

## ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」について

## 1 背景

東京都では、平成25年3月に「東京都健康推進プラン21（第二次）」を策定し、都民一人ひとりが負担感なく実践できる生活習慣の改善の普及を目指し、「あと10分歩こうキャンペーン」と題して身体活動量増加に向けた普及啓発を実施してきた。加えて「ウォーキングマップひな形」を作成、区市町村に提供して健康づくりに視点を置いたウォーキングマップ作成について支援を行っている。

また、平成28年12月に策定した～2020年に向けた実行プラン～においても、スポーツしやすい環境整備として、日常生活において負担感なく生活習慣の改善等が行えるよう、都内のウォーキングマップを集約したポータルサイトの充実を図るなど都民の生涯を通じた健康づくりを推進することとしている。

## 2 ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」について

## (1) 開設日

平成28年10月24日（月曜日）

## (2) 掲載マップ数

開設時：5区市。平成28年度内に8自治体追加予定。

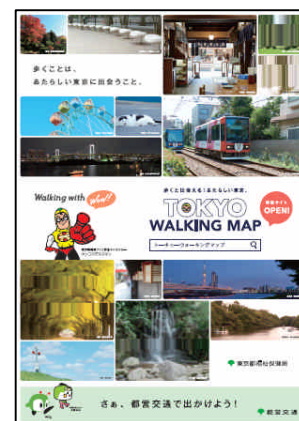
## (3) サイトページイメージ

次頁以降参照

## (4) 普及啓発用ポスター

○都営交通と連携し、平成28年10月24日～11月31日まで、都営地下鉄101駅にてB1サイズポスターを掲出

○参考資料1参照（B3版）：都内自治体、スーパーマーケット、職域等へ配布



## 【参考】 あと10分歩こうキャンペーンについて

## (1) 実施時期（予定）

平成28年10月24日（月曜日）～平成28年11月5日（土曜日）

## (2) 実施内容

駅階段ステップ広告及び階段・エスカレーター横広告（都営交通との連携）

掲出場所：都営浅草線新橋駅 アドリラ新橋 JR連絡階段

## [階段・エスカレーター横広告]

## [駅階段ステップ広告]



## ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」のページイメージ

&lt;トップページ&gt;

東京都福祉保健局

都市緑会トップ  
サイトマップ

文字サイズ 大 中 小

日本語

PCサイト

トップ トーキョーウォーキングマップ はじめる! つづける! 10のコツ ファッションスタイル10 フォトギャラリー

港区 明治神宮外苑

トーキョーウォーキングマップ

**TOKYO WALKING MAP**

歩くとお会いする! あたらしい東京。

区市町村から探す

主要路線から探す

歩く時間から探す

What's NEW 2016.10.24 特設サイト「トーキョーウォーキングマップ」を公開しました。

ウォーキングを  
はじめる! つづける!

**10のコツ**

詳しくはこちら

10のウォーキング  
ファッションスタイルをご紹介します。

WALKING  
*Fashion styling* 10

詳しくはこちら

東京の魅力を写真でご紹介!

