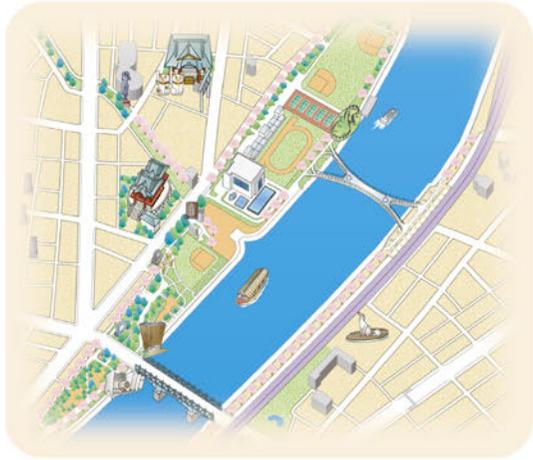




発行年月 令和4年12月 (第16版)  
 編集発行 台東区保健サービス課  
 〒110-0015 台東区東上野4-22-8  
 電話 03-3847-9406  
 F A X 03-3847-9467



© 国立西洋美術館 <https://www.nmwa.go.jp> © 浅草寺



ちょっと実行、  
 ずっと健康。  
 東京都健康づくり推進センター  
 ケンコウデスカマン

# 台東区ウォーキングコース全体図



このマップの作成にあたり、台東区健康推進委員の方々のご協力をいただきました。

**台東区でラジオ体操が行われていることをご存知ですか？**

台東区内の一部公園や神社などで、ラジオ体操を行っています。右下の「ラタ坊」の看板が目印です。ウォーキング前の準備体操として気軽に参加してみませんか？



ラジオ体操坊や（通称：ラタ坊）

※各コースには距離、所要時間、消費エネルギー、歩数を掲載しています。  
算出の数値については、歩幅 70cm、時速 4km/h、消費エネルギー：ウォーキング 10分=30kcal 体重 60kg 男性としています。  
所要時間等はあくまで目安です。個人差や交通状況により差異があります。  
※コース付近のAED(自動体外式除細動器)設置施設を掲載しています。  
(台東区立施設や各小中学校等のほか、消防署、警察署、交番及び一部民間施設にもAEDが設置されています。)  
※無断転載を禁じます。

台東区ウォーキングコース全体図	(1~2p)
<b>Aコース</b>	(3~4p) <b>A</b>
隅田公園	
<b>Bコース</b>	(5~6p) <b>B</b>
竹町地区健康推進委員おすすめ	
<b>Cコース</b>	(7~8p) <b>C</b>
東上野地区健康推進委員おすすめ	
<b>Dコース</b>	(9~10p) <b>D</b>
上野地区健康推進委員おすすめ	
<b>Eコース</b>	(11~12p) <b>E</b>
入谷地区健康推進委員おすすめ	
<b>Fコース</b>	(13~14p) <b>F</b>
金杉地区健康推進委員おすすめ	
<b>Gコース</b>	(15~16p) <b>G</b>
浅草橋地区健康推進委員おすすめ	
<b>Hコース</b>	(17~18p) <b>H</b>
浅草寿地区健康推進委員おすすめ	
<b>Iコース</b>	(19~20p) <b>I</b>
雷門地区健康推進委員おすすめ	
<b>Jコース</b>	(21~22p) <b>J</b>
馬道地区健康推進委員おすすめ	
<b>Kコース</b>	(23~24p) <b>K</b>
清川地区健康推進委員おすすめ	
<b>Lコース</b>	(25~26p) <b>L</b>
上野・浅草コース	
<b>Mコース</b>	(27~28p) <b>M</b>
1万歩コース	
<b>橋めぐりコース</b> (29~30p) <b>橋①</b>	
① 白鬚橋～吾妻橋	
<b>橋めぐりコース</b> (31~32p) <b>橋②</b>	
② 吾妻橋～左衛門橋	
ウォーキングの効果	(33p)
ウォーキングの進め方	(34p)
ウォーキングの正しいフォーム	(35p)
健康推進委員の紹介	(36p)
AED設置施設マップ 西側	(37~38p)
AED設置施設一覧 西側	(39~42p)
AED設置施設マップ 東側	(43~44p)
AED設置施設一覧 東側	(45~48p)
健康遊具の紹介	(49p)
たいとう健康都市宣言	(50p)

「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27情使、第473号)」  
地図調製(株)中央ジオマテックス

# Aコース (隅田公園)

2.6km 39分 117kcal 3,715歩



- 警察署
- 消防署
- 郵便局
- 学校
- 幼稚園
- 寺院
- トイレ
- ウォーキングコース
- 案内板
- 道しるべ
- AED設置場所
- ※無断転載を禁じます。

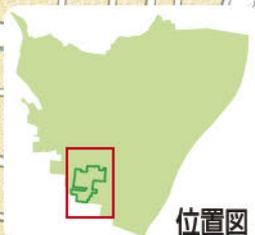
# Bコース (竹町地区健康推進委員おすすめ)

3.3km 50分 149kcal 4,715歩

竹町地区  
健康推進  
委員より  
一言

## ウォーキングコースの見どころ

スタート・ゴール地点の御徒町公園では、3月初旬に見頃の「河津桜」のかわいらしいピンクの花や、5月初旬頃には「なんじゃもんじゃ(ヒトツバタゴ)」の雪のような真っ白な花など四季折々の花を楽しめます。



位置図



- 警察署
- 消防署
- 郵便局
- 学校
- 幼稚園
- 寺院
- トイレ
- ウォーキングコース
- AED設置場所
- 交番
- 安全センター
- 病院
- 保育園
- こども園
- 神社
- AED設置場所

