

八王子景観100選とは？	八王子八十八景とは？
景観に対する意識を高めるとともに良好な都市景観の保全と活用に役立てるため、市制100周年事業として平成29年に選定されました。投票コメントなどを参考に、日々の暮らしの中で見出された身近な景観も取り上げられています。	21世紀の八王子の顔にふさわしい景観として、市民投票などを経て平成13年に選定されました。「八王子」になぞらえ、八王子を代表するような名所として、6種類の景に分類された八十八の景観が取り上げられています。

八王子景観100選・八王子八十八景の詳細については、八王子市ホームページをご覧ください。
ウォーキングをしながら、八王子の美しい景観を探してみませんか？

八王子市ウォーキングマップ

平成27年4月 発行 令和4年2月 一部改訂
平成29年11月 改訂

編集・発行／八王子市保健所健康政策課

協力／はちおうじ健康づくり推進協議会
八王子市健康づくりサポーター

八王子市保健所

〒192-0083 旭町13-18／TEL 042-645-5112／FAX 042-644-9100

HPアドレス <http://www.city.hachioji.tokyo.jp/>

マップに掲載している建物、敷地には個人所有の場合もあります。見学を希望する場合は、許可を得るなど、マナーを守り、ウォーキングを楽しんでください。

制作 国土地図株式会社
東京都新宿区西落合2-12-4
☎03-3953-5879

ハッチーウォーク

八王子市ウォーキングマップ

八王子景観100選& 八王子八十八景を歩いてみよう！



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

こちらからめくってください

コース案内図

- ① 里山風景と都立小宮公園散策コース
- ② 道の駅「八王子滝山」と滝山城跡を楽しむコース
- ③ 清水公園・川口川散策コース
- ④ 陣馬街道ふれあい散策コース
- ⑤ 季節を感じ歴史と文化にふれるコース
- ⑥ 八王子駅周辺の景観100選と八十八景を歩くコース
- ⑦ 新しい街並みと歴史や自然にふれるコース
- ⑧ 丘陵づたいの道を歩き神社・長沼公園を巡るコース
- ⑨ 多摩ニュータウンの自然と街並みにふれ近代的・歴史的橋を回るコース
- ⑩ 八王子七福神めぐりコース



① 里山風景と都立小宮公園散策コース

凡 例			
コ ー ス		一般用トイレ	
上 り 坂		車いす対応トイレ	
下 り 坂		駐 車 場	
砂 利 道		道 の 駅	
階 段		バ ス 停	
専用道など		バス乗り場(ちバス)	
交 差 点		公 園	
彫 刻		樹 木	

大谷の
切り通し

天気の良い日は、
富士山が見えます！

彫刻「若き日の母」／北村西望作

彫刻「和の角」
／井上久昭作彫刻「将軍の孫」
／北村西望作

所要時間・消費
カロリー・歩数
の数値

各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速 4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重 60kgの場合で算出しています。総距離数に、公園内の距離は含んでおりません。

樹齢推定500年の大イチョウ

景観100選 八十八景 みどり・公園の景

都立小宮公園

公園内は南斜面に木道や案内表示が整備され雑木林ホールの見学も出来ます。

浅川のサクラ
春は、桜が見事です。

彫刻「四つの形」
／渡辺隆根作

いちもり じんじゃ
市守神社

コース説明：約 6.6 kmコース 所要時間：約 1 時間40分
消費カロリー：約 300 kcal
歩数：約 9,430歩

小宮駅と八王子駅を結ぶコースです。小宮駅から都立小宮公園の間には、関根家の長屋門や多摩川の景観、大蔵院の大イチョウなどが楽しめます。また、都立小宮公園内では、季節ごとに自然教室や自然観察会などを開催しており、公園内を歩くだけでも充分楽しむことができます。坂道が多いのでどちらかと言うと健脚者向けです。

1 : 18,000



0 50 500m



(圖)

せき ね け なが や もん
関根家の長屋門

りゅうこう じ
龍光寺
境内に珍しい電子
梵鐘があります。

いろいろな小道があります
散策してみましよう！

バリアフリールート

- ・バリアフリールート以降は急激な坂道
- ・全体木道
雨あがりは滑りやすい

大善寺：八王子の
織物の神様が祭ら
れています。

雜木林木一
公園管理所

1 : 6,000

みち えき はちおうじ たきやま たきやまじょうせき たの

②道の駅「八王子滝山」から滝山城跡を楽しむコース

コース説明：約6.0kmコース 所要時間：約1時間30分
消費カロリー：約270kcal 歩数：8,571歩

道の駅「八王子滝山」と滝山城跡を楽しむコースです。
都立滝山自然公園内では、四季折々の景色（春の桜、夏の緑、秋の紅葉、冬の落葉など）が楽しめます。急勾配もあり、どちらかと言うと健脚者向けです。
道の駅「八王子滝山」では、八王子の地場野菜の販売の他、食事もあります。



