

お手軽・お金がかからない・いつでも始められる
からだにうれしい有酸素運動

ウォーキングの効果



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」「心疾患」「脳血管疾患」などの
発症リスクを下げると言われています。

肥満を防ぐ

多くの酸素を取り入れながら運動することで、
エネルギー消費量が増加し、脂肪を効率的に
燃焼させることができます。

◎おすすめの歩数

1日8,000歩が目安です。

「アクティブガイド(厚生労働省)」参考

※からだを動かす時間は少しずつ増やしましょう。
※体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。

心肺機能の向上

継続することで、心肺機能が向上し、
全身持久力(粘り強さ)や筋力(力強さ)の
維持・向上につながります。

ストレス解消

運動することで脳内ホルモンが分泌されたり、
自律神経の働きが整えられ、こころもからだも
リラックスすることができます。

仕事の「歩く」を軽やかに。 ウォークビズ！

ウォークビズは、健康づくりのために歩きやすい
靴や服装を選んで出勤する、新しいワークスタイル
です。

革靴やヒールの代わりにスニーカーを履いたり、
手提げカバンをリュックや斜めがけに替えれば、
通勤や外回りがちょっとした運動に早変わり。
こころとあたまのリフレッシュにもつながります。

●電車通勤している人なら、
駅でエスカレーターを使わず階段を使いましょう！

例えば、上野駅入谷口の階段数は64段なので…
往復で9.6kcal消費します！

※一段当たり、上りは0.1kcal、下りは0.05kcal
消費すると想定しています。

●できるだけ遠くまで歩いてランチしましょう！

いつもより5分遠くでランチした場合…
往復で40kcal消費します！

※1分当たり、4kcal消費すると想定しています。



【カロリー消費量の目安】

- ・ごはん(100g/168Kcal)
- ・食パン(8枚切り/132kcal)
- ・いちご大粒(25g/9kcal)
- ・ビール(中ジョッキ/140kcal)
- ・ワイン(グラス/88kcal)

楽しく歩こう！ 台東区ウォーキングマップで！

ウォーキングマップでは、各地区の健康推進委員
おすすめの区内14コースを紹介しています。
各コースごとに距離、時間、歩数、消費カロリーを
記載しているので、運動量が一目でわかります。
また、ウォーキングの進め方や正しいフォームなど
も掲載しています。
ぜひ、みなさまの健康づくりにお役立てください。



●配布場所

- ・台東区役所
(1階総合案内、
3階4番健康課)
- ・台東保健所
(2階保健サービス課)
- ・各区民事務所
- ・各地区センター
など

右のQRコード
からデータを
ダウンロード
できます！



ウォーキングマップの他に
血圧計などの健康測定機器を設置している
施設のマップも区HPに掲載しています！
ウォーキングの後は健康度を測定してみましょう！