

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
- 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。



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(第二次)^(※1)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としています。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、女性が3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 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28～30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



Let's Begin
ちょっと実行、ずっと健康。
東京都健康・安全・福祉推進課 健康づくり推進員

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) (10分)
- ↓ (ウォーキング)
- [中川右岸緑道公園を北上] (ウォーキング) (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] (ウォーキング) (45分)
- ↓ (ウォーキング)
- [青砥橋を渡る] (ウォーキング) (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＞

- 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] (ウォーキング) (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] (ウォーキング) (10分)
- ↓ (ウォーキング)
- [中川右岸緑道公園を北上] (ウォーキング) (10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] (ウォーキング) (30分)
- ↓ (ウォーキング)
- [奥戸橋を渡る] (ウォーキング)
- ↓ (ウォーキング)
- [中川左岸緑道公園を南下] (ウォーキング) (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]
- ↓ (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



※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
- 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。



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(第二次)^(※1)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、女性が3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 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28～30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)

健康遊具と西部版ウォーキングで健康づくりマップ



Let's Begin
ちょっと実行、ずっと健康。

令和4年9月 第8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>

超健脚コース

- 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] (ウォーキング) (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プ橋の観覧場所 [10分]
- ↓ (ウォーキング) (20分)
- [上平井橋を渡る] (ウォーキング) (10分)
- ↓ (ウォーキング)
- [中川右岸緑道公園を北上] (ウォーキング) (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] (ウォーキング) (45分)
- ↓ (ウォーキング)
- [青砥橋を渡る] (ウォーキング) (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)

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>

健脚コース

- 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] (ウォーキング) (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プ橋の観覧場所 [10分]
- ↓ (ウォーキング) (10分)
- [平和橋を渡る] (ウォーキング) (10分)
- ↓ (ウォーキング)
- [中川右岸緑道公園を北上] (ウォーキング) (10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] (ウォーキング) (30分)
- ↓ (ウォーキング)
- [奥戸橋を渡る] (ウォーキング) (5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 150分)

おすすめコースⅢ

[ウォーキング+健康遊具体験]

距離：約 0.6km (60分)
<約 45kcal>

安全・安心コース

- スタート [中道公園] 遊具コーナーで準備運動 [5分]
- ↓ [中道公園] 健康遊具体験 [10分]
- ↓ (ウォーキング) (5分)
- [西亀有せせらぎ公園] 健康遊具体験 [10分]
- ↓ (ウォーキング) (10分)
- [上千葉砂原公園動物広場] ※ポニーヤリスザル、鳥類の観賞 [10分]
- ↓ [上千葉砂原公園] 健康遊具体験 [10分]
- ゴール (全行程約 60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。

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!



西部版も
あります
あわせてご利用ください。



おすすめ公園① 所要時間：30分

ウォーキング+健康遊具体験



⑥-7 東立石緑地公園

準備体操→園路ウォーキング→健康遊具体験
※10種類の健康遊具を体験できます。

おすすめ公園② 所要時間：40分

ウォーキング+健康遊具体験



②-6 葛飾にいじゅくみらい公園

準備体操→園路ウォーキング→健康遊具体験
※10種類の健康遊具を体験できます。

おすすめ公園③ 所要時間：20分

ウォーキング+健康遊具体験



①-5 水元スポーツセンター公園(西側)

準備体操→園路ウォーキング→健康遊具体験
※10種類の健康遊具を体験できます。
※東側までの移動ウォーキング+健康遊具体験を合わせて所要時間40分です。

健康遊具設置箇所一覧 (東部)

水元地域						
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ
①-1	西水元三丁目公園	西水元3-36-23	背・腹	1	3	○
①-2	したて公園	東水元3-21-6	腹・ぶ	1	3	○
①-3	いりや南公園	水元1-25-19	背・腹	1	3	○
①-4	東水元三丁目児童遊園	東水元3-12-3	背・ぶ・腰		3	○
①-5	水元スポーツセンター公園(西側)	水元1-23-1	背・腹・前	7	10	○(※2-側)
①-6	水元スポーツセンター公園(東側)	水元1-23-1	背×2・ぶ・腰	3	7	○
①-7	飯塚平安第一公園	南水元1-3-6	背・ぶ・腰		3	○
①-8	飯塚なかよし公園	西水元1-25-1	ぶ・腰・前		3	○
①-9	西水元つばき公園	西水元2-21-10	腰	3	4	○
①-10	西水元水辺の公園	西水元3-1地先	背		1	○