所要時間・消費カロリー・歩数の数値

各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。

凡 例		
コ ー ス		一般用トイレ
上 り 坂		車いす対応トイレ
下 り 坂		駐 車 場
砂 利 道		道 の 駅
階 段		バ ス 停
専用道など		バス停(はちバス)
交 差 点		公 園
彫 刻		樹 木



景観100選 八十八景 みどり・公園の景

たきやま こう えん
滝山公園

関東でも名だたる平山城といわれる滝山城跡を中心とした自然公園。春には美しい桜を楽しむことができます。



「中の丸跡」から見た昭島方面



滝山城「中の丸跡」から「本丸跡」への木橋。かつての滝山城ではさらに低い位置に架けられ、戦の時には外すこともできたと言われます。



「中の丸跡」にある旧国民宿舎 滝山荘



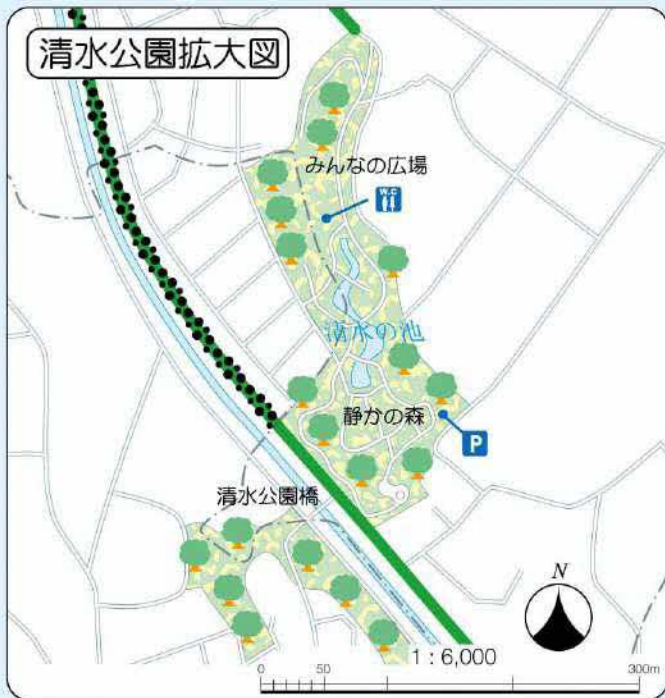
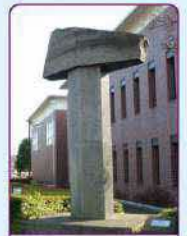
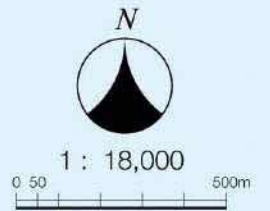
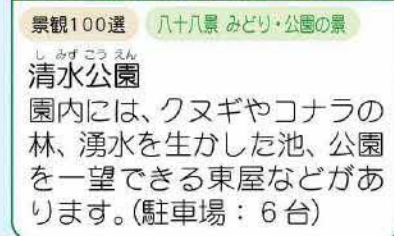
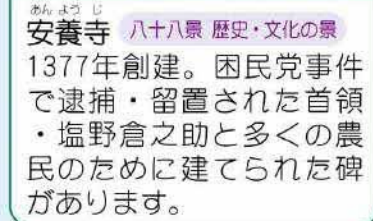
みち えき はちおうじ たきやま
道の駅「八王子滝山」
東京都初の道の駅として平成19年4月1日に開設しました。施設内には、地元農家の方々が生産した新鮮な農作物や畜産物などを販売しています。
(駐車場・トイレ・公衆電話などは24時間利用可能です)



③ 清水公園・川口川散策コース

凡 例			
コ ー ス		一般用トイレ	
上 り 坂		重い車対応トイレ	
下 り 坂		駐 車 場	
砂 利 道		バ ス 停	
階 段		バス乗り場(バス)	
専用道など		公 園	
交 差 点		樹 木	
彫 刻			

花や鳥など自然を身近に
感じながら楽しく歩ける
コースです。



所要時間・消費カロリー・歩数の数値

各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。

コース説明：約 4.8 kmコース 所要時間：約 1 時間10分
消費カロリー：約 210 kcal 歩数：約6,860 歩

川口川沿いを歩くコースです。川の両サイドが遊歩道になっているところも多く大きな坂や段差がなく、車の通りも少ないため歩きやすいコースです。行きと反対側を帰りに歩けば、また違った景色が楽しめます。川口川を渡る橋は13箇所あり、ポイントとして確認しながら歩くと一つの目安になります。休日にはウォーキングをしている姿を多く見かけます。

(バス通りである秋川街道をほぼ平行に歩くコースなので、途中でバスに乗ることも出来ます。)

④ 陣馬街道ふれあい散策コース



景観100選 八十八景 みどり・公園の景

夕やけ小やけふれあいの里
童謡「夕焼小焼」のモデルとして知られる上恩方町の、農林業・レクリエーション活動などが体験できる施設。お食事処、宿泊施設（日帰り入浴可）も併設しています。夏季はキャンプ場もご利用できます。

