

## 地域のつながりを通じた生活習慣改善推進事業

### 葛飾区

#### 事業目的

葛飾区では、区民の健康づくりの一環として活用してもらうため、歩いて行ける公園・児童遊園に健康遊具を新設・増設する。区民の方が歩いて行ける範囲で気軽に健康づくりができるよう、各地域にバランスよく健康遊具を配置する。

さらに、ウォーキングしながら公園・児童遊園を巡るコースや、健康遊具の位置・種類がわかるポケットサイズの案内マップを作成する。

#### 事業概要

今回の整備で、311ある区立公園・児童遊園のうち、58園に健康遊具を設置した。（平成28年3月31日現在）

##### 1 健康遊具の新設・増設（包括対象外）

腹筋ベンチや背伸ばしベンチなど14種類の健康遊具を区内の公園・児童遊園に設置する。

##### 設置園数

- (1) 公園 16園（新設5園＋増設11園）
- (2) 児童遊園 14園（新設2園＋増設12園）

（単位：園）

	新設	増設	既設	計
公園	5	11	22	38
児童遊園	2	12	6	20
計	7	23	28	58

##### 2 案内マップ「健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ」の作成と事業の実施（包括対象）

平成27年度にウォーキングしながら公園・児童遊園を巡るコースや、健康遊具の位置・種類がわかるポケットサイズの案内マップを作成する。案内マップには複数の公園・児童遊園を巡ることで数種類の健康遊具にふれ、バランスよく体を動かすことができるモデルルートに掲載する。モデルルートは歩きやすい道路を選んでいるので、安全・安心に健康遊具を楽しむことができる。また、作成した案内マップを活用し、健康遊具完成後にオープニングイベントを行った。（次頁参照）

#### 【医療保健政策区市町村包括補助事業における補助対象経費】

案内マップ作成費 419,040円（印刷製本費）

## 実施に当たっての工夫点・留意点

実施に当たっての工夫点については、「区民との協働」ということに重点を置いた点と組織を超えた協力体制での事業の推進である。

### <区民との協働>

- 1 公園・児童遊園に設置する健康遊具の選定に、公園利用者 100 人アンケート（8種類の健康遊具写真の中から利用したい遊具を選ぶ）を実施（参照：別紙アンケート結果）
- 2 うんどう教室会員を中心に、健康づくり推進員、ラジオ体操連盟、スポーツ推進委員、地元町会の皆様と「体験会 in お花茶屋公園（うんどう遊具）」などのプレイベントを2公園で実施。
- 3 案内マップの推奨ウォーキングコースの選定に、健康づくり推進員が参画、その意見を反映
- 4 健康遊具の利用方法の写真の撮影にも健康づくり推進員がモデルとして参画
- 5 健康遊具完成後のオープニングイベント（健康プラザかつしかに集合し、式典後ウォーキングで東立石緑地公園に行き、健康遊具体験）にも健康づくり推進員、ラジオ体操連盟、スポーツ推進委員、地元町会の皆様が参加。特に、健康づくり推進員がリーダー的役割を果たした。

### <職員の連携>

1 区立公園・児童遊園における健康遊具の設置に関する担当者打合せメンバー次の6課が連携して、健康遊具の選定、プレイベント、オープニングイベント、案内マップづくりを実施した。

- 1) 都市整備部公園課 2) 福祉部高齢者支援課 3) 政策経営部政策企画課  
4) 健康部健康づくり課 5) 教育委員会生涯スポーツ課 6) 政策経営部広報課

2 意見聴取や情報の共有化（参照：別紙健康遊具NEWS）

打合せ会を1箇月1～2回ペースで7回実施した。また、進捗状況などの情報を職員間で共有化するために、「健康遊具NEWS」を4号発行した。その他、健康づくり推進員、ラジオ体操連盟などの各団体の会合や打合せに積極的に参加し、区民と職員の間で意見交換や情報の共有化を図った。

3 東京都との連携

案内マップに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」を掲載し、東京都との連携を図った。（参考：案内マップ）



写真：推奨ウォーキングコース選定の様子



写真：東立石緑地公園プレイベント風景



写真：オープニングイベント風景

## 事業成果

第6期葛飾区高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画（平成27年度～平成28年度）の基本目標「はつらつ」の中で、公園課が「健康遊具設置事業」、保健センターが「地域健康づくり」と位置付けられている。健康遊具の設置をきっかけに、多くの高齢者や女性が毎日利用する姿を見ることがあり、健康増進の機運が高まり始めたように感じる。

