

本冊子「ちょこっと歩こう いぬやま」のご意見、ご感想、ウォーキング中に撮影した写真等を募集します。

皆様からお寄せいただいたご意見やお写真等は「ちょこっと歩こう いぬやま」を周知する目的で市民健康館等で掲示させていただいたり、また今後の増版の際の参考とさせていただく場合があります。

下記、犬山市民健康館さら・さくらまで、ぜひお寄せください。

問合せ先…犬山市民健康館さら・さくら（犬山市健康推進課）
〒484-0061 愛知県犬山市大字前原字橋爪山15番地2
T E L 0568-63-3800
F A X 0568-65-3080
E-mail 020201@city.inuyama.lg.jp

みんなで進める いぬやま健康プラン21

令和元年現在 予告なく変わることがあります。



ウォーキングコースを 紹介します



2 木曽川河畔コース

◆ 2.3km

※近くに駐車場がありません。
公共交通機関をお使いください。



◆1.4km **P**あり



◆西まわり:2.1km ◆東まわり:2km
※近くに駐車場がありません。
公共交通機関をお使いください。



◆1.7km **P**あり

◆4.2km あり◆2.8km(坂道あり) **P**あり

◆3.4km **P**あり



◆ 1.5km

※近くに駐車場がありません。
公共交通機関をお使いください。



ウォーキングの効用

若さを保つ



体力や筋力の維持増進



肥満の改善防止



ストレスの解消発散



生活習慣病の予防



骨粗しょう症の予防



脳の活性化



心肺機能を高める



歴史・文化・自然とのふれあい



地域とのふれあい



一日の中で何歩ぐらい歩いていますか？

生活習慣病予防、認知症予防やメンタルヘルスに有効な歩数等が分かってきています。10分歩くと約1,000歩といわれています。まずは毎日の生活にプラス10分!! ウォーキングを取り入れましょう。

予防できる病気	歩数 ※歩数だけではなく、歩く質（強度）も重要		
うつ病	4000歩以上	その内 中強度の活動 （速歩等）を	5分以上
認知症・心疾患・脳卒中	5000歩以上		7.5分以上
がん・骨粗しょう症	7000歩以上		15分以上
高血圧・糖尿病・脂質異常症	8000歩以上		20分以上

※歩き過ぎ（12,000歩以上）は健康を害することもあるので気をつけましょう。

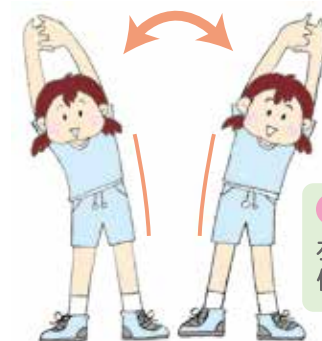
参考：中之条研究（青柳幸利・東京都健康長寿医療センター研究所）

ウォーミングアップ（①②③④⑤⑥の順番）

- ケガを防ぐために必ず行いましょう。
- 持病のある方は、かかりつけ医に相談してから始めることをおすすめします。
- ストレッチのコツはゆっくりと息を吐き、勢いをつけずに気持ちよさを感じるころまで伸ばしましょう。

クールダウン（③④⑤②①の順番）

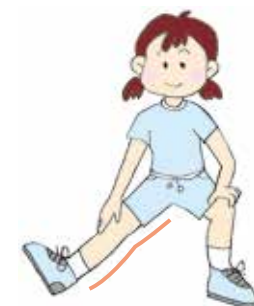
- 疲れを翌日に残さないために、ウォーキングが終わった後は、必ずゆっくりと呼吸を整えながらリラックスして行いましょう。