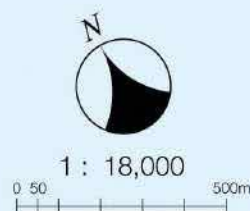
利用時間…午前9時～午後4時30分
（11月～3月は午後4時閉園）
入園料…大人 200円 中学生以下 100円
4歳未満 無料 駐車場無料（200台）



浄福寺 八十八景 歴史・文化の景

寺と裏山を含めた一帯には、14～15世紀の城郭と言われる浄福寺城跡があります。春には見事なしだれ桜が咲きます。

健康遊具を設置しています！
ウォーキング前後にストレッチはいかがですか？



歩道は、片側のみ。
ガードレールはない。

景色がとても
きれいです！

歩道なし

歩道片側のみ

大久保バス停

京王八王子駅・JR八王子駅行きに乗り換えられます。



八王子車人形 八十八景 歴史・文化の景

江戸時代末期に考案された、ロクロ車と呼ばれる箱車に腰掛け、一人一体の人形を操る人形芝居。その稽古場があります。（※見学には要予約）

夕焼小焼バス停

JR高尾駅北口行きのみ出ています。
京王八王子駅・JR八王子駅へは、大久保バス停にて乗り換えます。
（バスの本数にご注意下さい。）

◎バスの運行に関するお問い合わせ先

西東京バス株式会社

電話番号 042-646-9012

※受付時間 9:00～18:00（土、日、祝日除く）

ホームページアドレス

<http://www.nisitokyobus.co.jp/>

凡 例	
コース	一般用トイレ
上り坂	車いす対応トイレ
下り坂	駐車場
砂利道	バス停
階段	バス標(はちバス)
専用道など	公園
交差点	樹木
彫刻	★

コース説明：約 6.5 kmコース 所要時間：約 1 時間40分

消費カロリー：約 300 kcal 歩数：約9,290歩

夕やけ小やけふれあいの里と小田野中央公園を結ぶコースです。自然たっぷりの北浅川周辺を歩くコースで、陣馬街道沿いでは、四季折々の風景が楽しめます。

夕やけ小やけのふれあいの里では食事や日帰り入浴が楽しめます。

所要時間・消費カロリー・歩数の数値

各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。

道幅が狭くなる箇所もありますが、舗装路を歩くことができます。
（※八王子車人形稽古場に立ち寄る場合、一部未舗装部分あり）

⑤ 季節を感じ歴史と文化にふれるコース

コース説明：約 11.9 km コース 所要時間：約 3 時間
消費カロリー：約 540 kcal
歩数：約17,000 歩

多摩御陵、古いお寺や公園等を巡り、季節ごとの景色の変化を感じるコースです。長めのコースですが、公園で休憩を取ることもでき、途中バスを利用するなど無理なく自分のペースで楽しむことができます。
万葉公園の高台からは、八王子全体が見渡せます。



景観100選 八十八景 歴史・文化の景

武蔵陵墓地
参拝時間9:00～16:00(入場は15:30まで)。車椅子を利用したい方は事務所で貸し出しをしてくれます。

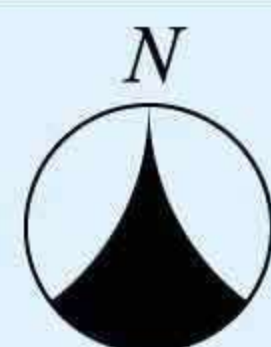


景観100選 八十八景 まつり・行事の景

南浅川の鯉のぼり
毎年5月3～5日に行われる長房ふれあい端午まつりでは、南浅川をはさんで千匹の鯉のぼりが泳ぎます。

所要時間・消費カロリー・歩数の数値

各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。総距離数に、公園内の距離は含んでおりません。



1 : 18,000
0 50 500m



彫刻「メイドン・ポエジ」
／杉山功作



横川橋
水・風・緑・空をテーマにした彫刻が4基設置されています。

凡 例		
コ ー ス		一般用トイレ
上 り 坂		車いす対応トイレ
下 り 坂		駐 車 場
砂 利 道		バ ス 停
踏 段		バス停(はちバス)
専用道など		公 園
交 差 点		樹 木
彫 刻		



