

ウォーキングマップ

健康+プラス

5地域お勧めコース編

世田谷区



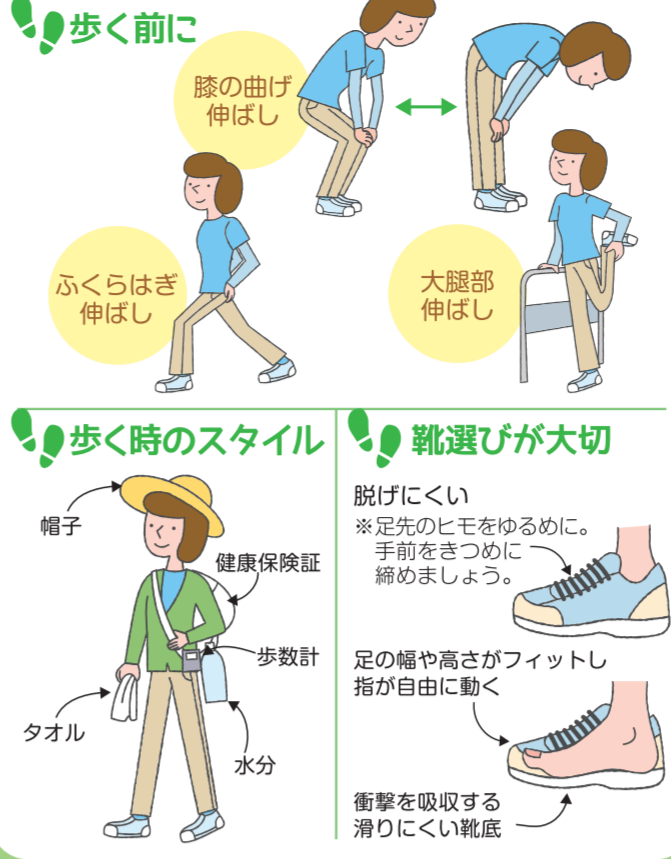
健康せがやプラス1 健康に良いことを「何かひとつ」生活の中に加えてみませんか？

本マップのご紹介

「健康に関心はあっても、なかなか行動できなくて…」そんな方のために、このマップを作りました。「三軒茶屋」・「下北沢」・「等々力」・「千歳船橋」・「千歳鳥山」まずは、興味のあるコースを歩いてみませんか？



ウォーキングを始める前に



健康まねき体操をご活用ください

今日1日10分からだを多く動かしてみませんか？からだのゆがみやバランスを整える健康まねき体操は、どなたでも取り組みやすい手軽な体操です。ご近所の集まりで、サークルで、一緒に体操してみませんか？詳しくは「健康まねき体操」を検索してください。

世田谷区 健康まねき体操

体操動画はこちらの二次元コードよりご覧いただけます

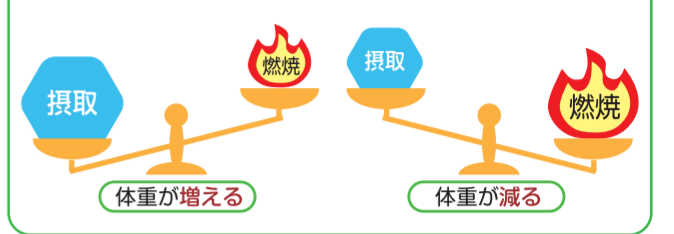
バランスのよい食事で体づくり

いろいろな食品を組み合わせ、かしこく、おいしく食べよう



運動と食事の関係は、天秤にたとえるとエネルギー摂取=食事、エネルギー消費=運動、生活活動などになります。自分に合った食事量と運動量(活動量)のバランスをとり、適正体重を維持しましょう。

エネルギーの摂取と消費



水分補給も忘れずに!!

運動をすると、汗などによって水分が失われます。こまめな水分補給を心がけましょう。



1 北沢地域コース

東松原駅→梅ヶ丘駅→下北沢駅 約3.7km

ウォーキング
時間: 約56分
消費カロリー: 約168Kcal
歩数: 約5290歩
※算出方法: 時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、60kg男性



およそ650本の梅が咲き誇る世田谷の梅の名所。毎年2月に行われる「梅まつり」には、区内外から大勢の人が訪れます。公園内には売店もあり、休憩することができます。



世田谷の魅力発信する観光情報サイト「エンジョイ! SETAGAYA」

- 1 世田谷の多彩な魅力を繋いだ「まち歩きコース」をご用意!
- 2 インスタグラムとの連携により、ハッシュタグ「#insetagayam」を付けて投稿された写真がホームページに!
- 3 多言語にも対応! (英語、中国語: 繁体字・簡体字、ハングル)
- 4 各種観光パンフレットやマップがダウンロードできる!