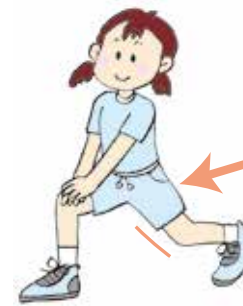
①
左右の体側を伸ばす。



②
腰を回す。
左右交互に4回ずつ。



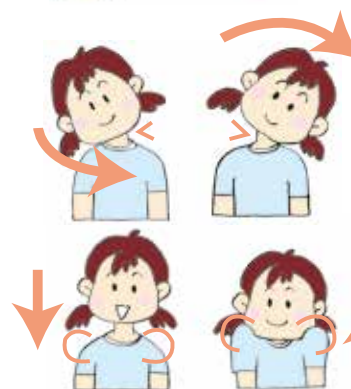
③
脚の裏を伸ばす。
左右2回ずつ。



④
ももの前を伸ばす。
左右1回ずつ。



⑤
すね・ふくらはぎを伸ばす。

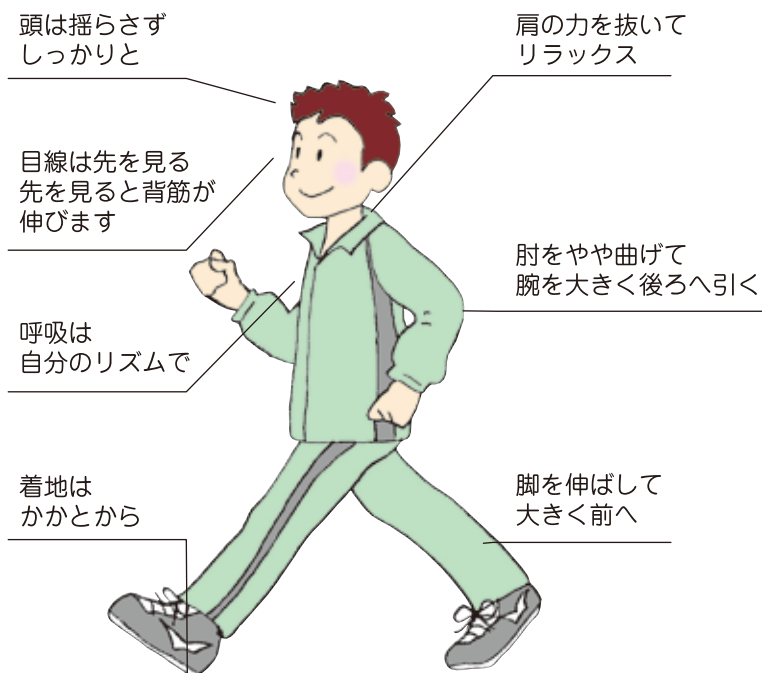


⑥
首を伸ばす。

肩を回す。

◎正しい歩き方

若々しい歩き方はよい姿勢から！
意識しなくてもよい姿勢で歩けることを
目標にして、まずは気楽に歩きましょう。



歩幅を広くすることで、太ももの前後やお尻、腹筋などより多くの筋肉を使うことになり、筋力の維持・向上につながります。運動としてしっかり歩く場合は、歩幅を広げる意識をし、自分の身長を半分を目安としてみましょう。

◎こまめに水分補給を

脱水や熱中症にならないために、ウォーキング前・中・後に水やお茶（カフェインの入ってないもの）を取りましょう。取り方は「のどが渴いたと感じる前に」「こまめに」です。

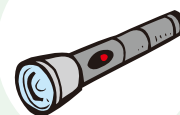
大量に汗をかくときはスポーツドリンクもよいですが、糖分の取りすぎには注意してください。



◎服装の選び方

気候にあった動きやすいものを選びましょう。

- ★ウエア…吸水性、通気性に優れたものがよいです。ストレッチ素材など動きを妨げないことも重要。
- ★帽 子…紫外線対策・熱中症予防や防寒対策に着用がおすすめ。夏はつばの広いもの、冬はニット帽子など耳まで被えるものがよいです。
- ★シューズ…つま先に1cm程度の余裕があるもの。歩く時に「かかと」「くるぶし」がずれないもの。足首を自由に動かせるものがよいです。必ずくつ下をはきましょう。



