

あらかわ ウォーキングマップ

歩いて再発見！体を動かしていきいき！

てくてくすごろく付き



凡例

- 和式トイレ 洋式トイレ
- こぼたん体操会場
- 銭湯(裏面に住所等を掲載)
- ベンチ(公園にはベンチあり)
- *公園には水道施設あり

奥の細道 てくてくすごろく

すごろくで“奥の細道”を旅してみませんか？芭蕉の俳句を味わいながら、てくてく歩いて、千住から平泉をめざしましょう。

須賀川 41万歩	日和田 50万歩	早苗とる 手もとや昔 しのぶ摺り 55万歩	飯野川 80万歩	松島 74万歩
関山頂上 40万歩	旗宿 白河関跡 39.5万歩	湯本・那須 34万歩	桑折 60万歩	仙台 70万歩
千住	間々田 10万歩 (=約70km)	鉢石・日光 19万歩	余瀨 30万歩	黒羽 27万歩

発行 荒川区

コース一覧

コース	距離	時間	消費
歩数	歩	分	カロリー
A 新しい街並み散歩ルート	約1.9km	約29分	約87kcal
都立汐入公園→汐入せせらぎ広場→都立汐入公園	約2714歩		
B 隅田川の川沿い散歩ルート(往復)	約4.6km	約69分	約207kcal
さくら堤通り→石浜神社	約6571歩		
C 汐入ぐるっとコース	約4.7km	約71分	約210kcal
ドナウ広場→都立汐入公園→素戔雄神社→ドナウ広場	約6714歩		
D 尾久の原公園ルート	約4.7km	約71分	約210kcal
原公園→尾久の原公園→冠新道入口→原公園	約6714歩		
E 歴史と文化のルート	約3.9km	約59分	約177kcal
日暮里南公園→日暮里織機街→西日暮里駅→タヤけだんだん→日暮里駅→日暮里南公園	約5571歩		
F コミュニティパス「さくら」コース	約5.8km	約87分	約261kcal
南千住駅西口→町屋駅→荒川区役所前→南千住駅西口	約8286歩		
G チャレンジコース	約6.5km	約98分	約294kcal
日暮里駅→荒川自然公園→尾久の原公園→あらかわ遊園	約9286歩		
H 都電とバラの花ルート(往復)	約8.0km	約120分	約360kcal
荒川区役所→八幡神社→あらかわ遊園	約11429歩		
I 三三白コース	約5.2km	約78分	約234kcal
日光街道→ジョイフル三ノ輪→日暮里駅→三河島駅→荒川区役所→日光街道	約7429歩		

駅から駅を結ぶお手軽コース

常磐線コース	約0.9km	約14分	約42kcal
三河島駅～日暮里駅	約1286歩		
K 千代田線コース	約1.7km	約26分	約78kcal
町屋駅～西日暮里駅	約2429歩		
L 日暮里・舎人ライナーコース	約2.4km	約36分	約108kcal
熊野前駅～日暮里駅	約3429歩		
M 明治通り沿い都営バスコース	約3.8km	約57分	約171kcal
大岡横丁～尾久駅	約5429歩		

公園のゆるぎる路

荒川自然公園	1160m	約17分	約51kcal
荒川8-25-3	約1657歩		
日暮里南公園	320m	約5分	約15kcal
東日暮里5-19-1	約457歩		
尾久の原公園	725m	約11分	約33kcal
東尾久7	約1036歩		

●A、B、D、E、Hの各ルートは区のウォーキングロードとして整備されているコースです。
●各コースの所要時間は、時速4km/hで算出しています。●各コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。
●消費カロリーは、ウォーキング10分=30kcalで算出しています。(体重60kg、歩幅70cmの場合)



東京都健康づくり推進キャラクター ケンコデスカマン

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の1万分1地形図、基礎地図情報を使用しました。(承認番号 令元情使、第117-04583X号) ©昭文社 2001