鶴巻橋
浅川の清流に架かる鶴巻橋には、八王子をモチーフにした彫刻が8基設置されています。



彫刻「平和な朝」
／圓鋳勝三作



彫刻「海の鳥と少年」
／淀井敏夫作



彫刻「積」
／丸山映作



彫刻「大地」
／小野寺優元作



彫刻「空(KŪ)」
／前田耕成作



彫刻「私の影」
／中本成紀作



彫刻「石の詩」
／中井延也作



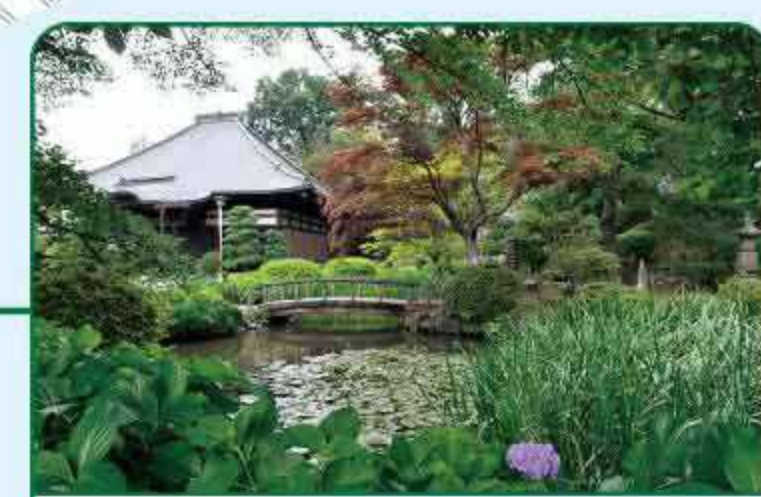
みころも霊堂 八十八景 建築物の景
労働災害で殉じた人々のための慰霊堂。周辺は御衣公園と呼ばれており、菅原道真の像などがあります。

健康遊具を設置しています！
みんなで一緒にやってみよう！

ながめ良い
東京スカイツリーが見えるので、探してみよう！

きつい坂道あり！
健脚コースです！

学校のすぐ裏を通る



景観100選 八十八景 歴史・文化の景

真覚寺
以前は境内の池にヒキガエルが産卵のために集まり、この様子はカエル合戦と呼ばれ、江戸時代から広く知られていました。6月中旬はアジサイが見頃となります。

はち おう じ えきしゅうへん けい かん せん はちじゅうはっ けい ある

⑥ 八王子駅周辺の景観100選と八十八景を歩くコース

コース説明：約 7.7 kmコース 所要時間：約2時間
消費カロリー：約 360 kcal
歩数：約11,000 歩

八王子駅を中心に八十八景を観て廻るコースです。季節によって行われるお祭りの名所や街並みの景色、小さなお店などを散策しながら、自分らしい楽しみ方ができるコースです。

所要時間・消費カロリー・歩数の数値

各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。

片側通行

道狭い
車通り多い

お酉さま 八十八景 まつり・行事の景
毎年11月の酉の日に市守神社で行なわれる酉の市。

富士山見えます

八十八景 まつり・行事の景

しょうがまつり
毎年9月上旬に行なわれる永福稲荷神社の例祭。

凡 例			
コ ー ス		一般用トイレ	
上 り 坂		車いす対応トイレ	
下 り 坂		駐 車 場	
砂 利 道		バ ス 停	
階 段		バス停(はちバス)	
専用道など		公 園	
交 差 点		樹 木	
彫 刻			