※無断転載を禁じます。

# Cコース (東上野地区健康推進委員おすすめ)

5.7km 86分 257kcal 8,143歩



**東上野地区健康推進委員より一言**

**東上野地区の特徴**  
以前、「地下鉄はどこから入れたのでしょうか？考えると夜も寝られない」という漫才が流行しましたが、東上野には銀座線の踏切と車庫があり、地上を走る地下鉄を見ることができます。

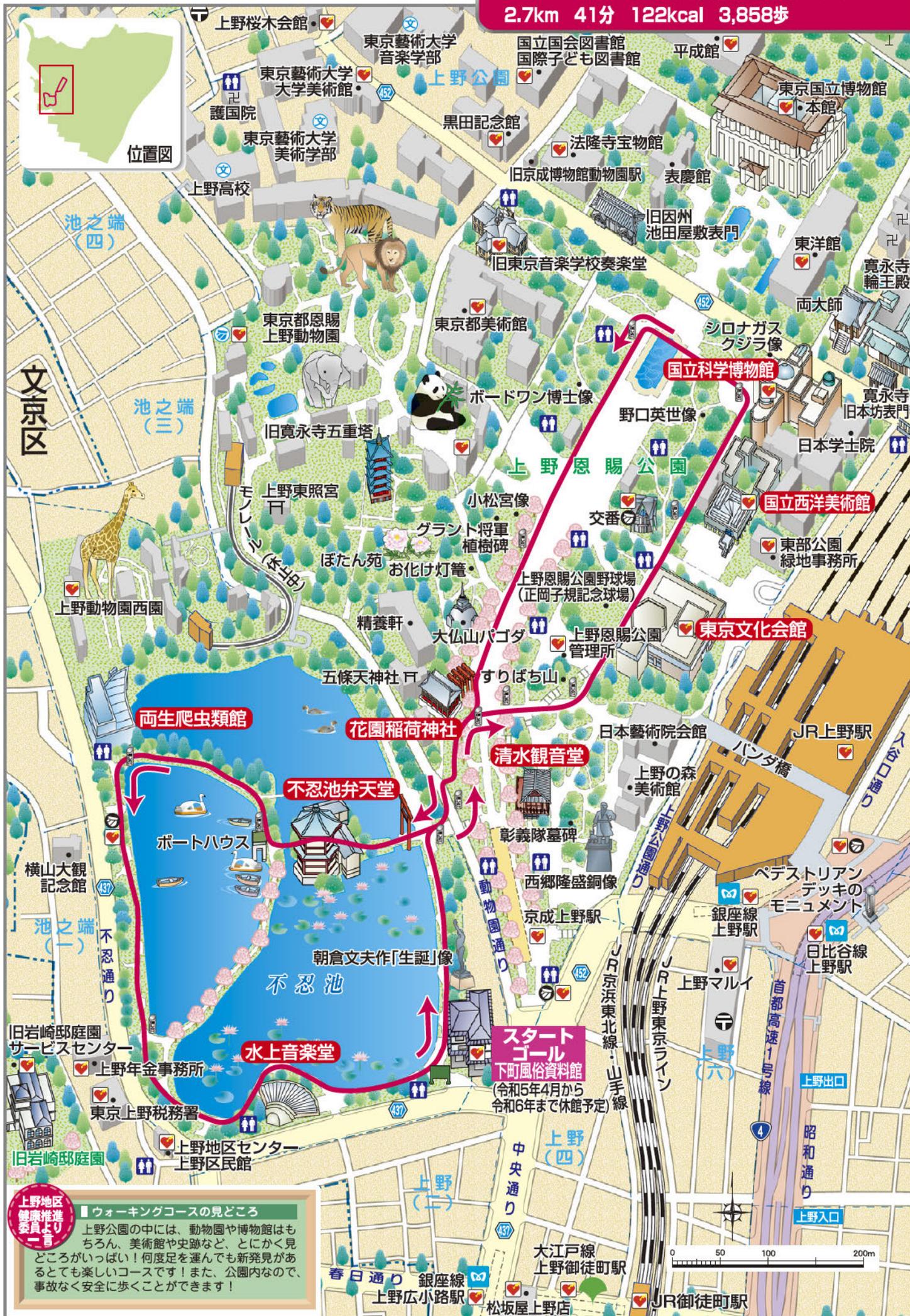
**谷中地区健康推進委員より一言**

**谷中地区の特徴**  
新年の七福神めぐり、春は霊園の桜、秋は菊祭り。三崎坂をあがると正面にスカイツリーがよく見えます。坂が多く、一方通行の道も多いのですが見所もいっぱい。

※無断転載を禁じます。

# Dコース (上野地区健康推進委員おすすめ)

2.7km 41分 122kcal 3,858歩



位置図

文京区

池之端 (四)

池之端 (三)

上野動物園西園

両生爬虫類館

花園稲荷神社

清水観音堂

不忍池弁天堂

ポートハウス

朝倉文夫作「生誕」像  
不忍池

水上音楽堂

スタート  
ゴール  
下町風俗資料館  
(令和5年4月から  
令和6年まで休館予定)

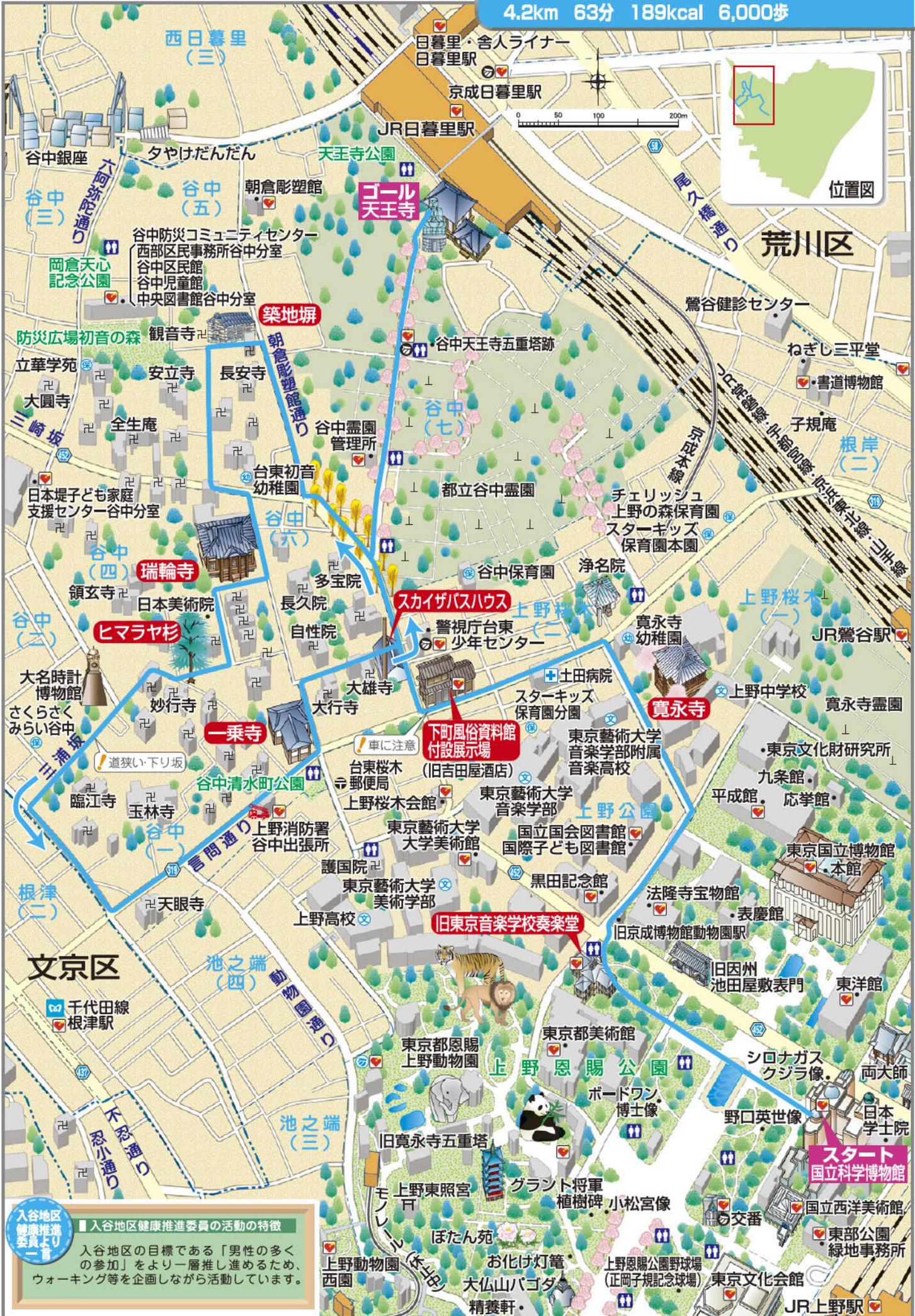
**上野地区健康推進委員より一言**

ウォーキングコースの見どころ  
上野公園の中には、動物園や博物館はもちろん、美術館や史跡など、とにかく見どころがいっぱい！何度足を運んでも新発見があるとても楽しいコースです！また、公園内なので、事故なく安全に歩くことができます！