**PHOTO GALLERY**

フォトギャラリー

詳しくはこちら

\*本サイト普及用ポスターの掲載内容の一部に誤りがありました。詳細はこちらを御覧ください。

ちょっと実行、  
ずっと健康。

健康

東京都交通局

東京の観光公式サイト  
GO TOKYO

スポーツTokyo  
インフォメーション

## <ウォーキングコース一覧>

Walking with Wow!  
あと10分、歩くで見えてくる、あたらしい東京。

東京都福祉保健局

ウォーキングコース一覧

アイコンの種類: 神社仏閣 公園 その他

<p>【見どころ】都立汐入公園</p> <p><b>新しい街並み散策ルート</b></p> <p>所要時間: 約30分 距離: 約1.9km 消費カロリー: 約90Kcal 歩数: 約2715歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>	<p>【見どころ】水神大橋 (隅田川花火大会ビュースポット)</p> <p><b>隅田川の川沿い散策ルート(往復)</b></p> <p>所要時間: 約70分 距離: 約4.6km 消費カロリー: 約210Kcal 歩数: 約670歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>
<p>【見どころ】真達神社</p> <p><b>汐入ぐるっとコース</b></p> <p>所要時間: 約70分 距離: 約4.7km 消費カロリー: 約210Kcal 歩数: 約6715歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>	<p>【見どころ】尾久の原公園</p> <p><b>尾久の原公園ルート</b></p> <p>所要時間: 約70分 距離: 約4.7km 消費カロリー: 約210Kcal 歩数: 約6715歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>
<p>【見どころ】日暮里駅前</p> <p><b>歴史と文化のルート</b></p> <p>所要時間: 約50分 距離: 約3.9km 消費カロリー: 約165Kcal 歩数: 約4600歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>	<p>【見どころ】荒川ふるさと文化館</p> <p><b>コミュニティバス「さくら」コース</b></p> <p>所要時間: 約90分 距離: 約5.8km 消費カロリー: 約260Kcal 歩数: 約6985歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>
<p>【見どころ】あらかみ公園</p> <p><b>チャレンジコース</b></p> <p>所要時間: 約100分 距離: 約6.2km 消費カロリー: 約295Kcal 歩数: 約7925歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>	<p>【見どころ】都電荒川線 (都電とバラ)</p> <p><b>都電とバラの花ルート(往復)</b></p> <p>所要時間: 約120分 距離: 約8.0km 消費カロリー: 約360Kcal 歩数: 約11430歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>
<p>【見どころ】日暮里駅前 (本館産業集村)</p> <p><b>常盤線コース</b></p> <p>所要時間: 約15分 距離: 約0.9km 消費カロリー: 約40Kcal 歩数: 約1285歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>	<p>【見どころ】都電荒川線押上駅前の交差点付近 (都電とバラ)</p> <p><b>千代田線コース</b></p> <p>所要時間: 約25分 距離: 約1.7km 消費カロリー: 約75Kcal 歩数: 約2430歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>
<p>【見どころ】日暮里南ライナー特等列車の交差点付近</p> <p><b>日暮里・舎人ライナーコース</b></p> <p>所要時間: 約35分 距離: 約2.4km 消費カロリー: 約110Kcal 歩数: 約3430歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>	<p>【見どころ】荒川原宿駅 (荒川公園)</p> <p><b>明治通り沿い都営バスコース</b></p> <p>所要時間: 約60分 距離: 約3.8km 消費カロリー: 約170Kcal 歩数: 約5430歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>

他の検索方法を見る

東京都福祉保健局  
〒103-8001 東京都中央区新富二丁目8番1号  
Copyright© 2016 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.

## <ウォーキングコース詳細>

Walking with Wow!  
あと10分、歩くで見えてくる、あたらしい東京。

東京都福祉保健局

ウォーキングコース詳細

【見どころ】都立汐入公園

**新しい街並み散策ルート**

コース紹介 都立汐入公園→汐入せせらぎ広場→都立汐入公園

最寄駅: JR 南千住駅 所要時間: 約30分 距離: 約1.9km 消費カロリー: 約90Kcal 歩数: 約2715歩

新しい街並み散策ルート

PDFマップ

※PDFマップとGoogleマップに相違がある場合がございますので、ご了承ください。  
※テキスト文言、都庁様ご確認中。テキスト文言、都庁様ご確認中。

荒川区のその他のおすすめコース

<p>【見どころ】水神大橋 (隅田川花火大会ビュースポット)</p> <p><b>隅田川の川沿い散策ルート(往復)</b></p> <p>所要時間: 約70分 距離: 約4.6km 消費カロリー: 約210Kcal 歩数: 約670歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>	<p>【見どころ】真達神社</p> <p><b>汐入ぐるっとコース</b></p> <p>所要時間: 約70分 距離: 約4.7km 消費カロリー: 約210Kcal 歩数: 約6715歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>
---	--

他の検索方法を見る

東京都福祉保健局  
〒103-8001 東京都中央区新富二丁目8番1号  
Copyright© 2016 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.

