

都庁前駅 → 清澄白河駅

①

大江戸線  
一周ウォーク

NPO 東京都ウォーキング協会



スタートとゴールは自由決めて、好きなルートで歩いてみよう！

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

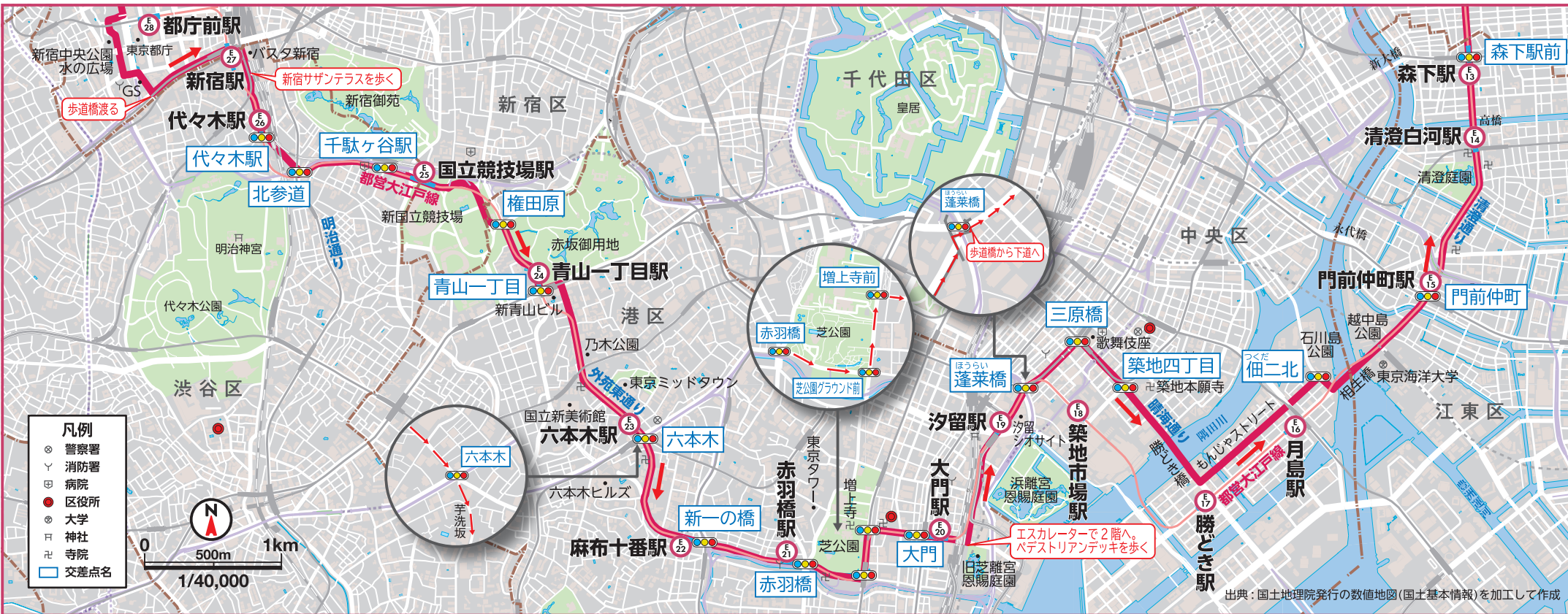
特定非営利活動法人東京都ウォーキング協会からご提供いただいたウォーキングイベント「大江戸線一周ウォーク」のコースを参考に作成したものです。地図上のコースやコメントは、反時計回りに進むことを前提としたものです。日頃の運動や休日の散歩など、大江戸線近くを歩く際の参考にぜひご活用ください。ご自身のお気に入りのコースを見つけることもおすすめです！

### ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

- 生活習慣病予防  
血糖値や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いわれています。
- 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  
エネルギー消費量が増加し、腹囲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。

〔健康づくりのための身体活動基準 2013（厚生労働省）〕を参考に作成



歩いた駅間に  (チェック) しましょう！各駅間の直線距離を掲載しているので、歩くときの目安にしてください。

駅番号	駅名	直線距離 (約)
E 28	都庁前駅	約 0.8 km
E 27	新宿駅	約 0.6 km
E 26	代々木駅	約 1.5 km
E 25	国立競技場駅	約 1.2 km
E 24	青山一丁目駅	約 1.3 km
E 23	六本木駅	約 1.1 km
E 22	麻布十番駅	約 0.8 km
E 21	赤羽橋駅	約 1.3 km
E 20	大門駅	約 0.9 km
E 19	汐留駅	約 0.9 km
E 18	築地市場駅	約 1.5 km
E 17	勝どき駅	約 0.8 km
E 16	月島駅	約 1.4 km
E 15	門前仲町駅	約 1.2 km
E 14	清澄白河駅	約 1.2 km

道路等の状態が現状と異なる場合があります。あらかじめご了承ください。