また、案内マップ「健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ」（東部版・西部版）の各1,000部は1週間で配布が完了し、すぐに、各2,000部の増刷を行った。このことから都民の関心が高いことが伺える。

## 今後の展開

現在、高齢者支援課が「うんどう器具」\*1を設置したお花茶屋公園・高砂北公園・間栗公園においてのみソフト事業である「うんどう教室」が行われている。今後は、「健康遊具」\*2のみが設置されている公園を対象に、庁内関係部署が連携して教室やイベントを開催するとともに、区民による健康活動団体を育成したいと考えている。

- \*1 うんどう器具とは介護予防を主な目的として公園内に設置されている運動器具のこと。
- \*2 健康遊具とは幅広い世代の日常生活での健康づくりを主な目的として公園内に設置されている遊具のこと。

案内マップ「健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ」の作成に続き、平成28年度には地域保健課がウォーキングマップの冊子、生涯スポーツ課がジョギングマップの作成を検討している。

新設公園や既設公園の改修時には、地域の皆様の意見を聞きながら整備を進めているが、広い年代の方々から健康遊具の設置要望が挙がっており、引続き、区民の健康づくりの一環として、1公園3基以上の健康遊具の設置を推進する。

## 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

- 意飾区健康部地域保健課 03-3602-1231
- 葛飾区福祉部高齢者支援課 03-5654-8256
- 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 03-3695-8380

※このMAPの作成に当たっては、健康づくり推進員の協力を得ました。

# 健康遊具と 東部版 ウォーキングで 健康づくり マッパ



ちよっと実行、ずっと健康。

承認番号 27 第009号第589号

## 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!



### 腰筋ベンチ

バーに足を掛けベンチに物向けになり、ひざを曲げて利用することで正しい腰筋運動ができます。



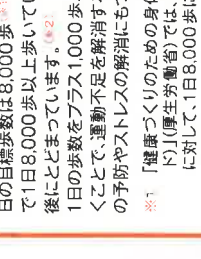
### 背のほしベンチ

深く座り、上体を反らせることで背筋が伸びます。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、つぼみ機能もついています)



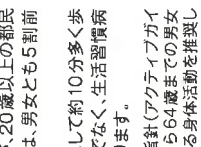
### 平均台

バランスをとる運動が出来ます。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。



### 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、手すりですみずみで上半身を支え、左右にゆつくり揺ることによって腰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、体育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。



### ふら下がり

両手で上のバーにつかまりふら下がりや足を曲げたりします。股筋や背中全体の筋肉を伸ばすことができます。



### アームアップ

腕を振り、徐々に体を温めて血液に循環を促します。ケガを防ぎ、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。

※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。

## あと 10 分歩こう!

「歩く」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歩ですが、20歳以上の国民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割前後にとまっています。

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19～21年国民分を再集計)

## 水分補給を忘れずに

汗をかきこくと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。

## 超健脚コース

### 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>

- スタート** (総合スポーツセンター運動公園) 遊具コーナーで準備体操
- 【5分】 (総合スポーツセンター運動公園) 健康遊具体験
  - 【10分】 (中川左岸緑道公園を南下) (ウォーキング)
  - (中川関戸展望デッキでひと休み)
  - 【10分】 (中川右岸緑道公園を北上) (ウォーキング)
  - (上平井橋を渡る)
  - 【20分】 (東立石緑地公園) (ウォーキング)
  - (中川右岸緑道公園を北上)
  - 【45分】 (青砥橋を渡る) (ウォーキング)
  - (中川左岸緑道公園を南下)
  - 【30分】 (ウォーキング)
- ゴール** (総合スポーツセンター運動公園) (全行程約 200分)

## 健脚コース

### 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 375Kcal>

- スタート** (総合スポーツセンター運動公園) 遊具コーナーで準備体操
- 【5分】 (総合スポーツセンター運動公園) 健康遊具体験
  - 【10分】 (中川左岸緑道公園を南下) (ウォーキング)
  - (中川関戸展望デッキでひと休み)
  - 【10分】 (中川右岸緑道公園を北上) (ウォーキング)
  - (東立石緑地公園) (ウォーキング)
  - (中川右岸緑道公園を北上)
  - 【40分】 (奥戸橋を渡る) (ウォーキング)
  - (中川左岸緑道公園を南下)
  - 【(5分)】 (ウォーキング)
- ゴール** (総合スポーツセンター運動公園) (全行程約 150分)