彫刻「友の顔(達々)I」
酒井良作



自然が多く、遊具もたくさんあります。子どもから大人まで一緒に楽しめる公園です。

ろっ ほん すぎ こう えん ゆう すい ち 八十八景 みどり・公園の景

六本杉公園湧水池
小梅林があり、満開の頃はきれいです。池を一周することができ、湧水の量は少ないですが、鯉や鴨がいます。



景観100選 八十八景 みどり・公園の景

富士森公園

桜の名所。満開の頃は人出も多く花見客で賑います。



彫刻「風の標識No.2」
／大成浩作



彫刻「風祭」／小林亮作

⑦ あた まち な れき し し ぜん 新しい街並みと歴史や自然にふれるコース

小比企町の畑道コース説明：約 5.9 kmコース

所要時間：約 1 時間30分

消費カロリー：約 270 kcal 歩数：約8,430歩

片倉つどいの森公園コース説明：約 4.9 kmコース

所要時間：約 1 時間10分

消費カロリー：約 210 kcal 歩数：約7,000歩

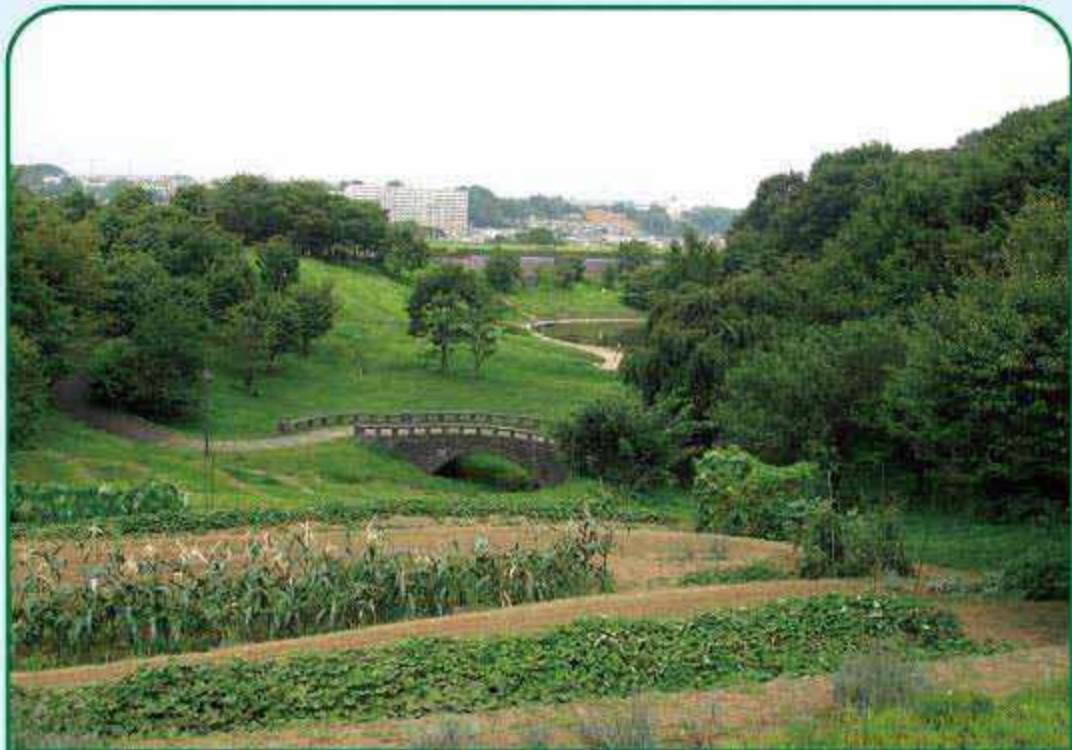
新しい街の中に、古い神社や里山の風景があるコースです。歴史ある片倉城跡近くの湯殿川沿いには、カワセミやコサギなどの野鳥が多く集まり、野鳥観察ができます。また、小比企町の畑道を歩き、コース内の公園で休憩を取りながら、自然に触れながらのんびり歩くことができます。



景観100選 八十八景 みどり・公園の景

片倉城跡公園

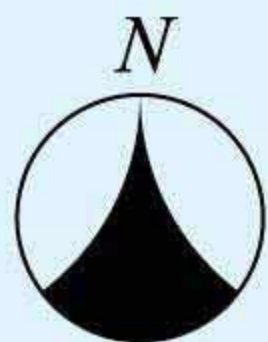
豊かな緑や湧水のある風景に
溶け込んだ19基の彫刻が鑑賞
できます。



景観100選 八十八景 みどり・公園の景

栃谷戸公園

関東の富士見百景に選定されて
います。公園内の展望台からな
がめる富士山はすばらしいです。
冬の限られた日程では、ダイヤ
モンド富士が見られます。



1 : 15,000

0 50 500m



稲荷橋からは、
富士山が見えます！

湯殿川沿いでは、
カワセミを見る
ことができます。

小比企町の畑道

のんびり、ゆっくり、
自然にふれながら
歩ける道です！

急勾配

冬季の限られた日程で
ダイヤモンド富士が
見られます。

所要時間・消費カロリー・歩数の数値

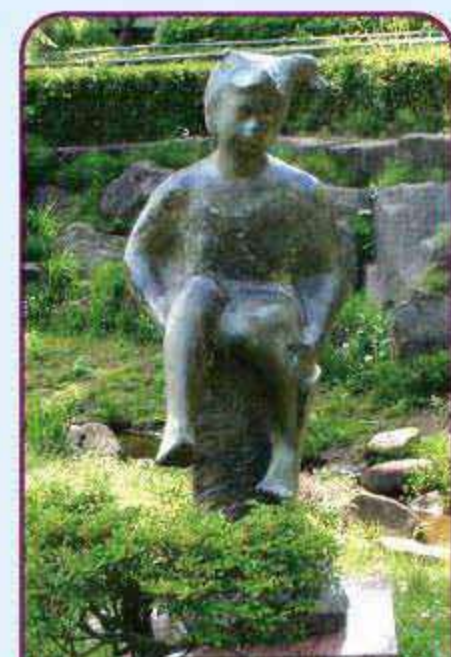
各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速
4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、
体重60kgの場合で算出しています。
総距離数に、公園内の距離は含んでおりません。



彫刻「夢につつまれ」
／石黒光二作



彫刻「雪の朝」
／金城國忠作



彫刻「春休み」
／東山俊郎作

凡 例		
コ ー ス		一般用トイレ
上 り 坂		車いす対応トイレ
下 り 坂		駐 車 場
砂 利 道		バ ス 停
階 段		バス停(はちバス)
専用道など		公 園
交 差 点		樹 木
彫 刻		