金町・新宿地域						
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ
②-1	大向児童遊園	東金町8-17-13		2	2	○
②-2	わかば公園	東金町5-23-6	背・平	1	3	○
②-3	半田ふじみ児童遊園	東金町4-30-3	背・腹・ぶ		3	○
②-4	新宿はなみずき公園	新宿6-8-1	腹・ぶ・腰		3	○
②-5	東金町亀が岡児童遊園	東金町2-5-8	背・腹・前		3	○
②-6	葛飾にいじゅくみらい公園	新宿6-3-2	背・腹・ぶ・前	6	10	○
②-7	金町わかさ児童遊園	金町3-12-8	腹・ぶ	1	3	○
②-8	協栄いずみ児童遊園	金町4-12-16	背	2	3	○
②-9	協栄遊園	新宿3-26-1		3	3	○
②-10	東金町児童遊園	東金町1-33-20	背・腰	1	3	○
②-11	東金町四丁目平成公園	東金町4-35-1	うんどう器具×4		4	○

健康遊具の種類⇒背：背のばしベンチ 腹：腹筋ベンチ ぶ：ぶら下がり 腰：腰ひねり 前：前屈 平：平均台



おすすめコース
 超健脚コース
 健脚コース
 柴又観光コース

「健康遊具」
をご存じですか?

「健康遊具」とは、散歩の途中などに、気軽にストレッチをしたり、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛える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。

ご家族みんなで、それぞれの体力に合わせて自由に使用できます。ぜひ、みなさまの健康づくりにお役立てください。

おすすめ公園④ 所要時間：20分

うんどう器具体験



③-8 高砂北公園

公園内にうんどう器具を設置しています。
※8種類のうんどう器具を体験できます。
○高齢者向けの「うんどう教室」があります。
詳しい日時はお問い合わせください。
地域包括ケア担当課
☎5698-6202

柴又・高砂地域						
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ
③-1	柴又七丁目児童遊園	柴又7-11-7	背・前	2	4	○
③-2	柴又公園	柴又6-22-19		3	3	○
③-3	高砂七丁目公園	高砂7-8-13	背・平・腹	1	4	○
③-4	矢付公園	柴又1-38-8	ぶ・前	1	3	○
③-5	新宿公園	高砂6-9-2		2	2	○
③-6	高砂やちよ公園	高砂7-3-25	腹・ぶ・腰		3	○
③-7	鎌倉北児童遊園	鎌倉3-28-15	背・腹・ぶ		3	○
③-8	高砂北公園	高砂4-3-1	うんどう器具×8		8	○
③-9	高砂一丁目児童遊園	高砂1-20-13		1	1	○
③-10	細田公園	細田4-23-17	腹・腰・前		3	○
③-11	住吉公園	高砂7-18-13	背・ぶ・平		3	○
③-12	諏訪野公園	高砂1-7-12	背	1	2	○

健康遊具設置箇所一覧 (西部)

健康遊具の種類⇒背:背のばしベンチ 腹:腹筋ベンチ ぶ:ぶら下がり 腰:腰ひねり 前:前屈 平:平均台

亀有・青戸地域						
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ
④-1	西亀有四丁目児童遊園	西亀有4-24-5	背・腹		2	○
④-2	砂原第二公園	西亀有3-11-1	ぶ		2	○
④-3	亀有中川堤公園	亀有2-71-7	背・腰		1	○
④-4	藤塚東公園	西亀有3-16-1	ぶ・平		1	○
④-5	御殿山公園	青戸7-21-7	背・腰		1	○
④-6	青戸平和公園	青戸4-23-1	腹×4・ぶ・前 うんどう器具×5		2 5	○
④-7	青戸三丁目西児童遊園	青戸3-10-11先	複合健康遊具		2	○
④-8	青戸七丁目共和公園	青戸7-32-1	背・腹・ぶ・腰・前・平		1	○
④-9	青戸南児童遊園	青戸2-15-2	ぶ		1	

南綾瀬・お花茶屋・堀切地域						
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ
⑤-1	袋橋公園	小菅4-15-1	ぶ・腰		1	○
⑤-2	西亀有せせらぎ公園	西亀有1-10-1先	背・腹		5	○
⑤-3	中道公園	西亀有1-3-1	腹・ぶ・前		3	○
⑤-4	上千葉砂原公園	西亀有1-27-1	背×2・腹×2・ぶ・前		2	○
⑤-5	小菅東スポーツ公園	小菅3-1-1	腹×3・平×2・ぶ		2	○
⑤-6	さつき児童遊園	東堀切2-17-1	背・ぶ		1	○
⑤-7	双葉児童遊園	東堀切2-28-3	背・腰・前・平		2	○
⑤-8	お花茶屋公園	お花茶屋1-22-1	うんどう器具×8		8	○
⑤-9	宝町公園	宝町2-8-2	背×2		1	○
⑤-10	ほりきりん公園	堀切2-38-10	ぶ		1	○
⑤-11	小菅西公園	小菅1-2-1	背×4・前・腹		6	○
⑤-12	青葉公園	堀切7-16-6	背・腰		1	○
⑤-13	堀切橋児童遊園	堀切4-26-1	腰		1	○
⑤-14	西亀有児童遊園	西亀有2-37-1	背・腰		2	○
⑤-15	白鳥東公園	白鳥4-5-19	背・ぶ		2	○