## 柴又観光コース

### 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>

- スタート** (京成柴又駅広場真さん像前)
- 【(10分)】 (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)】 (ウォーキング)
  - 【(10分)】 (柴又帝釈堂鐘楼寺で休憩)
  - 【(10分)】 (ウォーキング)
  - (山本亭渡る) (H2B.12まで工事中のため入れません)
  - 【30分】 (真さん記念館)
  - ※真さんの世界を鑑賞
  - (エレベーターで真さん記念館 上階へ)
  - (健康遊具体験)
  - 【(ウォーキング)】 (ウォーキング)
- ゴール** (京成柴又駅) (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。

このマップは、印刷用紙A4のサイズです。

**理想的なウォーキングフォーム**

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを！

着地はかかとから 親指の付け根で地面をける  
 普段よりかかと一つ分(約5~7cm)大きめの歩幅で

**おすすめ公園①** 所要時間：(30分)

ウォーキング+健康遊具体験

⑥-8 (東立石緑地公園)  
 準備体操→園路ウォーキング→健康遊具体験  
 ※9種類の健康遊具を体験できます。

**おすすめ公園②** 所要時間：(40分)

ウォーキング+健康遊具体験

②-6 (葛飾にいじゅくみらい公園)  
 準備体操→園路ウォーキング→健康遊具体験  
 ※10種類の健康遊具を体験できます。

**おすすめ公園③** 所要時間：(20分)

ウォーキング+健康遊具体験

①-5 (水元中央公園)  
 準備体操→園路ウォーキング→健康遊具体験  
 ※10種類の健康遊具を体験できます。

**おすすめ公園④** 所要時間：(20分)

うんどう器具体験

③-8 (高砂北公園)  
 公園内にうんどう器具を設置しています。  
 ※8種類のうんどう器具を体験できます。  
 ◎高齢者向けの「うんどう教室」があります。  
 詳しい日時はお問い合わせください。  
 シニア活動支援センター ☎5698-6201

**「健康遊具」をご存じですか？**

「健康遊具」とは、散歩の途中などに、気軽にストレッチをしたり、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛えるなど日常生活での健康づくりを主な目的として設置されている遊具です。  
 ご家族みんなで、それぞれの体力に合わせて自由に使用できます。ぜひ、みなさまの健康づくりにお役立てください。

※高砂やちよ公園は、平成27年度末に健康遊具の設置とトイレの改修が完成する予定です。  
 ※(仮称)南水元区画整理2号公園は、平成27年度末に公園が完成する予定です。

**健康遊具設置箇所一覧 (東部)**

水元地域							
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ	だれもトイレ
①-1	西水元三丁目公園	西水元3-36-23	背・腹	1	3		○
①-2	したて公園	東水元3-21-6	腹・ぶ	1	3		○
①-3	いりや南公園	水元1-25-19	背・腹	1	3		
①-4	東水元三丁目児童遊園	東水元3-12-3	背・腹・腰		3		
①-5	水元中央公園	水元1-23-1	背・腹・前	6 (7)	10		○
①-6	(仮称)南水元区画整理2号公園	南水元1-3	背・ぶ・腰		3		○

金町・新宿地域							
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ	だれもトイレ
②-1	大向児童遊園	東金町8-17-13		2	2		
②-2	わかば公園	東金町5-23-6	背・平	1	3		○
②-3	半田ふじみ児童遊園	東金町4-30-3	背・腹・ぶ		3		
②-4	新宿はなみずき公園	新宿6-8-1	腹・ぶ・腰		3		○
②-5	東金町亀が岡児童遊園	東金町2-5-8	背・腹・前		3		○
②-6	葛飾にいじゅくみらい公園	新宿6-3-2	背・腹・ぶ・前	5 (6)	10		○
②-7	金町わかさ児童遊園	金町3-12-8	腹・ぶ	1	3		○
②-8	協栄いずみ児童遊園	金町4-12-16	背	2	3		○
②-9	協栄児童遊園	新宿3-26-1		3	3		○