- 🚓 警察署
- 🚒 消防署
- 📮 郵便局
- 🎓 学校
- 🏫 幼稚園
- 🏯 寺院
- 🚻 トイレ
- 🚶 ウォーキングコース
- 🏠 案内板
- 🚶 道しるべ
- 🚓 交番
- 🏠 施設セラー
- 🏥 病院
- 🏫 保育園
- 🏫 こども園
- 🏯 神社
- 🚑 AED設置場所
- ※無断転載を禁じます。

# Eコース (入谷地区健康推進委員おすすめ)

4.2km 63分 189kcal 6,000歩



**入谷地区健康推進委員おすすめ**

■入谷地区健康推進委員の活動の特徴

入谷地区の目標である「男性の多くの参加」をより一層推し進めるため、ウォーキング等を企画しながら活動しています。

- 警察署
  - 消防署
  - 郵便局
  - 学校
  - 幼稚園
  - 寺院
  - トイレ
  - ウォーキングコース
  - 交番
  - 保健センター
  - 病院
  - 保育園
  - こども園
  - 神社
  - AED設置場所
- ※無断転載を禁じます。

# Fコース (金杉地区健康推進委員おすすめ)

2.8km 42分 126kcal 4,000歩



金杉地区健康推進委員より一言

■ウォーキングコースの見どころ

寿永寺の布袋尊、飛不動尊の恵比寿神など、下谷七福神を巡るコースです。

- 警察署
- 消防署
- 郵便局
- 学校
- 幼稚園
- 寺院
- トイレ
- ウォーキングコース
- 交番
- 福祉センター
- 病院
- 保育園
- こども園
- 神社
- AED設置場所

※無断転載を禁じます。

# Gコース (浅草橋地区健康推進委員おすすめ)

2.7km 41分 122kcal 3,858歩



**浅草橋地区健康推進委員より一言**

**浅草橋地区の特徴**  
浅草橋駅周辺は問屋街です。洋服・靴・靴・アクセサリー・玩具・文房具など多彩なお店が並んでいます。一般に販売してくれるお店もありますので、散歩しながらウインドーショッピングすると楽しいですよ。

- 警察署 消防署 郵便局 学校 幼稚園 寺院 トイレ ウォーキングコース
- 交番 福祉センター 病院 保育園 こども園 神社 AED設置場所

※無断転載を禁じます。

# Hコース (浅草寿地区健康推進委員おすすめ)

- ・吉原仲之町通りルート 4.8km 72分 216kcal 6,858歩
- ・一葉記念館ルート 5.5km 83分 248kcal 7,858歩



位置図



**浅草寿地区健康推進委員より一言**

**浅草寿地区の特徴**  
江戸開闢以来の町並が残る寿地区、中でも静岡安倍川に由来する阿部川町は、町会名として、現在も残っている。徳川家康に纏わる孫三稻荷御座すこの町を西に見て、新堀通りを北へ歩く。文化の髄、浅草の原点である。

- 警察署 消防署 郵便局 学校 幼稚園 寺院 トイレ
- 交番 保健センター 病院 保育園 子育てセンター 神社 AED設置場所
- ウォーキングコース

※無断転載を禁じます。

# 1コース (雷門地区健康推進委員おすすめ)

5.0km 75分 225kcal 7,143歩

**雷門地区健康推進委員より一言**

雷門地区健康推進委員の活動の特徴

雷門地区は台東区の中心部にあり、東から西にのびる帯状の広い地域のため健康推進委員主催のウォーキングは2か所を集合場所としています。



- 警察署 消防署 郵便局 学校 幼稚園 寺院 トイレ
- 交番 福祉センター 病院 保育園 こども園 神社 AED設置場所
- ウォーキングコース

※無断転載を禁じます。

# Jコース (馬道地区健康推進委員おすすめ)

- ・吉原仲の町通りルート 5.1km 77分 230kcal 7,286歩
- ・一葉記念館ルート 5.8km 87分 261kcal 8,286歩

馬道地区健康推進委員より一言

## 馬道地区の活動

いつも楽しくウォーキングしています。楽しく歩いてください。



位置図

- |     |        |     |     |      |    |         |           |             |
|-----|--------|-----|-----|------|----|---------|-----------|-------------|
| 警察署 | 消防署    | 郵便局 | 学校  | 幼稚園  | 寺院 | トイレ     | ウォーキングコース | ※無断転載を禁じます。 |
| 交番  | 福祉センター | 病院  | 保育園 | こども園 | 神社 | AED設置場所 |           |             |

# Kコース (清川地区健康推進委員おすすめ)

5.1km 77分 230kcal 7,286歩

**清川地区健康推進委員の活動の特徴**  
 年数回、各々違ったコースを担当健康推進委員が作成し楽しく笑顔のウォーキングを実行しています。



- 警察署
- 消防署
- 郵便局
- 学校
- 幼稚園
- 寺院
- トイレ
- ウォーキングコース
- AED設置場所
- 交番
- 介護センター
- 病院
- 保育園
- こども園
- 神社
- AED設置場所

※無断転載を禁じます。

# Lコース (上野・浅草コース)

2.2km 33分 99kcal 3,143歩



- 警察署
- 消防署
- 郵便局
- 学校
- 幼稚園
- 寺院
- トイレ
- ウォーキングコース
- 案内板
- 道のり
- 交番
- 観望センター
- 病院
- 保育園
- こども園
- 神社
- AED設置場所

※無断転載を禁じます。

# Mコース (1万歩コース)

7.0km 105分 315kcal 10,000歩



- 警察署 消防署 郵便局 学校 幼稚園 寺院 トイレ
- 交番 社会教育センター 病院 保育園 こども園 神社 AED設置場所
- ウォーキングコース

※無断転載を禁じます。

# 橋めぐりコース① (白鬚橋~吾妻橋)

7.2km 108分 324kcal 10,286歩 (①+②)



位置図

**白鬚橋** 竣工：昭和6年  
 「明治通り」にあり、橋名は墨田区にある白鬚神社に由来している。初めて架橋されたのは1913年(大正3年)。隅田川では、最も古い渡し舟と言われている「橋場の渡し」のあった場所で、平安時代の歌人である在原業平(ありわらのなりひら)が渡ったとも言われている。

**桜橋** 竣工：昭和60年  
 台東区と墨田区の姉妹提携事業として1985年(昭和60年)に完成したX型の橋で、隅田川唯一の歩行者専用橋である。春には兩岸の隅田公園に見せる千本桜が咲き、たくさんの花見客でにぎわいを見せる。

**言問橋** 竣工：昭和3年  
 「言問通り」に接しており、橋名は、在原業平の「名にし負はば いざ言問はむ都鳥 わが思ふ人はありやなしやと」の歌に由来すると言われている。かつて、この橋の上流には「竹屋の渡し」、下流には「山の宿の渡し」(別名：枕橋の渡し)と呼ばれた渡し舟があった。