# <ウォーキングをはじめる、つづける10のコツ>

東京都福祉保健局 | 都庁総合トップ | サイトマップ

Walking with Wow!

あと10分、歩くで見えてくる、あたらしい東京。

トップ | トーキョーウォーキングマップ | はじめる！つづける！10のコツ | ファッションスタイル10 | フォトギャラリー

## ウォーキングをはじめる！つづける！10のコツ

トップ > ウォーキングをはじめるつづける10のコツ

### INTRODUCTION

いつもより、あと10分歩こう！

**コツ1**

ズバリ！ウォーキングの魅力とは？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

**コツ2**

ウォーキングが疲れて困ってホント？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

**コツ3**

ウォーキング中、何を飲んだらいいの？水分補給の方法は？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

**コツ4**

ズバリ！ウォーキングの魅力とは？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

**コツ5**

ウォーキングが疲れて困ってホント？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

**コツ6**

ウォーキング中、何を飲んだらいいの？水分補給の方法は？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

**コツ7**

ズバリ！ウォーキングの魅力とは？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

**コツ8**

ウォーキングが疲れて困ってホント？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

**コツ9**

ウォーキング中、何を飲んだらいいの？水分補給の方法は？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

**コツ10**

ズバリ！ウォーキングの魅力とは？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

東京都福祉保健局 | 〒112-8001 東京都千代田区西葛西二丁目1番1号 | このサイトについて | サイトマップ | お問い合わせ

Copyright© 2016 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.

東京都福祉保健局 | 都庁総合トップ | サイトマップ

Walking with Wow!

あと10分、歩くで見えてくる、あたらしい東京。

トップ | トーキョーウォーキングマップ | はじめる！つづける！10のコツ | ファッションスタイル10 | フォトギャラリー

## ウォーキングをはじめる！つづける！10のコツ

トップ > ウォーキングをはじめるつづける10のコツ > コツ1

### コツ1 ズバリ！ウォーキングの魅力とは？

2016年8月10日に開催が発表された「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」結果に、興味深いデータがありました。  
 「実際に行った運動やスポーツがあるか」この質問に対してウォーキングを始めた人の割合が50.6%と最も高かったのです。なぜ、ウォーキングはここまで人気なのでしょう。その魅力について調べてみます。

#### 頑張らなくてもできるウォーキング

すでにウォーキングを始めた人にも勧めたいポイントを探してみました。「手軽にできる」「お金がかからない」「いつでも始められる」という答えが挙げられました。いずれも日常生活の中で自然に行っている「歩く」ことの延長と捉えている人が多いようで、頑張らなくてもできることが大きな魅力のようです。

#### ウォーキングの効果は？

ウォーキングがもたらす効果はどんなものなのでしょうか。いくつか挙げてみましょう。

- <生活習慣病予防>  
血圧を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げると思われています。
- <心肺機能の向上>  
習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。
- <肥満を防ぐ効果>  
エネルギー消費量が増加し、脂肪や体重が減りやすくなります。
- <ストレス解消>  
気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

「頑張らなくてもいい」「簡単な効果が期待できる」といったところから始めた人も多いようですが、習慣化しやすく、長く続けられることウォーキングの魅力ですね。

次のログを見る >

← 一覧に戻る

東京都福祉保健局 | 〒112-8001 東京都千代田区西葛西二丁目1番1号 | このサイトについて | サイトマップ | お問い合わせ

Copyright© 2016 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.

# <ファッションスタイリング10>

東京都福祉保健局

Walking with **Wow!**  
あと10分、歩くで見えてくる、あたらしい東京。

トップ | トーキョーウォーキングマップ | はじめる！つづける！10のコツ | ファッションスタイル10 | フォトギャラリー

10のウォーキングファッションスタイルをご紹介します。

WALKING Fashion styling 10

トップ > ファッションスタイル10


1年を通して、みなさまが快適に、安全にウォーキングを楽しめるおすすめファッションをご紹介します。

- 私服をアレンジ！サッとウォーキングが始められる


**CASUAL STYLE**


- ウォーキングアイテムを身に付け、長距離の散歩を楽しもう！

**HIGH LEVEL STYLE**


- スプリングカラーに身を包み、春の街を満喫とウォーキング！


**SPRING STYLE**


- 日差し対策をしっかりと行い、ウォーキングで夏の東京を感じよう！

**SUMMER STYLE**


- 紅葉など見どころ満載！散歩が楽しい秋におすすめ！

**AUTUMN STYLE**


- 寒い冬も、ウォーキングで体ぽかぽか！

**WINTER STYLE**



東京都福祉保健局  
〒163-8021 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

Copyright© 2018 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.