柴又・高砂地域							
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ	だれもトイレ
③-1	柴又七丁目児童遊園	柴又7-11-7	背・前	2	4		○
③-2	柴又公園	柴又6-22-19		3	3		○
③-3	高砂七丁目公園	高砂7-8-13	背・平	1	3		○
③-4	矢付公園	柴又1-38-8	ぶ・前	1	3		○
③-5	新宿公園	高砂6-9-2		2	2		○
③-6	高砂やちよ公園	高砂7-3-25	腹・ぶ・腰		3		○
③-7	鎌倉北児童遊園	鎌倉3-28-15	背・腹・ぶ		3		
③-8	高砂北公園	高砂4-3-1	うんどう器具	8	8		○
③-9	高砂一丁目児童遊園	高砂1-20-13		1	1		○
③-10	細田公園	細田4-23-17	腹・腰・前		3		

健康遊具の種類→背：背のびベンチ 腹：腹筋ベンチ ぶ：ぶら下がり 腰：腰ひねり 前：前屈 平：平均台 ※その他種類のかつ書き数字は健康遊具の基数を示しています。

西部版も  
あります  
あわせて活用ください。

## 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、腰痛等、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	03-3602-1231
葛飾区健康部地域保健課	03-5654-8256
葛飾区福祉部高齢者支援課	03-3691-7111
葛飾区教育委員会生涯スポーツ課	03-3695-8380
葛飾区都市整備部公園課	

※このMAPの作成に当たっては、健走づくり推進員の協力を得ました。

# 健康遊具と西部版 ウォーキングで 健康づくりマップ



ちよつと実行、ずっと健康。

承認番号 27 都保保第589号

## 健康遊具の使い方 (抜粋)

### 腹筋ベンチ



バーに足を掛けた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。

### 背のぼしベンチ



深く座り、上体を反らせることで背筋が伸びます。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「つぼみ」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。

### ふら下がり



両手で上のバーにつかまりぶら下がりや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。

### 腰むねり



体をひねるストレッチ運動です。腰をつけて、手で上向きに上半身を支え、左右にゆっくり揺ることで腰の筋肉を伸ばすことができます。

※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)

### 超健脚コース

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>

スタート	(総合スポーツセンター運動公園) 遊具コーナーで準備体験 [5分]
	(総合スポーツセンター運動公園) 健康遊具体験 [10分]
	(中川左岸緑道公園を南下) (ウォーキング) (20分)
	(中川奥戸屋望テラスでひと休み) (ウォーキング) [10分]
	(※東京スカイツリーとハーブ橋の観覧場所) (ウォーキング) (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) (ウォーキング) (45分)
	(中川右岸緑道公園を北上) (ウォーキング) (30分)
	(高坂橋を渡る) (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) (30分)
ゴール	(総合スポーツセンター運動公園) (全行程約200分)

### 健脚コース

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375Kcal>

スタート	(総合スポーツセンター運動公園) 遊具コーナーで準備体験 [5分]
	(総合スポーツセンター運動公園) 健康遊具体験 [10分]
	(中川左岸緑道公園を南下) (ウォーキング) (20分)
	(中川奥戸屋望テラスでひと休み) (ウォーキング) [10分]
	(※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)
	(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) [40分]
	(東立石緑地公園) (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) (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) (5分)
ゴール	(総合スポーツセンター運動公園) (全行程約150分)

### 安全・安心コース

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>

スタート	(中道公園) 遊具コーナーで準備体験 [5分]
	(中道公園) 健康遊具体験 [10分]
	(西亀有せせらぎ公園) (ウォーキング) (5分)
	(西亀有せせらぎ公園) (ウォーキング) [10分]
	(上千葉砂原公園動物広場) (ウォーキング) (10分)
	(※ポニーヤリヤスガル、鳥獣の観賞) (ウォーキング) [10分]
	(上千葉砂原公園) 健康遊具体験 [10分]
ゴール	(全行程約60分)



## あと10分歩こう!

「歩く」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歩ですが、20歳以上の市民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割前後にとどまっています。

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19～21年国民分を再集計)