**吾妻橋** 竣工：昭和6年  
 「雷門通り」にあり、江戸時代に隅田川で架橋された最後の橋である(1774年/安永3年)。当初、大川橋と呼ばれていたが、1876年(明治9年)の架け替えの際に吾妻橋と改名された。かつては、この辺りに「竹町の渡し」と呼ばれた渡し舟があった。





# ウォーキングの効果 ---からだにうれしい有酸素運動

酸素を十分に取り込みながら行う運動を、有酸素運動といいます。ウォーキングは有酸素運動のひとつ。時間や場所を選ばず、どなたでも安全に手軽にできるおすすめ運動です。

## 老化防止

体中を血液がよく循環し、内臓器官の新陳代謝が促進されます。また、足の筋肉が活発に動くことで大脳が刺激され、脳細胞が活性化し、脳の老化を防ぎます。認知症の予防にも効果があります。

## 生活習慣病予防

中性脂肪が減り、善玉コレステロールが増えるので、血液がサラサラに。動脈硬化、高血圧、糖尿病、脂質異常症などに有効です。

## 足腰を丈夫にする

筋肉が集中している下半身を強化します。筋力の低下による腰痛やひざの痛みにも効果があります。適度な刺激が骨に加わり、骨を丈夫にします。



## 「GO GO ウォーキング・STOP 温暖化」

ウォーキングで車の利用を少なくすれば、温室効果ガス（CO2）を減らすことができ、地球温暖化防止になります。体の健康と共に環境も元気づくりしてみませんか。



台東区は環境省推奨の気候変動キャンペーン Fun to Share に参加登録をしています。

## 心肺機能の向上

継続することで、全身の持久力が上がります。酸素の摂取量が増え、心臓や肺などが活発に働くようになります。

## 肥満を防ぐ

多くの酸素を取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼します。

## ストレス解消

血液の循環が脳に刺激を与え、自律神経が安定します。生活そのものが前向きになります。

- ◎持病をおもちの方は、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。
- ◎その日の体調に合わせて、自分のペースで歩きましょう。

# ウォーキングの進め方

## ウォーミングアップ(準備運動)

ストレッチなどを行い、徐々にからだを温め、脈拍をゆっくり上げていきます。特に朝は急入りに行いましょう。



## 主運動(ウォーキング)

最初は、15分程度から始めてみましょう。慣れてきたら、徐々にペースを上げて、距離をのばしましょう。



## クーリングダウン(整理運動)

急激な運動停止は心臓の負担に！脈拍を徐々に下げるイメージで、疲労回復のためにも、ストレッチを行いましょう。



- ◎時間の設定…最初は、15分を目標に。効果的なのは、1日60分程度の運動です。
- ◎頻度について…週1~2回から始めて、週3~5回を目標に。

## 簡単な消費エネルギーの計算方法

$$\text{エネルギー消費量 (kcal)} = 0.06 \times \text{体重 (kg)} \times \text{ウォーキング時間 (分)}$$

時速4.8km(分速80m)で、平坦な道を中程度のペースで歩いた場合

【例えば】  
体重60kgの人が、30分間このペースでウォーキングを行えば、108kcal消費したことになります。性別、年齢、歩く速さなどにより差がありますので、あくまでも目安して下さい。

- ◎暑いときは無理な運動をしない！  
気温が高いほど、また同じ気温でも湿度が高いほど、熱中症の危険性は高くなります。暑いときは無理な運動を控えましょう。

## 水分補給

### ●いづれくらい飲めばいいの？

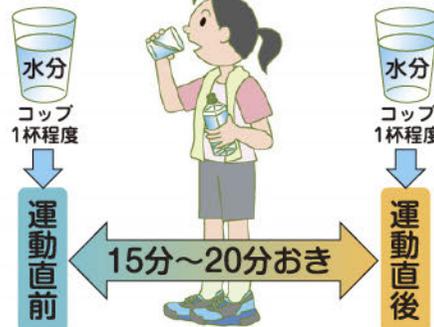
汗をかくことで体温の上昇を防いでいますが、その汗となる体内の水分が不足すると、体温はどんどん上昇してしまい、熱中症などを起こす危険があります。また脱水症状により血液が濃縮され粘性が高まり、心臓や血管への負担が増加して危険です。「のどが渴いた」と感じる前に水分を補給しましょう。



水・ミネラルウォーター・スポーツドリンクなど



コーヒー・紅茶など  
カフェイン入り  
(利尿作用があるため)



「のどが渴いた」と感じる前に飲む

# ウォーキングの正しいフォーム

姿勢が悪いと運動の効果が上がらないだけでなく、腰やひざ、足首を痛める原因にもなります。癖のない正しい姿勢を身につけ、効果的なウォーキングを！



## ●靴の正しい履き方



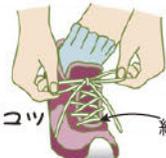
足首のひもをほどく

靴ひもは履く時には緩めるようにし、靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。



トントン

かかとで軽く地面を叩くようにしてかかとを靴の後にきちんと収めたら、足首のひもを締めます。



キコツ 緩めに

そのままゆっくりと体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、足の甲から足首までを靴ひもでしっかり固定します。