東京都福祉保健局

Walking with **Wow!**  
あと10分、歩くで見えてくる、あたらしい東京。

トップ | トーキョーウォーキングマップ | はじめる！つづける！10のコツ | ファッションスタイル10 | フォトギャラリー

10のウォーキングファッションスタイルをご紹介します。

WALKING Fashion styling 10

トップ > ファッションスタイル10 > Casual Style

私服をアレンジ！サッとウォーキングが始められる

**CASUAL STYLE**

会社にスニーカーなどのウォーキングシューズを準備しておけば、ちょっと空いた時間にウォーキングを行います。

ポイント

【靴の選び方】

- 材質

軽くて通気性のあるもの
- つま先

指が閉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のところで簡単に曲がるもの  
裏が滑りにくいもの
- かかと

フィットしていて、かかとを包み込むように変えてくれるもの
- 足の甲

やわらかく足にフィットしていて紐で調整できるもの

←一覧に戻る

東京都福祉保健局  
〒163-8021 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

Copyright© 2018 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.

# <フォトギャラリー>

東京都福祉保健局 [新庁舎のトップ](#) [サイトマップ](#)  [文字サイズ 大 中 小](#) [日本語](#) [PCサイト](#)

[トップ](#) [トーキョーウォーキングマップ](#) [はじめる！ つづける！ 10のコツ](#) [ファッションスタイル10](#) [フォトギャラリー](#) [Twitter](#)

## 東京の魅力を写真でご紹介！ PHOTO GALLERY フォトギャラリー

[トップ](#) > [フォトギャラリー](#) 東京の魅力を写真でご紹介！

東京の魅力を、美しい風景でご紹介。  
撮影場所を連るウォーキングマップへのリンクや、ポスター画像もご用意しております。

 <p>東京都 新宿区 新大塚駅 ウォーキングマップを見る ポスターを見る</p>	 <p>東京都 新宿区 おもちゃ博物館 ウォーキングマップを見る ポスターを見る</p>	 <p>東京都 港区 レインボーブリッジ ウォーキングマップを見る ポスターを見る</p>	 <p>東京都 港区 有明川富紀公園 ウォーキングマップを見る ポスターを見る</p>
 <p>東京都 荒川区 あらうかげ遊園 ウォーキングマップを見る ポスターを見る</p>	 <p>東京都 北区 名主の滝 ウォーキングマップを見る ポスターを見る</p>	 <p>東京都 武蔵野市 井の頭恩賜公園 ウォーキングマップを見る ポスターを見る</p>	 <p>東京都 葛飾区 高木盛吉軒 ウォーキングマップを見る ポスターを見る</p>
 <p>東京都 葛飾区 新大塚駅前駅前通り ウォーキングマップを見る ポスターを見る</p>	 <p>東京都 港区 明治神宮外苑 ウォーキングマップを見る ポスターを見る</p>	 <p>東京都 荒川区 朝霧川川原(い) ウォーキングマップを見る ポスターを見る</p>	 <p>東京都 武蔵野市 武蔵野プレイス ウォーキングマップを見る ポスターを見る</p>
 <p>東京都 北区 ふるさと農楽体験館 ウォーキングマップを見る ポスターを見る</p>	 <p>東京都 北区 寺羽スポーツの森公園 ウォーキングマップを見る ポスターを見る</p>		

東京都福祉保健局  
〒103-8001 東京都新宿区西新宿二丁目4番1号

[このサイトについて](#) [サイトマップ](#) [問い合わせ先](#)

Copyright© 2016 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.