BMI 体脂肪 血圧

カラダを知ることから始める健康づくり

POINT 健康づくりの第一歩は、自分のカラダを知ることから。自分で簡単にチェックできる「血圧」や、「体格指数 (BMI)」などを、定期的に確認しましょう。

血圧 心臓から血液が送り出される時の血圧が「収縮期 (上の血圧)」、血液が心臓に戻った時の血圧が「拡張期 (下の血圧)」といわれます。

高血圧が続くと、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。家庭でリラックスしている時の測定値が、基準となります。

家庭血圧の基準 (高血圧治療ガイドライン 2019 年) (単位 mmHg)

血圧の分類	正常	正常高値血圧	高値血圧	高血圧
収縮期血圧	115 未満	115-124	125-134	135 以上
	かつ	かつ	かつ/または	かつ/または
拡張期血圧	75 未満	75 未満	75-84	85 以上

BMI やせや肥満の程度について調べる「体格指数」です。身長と体重から、簡単に計算できます。やせは、低栄養の可能性があり。若年者や高齢者はご注意ください。

《計算方法》BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

年齢	目標とする範囲
18~49 歳	18.5~24.9
50~64 歳	20.0~24.9
65~74 歳	21.5~24.9
75 歳~	21.5~24.9

出典 「日本人の食事摂取基準 2020 年版」

ロコモ&フレイル予防 de 健康長寿

POINT ロコモ&フレイルをチェックしよう こんなサイン思い当たりませんか

7つのロコチェック

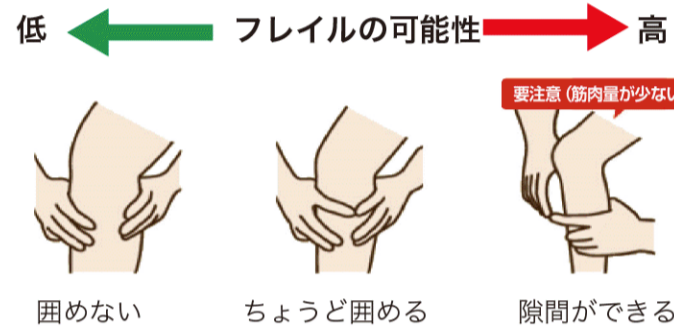
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家の中のやや重い仕事に困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1 リットルの牛乳パック 2 個程度)
- 15 分ぐらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典：公益社団法人日本整形外科学会ロコモチャレンジ！推進協議会

1つでも当てはまれば、ロコモの可能性あります

指輪っかテスト

利き足でない方の足のふくらはぎの最も太い部分を、両手の親指と人差し指で囲みます。



POINT ロコモ&フレイルって何?

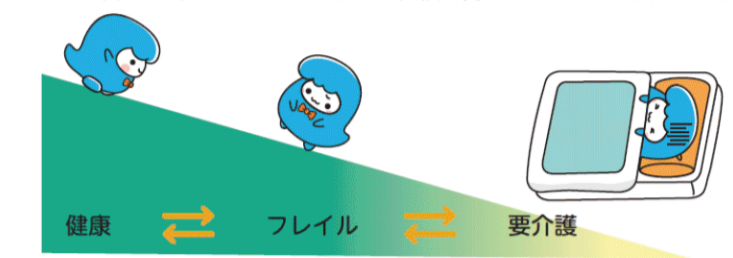
ロコモティブシンドローム (運動器症候群) とは

骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする「運動器」が衰えた状態です。

要介護や寝たきりの原因の 4 分の 1 は、ロコモです。

フレイルとは

1. フレイル (虚弱状態) とは、「健康」と「要介護」の中間のことです。「ささいな衰え」から「生活に困る身体の衰え」の段階ともいえます。ささいな衰えは気づきにくいもの。その兆候を見逃さないことが大切です。



2. フレイルは、健康に戻れる可能性のある段階です。「フレイルかも...?」と感じたら、できるだけ早く予防すると、もっと元気で長生きできます。

3. フレイルには 3 つの要素があります

身体的フレイル	精神・心理的フレイル	社会的フレイル
日常生活のために必要な身体能力が低下する	認知機能の低下やうつ状態	社会とのかかわりが減る
・体重が減る	・周りの人から、もの忘れがあるとと言われる	・友達づきあいが減る
・歩く速度が遅くなる	・何もする気にならない	・一人で食べている (孤食)
	・何をしてもおっくう	・外出の機会が少なくなる