## ●靴の選び方

実際に試し履き（歩き）をして選びましょう。足がむくむ夕方がお勧めです。

### 材質

軽くて通気性のあるもの

### つま先

指が開くほどの余裕があるもの

### 靴底

- ・厚みがありクッション性に優れたもの
- ・つま先から3分の1のところでも簡単に曲がるもの
- ・裏が滑りにくいもの



### 土踏まず

中敷が土踏まずを支える形のもの疲れにくくてよい

### かかと

フィットしていかかとを包み込むように支えてくれるもの

### 足の甲

やわらかく足にフィットしていてひもで調節できるもの

# 健康推進委員を ご存知ですか？

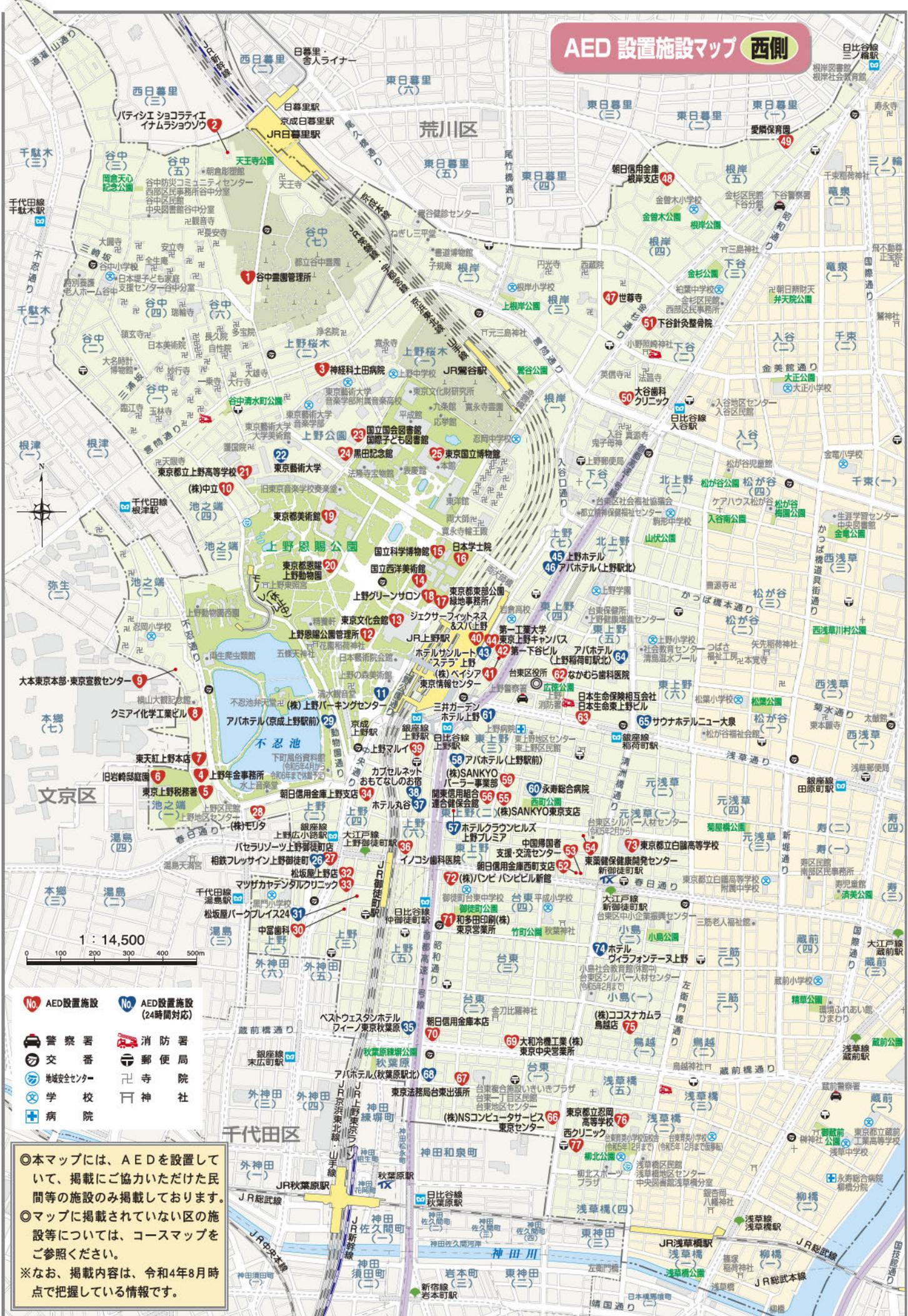


- ◎区長から委嘱を受けて、令和4年4月現在173名の方が健康づくりの実践・普及に努めています。
- ◎健康推進委員は区内11地区ごとに、ウォーキングや健康に関する学習会等を主催していますので、あなたの地区の健康推進委員にぜひ声をかけてみてください。



【お問い合わせ】 台東保健所 保健サービス課 健康推進担当  
電話 03 (3847) 9406

# AED 設置施設マップ 西側



- AED設置施設
- AED設置施設 (24時間対応)
- 警察署
- 消防署
- 交番
- 郵便局
- 地域安全センター
- 学校
- 病院
- 寺院
- 神社

◎本マップには、AEDを設置して、掲載にご協力いただいた民間等の施設のみ掲載しております。  
◎マップに掲載されていない区の施設等については、コースマップをご参照ください。  
※なお、掲載内容は、令和4年8月時点で把握している情報です。

※無断転載を禁じます。

# AED 設置施設一覧 西側

谷中、上野桜木、池之端、上野公園、上野、秋葉原、根岸、下谷、北上野、東上野、台東、元浅草1・2丁目、小島、鳥越1丁目、浅草橋4・5丁目

番号	24時間 対応	施設名	所在地
1		谷中霊園管理所	谷中7丁目5番24号
2		パティシエ ショコラティエ イナムラショウソウ	谷中7丁目19番5号
3		医療法人財団 神経科土田病院	上野桜木1丁目12番12号
4		日本年金機構 上野年金事務所	池之端1丁目2番18号 いちご池之端ビル
5		東京上野税務署	池之端1丁目2番22号
6		旧岩崎邸庭園	池之端1丁目3番45号
7		東天紅上野本店	池之端1丁目4番1号
8		クミアイ化学工業ビル	池之端1丁目4番26号
9		大本東京本部・東京宣教センター	池之端2丁目1番44号
10		株式会社中立	池之端4丁目16番9号
11	◎	株式会社上野パーキングセンター	上野公園1丁目50番
12		上野恩賜公園管理所	上野公園5丁目20番
13		東京文化会館 1階	上野公園5丁目45番
		東京文化会館 楽屋口	上野公園5丁目45番

番号	24時間 対応	施設名	所在地
14		独立行政法人 国立美術館 国立西洋美術館	上野公園7丁目7番
15		独立行政法人 国立科学博物館	上野公園7丁目20番
16		日本学士院	上野公園7丁目32番
17		東京都東部公園緑地事務所	上野公園7丁目47番
18		上野グリーンサロン	上野公園7丁目47番
19		東京都美術館 地下3階	上野公園8丁目36番
		東京都美術館 LB階	上野公園8丁目36番
		東京都美術館 企画棟LB階	上野公園8丁目36番
		東京都美術館 公募棟1階	上野公園8丁目36番
		東京都美術館 企画棟2階	上野公園8丁目36番
20		東京都美術館 公募棟2階	上野公園8丁目36番
		東京都美術館 交流棟1階	上野公園8丁目36番
		恩賜上野動物園 東園表門案内事務所	上野公園9丁目83番
		恩賜上野動物園 東園総合案内所	上野公園9丁目83番

番号	24時間 対応	施設名	所在地
20		恩賜上野動物園 東園バードハウス	上野公園9丁目83番
		恩賜上野動物園 東園無料休憩所 1階ホール	上野公園9丁目83番
		恩賜上野動物園 管理事務所	上野公園9丁目83番
		恩賜上野動物園 西園池之端門事務所	上野公園9丁目83番
		恩賜上野動物園 西園子ども動物園	上野公園9丁目83番
		恩賜上野動物園 西園食堂	上野公園9丁目83番
		恩賜上野動物園 西園弁天門事務所	上野公園9丁目83番
		恩賜上野動物園 西園ジャイアントパンダ舎 出口付近	上野公園9丁目83番
21		東京都立上野高等学校	上野公園10丁目14番
22		東京藝術大学 大学美術館	上野公園12丁目8番
		東京藝術大学 附属図書館	上野公園12丁目8番
		東京藝術大学 美術学部中央棟	上野公園12丁目8番
		東京藝術大学 美術学部総合工房B棟	上野公園12丁目8番
	◎	東京藝術大学 保健管理センター	上野公園12丁目8番
	東京藝術大学 音楽学部3号館	上野公園12丁目8番	