⑧ 丘陵づたいの道を歩き神社・長沼公園を巡るコース

白山神社コース説明：約 6.8 kmコース

所要時間：約 1 時間40分

消費カロリー：約 300 kcal 歩数：約 9,710歩

都立長沼公園コース説明：約 5.7 kmコース

所要時間：約 1 時間30分

消費カロリー：約 270 kcal 歩数：約 8,140歩

北野駅から多摩丘陵をたどり、緑地や神社を散策しながら長沼公園を抜け長沼駅へ向かうコースです。打越弁財天からは八王子の市街地を、白山神社からは遠く大山・飯森山まで望むことができるなど眺望も楽しむことができます。コース途中には緑も多く四季折々の自然とふれあえます。起伏の多いコースなので、自分に合ったコースを選んで散策してみてください。

所要時間・消費カロリー・歩数の数値

各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。総距離数に、公園内の距離は含んでおりません。

凡	例	
コース		一般用トイレ
上り坂		車いす対応トイレ
下り坂		駐 車 場
砂 利 道		バ ス 停
階 段		バス停(はちバス)
専用道など		公 園
交 差 点		樹 木
彫 刻		

景観100選 八十八景 みどり・公園の景

長沼公園
丘陵地形をいかした自然豊かな公園。丘の上からは遠く奥多摩の山並みも望め、自然林では野鳥の姿も多く見られます。公園内はご自由に散策して下さい。



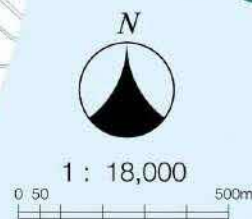
景観100選 八十八景 建築物の景

大学セミナーハウス
開館50周年を迎えたユニークな建築群からなる宿泊研修施設です。本館は平成29年に東京都選定歴史的建造物に選ばれました。(見学可)



八十八景 歴史・文化の景

白山神社
展望台では大山・飯森山までの案内板があります。広場にはベンチもあります。春は神社周辺や参道の桜が見事です。



八十八景 建築物の景

小泉家屋敷
明治11年に建てられた入母家造りかやぶき屋根の民家。裏山を含めた屋敷構えが都有形民俗文化財に指定されています。



北野天満社
創建時代は不詳。京都の北野天満宮から御分霊を勧請したもの。



打越弁財天
山には東屋があり、桜・サツキ・ツツジなどが植えられ、春には新緑や季節の花が咲き乱れます。山頂から国道16号バイパスを通しての市街地の眺望も見事です。



彫刻「階段・柱」
／岩崎幸之助作



景観100選 八十八景 歴史・文化の景

絹の道
幕末期から明治中期まで、八王子から横浜に輸出用生糸を運んでいた道。登り口には「絹の道資料館」があります。

⑨ 多摩ニュータウンの自然と街並みにふれ 近代的・歴史的橋を回るコース

凡 例			
コ ー ス		一般用トイレ	
上 り 坂		車いす対応トイレ	
下 り 坂		駐 車 場	
砂 利 道		バ ス 停	
階 段		バス停(はちバス)	
専用道など		公 園	
交 差 点		樹 木	
彫 刻			

季節ごとに新しい発見のあるコースです。自然を感じながら歩きましょう！



景観100選 八十八景 歴史・文化の景

永林寺
戦国時代に大石定久が建立したといわれる曹洞宗の大寺院。裏手には由木城跡があります。



彫刻「眼の城'88」
／新妻實作



彫刻「無限'88」
／新妻實作



彫刻「直径24000mmの円周上における1対2対4の弦」
／前川義春作



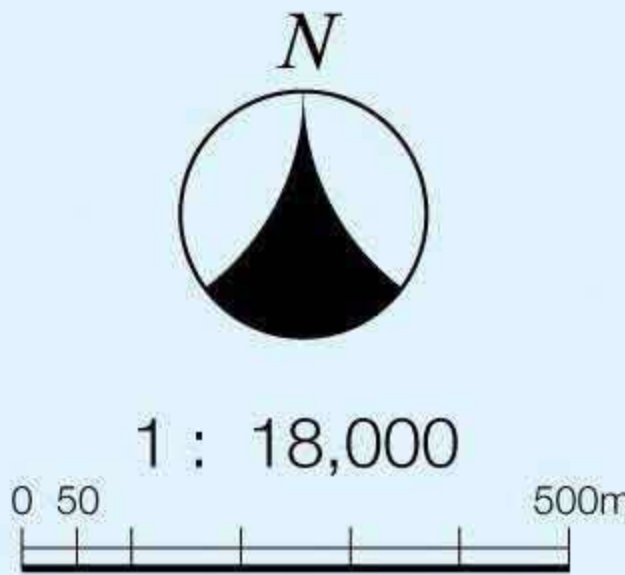
彫刻「千年の道」
／小泉俊巳作

コース説明：約 6.6 kmコース 所要時間：約 1 時間40分
消費カロリー：約 300 kcal
歩数：約 9,430歩

南大沢駅から京王堀之内駅を8の字状に歩き、多摩ニュータウンを散策するコースです。数々の公園・緑地を回る中、めずらしい丸型の歩道橋や文明開化の面影を残す長池見附橋を見ることができ、また永林寺など歴史的な見どころもあるコースです。長い上り下りあるコースですが、歩道は広く整備されているところも多いので歩きやすいコースです。