※オーラルフレイル (食べる時にむせる、固いものがかめない)

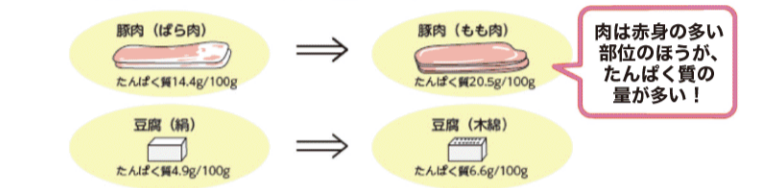
食生活

POINT フレイルの予防にはコレ!

1. 1日3食、バランスよく食べましょう
栄養バランスを整えるためには、主食 (エネルギーのもと)、主菜 (からだをつくる)、副菜 (からだの調子を整える) をそろえることが大切です。栄養バランスは、1 週間程度のサイクルで定期的にチェック。栄養成分表示をしている食品を選べると、何をどれだけ食べているかがわかります。



2. 食品中のたんぱく質の量を意識しましょう



Let's Try!! あらかわ満点メニューを提供するお店へGO!

区内の飲食店で、バランスの良いメニューを開発し、エネルギーや食塩相当量等の栄養成分を表示しています。体重や血圧が気になる方はもちろん、野菜不足を補いたい方、健康的な食事に関心がある方はぜひご利用ください。詳細は、区ホームページに掲載しています。

満点メニュー 検索

歯の健康

POINT ご存じですか? オーラルフレイル

POINT こんなお口の変化があったらオーラルフレイルかも



よくかめる歯で、よくかんで食べましょう! いつまでも美味しく楽しく食事をとるためのポイントです。

- ① 規則正しい生活を心がける
- ② 毎日の歯みがきでセルフケアを行う
※歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシの併用が効果的です。フッ素入り歯みがき剤を使いましょう。(うがいは1回だけでOK!)
- ③ かかりつけ歯科医の定期健診を受ける
歯のクリーニングや必要な治療を受けて、セルフケアを見直しましょう。

ご利用ください! 区が実施している歯と口の健診

成人歯科健康診査
対象 40・45・50・55・60・65・70 歳の方 (誕生月から1 年間のうち1 回)
受診券 誕生月の前々月下旬に「がん検診のお知らせ」に同封して送付
妊婦歯科健康診査
対象 妊娠中の方 (妊娠中に1 回)
受診券 妊娠届出時にお渡しする「母と子の保健バッグ」に同封

まちなか測定 NO! メタボチャレンジャー

Let's Try!! “まちなか測定”でカラダチェック!

「体組成」と「血圧」が測定できる「まちなか測定」が区内に 4 か所あります。お買いものや仕事帰りに、ぜひお立ち寄りください。健康に関するリーフレットや講座の案内等の情報提供もしています。

会場	住所・電話番号	開館時間
荒川総合スポーツセンター 1 階	南千住 6-45-5 03-3802-3901	8 時~22 時 30 分
町屋ふれあい館 1 階	町屋 1-35-8 03-3800-2011	9 時~22 時
尾久ふれあい館 1 階	西尾久 2-25-13 03-3809-2511	
西日暮里ふれあい館 1 階	西日暮里 6-24-4 03-3819-6945	



Let's Try!! “あらかわNO!メタボチャレンジャー”に参加しませんか!

「やせる」「筋肉をつける」「検査値を改善する」「きれいなボディライン」など、自分なりの目標を立て、栄養や運動の講座で学びながら、健康づくりに取り組む 6 か月プログラムです。仲間と一緒にあなたの目指す心身の健康を手に入れましょう。

対象：在・住・在・学 20~64 歳の方
定員：100 人
期間：5~11 月
募集：3 月頃に区報や区ホームページ等



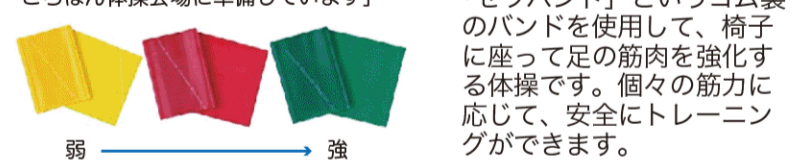
運動でロコモ&フレイル予防 体操やウォーキングで筋肉量アップ! 体脂肪ダウン!