番号	24時間 対応	施設名	所在地
22		東京藝術大学 音楽学部奏楽堂	上野公園12丁目8番
		東京藝術大学 音楽学部 附属音楽高等学校	上野公園12丁目8番
		東京藝術大学 体育館	上野公園12丁目8番
23		国立国会図書館 国際子ども図書館	上野公園12丁目49番
24		黒田記念館	上野公園12丁目53番
25		東京国立博物館 正門	上野公園13丁目9番
		東京国立博物館 本館	上野公園13丁目9番
		東京国立博物館 東洋館	上野公園13丁目9番
		東京国立博物館 法隆寺宝物館	上野公園13丁目9番
		東京国立博物館 平成館	上野公園13丁目9番
26	◎	相鉄フレッサイン上野御徒町	上野1丁目20番8号
27		パセラリゾーツ上野御徒町店	上野1丁目20番9号
28		株式会社モリタ	上野2丁目11番15号
29	◎	アパホテル(京成上野駅前)	上野2丁目14番26号
30		中富歯科	上野3丁目23番11号 松田ビル2F

# AED 設置施設一覧 西側

谷中、上野桜木、池之端、上野公園、上野、秋葉原、根岸、下谷、北上野、東上野、台東、元浅草1・2丁目、小島、鳥越1丁目、浅草橋4・5丁目

番号	24時間 対応	施設名	所在地
31	◎	松坂屋パークプレイス24	上野3丁目25番10号
32		株式会社大丸松坂屋百貨店 松坂屋上野店	上野3丁目29番5号
33		医療法人社団悠和会 マツザカヤデンタルクリニック	上野3丁目29番5号 松坂屋上野店8F
34		朝日信用金庫上野支店	上野4丁目8番11号
35	◎	ベストウェスタンホテル フィーノ東京秋葉原	上野5丁目1番6号
36		医療法人社団 イノコシ歯科医院	上野6丁目3番4号 フタバビル4F
37	◎	ホテル丸谷	上野6丁目7番6号
38	◎	カプセルネット おもてなしのお宿	上野6丁目8番20号 TC第39上野タジマビル
39		上野マルイ	上野6丁目15番1号
40		ジェクサーフィットネス&スパ上野	上野7丁目1番1号
41		株式会社バイシア東京情報センター	上野7丁目6番1号
42		第一下谷ビル	上野7丁目6番11号
43	◎	ホテルサンルート“ステラ”上野	上野7丁目7号1丁目
44		第一工業大学 東京上野キャンパス	上野7丁目7番4号

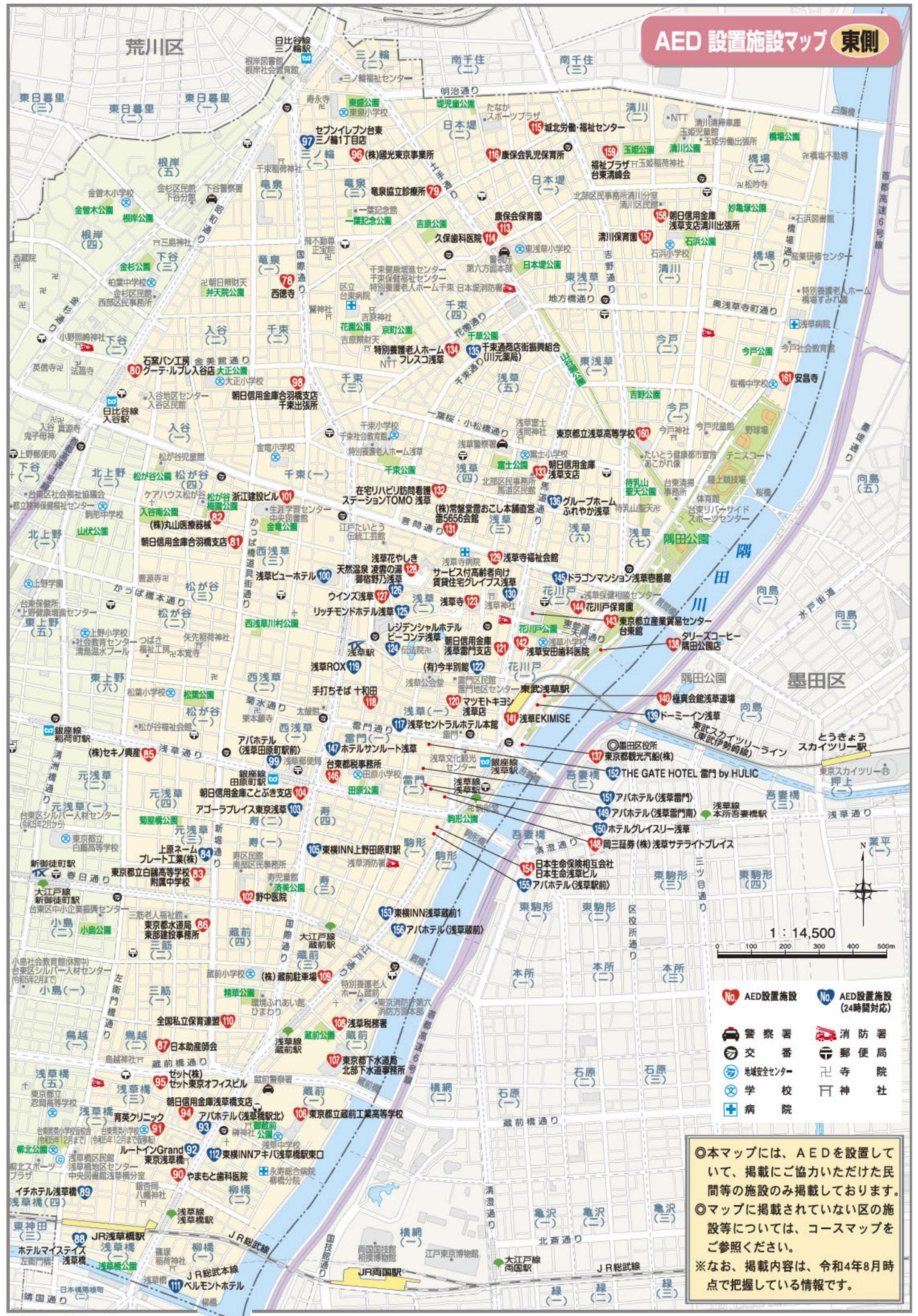
番号	24時間 対応	施設名	所在地
45	◎	上野ホテル	上野7丁目12番9号
46	◎	アバホテル(上野駅北)	上野7丁目12番11号
47		宗教法人 世尊寺	根岸3丁目13番22号
48		朝日信用金庫根岸支店	根岸4丁目15番11号
49		社会福祉法人愛隣団 愛隣保育園	根岸5丁目15番3号
50		大谷歯科クリニック	下谷2丁目3番2号
51		下谷針灸整骨院	下谷2丁目19番2号 大木ビル1F
52		朝日信用金庫西町支店	東上野1丁目2番1号
53		公益財団法人中国残留孤児援護基金 中国帰国者支援・交流センター	東上野1丁目2番13号 カーニープレイス新御徒町7階
54		東京葉業健康保険組合 東葉健保健康開発センター	東上野1丁目27番2号
55		株式会社SANKYO東京支店	東上野2丁目11番8号
56		関東信用組合連合健保会館	東上野2丁目13番9号
57	◎	ホテルクラウンヒルズ上野プレミア	東上野2丁目16番1号 上野イーストタワー内20~24階
58	◎	アバホテル(上野駅前) 1階	東上野2丁目18番7号