## 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。

※おすすめコースはモデルコースです。自由にコースを当ててください。

# 健康遊具設置箇所一覧 (西部)

健康遊具の種類→背:背のばしベンチ 腹:腹筋ベンチ ぶ:ぶら下がり 腰:浸ひねり 前:前屈 平:平均台

龜有・青戸地域						
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ
④-1	西亀有四丁目児童遊園	西亀有4-24-5	背・腹		2	○
④-2	砂原第二公園	西亀有3-11-1	ぶ		2	○
④-3	亀有中川堤公園	亀有2-71-7	背・腰		1	○
④-4	藤塚東公園	西亀有3-16-1	ぶ		1	○
④-5	御殿山公園	青戸7-21-7	背・腰		1	○
④-6	青戸平和公園	青戸4-23-1	腹×4・ぶ・前		2	8
④-7	青戸三丁目西児童遊園	青戸3-10-11先	ぶ		2	3

南鞆瀬・お花茶屋・堀切地域						
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ
⑤-1	袋橋公園	小管4-15-1	ぶ・腰		1	3
⑤-2	西亀有せせらぎ公園	西亀有1-10-1先	背・腹		5	7
⑤-3	中道公園	西亀有1-3-1	腹・ぶ		1	3
⑤-4	上千葉砂原公園	西亀有1-27-1	背×2・腰×2・ぶ・前		2	8
⑤-5	小管東スポーツ公園	小管3-1-1	腹×3・平×2		5	○
⑤-6	さつき児童遊園	東堀切2-17-1	背・ぶ		1	3
⑤-7	双葉児童遊園	東堀切2-28-3	背・腰・前・平		2	6
⑤-8	お花茶屋公園	お花茶屋1-22-1	うんどう器具		8	8
⑤-9	宝町公園	宝町2-8-2	背×2		1	3
⑤-10	(仮称)堀切二丁目第二公園	堀切2-38-10	ぶ		1	2

\*木根川中央公園は、平成27年度末に健康遊具の設置とトイレの改修が完成する予定です。  
 \*(仮称)堀切二丁目第二公園・(仮称)西新小岩五丁目公園は、平成27年度末に公園が完成する予定です。

立石・四つ木地域						
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ
⑥-1	宝町西児童遊園	宝町1-15-8	背		2	3
⑥-2	立石六丁目児童遊園	立石6-35-13先	背・ぶ		2	○
⑥-3	本田公園	立石3-4-13	腹		2	3
⑥-4	篠原公園	四つ木4-13-3	ぶ・腰		1	3
⑥-5	四つ木公園	四つ木1-16-24	背・腹・平		3	○
⑥-6	東四つ木諏訪児童遊園	東四つ木4-24-8	背・ぶ		2	○
⑥-7	かわばた公園	東立石2-9-1	背・腰・ぶ		3	○
⑥-8	東立石緑地公園	東立石4-6-10	背・ぶ・腰・平		6	10
⑥-9	木根川中央公園	東四つ木3-47-1	背		2	3
⑥-10	木根川東児童遊園	東四つ木1-4-16	腹×2・ぶ		3	○

奥戸・新小岩地域						
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ
⑦-1	北沼公園	奥戸8-17-1	背・腹・ぶ		3	○
⑦-2	総合スポーツセンター運動公園	奥戸7-17-1	腹・ぶ・腰・前		4	○
⑦-3	奥戸東公園	奥戸4-8-6	背・腹		2	
⑦-4	奥四あおぞら公園	奥戸4-20-4	背・腹		1	2
⑦-5	須磨児童遊園	東新小岩8-20-15	背・腹・ぶ		3	○
⑦-6	(仮称)西新小岩五丁目公園	西新小岩5-2・7	背・ぶ		5	7
⑦-7	東新小岩二丁目西児童遊園	東新小岩2-1-10	ぶ		2	3
⑦-8	間栗公園	西新小岩2-1-4	うんどう器具		8	8
⑦-9	新小岩公園	西新小岩1-1-3	背・腹×2・平		1	5

## おすすめ公園④ 所要時間:(30分)

### ウォーキング+健康遊具体験



⑤-5 (小管東スポーツ公園 周辺園路)  
 準備体操→周辺ウォーキング→健康遊具体験  
 ※腹筋ベンチと平均台などが体験できます。

## 「健康遊具」をご存じですか?

「健康遊具」とは、散歩の途中などに、気軽にストレッチをしたり、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛えるなど日常生活での健康づくりを主な目的として設置されている遊具です。  
 ご家族みんなで、それぞれの体力に合わせて自由に使用できます。ぜひ、みなさまの健康づくりにお役立てください。