立石・四つ木地域						
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ
⑥-1	宝町西児童遊園	宝町1-15-8	背		2	○
⑥-2	本田公園	立石3-4-13	腹		2	○
⑥-3	篠原公園	四つ木4-13-3	ぶ・腰		1	○
⑥-4	四つ木公園	四つ木1-16-24	背・腹・平		3	○
⑥-5	東四つ木諏訪児童遊園	東四つ木4-24-8	背・ぶ		2	○
⑥-6	かわばた公園	東立石2-9-1	背・腹・ぶ		3	○
⑥-7	東立石緑地公園	東立石4-6-10	背・ぶ・腰・平		6	○
⑥-8	木根川中央公園	東四つ木3-47-1	背・腰		1	○
⑥-9	木根川東児童遊園	東四つ木1-4-16	腹×2・ぶ		3	○

奥戸・新小岩地域						
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ
⑦-1	北沼公園	奥戸8-17-1	背・腹・ぶ		3	○
⑦-2	奥戸スポーツセンター公園	奥戸7-17-1	腹・ぶ・腰・前		4	○
⑦-3	奥戸東公園	奥戸4-8-6	背・腹		2	○
⑦-4	奥戸四丁目落公園	奥戸4-14-19		2	2	○
⑦-5	奥四あおぞら公園	奥戸4-20-4	背・腹	1(ぶ+腰)*1	3	○
⑦-6	須磨児童遊園	東新小岩8-20-15	背・腹・ぶ		3	○
⑦-7	モンチッチ公園 (西新小岩五丁目公園)	西新小岩5-2.7	背・ぶ・腰		4	○
⑦-8	東新小岩二丁目西児童遊園	東新小岩2-1-10	ぶ		2	○
⑦-9	間栗公園	西新小岩2-1-4	うんどう器具		8	○
⑦-10	新小岩公園	西新小岩1-1-3	背・腹×2・平		1	○
⑦-11	会野公園	奥戸6-6-15	ぶ		2	○
⑦-12	東新小岩二丁目かがやき公園	東新小岩2-15-1	ぶ・腰		5	○
⑦-13	南奥戸第二公園	奥戸5-15-3	腰		1	○
⑦-14	奥戸一丁目鬼塚公園	奥戸1-28-1	背・ぶ・腰		3	○

※⑦-5 奥四あおぞら公園のその他種類の「1(ぶ+腰)*1」は1基の健康遊具で2つの役割を担っています。

ウォーキング+健康遊具体験



おすすめ公園④ 所要時間: 30分

⑤-5 小菅東スポーツ公園

準備体操→周辺ウォーキング→健康遊具体験
※腹筋ベンチと平均台などが体験できます。

「健康遊具」をご存じですか?

「健康遊具」とは、散歩の途中などに、気軽にストレッチをしたり、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛える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。

ご家族みんなで、それぞれの体力に合わせて自由に使用できます。ぜひ、みなさまの健康づくりにお役立てください。

おすすめ公園①

所要時間: 30分

ウォーキング+健康遊具体験



⑥-7 東立石緑地公園

準備体操→園路ウォーキング→健康遊具体験
※10種類の健康遊具を体験できます。

おすすめ公園②

所要時間: 20分

うんどう器具体験



⑦-9 間栗公園

公園内にうんどう器具を設置しています。
※8種類のうんどう器具を体験できます。
○高齢者向けの「うんどう教室」があります。
詳しい日時はお問い合わせください。
地域包括ケア担当課 ☎5698-6202

おすすめ公園③

所要時間: 20分

うんどう器具体験



⑤-8 お花茶屋公園

公園内にうんどう器具を設置しています。
※8種類のうんどう器具を体験できます。
○高齢者向けの「うんどう教室」があります。
詳しい日時はお問い合わせください。
地域包括ケア担当課 ☎5698-6202

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!



あごを引き → 目線は進行方向に → 腕は足に合わせてリズムカルに振る

歩くテンポに合わせて自然に呼吸しましょう → 背筋を伸ばして胸を張る

着地は → 親指の付け根で地面をける

普段よりかかと一つ分(約5~7cm)大きめの歩幅で

おすすめコース

- 超健脚コース
- 健脚コース
- 安全・安心コース

東部版も
あります
あわせてご利用ください。