番号	24時間 対応	施設名	所在地
58	◎	アバホテル(上野駅前) 15階	東上野2丁目18番7号
59		株式会社SANKYOパーラー事業部	東上野2丁目22番8号
60	◎	ライフ・エクステンション研究所付属 永寿総合病院	東上野2丁目23番16号
61	◎	三井ガーデンホテル上野	東上野3丁目19番7号
62		なかむら歯科医院	東上野4丁目6番7号 シティコープ上野広徳1F
63		日本生命保険相互会社 日本生命東上野ビル	東上野5丁目2番2号
64	◎	アバホテル(上野稲荷町駅北)	東上野5丁目10番8号
65	◎	サウナホテルニュー大泉	東上野6丁目2番8号
66		株式会社NSコンピュータサービス 東京センター	台東1丁目1番14号 ANTEX24 8F
67		東京法務局台東出張所	台東1丁目26番2号
68	◎	アバホテル(秋葉原駅北)	台東1丁目29番2号
69		大和冷機工業株式会社 東京中央営業所	台東2丁目4番3号 大和冷機秋葉原DRKビル
70		朝日信用金庫本店	台東2丁目8番2号
71		和多田印刷株式会社 東京営業所	台東4丁目8番7号 友泉御徒町ビル5F
72		株式会社バンビ バンビビル新館	台東4丁目32番5号

番号	24時間 対応	施設名	所在地
73		東京都立白鷗高等学校	元浅草1丁目6番22号
74	◎	ホテルヴィラフォンテーヌ上野	小島2丁目4番4号
75		株式会社ココスナカムラ鳥越店	鳥越1丁目25番3号
76		東京都立忍岡高等学校	浅草橋5丁目1番24号
77		医療法人社団博樹会 西クリニック	浅草橋5丁目5番10号

◎本一覧には、AEDを設置していて、掲載にご協力いただいた民間等の施設のみ掲載しております。  
◎一覧に掲載されていない区の施設等については、コースマップをご参照ください。  
※なお、掲載内容は、令和4年8月時点で把握している情報です。

# AED 設置施設マップ 東側



- |          |                   |
|----------|-------------------|
| AED 設置施設 | AED 設置施設 (24時間対応) |
| 警察署      | 消防署               |
| 交番       | 郵便局               |
| 地域安全センター | 寺院                |
| 学校       | 神社                |
| 病院       |                   |

◎本マップには、AEDを設置して  
いて、掲載にご協力いただいた民間  
等の施設のみ掲載しております。  
◎マップに掲載されていない区の施設  
等については、コースマップを  
ご参照ください。  
※なお、掲載内容は、令和4年8月時  
点で把握している情報です。

※無断転載を禁じます。

# AED 設置施設一覧 東側

竜泉、入谷、松が谷、元浅草3・4丁目、三筋、鳥越2丁目、浅草橋1・2・3丁目、三ノ輪、千束、西浅草、寿、蔵前、柳橋、日本堤、東浅草、浅草、花川戸、雷門、駒形、清川、橋場、今戸

番号	24時間 対応	施設名	所在地
78		宗教法人 西徳寺	竜泉1丁目20番19号
79		東京保健生活協同組合 竜泉協立診療所	竜泉3丁目1番2号
80		石窯パン工房グーテ・ルブレ入谷店	入谷1丁目18番10号 東京菓子会館1階
81		朝日信用金庫合羽橋支店	松が谷3丁目18番13号
82		株式会社丸山医療器械	松が谷4丁目2番6号 ハイコーポ松が谷101
83		東京都立白鷗高等学校・附属中学校	元浅草3丁目12番12号
84	◎	上原ネームプレート工業株式会社	元浅草3丁目13番14号
85		株式会社セキノ興産	元浅草4丁目7番17号
86		東京都水道局東部建設事務所	三筋2丁目15番16号
87		公益社団法人 日本助産師会	鳥越2丁目12番2号
88	◎	ホテルマイステイズ浅草橋	浅草橋1丁目5番5号
89	◎	イチホテル浅草橋	浅草橋1丁目26番6号
90		やまもと歯科医院	浅草橋2丁目1番10号201
91		育英クリニック	浅草橋2丁目26番13号

番号	24時間 対応	施設名	所在地
92	◎	ルートインGrand東京浅草橋	浅草橋2丁目29番14号
93	◎	アバホテル(浅草橋駅北)	浅草橋3丁目1番10号
94		朝日信用金庫浅草橋支店	浅草橋3丁目17番7号
95		ゼット株式会社 ゼット東京オフィスビル	浅草橋3丁目30番7号
96		株式会社国光 東京事業所	三ノ輪1丁目5番3号
97	◎	セブンイレブン台東三ノ輪1丁目店	三ノ輪1丁目9番4号
98		朝日信用金庫合羽橋支店千束出張所	千束2丁目17番8号 澤田コーポ1階
99	◎	アバホテル(浅草田原町駅前)	西浅草1丁目2番3号
100	◎	浅草ビューホテル 1階	西浅草3丁目17番1号
		浅草ビューホテル 5階	西浅草3丁目17番1号
		浅草ビューホテル 26階	西浅草3丁目17番1号
101		浙江建設ビル	西浅草3丁目29番19号
102		医療法人社団博腎会 野中医院	寿1丁目10番20号
103	◎	アゴラプレイス東京浅草	寿2丁目2番9号

番号	24時間 対応	施設名	所在地
104		朝日信用金庫ことぶき支店	寿2丁目10番13号
105	◎	東横INN上野田原町駅	寿3丁目19番5号
106		東京都立蔵前工業高等学校	蔵前1丁目3番57号
107		東京都下水道局北部下水道事務所	蔵前2丁目1番8号
108		浅草税務署	蔵前2丁目8番12号
109		株式会社蔵前駐車場	蔵前3丁目12番8号
110		公益社団法人 全国私立保育連盟	蔵前4丁目11番10号 全国保育会館
111	◎	ベルmontホテル	柳橋1丁目2番8号
112	◎	東横INNアキバ浅草橋駅東口	柳橋2丁目14番4号
113		社会福祉法人康保会 康保会保育園	日本堤1丁目6番2号
114		久保歯科医院	日本堤1丁目8番1号
115		公益財団法人東京都福祉保健財団 城北労働・福祉センター	日本堤2丁目2番11号
116		社会福祉法人康保会 康保会乳児保育所	日本堤2丁目7番1号
117	◎	浅草セントラルホテル 本館	浅草1丁目5番3号
118		手打ちそば 十和田	浅草1丁目13番4号 すしや通り

番号	24時間 対応	施設名	所在地
119	◎	浅草ROX	浅草1丁目25番15号
120		マツモトキヨシ浅草店	浅草1丁目30番2号
121		朝日信用金庫浅草雷門支店	浅草2丁目1番13号
122	◎	有限会社今半別館	浅草2丁目2番5号
123		宗教法人 浅草寺 警備室	浅草2丁目3番1号
		宗教法人 浅草寺 本堂	浅草2丁目3番1号
124	◎	レジデンシャルホテルビーコンテ浅草	浅草2丁目4番2号
125	◎	リッチモンドホテル浅草	浅草2丁目7番10号
126	◎	天然温泉 凌雲の湯 御宿野乃浅草 1階	浅草2丁目7番20号
	◎	天然温泉 凌雲の湯 御宿野乃浅草 地下1階	浅草2丁目7番20号
127		ウインズ浅草	浅草2丁目8番6号
128		浅草花やしき インフォメーションセンター	浅草2丁目28番1号
		浅草花やしき 園内中央ステージ前	浅草2丁目28番1号
129		浅草寺福祉会館	浅草2丁目31番8号
130	◎	サービス付高齢者向け賃貸住宅 グレイブス浅草	浅草2丁目34番7号

