

# 砧健康づくりウォーキングマップ ③

## 【喜多見地区版】

「喜多見の史跡と田園風景」を

ある 砧  
**歩きぬた**

「歩きぬた」とは、砧地域健康づくり行動計画の重点プロジェクトです。このマップは、区民が中心になり企画、作成しました。「車より 歩いてみよう わがきぬた」を合言葉に、自分のペースで歩いてみましょう。

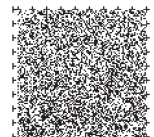
編集・発行  
平成 25 年 10 月

成城地区・喜多見地区健康マップ編集委員会  
世田谷区砧総合支所健康づくり課  
電話 03-3483-3161  
FAX 03-3483-3167

令和 2 年 4 月一部改定



※音声コードがついています。専用の装置で読み取り、音声で聞くことができます。



## 知ってますか？ 歩くことの効果

- 足腰の筋肉を使うことで筋力アップし、さらに大脳も刺激され老化を防ぐ。
- 血液の流れが良くなり、新陳代謝が高まり、高血圧を予防。
- 脂肪が燃えるため肥満を予防。
- 善玉コレステロールが増え、動脈硬化を予防。
- 免疫力や抵抗力が増え、生活習慣病や感染症を予防。
- 骨が丈夫になり、骨粗しょう症を予防。
- ほどよい気分転換で、ストレス解消に役立つ。

## いつもの生活にプラス1,000歩！

歩行時間にして約10分。これが、1,000歩。距離にすると700～800メートルになります。歩くことは、日常で気軽にできる運動の一つです。いつもの通勤・通学やお買い物のついでに、ほんの10分余裕をつくって体を動かしてみましょう。

## 「気楽に楽しく」で活動量アップ

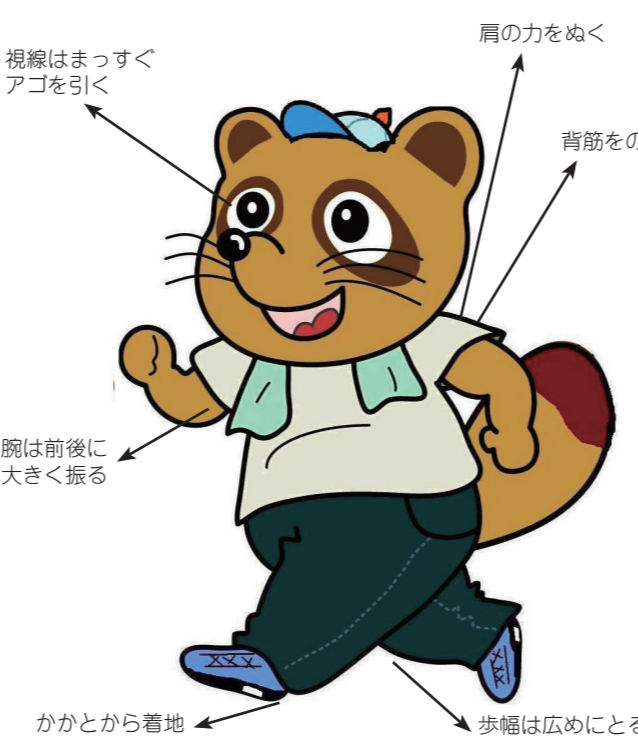
いつもよりちょっとだけ多めに体を動かしてみませんか。5分だけ、ひと仕事分、少し早歩きで・・・など、いつもより少し多めに体を動かしてみると、「楽しかった」「すっきりした」など気持ちの面にもプラスの効果があります。まずは、自分が楽しめることから、無理せず、気楽に、続けてみましょう。



## さあ、ウォーキングを始めよう！

- ウォーキングの持ち物・服装
  - ・「帽子」「飲み物」は忘れずに。
  - ・動きやすい服装で。
  - ・靴はスニーカーやウォーキングシューズがおすすめ。
  - ・緊急連絡先を書いたメモなどを携帯する。(途中でケガや気分が悪くなった時のため)
- ウォーキングをする時の注意
  - ・ウォーキング前後、ウォーキング中にも小まめに水分補給をしましょう。
  - ・ケガをしないよう、十分に準備体操(ストレッチ)を行ってから歩きましょう。
  - ・道の真ん中を歩かず、原則右側通行で歩きましょう。
  - ・自動車やバイク、自転車には細心の注意を払いましょう。
  - ・体調に合わせて無理せずに、楽しく続けましょう。
- ウォーキングの姿勢
  - 視線はまっすぐアゴを引く
  - 肩の力をぬく
  - 背筋をのばす
  - 腕は前後に大きく振る
  - かがとから着地
  - 歩幅は広めにとる

## 私のマイコース



★歩いたコースや訪れた場所・感想などを 入れてみましょう。



## 体格指数BMIで健康体重チェック！

体重は健康のバロメーターです。自分の適正体重を確認してみましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※BMIによる判定 日本人の食事摂取基準(2020年版)

	やせ	ふつう	肥満
18~49歳	18.5未満	18.5~24.9	25以上
50~64歳	20.0未満	20.0~24.9	25以上
65歳~	21.5未満	21.5~24.9	25以上

BMI (Body Mass Index: 体格指数)

## 『歩く』ことによる消費エネルギー量は？

(あなたの体重) (歩いた時間) (消費エネルギー量)  
 kg × 3 ×  時間 × 1.05 =  kcal  
 (\*メッツ:安静時を1とした、運動の強度を示したもの)

