



北区健康づくり対策事業
あるキタクなる!
健幸ウォーキングマップ

新潟市北区の豊かな自然環境は、動植物の生命と水辺の文化を育んできました。私たちの身体も「自然」そのものであり、たくさんの水を運んで生命の調節が行われています。自然と文化が織りなす道を歩くウォーキングは、私たち本来の感性を呼び覚ます刺激いっぱい運動です。



なぜウォーキング?
活動的な毎日は、生活機能低下のリスクを減らします

- 生活習慣病(メタボ)の予防・改善
- 運動器症候群(ロコモ※)の予防・改善
- ※ロコモティブ・シンドローム：骨や関節の病気を、筋力・バランス能力の低下により、介護が必要となるリスクが高い状態
- 脳の活性化と認知機能の維持・向上
- 体力のペースとなる心肺機能の向上
- リフレッシュ効果もバツグンです。

どのくらい行えばいいの?
厚生労働省(2013)の推奨する目標は…

- ①まずは今日より10分長く歩こう!!
(階段を使う、近所には徒歩で)
- ②歩数で見ると、1日8千歩~1万歩(6km~7km)
※日常的活動(買い物など)+運動(ウォーキングなど)

気をつけることは?
安全なウォーキングのために、事前に確認!!

- ✓ウォーキングの距離や時間は、少しずつ増やす
- ✓体調が悪いときは、無理をせず中止する
- ✓持病や痛みが…、事前に医師に相談(下の場合)
- ★心臓の異常(検査異常、息切れや胸痛、脈の不整)
- ★立ちくらみやめまい、意識を失った経験がある
- ★足腰に障害や痛みがある 運動で痛みが悪化する

【発 行】新潟市北区委府健康福祉課
〒950-3393 新潟市北区委府葛塚3197番地 TEL025-387-1340
【企画・編集・製作】
北区委府健康づくり対策事業(北区委府健康福祉課×新潟医療福祉大学)

北区全体図 このマップで紹介する8つのエリア

北区には歩きやすい道がたくさん! 8エリア外の黄色にマークした道もお勧めです。

橋を渡ろう!

阿賀野川に架かる橋をあなたのウォーキングコースに加えてみませんか?
・松浜橋(921m)
・ござれや阿賀橋(937m)
・泰平橋(938m)
・大阿賀橋(888m)

健康遊具のある場所

健康遊具を使って、ストレッチや体操を。設置場所は…
・葛塚東部緑道(さくら通り)
・笹山東第二公園
・濁川公園
・阿賀野川ふれあい公園

公園を歩こう!

① 海辺の森

海辺の森には、東西(太夫浜-太郎代)に渡って片道約4.6kmの道路や遊歩道があります。夏は木陰、春は海沿いなど長短のコースが可能です。【駐車場・トイレ・休憩所】

② 県立島見緑地

多目的グラウンドの他、公園内を南北に渡る遊歩道があります。遊歩道1周が約2.3km(30分)。安全にウォーキングができます。【駐車場・トイレ・休憩所】

③ 太夫浜運動公園

派川加治川緑地に面した運動公園内には歩行やジョギングに適したグラウンドがあります。大きく1周すると500m。周回コースで距離を調整できます。健康遊具も設置。【駐車場・トイレ・休憩所】

④ 濁川公園周辺

濁川公園内には、健康遊具が設置され、遊歩道もあります。近くには自然生態観察園や運動広場、浄化センター内の遊歩道もあり、距離を調整できます。【駐車場・トイレ・休憩所】

⑤ 阿賀野川ふれあい公園、阿賀野川公園

河川敷にあって、濁川および岡方地区に隣接しています。ふれあい公園には健康遊具が設置され、遊歩道1周は約3.0km。阿賀野川公園は1周約1.2kmです。施設が充実しています。【駐車場・トイレ・休憩所】

⑥ 水の公園 福島潟

遊歩道が整備されている他、観察施設や広場、休憩所などもあります。公園内を巡ると約4.0~5.0km、およそ1時間のウォーキングも可能です。自然を眺めながら、自分に合った運動ができます。【駐車場・トイレ・休憩所】

室内運動ならココ!

