

※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)<sup>(※1)</sup>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歩とすることを目標としています。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。<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 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           | 遊具コーナーで準備運動 | 5分         |
| ↓              | 健康遊具体験      | 10分        |
| ↓ (ウォーキング)     |             |            |
| ↓ (ウォーキング)     |             | (20分)      |
| ↓ (ウォーキング)     |             |            |
| ↓ (ウォーキング)     |             | (10分)      |
| ↓ (ウォーキング)     |             | (20分)      |
| ↓ (ウォーキング)     |             |            |
| ↓ (ウォーキング)     |             | (20分)      |
| ↓ (ウォーキング)     | 健康遊具体験      | 40分        |
| ↓ (ウォーキング)     |             |            |
| ↓ (ウォーキング)     |             | (45分)      |
| ↓ (ウォーキング)     |             | (30分)      |
| ↓ (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           | 遊具コーナーで準備運動 | 5分         |
| ↓              | 健康遊具体験      | 10分        |
| ↓ (ウォーキング)     |             |            |
| ↓ (ウォーキング)     |             | (20分)      |
| ↓ (ウォーキング)     |             |            |
| ↓ (ウォーキング)     |             | (10分)      |
| ↓ (ウォーキング)     |             | (10分)      |
| ↓ (ウォーキング)     |             | (10分)      |
| ↓ (ウォーキング)     |             |            |
| ↓ (ウォーキング)     | 健康遊具体験      | 40分        |
| ↓ (ウォーキング)     |             | (10分)      |
| ↓ (ウォーキング)     |             | (30分)      |
| ↓ (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) |

### 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> 約860歩

安全・安心コース

- |                |             |           |
|----------------|-------------|-----------|
| スタート           | 遊具コーナーで準備運動 | 5分        |
| ↓              | 健康遊具体験      | 10分       |
| ↓ (ウォーキング)     |             | (5分)      |
| ↓ (ウォーキング)     |             | (10分)     |
| ↓ (ウォーキング)     |             | (10分)     |
| ↓ (ウォーキング)     |             |           |
| ↓ (ウォーキング)     |             | (10分)     |
| ↓ (ウォーキング)     |             |           |
| ↓ (ウォーキング)     | 健康遊具体験      | 10分       |
| ↓ (ウォーキング)     |             |           |
| ↓ (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。