まずは、アクセス!
<https://www.kanko-setagaya.jp/>

SANCHA³
Sanzenjaya Tourist Information
各種マップ・パンフレットをご用意しています

公益財団法人世田谷区産業振興公社が運営する観光案内所「SANCHA³ (サンチャキューブ)」は東急世田谷線三軒茶屋駅の改札口前の招き猫がお出迎える案内所です。区内の観光情報やおススメのスポット・まち歩きコース等をご紹介します。ぜひお立ち寄りください。

●開所時間: 10:00 ~ 18:00
●休業日: 年中無休(年末年始を除く)

世田谷みやげ

世田谷区内のさまざまなお店から、世田谷にゆかりのあるお店自慢の逸品を募集し、「世田谷みやげ」として指定しています。パンフレットは、観光案内所「SANCHA³」、区政情報センター、総合支所区政情報コーナー、出張所・まちづくりセンター等で配布しているほか、上記のホームページでも公開しています。

2 玉川地域コース

等々力駅→二子玉川駅 約3.4km

ウォーキング
時間: 約51分
消費カロリー: 約153Kcal
歩数: 約4860歩
※算出方法: 時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、60kg男性



国分寺産線のみどりや多摩川の水辺に囲まれた場所に位置している自然豊かな公園です。世田谷区立の公園として初の本格的な日本庭園があり、その一部には登録有形文化財である「旧清水家住宅書院」を復元しています。



東京都内の色々なコースにチャレンジしよう

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」では、東京都内の自治体で作成した散歩に最適なコースがたくさん掲載されています。これは、昭和の初めに「区町村」「主要路線」「歩く時間」などから、自分に合ったウォーキングコースを手軽に検索できます!

ちょっと実行、ずっと健康。

東京都健康づくり推進キャラクター ケンコウデスカマン

健康せがや中1とは?

世田谷区では、「健康せがやプラス1」を合言葉にして、誰でも楽しく簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう!」という健康づくり運動の取り組みを進めています。

皆さんも、さっそく今日から、自分に合った健康づくりにチャレンジしてみましょう! 詳しくは、区のホームページをご覧ください!

発行: 世田谷区
協力: 世田谷区産業振興公社
世田谷区保健センター
編集: 令和4年3月改訂
事務局: 世田谷保健所健康企画課
電話: 03-5432-2354

1 日常生活の中でできることから始めてみましょう!

区の調査によると、30歳代の男性・女性ともに約3割の方が日常的に運動をしていないことがわかりました。他の世代に比べ、若い世代や働く世代は定期的な運動習慣のない方が多い傾向がありますので、職場などで仲間を作ってはじめることもオススメです。
 『世田谷区民の健康づくりに関する調査報告書 令和3年3月』

何かひとつチャレンジしてみませんか?

- エレベーターやエスカレーターではなく、できるだけ階段を利用しましょう。
- 床掃除やお風呂掃除なども運動の一つです。家もきれいになり一石二鳥です。
- 子どもと一緒に公園で体を動かすのも運動の一つです。



2 地域活動に参加し、地域の人たちとのつながりを広げてみましょう!

区の調査によると、地域の人たちとのつながりは弱いと思う方の割合が高い一方で、多くの方が、きっかけがあれば、地域活動に参加したいと感じていることがわかりました。地域のつながりが豊かなほど、住民の健康状態が良いと言われています。地域とつながることも、健康づくりの一つです。
 『世田谷区民の健康づくりに関する調査報告書 令和3年3月』

何かひとつチャレンジしてみませんか?

- 世田谷区ボランティアグループなどの活動を、広報紙やホームページなどで調べ、参加してみましょう。
- 様々な世代が関わる地域活動に参加して、地域の中で一緒に行動できる仲間、万一の際に助け合える関係などを築いていきましょう。