# AED 設置施設一覧 東側

竜泉、入谷、松が谷、元浅草3・4丁目、三筋、鳥越2丁目、浅草橋1・2・3丁目、三ノ輪、千束、西浅草、寿、蔵前、柳橋、日本堤、東浅草、浅草、花川戸、雷門、駒形、清川、橋場、今戸

番号	24時間 対応	施設名	所在地
131		株式会社常盤堂 雷おこし本舗直営 雷5656会館	浅草3丁目6番1号 5656会館
132		在宅リハビリ訪問看護ステーション TOMO 浅草	浅草3丁目36番9号 小宮ビル1F
133		朝日信用金庫浅草支店	浅草4丁目49番12号
134		特別養護老人ホームフレスコ浅草 1階	浅草5丁目33番7号
		特別養護老人ホームフレスコ浅草 3階	浅草5丁目33番7号
		特別養護老人ホームフレスコ浅草 5階	浅草5丁目33番7号
		特別養護老人ホームフレスコ浅草 7階	浅草5丁目33番7号
135	○	千束通商店街振興組合 (川元薬局)	浅草5丁目57番8号
136	○	グループホームふれやか浅草	浅草6丁目29番3号 YANAGINUM浅草ビル
137		東京都観光汽船株式会社	花川戸1丁目1番1号
138		タリーズコーヒー隅田公園店	花川戸1丁目1番31号 隅田公園内
139	○	ドーミーイン浅草	花川戸1丁目3番4号
140		国際空手道連盟極真会館 本部直轄浅草道場	花川戸1丁目3番6号 花川戸ビル1F
141		浅草EKIMISE 1階	花川戸1丁目4番1号

番号	24時間 対応	施設名	所在地
141		浅草EKIMISE 7階	花川戸1丁目4番1号
142		浅草安田歯科医院	花川戸1丁目15番1号 フェスタ花川戸201
143		東京都立産業貿易センター台東館 1階	花川戸2丁目6番5号
		東京都立産業貿易センター台東館 3階	花川戸2丁目6番5号
		東京都立産業貿易センター台東館 5階	花川戸2丁目6番5号
		東京都立産業貿易センター台東館 7階	花川戸2丁目6番5号
144		社会福祉法人 花川戸保育園	花川戸2丁目11番13号
145	○	ドラゴンマンション浅草呑番館	花川戸2丁目19番5号
146		台東都税事務所	雷門1丁目6番1号
147	○	ホテルサンルート浅草	雷門1丁目8番5号
148		岡三証券株式会社 浅草サテライトプレイス	雷門2丁目4番8号
149	○	アバホテル(浅草雷門南)	雷門2丁目9番1号
150	○	ホテルグレイスリー浅草	雷門2丁目10番2号
151	○	アバホテル(浅草雷門)	雷門2丁目14番1号

番号	24時間 対応	施設名	所在地
152	○	THE GATE HOTEL 雷門 by HULIC	雷門2丁目16番11号
153	○	東横INN浅草蔵前1	駒形1丁目3番13号
154		日本生命保険相互会社 日本生命浅草ビル	駒形1丁目12番14号
155	○	アバホテル(浅草駅前)	駒形1丁目12番16号
156	○	アバホテル(浅草蔵前)	駒形2丁目4番6号
157		清川保育園	清川1丁目15番11号
158		朝日信用金庫浅草支店清川出張所	清川1丁目23番5号
159		福祉プラザ台東清峰会 2階	清川2丁目14番7号
		福祉プラザ台東清峰会 3階	清川2丁目14番7号
		福祉プラザ台東清峰会 4階	清川2丁目14番7号
		福祉プラザ台東清峰会 5階	清川2丁目14番7号
		福祉プラザ台東清峰会 6階	清川2丁目14番7号
		福祉プラザ台東清峰会 7階	清川2丁目14番7号
160		東京都立浅草高等学校 1階	今戸1丁目8番13号
		東京都立浅草高等学校 2階	今戸1丁目8番13号

番号	24時間 対応	施設名	所在地
161		宗教法人 安昌寺	今戸2丁目1番12号

○本一覧には、AEDを設置していて、掲載にご協力いただいた民間等の施設のみ掲載しております。  
 ◎一覧に掲載されていない区の施設等については、コースマップをご参照ください。  
 ※なお、掲載内容は、令和4年8月時点で把握している情報です。

# 公園の健康遊具で よい健康な生活を!

台東区の一部公園には、健康遊具が設置されています。健康遊具とは、気軽にストレッチをしたり、筋肉を鍛えるなど、日常生活での健康づくりを支える遊具です。ウォーキングを始める前のウォーミングアップとしても活用できます。



## 健康遊具設置公園一覧表

公園名	所在地	健康遊具
西町公園	東上野2-23-3	ぶら下がり棒
精華公園	蔵前4-15-9	ぶら下がり棒・腹筋ベンチ
松葉公園	松が谷1-12-6	ぶら下がり棒
御徒町公園	台東4-13-3	ぶら下がり棒
橋場公園	橋場2-19-7	ぶら下がり棒・腰ひねりベンチ
隅田公園	花川戸2-1	ストレッチフープ
	浅草7-1 (山谷堀広場)	ぶら下がり棒・階段昇降・前屈・上半身ひねり・足つぼ刺激
山谷堀公園	東浅草1-4	足腰を鍛えるための健康遊具 4種
蔵前公園	蔵前2-1	ぶら下がり棒



ぶら下がり棒

### ●山谷堀公園 足腰を鍛えるための健康遊具

「つまづかないうんどう」「かいたんうんどう」「ふらづかないうんどう」「全身のびのびうんどう」ができる健康遊具を設置しています。



### ●隅田公園(山谷堀広場)健康遊具

山谷堀広場に5種類の健康遊具を設置しています。



階段昇降



上半身ひねり



前屈



足つぼ刺激

#### ◆ご使用上の注意◆

- ・運動に適した格好で使用しましょう。
- ・できることから始めて、体はゆっくりと動かし、過度な運動はさげましょう。
- ・呼吸をしながら運動をしましょう。
- ・雨上がりは健康遊具が滑りやすくなっていますので、ご注意ください。

【お問い合わせ】 台東区役所 公園課 公園管理担当  
電話 03 (5246) 1321

# たいとう健康都市宣言

健康は、私たちがいきいきとした豊かな生活を営む源であり、万人の願いである。

健康を保持増進するためには、心身の健康づくりに対する一人ひとりの自覚と健康的な生活習慣の実践、個人と家族と地域が共に支えあう社会、安全で快適な生活環境の整備が不可欠である。

台東区は、すべての区民が健康で文化的な生涯を送ることができるよう、区民と地域社会と区が一体となって健康施策を積極的に推進することを誓い、ここに健康都市とすることを宣言する。

平成19年12月1日  
台東区



健康都市たいとう  
ACTIVE & HEALTHY CITY TAITO

※無断転載を禁じます。