

※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

- 葛飾区健康部健康づくり課 03-3602-1268
- 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(第三次)^(※1)では、令和14年度の時点で20~64歳の1日の歩数の平均値を男性8,000歩、女性8,000歩とすることを目指していますが、20~64歳の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男性が5割程度、女性が4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 令和5年5月、厚生労働省告示。国民の健康増進のために、令和6年度から令和14年度までの数値目標を設定。
- ※2 「国民健康・栄養調査(厚生労働省)」から東京都分を再集計(平成29~令和元年)

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6年7月 第10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> 約11,860歩

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)
- ↓ [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 (ウォーキング) [10分] (20分)
- ↓ [上平井橋を渡る] (ウォーキング) (20分)
- ↓ [中川右岸緑道公園を北上] (ウォーキング) (20分)
- ↓ [東立石緑地公園] 健康遊具体験 [40分]
- ↓ [中川右岸緑道公園を北上] (ウォーキング) (45分)
- ↓ [青砥橋を渡る] (ウォーキング) (30分)
- ↓ [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> 約6,860歩

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)
- ↓ [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 (ウォーキング) [10分] (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) (10分)
- ↓ [東立石緑地公園] 健康遊具体験 [40分] (10分)
- ↓ [中川右岸緑道公園を北上] (ウォーキング) (30分)
- ↓ [奥戸橋を渡る] (ウォーキング) (5分)
- ↓ [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1.7km (120分)
<約150kcal> 約2,430歩

柴又観光コース

- 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] (10分)
- ↓ [柴又帝釈天経路寺で休憩] (ウォーキング) [10分] (10分)
- ↓ [山本亭を通る] (ウォーキング) (10分)
- ↓ [寅さん記念館] ※寅さんの世界を鑑賞 [30分] (30分)
- ↓ [柴又公園] 健康遊具体験 [20分] (20分)
- ↓ [京成柴又駅] (ウォーキング) (全行程約120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。