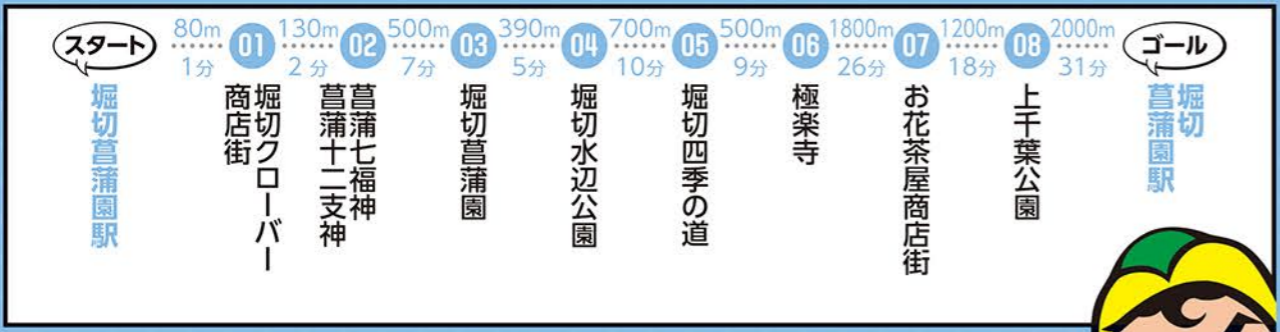
### 青戸平和公園

非核平和記念塔前には被爆の遺品が献花とともに置かれており、葛飾の平和のシンボルになっている。

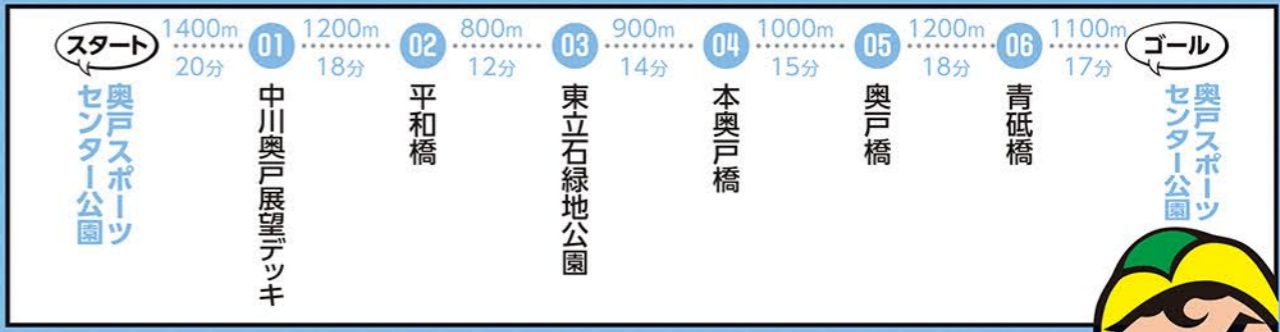
# 05 たまには、ぶらり。ご近所お散歩コース 堀切・お花茶屋エリア



# 06 たまには、ぶらり。ご近所お散歩コース 中川沿いエリア



>> 距離 / 7.3km >> 時間 / 1時間49分 >> 消費カロリー / 327kcal >> 歩数 / 10430歩



>> 距離 / 7.6km >> 時間 / 1時間54分 >> 消費カロリー / 342kcal >> 歩数 / 10860歩



スタート 京成立石駅

01	800m	12分	02	330m	4分	03	800m	11分	04	1300m	20分	05	2000m	30分	06	500m	8分	07	1300m	20分	08	200m	4分	ゴール
立石仲見世商店街	立石様	熊野神社	かつしかシンフォニーヒルズ	曳舟川親水公園	四つ木公園	白髭神社	葛飾区伝統産業館	京成立石駅																

GO!