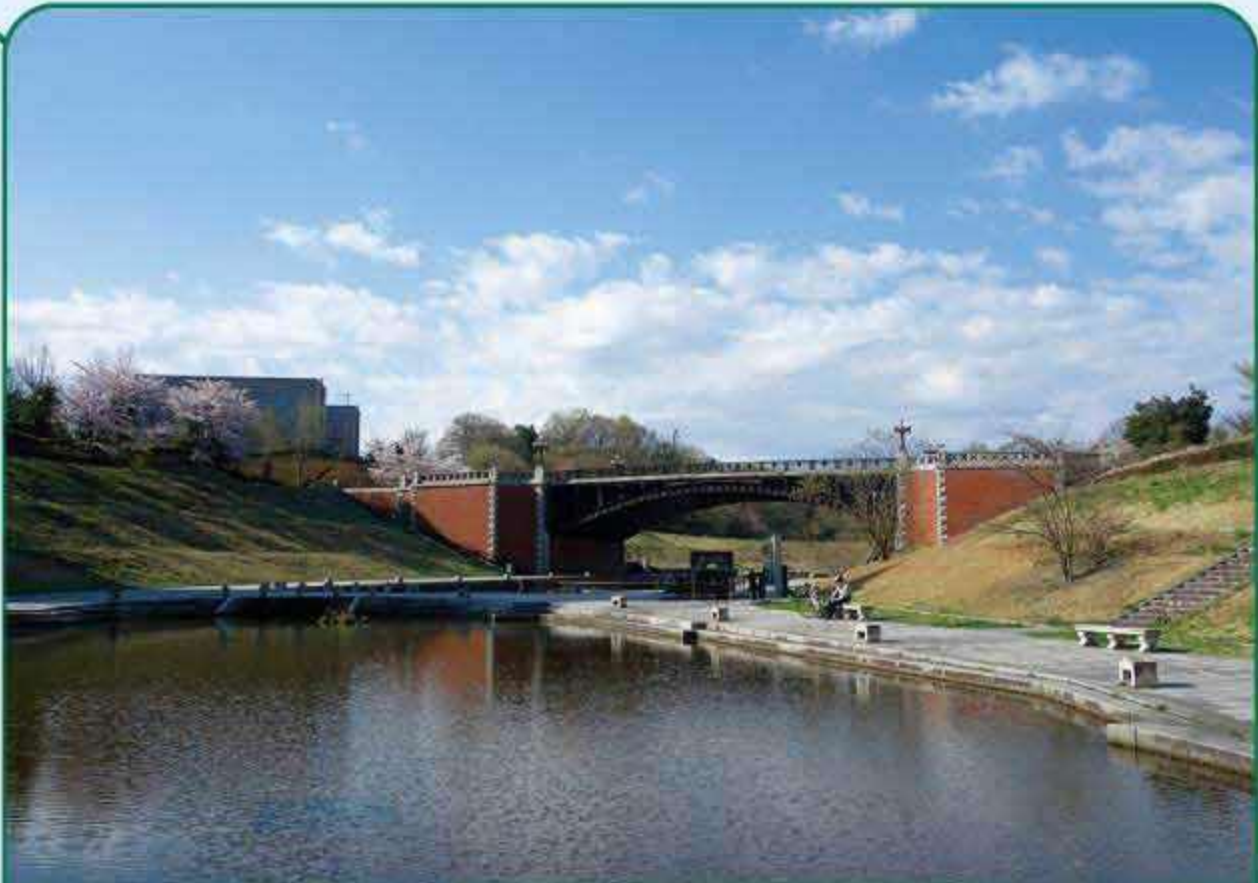
龍生寺阿弥陀堂
阿弥陀堂の周囲には30体を超えるお地蔵様が祭られており、市の指定文化財「宝篋印塔」があります。



春は桜がとてもきれいです！



蓮生寺公園 八十八景 みどり・公園の景
蓮生寺、裏手の丘陵地帯の公園で、展望台に上るとこのコースが一望できます。



長池見附橋 景観100選 八十八景 水辺の景
長池公園内の池にかかる橋。文明開化時の面影が偲ばれる橋梁として親しまれてきた四谷見附橋を移設しました。

長池ネイチャーセンター
(長池公園自然館)



彫刻「みどりの風」
／木内禮智作

所要時間・消費カロリー・歩数の数値

各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。総距離数に、公園内の距離は含んでおりません。

はちおうじしちふくじん
⑩ 八王子七福神めぐりコース

コース説明：約 7.6 kmコース 所要時間：約 2 時間
消費カロリー：約 360 kcal 歩数：約 10,860 歩
八王子の七福神めぐりでは、八王子の“八”と、末広りの“八”にちなんで八つの寺院をめぐり、八福を授かります。新年明けの10日間は、各寺院の七福神をめぐりながら御朱印を集める催しを行っています。