## おすすめ公園③ 所要時間:(20分)

### うんどう器具体験



⑤-8 (お花茶屋公園)  
 公園内にうんどう器具を設置しています。  
 ※8種類のうんどう器具を体験できます。  
 ○高齢者向けの「うんどう教室」があります。  
 詳しい日時はお問い合わせください。  
 シニア活動支援センター ☎5698-6201

## おすすめ公園② 所要時間:(20分)

### うんどう器具体験



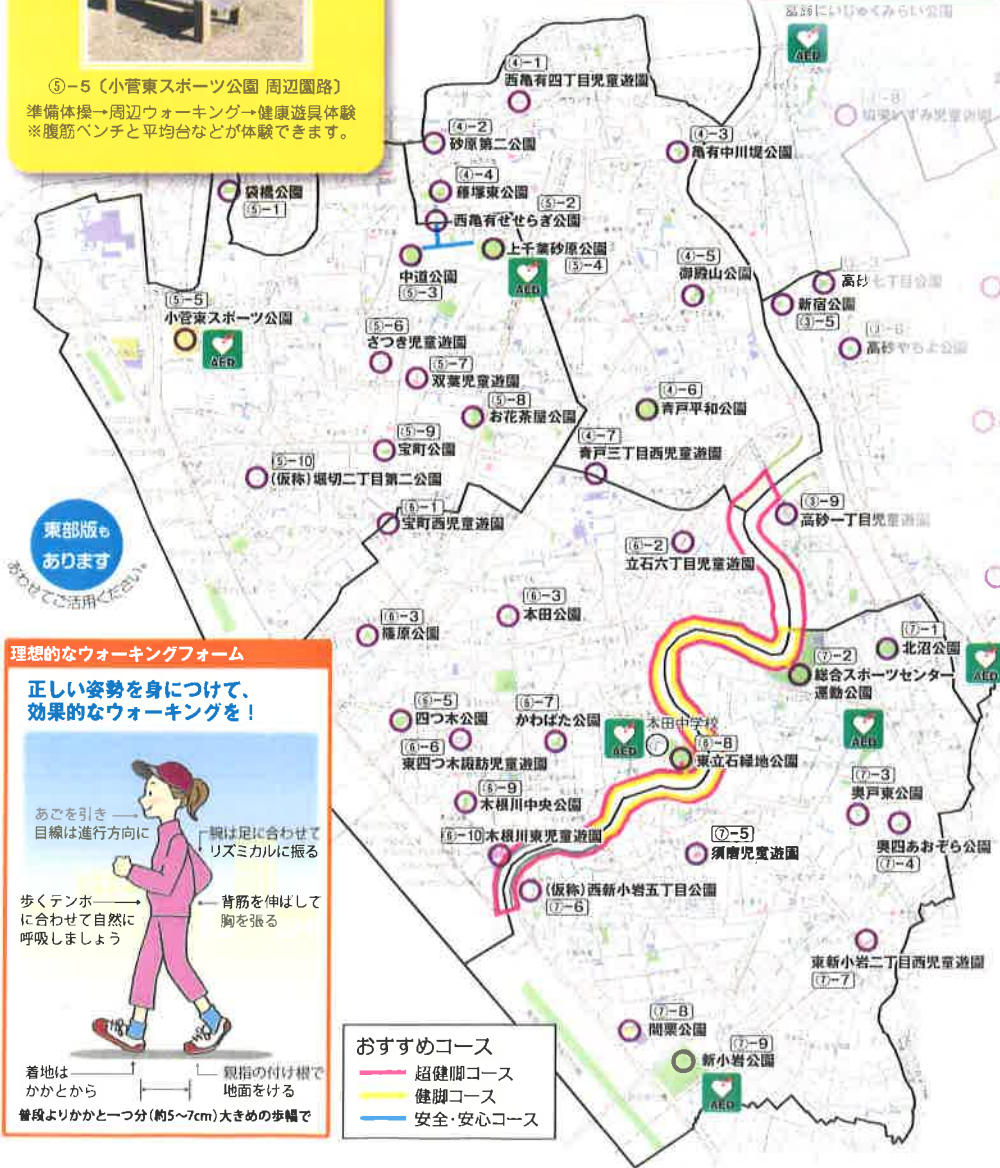
⑦-8 (間栗公園)  
 公園内にうんどう器具を設置しています。  
 ※8種類のうんどう器具を体験できます。  
 ○高齢者向けの「うんどう教室」があります。  
 詳しい日時はお問い合わせください。  
 シニア活動支援センター ☎5698-6201