>> 距離 / 7.3km >> 時間 / 1時間50分 >> 消費カロリー / 330kcal >> 歩数 / 10430歩

**立石様**



地名の由来にもなった奇石。寒いときは欠け、暖かくなると戻るなどさまざまな伝承が残る。

**四つ木公園**

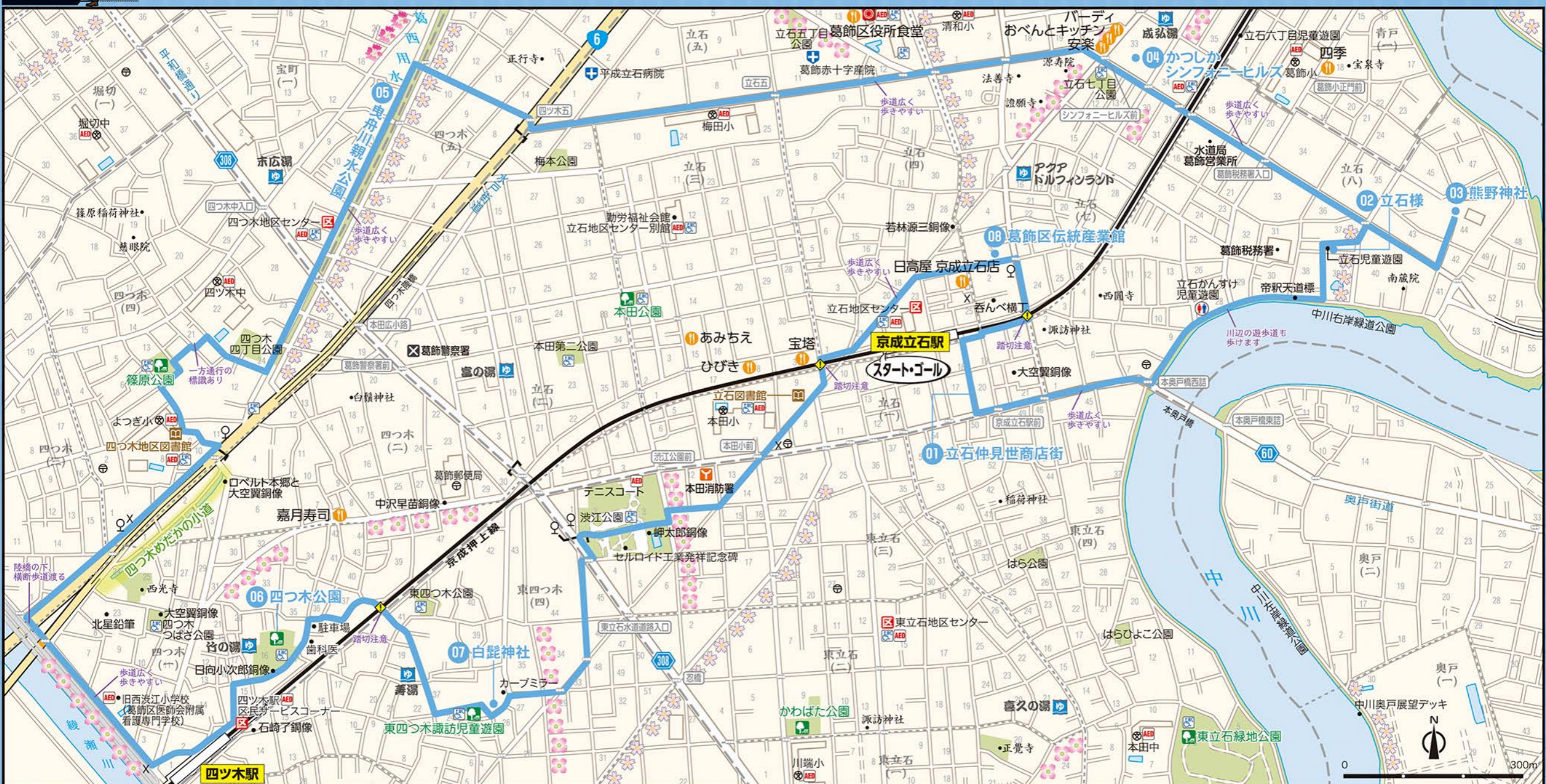


園内から京成線が見える公園。「キャプテン翼」の日向小次郎の銅像が置かれている。

**葛飾区伝統産業館**



葛飾区内の職人による伝統産品を展示販売している。毎月第三土曜日には体験教室あり(要予約)。





# 08 たまには、ぶらり。ご近所お散歩コース 新小岩エリア



スタート	2000m	01	700m	02	300m	03	1800m	04	300m	05	1300m	06	800m	07	600m	ゴール
	28分		12分		5分		26分		5分		19分		13分		9分	
JR新小岩駅北口	外谷汐入庭園	旧逆井道	上品寺(えんま寺)	奥戸東公園	奥四あおぞら公園	西井堀せせらぎパーク	ルミエール商店街	JR新小岩駅南口								

>> 距離 / 7.8km >> 時間 / 1時間57分 >> 消費カロリー / 351kcal >> 歩数 / 11140歩



# 09 ますます健康に! 健康遊具を巡るコース 高砂・奥戸エリア



スタート	380m	01	310m	02	1510m	03	1800m	04	700m	05	200m	06	700m	07	1900m	ゴール
	5分		5分		22分		28分		10分		2分		11分		30分	
京成高砂駅	大光明寺	青龍神社	新中川通水記念公園	奥戸天祖神社	八劔神社	宝蔵院	奥戸フラワーパーク	京成高砂駅								

>> 距離 / 7.5km >> 時間 / 1時間53分 >> 消費カロリー / 339kcal >> 歩数 / 10700歩



スタート	1200m 17分	01	400m 6分	02	1200m 17分	03	1300m 20分	04	150m 3分	05	1360m 21分	ゴール
大場川水門停留所		西水元三丁目公園		西水元宮田公園		水元スポーツセンター公園		葛飾区科学教育センター(未来わくわく館)		葛飾にいじゅくみらい公園		金町駅北口

GO!

>> 距離 / 5.6km >> 時間 / 1時間24分 >> 消費カロリー / 252kcal >> 歩数 / 8000歩

**ポニースクールかつしか**



眺めるだけでも楽しい、軽乗(アクロバット乗馬)も学べる子どもたちのポニースクール。

**葛飾区科学教育センター(未来わくわく館)**



「空気」「水」「光」をテーマにした参加体験型展示装置がある。子どもから大人まで楽しめる科学施設。

**葛飾にいじゅくみらい公園**



約700本の樹木が植えられている区内最大の広さを持つ公園。25種類約90本の桜はお花見に最適。

