

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。



あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩^(※1)ですが、20歳から64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割未満にとどまっています。^(※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「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（厚生労働省）では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。
 ※2「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）〈平成24～26年都民分を再集計〉

歩くことで活動量を増やすヒント

- 歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使いましょう。
- ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- 万歩計などで歩数の記録をつけると達成感が得られ、継続する意欲にもつながります。

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」は、都内区市町村等のウォーキングマップをまとめて掲載しているサイトです。他にも、ウォーキングのコツやポイント、季節に応じたウォーキングファッションなど、さまざまなウォーキング情報をアップしています。

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/walkmap/>



コースページの見方

コースページにはウォーキングに役立つ情報が満載！地図の見方を確認してから、安全に十分注意してウォーキングを楽しんでください。さあ、健康づくりの第一歩を踏み出しましょう！

コース概要

スタートからゴールまでの距離・時間・歩数・消費カロリーと、見どころ間の距離と時間を示しています。

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

みんなの健康づくりを応援するよ!



拡大図

駅前など分かりづらい場所は、より詳しい地図で案内しています。

見どころ

写真入りで紹介しています。ちょっと足を止めてもいいかも？

----- ウォーキングの記号 -----

- スタート地点
- ゴール地点
- トイレ・だれでもトイレ
- AED設置場所