きつしょうてん 福徳自在
きちじょういん
吉祥院
八王子市長房町58-3

寺院間の所要時間（※参拝順路の一例で、時間は目安です。）

JR 西八王子駅	5分 400m	宗格院(寿老尊)	15分 1km	吉祥院(吉祥天)	24分 1.6km	了法寺(新護弁財天)	12分 850m	善龍寺(走大黒天)	10分 700m	信松院(布袋尊)	9分 650m	金剛院(福祿寿)	7分 500m	傳法院(恵比寿天)	5分 400m	本立寺(毘沙門天)	15分 1km	JR 八王子駅南口	7分 500m	京王八王子駅
----------	------------	----------	------------	----------	--------------	------------	-------------	-----------	-------------	----------	------------	----------	------------	-----------	------------	-----------	------------	-----------	------------	--------



はしりだいこくてん 開運招福
ぜんりゅうじ
善龍寺
八王子市元本郷町1-1-9

凡 例		
コ ー ス		一般用トイレ
上 り 坂		車いす対応トイレ
下 り 坂		駐 車 場
砂 利 道		バ ス 停
階 段		バス停(はちバス)
専用道など		公 園
交 差 点		樹 木
彫 刻		



じゅうろうそん 不老長寿
そうかくいん
宗格院
八王子市千人町2-14-18



しんごべんさいてん 良縁成就
りょうほうじ
了法寺
八王子市日吉町2-1



ぼていそん 家庭円満
しんしょういん
信松院
八王子市台町3-18-28



ふくろくじゅ 福寿無量
こんごういん
金剛院
八王子市上野町39-2



びしやもんてん 開運勝利
ほんりゅうじ
本立寺
八王子市上野町11-1





安全にウォーキングを楽しむために

準備体操をしましょう

急に歩き出すのは、けがの原因になります。
準備体操は、念入りに行いましょう。
また、歩き終わったら整理体操も大切です。

体調にあわせましょう

めまい、頭痛、風邪の症状があるときは、
ウォーキングをおやすみしましょう。
また、ウォーキング途中にいつもと違う
症状が出てきたときは、ペースを落とし
ウォーキングを中断しましょう。

服装について

動きやすい服装で、歩きやすい靴を選びましょう。
また、汗をかいた時の着替えや冬場は防寒着の準備も忘れずに。また、安全対策として、車などからもわかる色合いの服装で！
帽子は、夏は熱中症を予防し、冬は防寒にもなるので便利です。荷物はリュックサックなど、両手が使えるようにしましょう。

ウォーキングと食事について

ウォーキングは、空腹時や満腹時を避け、食後30分以上経ってから行いましょう。
また、ウォーキング直後の食事は、内臓に負担がかかるので、1時間ほど経ってからの食事をお勧めします。



水分補給をこまめにしましょう

のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。
ミネラルウォーター・水・お茶・麦茶など甘くない飲み物が理想です。



主治医と相談しましょう

持病がある方は、ウォーキングを始める前に必ず主治医と相談をしてから始めましょう。



注意事項

マップに掲載している建物、敷地は、個人所有の場合があります。
見学をする場合は、許可を得るなどマナーを守りウォーキングを楽しんでください。



はちおうじ健康づくり推進協議会とは

市民が自らの健康に対して自覚と認識を深めることにより、健康で心豊かにいきいきと暮らしていけるよう、市民や各種団体と行政がネットワークをつくり健康増進に関する事業を実施し、健康的な生活様式や健康づくりを支援するまちづくりを進めるため、「はちおうじ健康づくり推進協議会」が平成15年11月に誕生しました。

主な活動

◆「健康フェスタ・食育フェスタ」の開催

毎年5月の第3日曜日を「市民健康の日」と定め、市民誰もが楽しみながら健康づくりを体験できるイベントを開催しています。

◆啓発活動

毎年、「八王子いちよう祭り」に出展し、健康づくりに関する情報を提供しています。

◆健康づくり活動発表会

地域の中でいきいきと活動している団体やグループの活動を取り上げ、地域の健康づくりについて考えていきます。



ちょっと実行、
ずっと健康。

はちおうじ健康づくり推進協議会については、下記リンクをご覧ください。

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/hoken/007/0007963/aq005/index.html>

～広めよう！健康づくりの輪～

こんにちは！八王子市健康づくりサポーターです！

市民の皆さんが、住みなれた地域で、笑顔で、心豊かに、いきいきと生きがいをもって暮らせるように、地域の方と一緒に活動をしています。

主な活動

- ①健康に関する講座やイベントのサポート
- ②自治会やサロン等での健康づくりのサポート
- ③ウォーキングマップのコースチェック
- ④食育に関する活動 など



みなさん一緒に、楽しく、
健康づくりをしていきましょう！

※八王子市健康づくりサポーターについては、下記のリンクをご覧ください。

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/hoken/007/0007963/aq009/p021262.html>