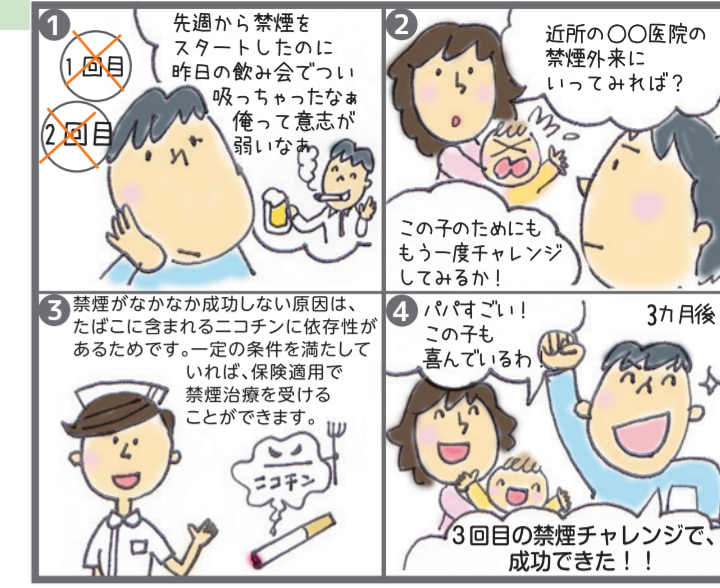


3 禁煙にチャレンジしてみましょう!

たばこは、がん、循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病、胃・十二指腸潰瘍など、様々な疾患の原因となります。さらに怖いのは、喫煙している人の周りにいる人たちがたばこの煙を吸わされている「受動喫煙」です。禁煙には強い意志や計画性が必要ですが、3~4回の失敗を経験してから禁煙に成功した人もいます。あなたや大切な人たちの健康を守るためにも、失敗を恐れずに禁煙に挑戦することが大切です。

何かひとつチャレンジしてみませんか?

- 禁煙を希望する人は、医療機関を受診して禁煙治療を受けるなど、自分に合った方法で禁煙にチャレンジしてみましょう。
- 妊婦や授乳中の女性は、赤ちゃんの健康に影響しますので喫煙はやめましょう。
- 受動喫煙防止のため、特に子どもや妊産婦などの周りでは喫煙はやめましょう。



3 世田谷・砧・烏山地域コース

千歳烏山駅 → 経堂駅・千歳船橋駅 → 宮の坂駅 → 三軒茶屋駅
 コース全長 約9.6km

ウォーキング
 時間: 約144分
 消費カロリー: 約432Kcal
 歩数: 約13710歩
※算出方法: 時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、60kg男性

1 烏山神社
 天文元年(1736年)創建

2 世田谷文学館
 区にゆかりのある作家の原稿・初版本、書簡・遺品等を展示するコレクション展に加え、年数回企画展を開催します。また、文学サロンでは講演会、コンサート、朗読会、映画上映を行うなど、生きた文学を体験できる場となっています。

3 都立蘆花恒春園
 蘆花恒春園は昭和13年に開園し、明治大正期の文豪、徳富蘆花と愛子夫人が後半生を過ごした住まいと庭を公園にしたものです。武蔵野の面影が色濃く残っていて心が和みます。

4 千歳温水プール
 清掃工場の熱を利用した25メートル温水プールは天井が高く、隣接する公園の緑を見ながら爽やかに泳げます。流水プール、ウォータースライダー、トレーニングルームのほか、各種教室を開催しており、一年を通じ、どなたでも楽しめます。

5 希望丘公園
 希望丘公園は昭和52年に開園した洋風づくりの公園です。公園内には、球戯広場、壁泉広場のほか、時計台やアーチ橋、複合遊具などの施設があります。

6 世田谷八幡宮
 源義家が、後三年の役の帰途、氏神である宇佐八幡宮を勧請して祀ったのが始まりです。後に、世田谷城主の吉良頼家が社殿を再興し、境内で奉納相撲が行われるようになりました。

烏山川緑道のご紹介
 現在の高源院の池に武蔵野の伏流水が湧き出していたものが源流とされています。現在は、船橋7丁目から三宿2丁目までの約7kmが緑道として整備され、変化に富んだ散策路となっています。

14 世田谷文化生活情報センター
 「生活工房」、「世田谷パブリックシアター」、「音楽事業部」、「国際事業部」の4部門から構成された施設で、区民の自主的な地域活動の支援とともに、優れた文化・芸術を区民に提供することをめざしています。また、劇場やセミナールーム等の施設の貸し出しも行っていきます。

13 松陰神社
 幕末の思想家・吉田松陰を祀る神社です。山縣有朋や伊藤博文などが奉納した32基の石灯籠の他、松陰の墓所、松陰坐像、松下村塾(模造)があります。隣接する若林公園も毛利家の屋敷跡です。

烏山川緑道
 鳥居と緑道

烏山川緑道
 緑道と桜

烏山川緑道
 緑道と水

烏山川緑道
 緑道と木

烏山川緑道
 緑道と花