※時間、料金等の詳細は、各施設にお問い合わせください。

北地区スポーツセンター 025-258-0200 【屋内ランニングコース】1周 150m 【トレーニング室】歩行や自転車のマシン有 【休館】毎月第1水曜日・年末年始	豊栄総合体育館 025-386-7511 【屋内ランニングコース】1周 193m 【トレーニング室】歩行や自転車のマシン有 【休館】毎週月曜日・年末年始	遊水館 025-384-1211 【屋内プール】25mコース 他、ジャグジープール、屋外プール有 【休館】毎週月曜日・年末年始
---	---	---

松浜エリア

赤: 4.7km (約60分)
青: 5.5km (約70分)

1 松浜ひょうたん池

みなと自治会館
赤: 4.7km (約60分)
青: 5.5km (約70分)

2 松浜のひょうたん池

希少動植物が生息する阿賀野川河口の砂丘湖(淡水)。手付かずの自然が。

3 阿賀野川河口・松浜漁港

阿賀野川河口で漁の景色が楽しめます。頭上には離着陸の航空機が。

旧新井郷川河道

新井郷川の旧河道。近くには船溜まりや川蒸気船を通した開門があります。

葛塚エリア

赤: 4.7km (約60分)
青: 5.3km (約65分)

1 福島潟

福島潟周辺は、公園や広場が充実。歩く距離を伸ばしたり、休憩に利用しても。

2 さくら通り・葛塚東部緑道

福島潟に続く遊歩道。草木や花が見事です。木陰は夏に嬉しい。健康遊具有。

3 健康遊具

健康遊具が設置された公園や広場。

さあ、ウォーキングに出かけよう

お散歩から「運動」へ 徐々にステップアップ
コース上の坂・階段・砂利は筋力・バランス向上に効果あり!

持ちもの	ドリンク(水分補給) タオル 帽子(夏は風通しの良いもの)	軽くて、ズレ落ちないリュックがあると便利
万が一のために	お金、携帯電話、雨具	
あると便利なもの	万歩計 ライト・反射材(夕方~夜間)	

〈まずチェック!〉中止する判断も大切です
✓体調に異常は?(睡眠不足、熱、胸痛など)
✓天候に問題は?(熱中症警報、雷雨など)

〈ウォーミング・アップ〉
体をほぐしながら、ゆっくりと歩いて…
身体が温まってきたら、体操・ストレッチ

○首の後ろを伸ばす、首回し
○肩や背中、わき腹など、上半身を伸ばす
○腰やおしり
○太ももの裏、股関節
○アキレス腱・足首

ストレッチの注意点!!
☆無理をせず、自分のできる範囲で
☆反動やはずみはつけない
☆10~30秒かけてゆっくり伸ばす
☆呼吸を止めずにおこなう

事前に給水
体操ストレッチ
体をほぐしつつ歩き始める

体操ストレッチ
やや遅めのペースで5分(体調の変化は?)

次第にペースを上げ、休憩ポイントへ
休憩(給水・体操)

再開
再開
ゴール地点まで
軽い体操ストレッチ
急に運動をやめない

〈歩きかた〉「快適なペース」が基本

リズムカルに歩きます
呼吸も歩くリズムに合わせて

胸をはり背筋を伸ばす
脳は前後にリラックスして

姿勢が大切!
腰を曲げない
膝を伸ばす
水の付根(太腿)を大きく動かす意識で

目立つ色の服(夜間は白)

〈クーリング・ダウン〉翌日に疲れを残さない

○急に止まらない ゆっくり歩いて体操
呼吸と心拍を落ちつがせませす(3分くらい)

○しっかり給水
○自宅でゆっくりストレッチ

〈継続のコツ〉一度中断しても、あきらめなくて

○いま(現状)を知る
万歩計や活動メモを1週間

○「いつ」「どこで」?
悪天候の時は? 代替案も用意して

○仲間とのつながり
時には仲間と一緒に
すれ違う人に挨拶を

○道具を身近に置く
1日1万歩