例: 60kgの人が30分歩いた場合  
 60kg × 3 × 0.5時間 × 1.05 = 95kcal

※メッツ:普通歩行(67m/分)で歩いた場合は3メッツ  
 速歩(95-100m/分)で歩いた場合は4メッツ

## 史跡めぐりコースを歩いた場合

2km (所要時間 30分) ⇔ 3,000歩  
 体重 50kg の人の場合  
 ⇔消費エネルギー量は約 80kcal

1本に相当します

◇各コースを歩いた場合の消費エネルギー量をバナナを食べた場合で表しました。バランスよくしっかり食べて、食べた分だけ体を動かしてエネルギーを消費しましょう。

## 喜多見のみち・楽しみ方

緑豊かな国分寺崖線をのぞむこの地域は、多摩川と野川にそって平坦で歩きやすい遊歩道が整備されています。それぞれ自分にあった目的や方法で楽しみましょう。

- 季節の花を楽しむ
- 水辺の生き物観察や写真撮影
- 子どもとのんびり散歩
- 友達同士でおしゃべり歩き
- 歴史散策

## ふれあい農園

区内の一部の農園で、野菜や果樹の収穫体験ができます。喜多見地区でも下記農園で実施しています。※この一覧は平成25年度10月時点の情報です。※実施農園が変更となる場合がございますので、最新情報は区のおしらせ「せたがや」または区のホームページをご確認ください。

作物名	広報掲載(予定) / 実施時期	農園名	所在地
たけのこ	3月15日号 / 4月	斎藤農園	喜多見 3-24
		石井農園	喜多見 3-24
いちご	4月15日号 / 5月	海老沢農園	宇奈根 2-7
じゃがいも	6月1日号 / 6月中旬~	中村農園	鎌田 3-34
えだまめ	7月1日号 / 7月	海老沢農園	宇奈根 3-14
ブルーベリー	7月1日号 / 7月中旬~8月中旬	西山農園	喜多見 4-4
ブドウ	8月1日号 / 8月下旬	海老沢ブドウ園	宇奈根 2-7
さつまいも	10月1日号 / 10月上旬~	清水農園	喜多見 5-5

※ふれあい農園に関するお問い合わせ先  
 世田谷区産業政策部都市農業課  
 電話: 03-3411-6658  
 FAX: 03-3411-6635

## 喜多見地区の主な緑道

- ①野川緑道  
喜多見9丁目25番先  
延べ 718メートル
- ②喜多見緑道  
喜多見4丁目20番30号先  
延べ 356メートル
- ③滝下橋緑道  
喜多見7丁目28番~喜多見7丁目25番先  
延べ 306メートル

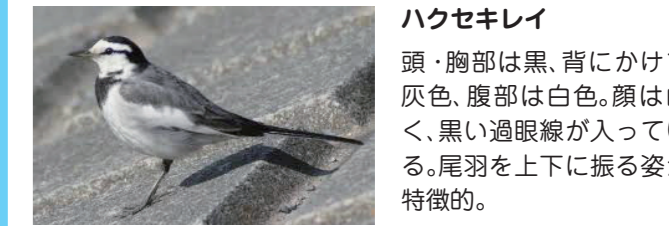
※喜多見地区は緑道が多いので、車を避けて、緑を楽しみながらウォーキングができます。地図上の緑道に上記の番号をつけました。

## 多摩川・野川の豊かな自然

### 水辺で出会える可愛い生き物たち



写真提供: (一財)世田谷トラストまちづくり



写真提供: (一財)世田谷トラストまちづくり



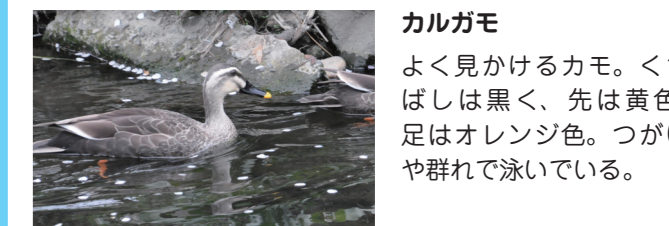
写真提供: (一財)世田谷トラストまちづくり



写真提供: (一財)世田谷トラストまちづくり



写真提供: (一財)世田谷トラストまちづくり



写真提供: (一財)世田谷トラストまちづくり



写真提供: (一財)世田谷トラストまちづくり

**カワセミ**  
青い宝石と呼ばれているとてもきれいな鳥です。水面上に飛び込んで小魚をとります。

**ハクセキレイ**  
頭・胸部は黒、背にかけて灰色、腹部は白色。顔は白く、黒い過眼線が入っている。尾羽を上下に振る姿が特徴的。

**カワウ**  
全体に黒い羽色だが、繁殖中には頭部や腰の両側に白い羽が出る。

**コサギ**  
全身の羽毛が白色で白鷺と呼ばれる。足の指は黄色で、夏羽では頭に2本の長い冠羽が現れ、背の飾り羽は先が巻き上がる。

**アオサギ**  
上面は青みがかった灰色の羽毛で被われ、頭部は白い羽毛で覆われ、眼上部から後頭にかけて眉状の黒い模様が入る。

**カルガモ**  
よく見かけるカモ。くちばしは黒く、先は黄色。足はオレンジ色。つがいや群れで泳いでいる。

**コイ**  
口もとに2対の口ひげがある。体長は60センチ位。食性は雑食性で、水草、昆虫類、甲殻類、小魚など。