楽しく歩いて健康づくり!

美しが丘健康づくり歩行者ネットワーク

青葉区では、歩くことを習慣化し、
地域における日常的な健康づくりを推進するための取り組みの一つとして、
美しが丘地区の歩行者専用道路を活用したウォーキングコースの整備を進めています。

ウォーキングの効用

日常的にウォーキングを行うことで、生活習慣病をはじめ、様々な病気のリスクを低減することができます。

■1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」のめやす

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	ねたきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護　心疾患(狭心症・心筋梗塞) 脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)　認知症(血管性認知症・アルツハイマー病)
7,000歩	15分	がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) 動脈硬化　骨粗しょう症　骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症　体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	高血圧症　糖尿病　脂質異常症　メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)　高血糖
10,000歩	30分	メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	肥満

※中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏)による

ウォーキングコースの特徴

(コースマップは裏面参照)

その1 体力や目的に合わせてコースが選べる

初級・中級・上級コースが設定されています!

その2 安全に歩けるコース設定

歩行者専用道路を中心に安全に歩けます!

その3 ビューポイントや並木道を楽しめる

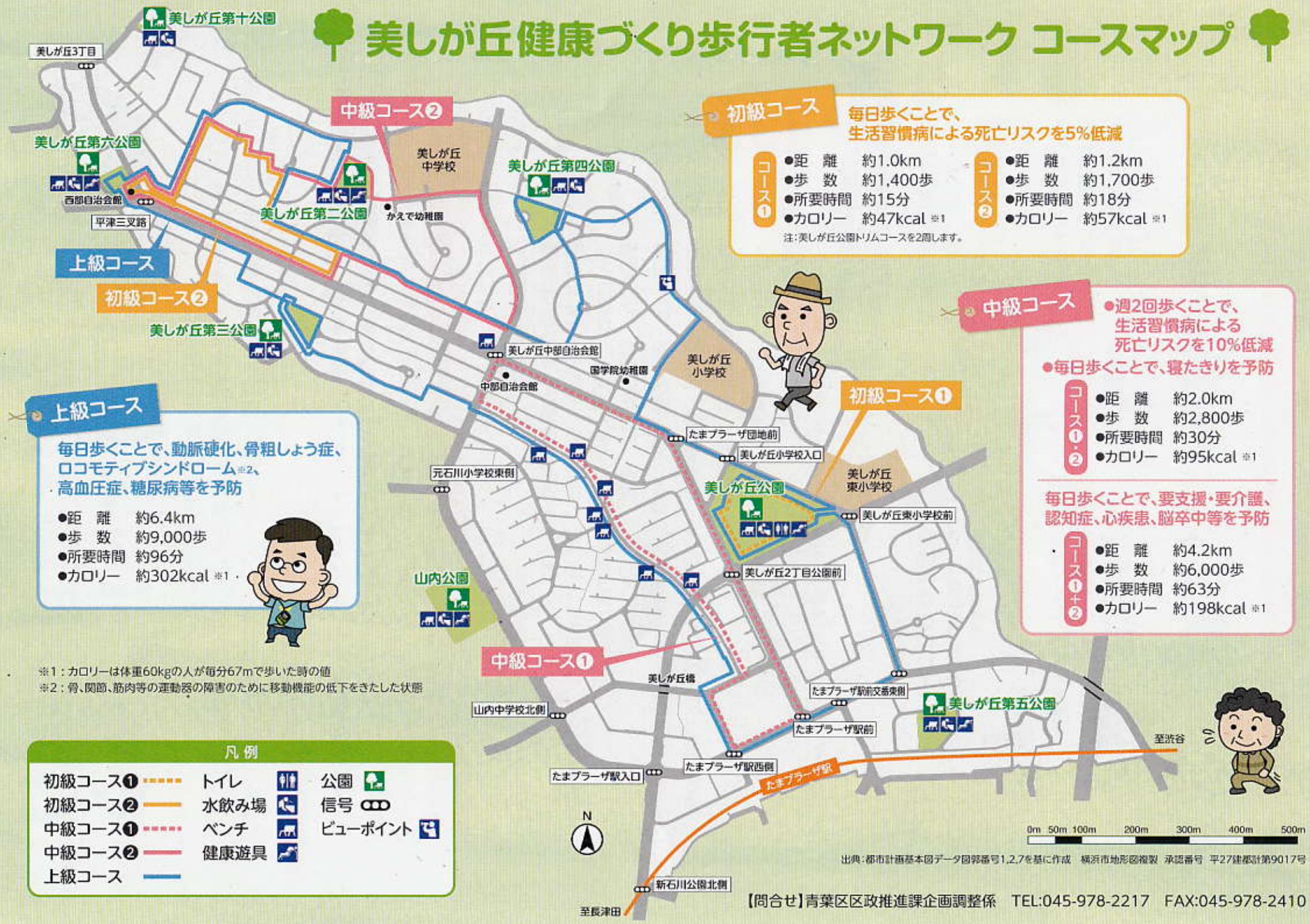
並木道や富士山の見えるポイントがあります!

その4 疲れたらちょっと一息

歩き疲れたら、途中の公園やベンチでひと休み!

初級コース・中級コース・上級コースの3つのウォーキングコースがあります! 詳しくは裏面をご覧ください。

美しが丘健康づくり歩行者ネットワーク コースマップ



出典：都市計画基本図データ図郭番号1,2,7を基に作成　横浜市地形図複製　承認番号　平27建都計第9017号

初級コース

毎日歩くことで、
生活習慣病による死亡リスクを5%低減

コース❶
- ●距　離　約1.0km
- ●歩　数　約1,400歩
- ●所要時間　約15分
- ●カロリー　約47kcal ※1

コース❷
- ●距　離　約1.2km
- ●歩　数　約1,700歩
- ●所要時間　約18分
- ●カロリー　約57kcal ※1

注：美しが丘公園トリムコースを2周します。

中級コース

●週2回歩くことで、
生活習慣病による
死亡リスクを10%低減

●毎日歩くことで、寝たきりを予防

コース❶・❷
- ●距　離　約2.0km
- ●歩　数　約2,800歩
- ●所要時間　約30分
- ●カロリー　約95kcal ※1

毎日歩くことで、要支援・要介護、
認知症、心疾患、脳卒中等を予防

コース❶＋❷
- ●距　離　約4.2km
- ●歩　数　約6,000歩
- ●所要時間　約63分
- ●カロリー　約198kcal ※1

上級コース

毎日歩くことで、動脈硬化、骨粗しょう症、
ロコモティブシンドローム※2、
高血圧症、糖尿病等を予防

- ●距　離　約6.4km
- ●歩　数　約9,000歩
- ●所要時間　約96分
- ●カロリー　約302kcal ※1

※1：カロリーは体重60kgの人が毎分67mで歩いた時の値
※2：骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態

凡例

- 初級コース❶
- 初級コース❷
- 中級コース❶
- 中級コース❷
- 上級コース
- トイレ
- 水飲み場
- ベンチ
- 健康遊具
- 公園
- 信号
- ビューポイント

【問合せ】青葉区区政推進課企画調整係　TEL:045-978-2217　FAX:045-978-2410