Let's Try!! 荒川区オリジナル体操

●荒川ころばん体操
椅子を使って音楽に合わせて、無理なく楽しく体を動かせる体操です。足腰の筋力と柔軟性を高め、バランス能力・敏捷性を向上させ、転びにくい体づくりができます。



●荒川せらばん体操
「セラバンド」というゴム製のバンドを使用して、椅子に座って足の筋肉を強化する体操です。個々の筋力に応じて、安全にトレーニングができます。



●あらかみん体操

「5分できる 荒川どこでもみんなでころばん体操」の愛称です。道具を使わず、「エアロピクス」「筋力トレーニング」「ストレッチ」「バランス」の要素が入っています。仕事や家事の合間などリフレッシュするのにご活用ください。



ころばん体操会場の案内
表の地図に、会場案内をしています。

3つの体操は区ホームページで紹介しています

Let's Try!! 手軽にできるウォーキング

ウォーキングは靴選びから



歩き方の基本



ウォーキングをする時の注意点
①始める前、終わった後はストレッチ
②水分補給は早めに
③交通安全に心掛けて

銭湯のすすめ

Let's Try!! 運動の後は銭湯で汗を流そう!

銭湯は、表の地図に、マーク で表示しています。



荒川区の銭湯一覧

地域	銭湯名	住所	電話番号
南千住・荒川・町屋地域	大勝湯	南千住 1-19-4	03-3806-0141
	草津湯	南千住 7-26-2	03-3801-5574
	野崎浴場	荒川 2-59-2	03-3801-5854
	藤の湯	荒川 3-16-4	03-3807-1569
	喜楽湯	荒川 3-59-11	03-3805-2005
	竹の湯	町屋 1-21-14	03-3895-6159
	子宝湯	町屋 3-9-7	03-3895-7620
	タイムリゾート	町屋 4-4-1	03-3819-7941
	やまと湯	東尾久 3-13-3	03-3895-1528
	ニュー恵美須	東尾久 4-17-9	03-3894-7602
尾久地域	尾久ゆーランド	東尾久 5-27-5	03-5692-1504
	大門湯	東尾久 6-11-2	03-3895-4668
	梅の湯	西尾久 4-13-2	03-3893-1695
	千代の湯	西尾久 5-22-14	03-3893-5439
	神田湯	西尾久 8-38-3	03-3893-3413
日暮里地域	鴻の湯	東日暮里 2-20-10	03-3801-3011
	雲翠泉	東日暮里 3-16-4	03-3801-4126
	帝国湯	東日暮里 3-22-3	03-3891-4637
	黄金湯	東日暮里 3-27-10	03-3891-4073
	寿湯 (*)	東日暮里 4-12-3	03-3801-6595
	玉の湯 (*)	東日暮里 6-40-20	03-3891-2626
	日暮里斎藤湯	東日暮里 6-59-2	03-3801-4022
	千歳湯	西日暮里 4-8-4	03-3828-0229



禁煙・節酒

Let's Try!! 専門家と一緒に禁煙

たばこの煙は、喫煙者だけでなく周囲の人の健康も害します

禁煙チャレンジ応援プラン

禁煙外来で治療にかかる費用の一部を助成します。(上限10,000 円) 区内で禁煙の治療が受けられる医療機関の紹介もしています。

対象 区内在住の禁煙外来治療を希望する方100 人/年 (申込順) ※区への申請前に治療を始めている方を除きます。

申請方法
*電子申請
*郵送・持参 (代理も可)・FAX : 健康推進課 禁煙チャレンジ応援プラン担当 ※住所はマップ紙参照

Let's Try!! 手ばかりで飲酒量を知る

脂肪肝、肝硬変などの肝臓病や脳血管障害、高血圧、糖尿病などと関係が深いと言われていています。

適正飲酒は手ばかりで

適正飲酒量は、1 日平均純アルコール量で 20 グラムとされています。