暗くなってから歩く場合は、反射板を身につけたり、ライトを持ったりするなど安全対策もお忘れなく！

① 城下町散策コース

コース案内 犬山城下町には国宝犬山城を中心に文化財が点在し、見どころがいっぱいのコースです。

普通歩きで

距離 **2.6km** 時間 **30分**
消費カロリー 普通歩きで **112kcal**



織田信長の叔父「織田信康」によって築城。現存する日本最古の木造天守といわれ、国宝指定五城のひとつです。



犬山祭で、実際に曳かれている車山を4輛展示

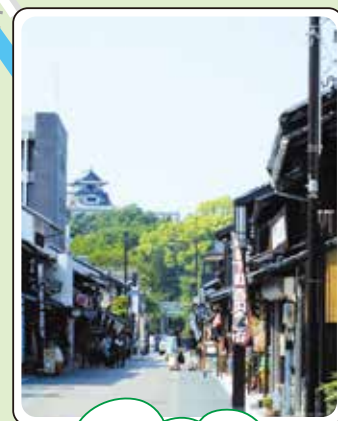
城下町のジオラマなどを展示

スタート

犬山遊園駅まで徒歩10分

至犬山橋

「茶運び人形」の実物が見られます。



観光マップを片手に楽しみながら歩けます。

犬山駅まで徒歩10分
犬山城まで徒歩10分

② 木曽川河畔コース

コース案内 犬山遊園駅から犬山城を目指して木曽川沿いに行き、さらに郷瀬川沿いを歩くコースです。

普通歩きで

距離 **2.3km** 時間 **27分**

消費カロリー 普通歩きで **99kcal**



③ 木曽川犬山緑地コース

コース案内 木曽川犬山緑地の外周を歩くコースです。あなたの体力やその日の体調に合わせて、扶桑町まで足をのばすこともできます。

普通歩きで

距離	1.4km	時間	16分
消費カロリー	普通歩きで 61 kcal		



⑭

⑤ 古代史ロマン コース

コース
案内

青塚古墳史跡公園とその周辺の田園を歩くコースです。

普通歩きで

距離 1.7km 時間 20分

消費カロリー 普通歩きで 74kcal

大口町

外塚橋

玉塚橋

スタート

楽田駅まで
徒歩30分

青塚古墳
史跡公園

青塚古墳
ガイダンス施設

西楽田団地

新木津用水

神明社

青塚古墳のほか、
市内の遺跡の出土遺物
などを展示

古墳の周囲は
芝をはった心地よい公園

愛知県では2番目の規模の
前方後円墳は
とても見ごたえがあります。

御伊勢橋

小牧市



出土品などから4世紀の
中頃に造られ、
大縣神社の御祭神の墳墓であると
伝えられています。



⑧ 入鹿池周辺 コース

コース 目の前に広がる水面と緑豊かな大自然を満喫しながら歩く
案内 コースです。

普通歩きで

距離 1.5km 時間 18分
消費カロリー 普通歩きで 65kcal

江戸時代に作られ、全国最大規模の
農業用ため池です。
平成27年に世界かんがい
施設遺産に登録されました。



入鹿池



夏はブラックバス
冬はワカサギ釣りが
できます。

ボートに乗って釣りを
楽しんでいる人々で
にぎわいます。



堤防にはツツジが
美しい花を
いっぱい咲かせます。



⑨ さら・さくらコース

コース
案内

さら・さくらから中島池まで清々しく歩くコースです。
いろいろな動植物が生息しており、雄大な自然に親しむことができます。

普通歩きで

距離 3.4km 時間 40分

消費カロリー 普通歩きで 147 kcal



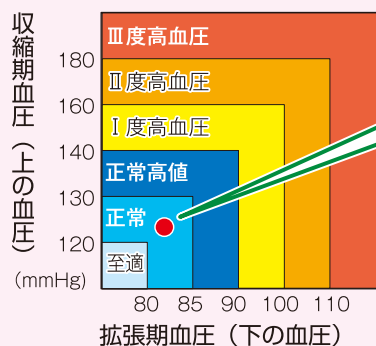
ワンポイントアドバイス

効果的な時間帯はいつでしょうか？

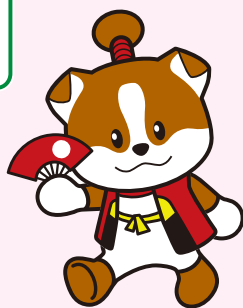
空腹時はダイエット効果が高く、食後1～2時間後は食後の血糖上昇を抑えることができます。糖尿病の方の運動のタイミングは医師と相談してください。1週間に一度まとめて長時間行うより、毎日こまめに体を動かす方が効果があります。

普段の血圧を知っていますか？

血圧は、睡眠不足や体重の増加、精神的な負担などでも変化し、体調変化のバロメーターになります。普段から測って自分の血圧を知っていることで、自分では気づいていない体調の変化に気づくことができます。



★ 例 ★
125/82の場合は
「正常血圧」になります



坂道の歩き方のポイント

坂道では心肺機能や筋肉などに負荷が増えるので、より効果が期待できる反面、無理は禁物です。特に、下り坂は膝や足首に負担がかかります。坂道の歩き方のポイントは、坂の傾斜に関係なく上りも下りも背中を伸ばして体をまっすぐにすることと、歩幅をやや狭くすることです。

