



# 健康いちばん

## 令和版 深沢さんぽが完成しました!

「誰でも、楽しく、簡単に、何か一つ健康に良いことを生活の中に加えてみよう」という取り組みの一環で、呑川周辺のウォーキングコース、健康遊具を紹介しています。地域の素敵な散歩道も紹介しています。ぜひ歩いてみてください。

各総合支所健康づくり課、玉川総合支所管内まちづくりセンター等で配布しています。また、区のHPからもダウンロードできます。



**呑川ゆったりコース**：国道246号～呑川親水公園～呑川緑道～区境 約2.4km ※比較的平坦なコースです。車いすやベビーカーでもらくらく。

**健康遊具コース**：深沢広場～呑川周辺の各公園～深沢一丁目緑地 約3.6km ※近隣の健康遊具を全部回れるコースです。

**駒沢オリンピック公園コース**：深沢広場～駒沢オリンピック公園～深沢一丁目緑地 約2.1km ※駒沢公園まで一定延ばすコースです。

組み合わせているコースをつくらせてみましょう  
例) 健康遊具+駒沢公園コースで 約5.7km

このマップを折りたたむと、公園と対応して健康遊具の使い方がわかるようになっています。

江戸流を上野へ続き、かつて市庁舎跡には人通りが激しかったそうです。

深沢4-3遊歩場

深沢まちづくりセンター

深沢小

駒沢大

都立駒沢オリンピック公園

昭和39年の東京オリンピックの第2会場として建設され、オリンピック終了後に公園として一般に公開されました。園内にはケヤキをはじめとした木が多くあり、緑豊かな空間を作り出しています。他にも陸上競技場や体育館など様々な体育施設があり、それらをつなぎながら周囲する2.14kmのジョギングコースとサイクリングコースもあります。自然を感じながらスポーツを楽しむ、緑の運動公園として多くの方に親しまれています。

**●健康遊具の使い方●**

**↑足上げストレッチ**  
片足を台に乗せ、反対側の足を後ろに伸ばします。  
[足のむくみ]

**背伸ばしベンチ**  
ベンチに沿って背伸ばしをします。反対側に立って使うこともできます。  
[背の痛み]

**↑ユッタリステップ**  
ステップの往復でひざの曲げ伸ばしをします。上段での足踏みで土踏まずを刺激します。  
[足のむくみ]

**膝伸ばしベンチ**  
ベンチの上に仰向けになり、足を固定して上半体を起こします。  
[膝の痛み]

**↓のびのびサークル**  
1台で3通りの使い方ができます。  
両腕を上げ下げ パーを握って身体をねわります。  
[肩の痛み]

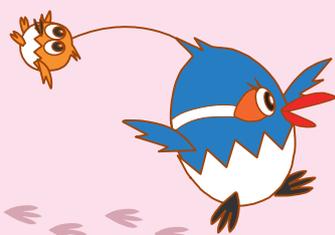
**●もっと地域を楽しむ**  
地域の歴史や自然について紹介したガイドブック(有料)。そこを訪れた記念に、ミニ拓本をとることが出来ます。問い合わせ：玉川総合支所地域振興課 電話番号 03-3702-1600

**日本体育大学**  
体育会(現日本体育大学)は明治24年に創設され、昭和12年に世田谷区深沢の現地に転移してきました。昭和24年に新制大学としての歴史を刻み始め、令和3年に創立130周年を迎えました。日本体育大学では、体育・スポーツに携わる全ての分野で活躍できる人材を育成しています。これまで日体大関係者がオリンピック・パラリンピックで獲得したメダルの数は168個(金51、銀60、銅57)になります。(令和6年現在) また、社会貢献活動として、体育・スポーツ活動の支援や教育活動支援、地域美化活動、公開講座、体力測定等にも取り組んでいます。

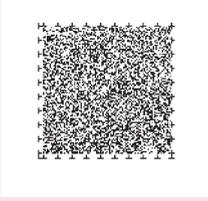
**凡例**

トイレ、多機能トイレ、学校、公共施設、ベンチ、横断歩道、バス停、歩くと注意、桜の名所、緑が多い場所、公園・緑地・広場、歩くと注意

0 100 250 500m



視覚障がい者のための音声コード



音声コード Uni-Voice

## 定期的な運動が心身にもたらす効果

定期的な運動は、体力の向上や疾病予防（心疾患やがん）、睡眠の向上、精神的健康、死亡率の低下など様々な効果があるとされています。

参考：WHO身体活動・座位行動ガイドライン（日本語版）

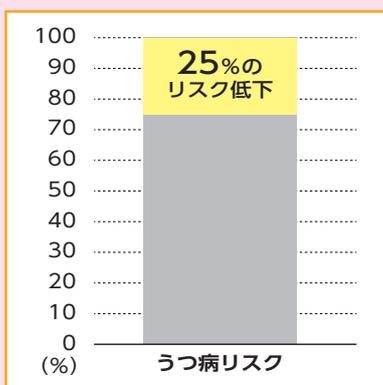
## Sport in Life 推進プロジェクトの報告によると…

### 身体活動による寿命の延伸

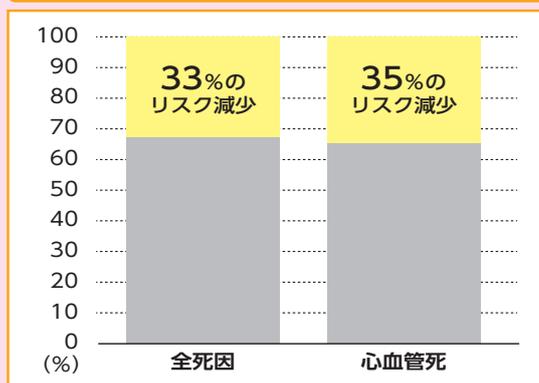
身体活動は全死因死亡率、心血管死亡率のリスクを低下させます。

### 成人の抑うつ症状へのリスクの低下

適切な身体活動・運動量



身体活動による全死因・心血管死のリスク減少率



早歩き2.5時間/週相当の身体活動量を満たす成人は、抑うつ症状のリスクが25%低いです。

引用：スポーツ庁 Sport in Life推進プロジェクト  
令和5年度 スポーツが健康にもたらす効果等のエビデンスに関する調査研究

引き続き

## 健康せたがやプラン(第三次)に取り組んでいます!

### 健康せたがやプラン（第三次）とは・・・

「区民が生涯にわたり健やかでこころ豊かに暮らすことができる地域社会の実現」をめざし、区民の望ましい健康づくりを後押ししていく計画です。

詳細は



概要版

をご覧ください



水分は  
こまめに!

編集/発行

世田谷区玉川総合支所保健福祉センター健康づくり課

世田谷区等々力3-4-1

TEL 3702-1948 FAX 3705-9203