## おすすめ公園① 所要時間:(30分)

### ウォーキング+健康遊具体験



⑥-8 (東立石緑地公園)  
 準備体操→園路ウォーキング→健康遊具体験  
 ※9種類の健康遊具を体験できます。



## 理想的なウォーキングフォーム

### 正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



おすすめコース  
 超健脚コース  
 健脚コース  
 安全・安心コース

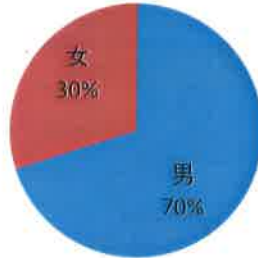
東部版も  
 あります  
 お合わせてご利用ください



## 区立公園・児童遊園に設置予定の健康遊具アンケート集計(100人に聞きました！)

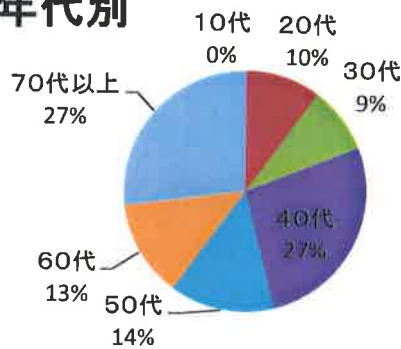
水元中央公園、葛飾にいじくみらい公園、東立石緑地公園等の健康遊具を設置している箇所及び堀切水辺公園や街角で男女100人に聞きました。

### 1 男女別



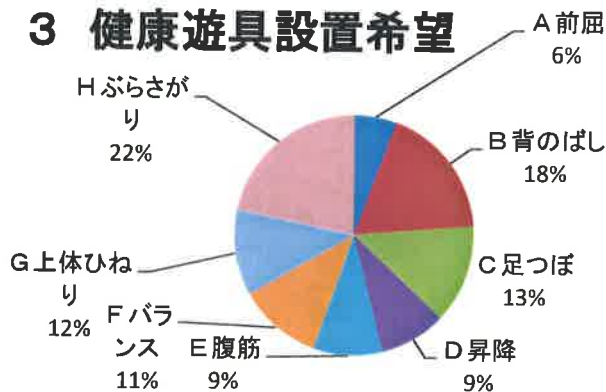
男女別では、男性70人、女性30人の100人に聞きました。(男性が女性の倍以上になりました)

### 2 年代別



年代別では、70代以上と40代が27%、50代が14%、60代が13%になりました。50代以上で計54%の方に聞きました。

### 3 健康遊具設置希望



8つの健康遊具の中から希望のものを3つ選んでください。

設置希望順では、1位がHぶらさがり、2位がB背のばし、3位がC足つぼ、4位がG上体ひねり、5位がFバランス、6位がE腹筋、7位がD昇降、8位がA前屈になりました。



平成 27 年 7 月 29 日(水)に健康遊具で健康づくりマップ作成は「葛飾区立公園・児童遊園健康遊具マップ(東西版)印刷」の件名で「こまんどせっと」と契約を行いました。

7 月 27 (月) 日から 3 日間、天気にも恵まれ、健康づくり推進員に依頼し、マップ作成のための体験会等を行いました。

7 月 27 日 (月) は、健康遊具利用方法等の写真撮影で、健康づくり推進員の霜田 實(しもだ みのる)さん、坂戸 静子(さかと しずこ)さんをお願いし、10 種程の健康遊具を利用している様子を撮影しました。

28 日(火)には、葛飾区総合スポーツセンター運動公園から東立石緑地公園を通り、総合スポーツセンターに戻るウォーキングと健康遊具の体験会を阿部由紀夫(あべ ゆきお)さん、川谷内 勝一(かわやうち かついち)さん、慶野 壽美子(けいの すみこ)さん、池森 実(いけもり みのる)さんをお願いし実施しました。

29 日(水)には、中道公園、西亀有せせらぎ公園、上千葉公園でのウォーキングと健康遊具体験会で森 薫(もり かおる)さん、霜田 實(しもだ みのる)さん、坂戸 静子(さかと しずこ)さん、伊藤 佳子(いとう よしこ)さんをお願いをし実施しました。

7月27日(月)の様子



7月28日(火)の様子



7月29日(水)の様子