体重コントロールについて

体重を約1Kg減らすことは、約7,000kcalを消費することに相当します。例えば1ヶ月に1Kg体重を減らすには、毎日約230kcalの消費が必要になります。食事改善もあわせて上手に取り組みましょう。
※食事による摂取エネルギーの目安は次のページを参考にしてください。

※各コースの消費カロリーは、体重60kgの人の場合で表示していますので、目安にしてください。（基礎代謝量や個人差は除外）

＜各コース毎のあなたの消費カロリーを出す方法＞

あなたの消費カロリー(kcal) = 各コースの消費カロリー × あなたの体重(kg) ÷ 60

速 度		100kcalを消費する時間 ※体重60kgの人の場合
ぶらぶら歩く (犬の散歩・買い物しながら)	67m/分	32分
普通歩き	81m/分	29分
速歩 (ぎりぎり会話ができる)	95m～100m/分	24分

参考：健康づくりのための運動指針2006



覚えておくと便利！

＜歩いた歩数から消費カロリーを出す方法＞

歩いた歩数と身長、体重、歩幅の数値で消費カロリーが計算できます。

※消費カロリー(kcal) = 3.5 × ツツ × 1.05 × 体重(kg) × 歩幅(cm) × 歩数 ÷ 5.1 ÷ 100,000
(普通歩きは3.5×ツツ)

※歩幅(cm) = 身長(cm) × 0.45

※ツツ:運動量によるエネルギー消費量が安静時の何倍になるかを示す単位です。

運動と食事の バランス

よく動いた日はお腹がすいて食べ過ぎてしまうことはありませんか？運動による消費エネルギーより、食事による摂取エネルギーの方が多くなると、余ったエネルギーは脂肪として蓄えられます。お菓子やお酒などのとりすぎには特に注意しましょう。

食べたお菓子のエネルギーを消費するには・・・(速歩で換算)

※体重60kgの人の場合



約125Kcal
30分

約250Kcal
60分

約450Kcal
107分

参考：生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション

飲んだお酒のエネルギーを消費するには・・・(速歩で換算)

※体重60kgの人の場合



約75Kcal
18分

約150~200Kcal
36分~48分

約250Kcal
60分

参考：生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション

好きだから
毎日食べる！飲む！
のではなく、特別な日や
何かに成功したとき、
がんばっている自分へ
のご褒美として、
楽しみにしておいては
いかげしょうか。



ウォーキング記録

[illegible]

犬山市ウォーキングアプリ「てくてく」



対応端末・ダウンロード方法

iPhone iOS（バージョン 9.0 以上、「iPhone 5s, 6」以降）

※てくてくの利用にはモーションとフィットネスの設定が必要となる場合があります。

Android（バージョン 5.5 以上）

※てくてくの利用には、まず GoogleFit の設定が必要となります。

《注意》

GoogleFit がダウンロードされていないと、「てくてく」の歩数カウントができません。

また、「てくてく」ダウンロード後に GoogleFit をインストールすると、うまく連動しない場合がありますので、事前のダウンロードをお願いします。

※アプリは無料でご利用いただけます。通信にかかる費用は利用者のご負担となります。

iPhone iOS



Android



① GoogleFit



② てくてく

アプリのダウンロード等、利用に関する問合せ

株式会社中央ジオマチック空間情報部 <https://www.chuogeomatics.jp/contact>

犬山市健康づくり推進員ウォーキング事業

ちょこっと歩こう犬山



犬山市では、年に 8 回程度「ちょこっと歩こう犬山」を開催しています。

「ちょこっと歩こう犬山」では、本冊子に紹介されているコースだけでなく、季節を感じられる様々なコースを健康づくり推進員と一緒に歩くことができます。

●コース紹介（例：令和元年度）

4 月：五条川コース

5 月：ひばりヶ丘コース

6 月：中島池コース

7 月：木曽川コース

9 月：天道宮神明社コース

10 月：桃太郎コース

11 月：成田山コース

12 月：城下町コース



※詳しい日程は広報、ホームページをご覧ください。

★健康づくり推進員とは

市民の健康づくりを推進する活動をしています。

地域に出かけ、らくらく体操や脳トレなども実施しています。

