



HODOGAYA

Healthcare Information



保土ヶ谷区  
ウォーキングマップ

坂道てくてく



保土ヶ谷区福祉保健課  
健康づくり係

# 1 緑と街並を楽しむ散歩コース



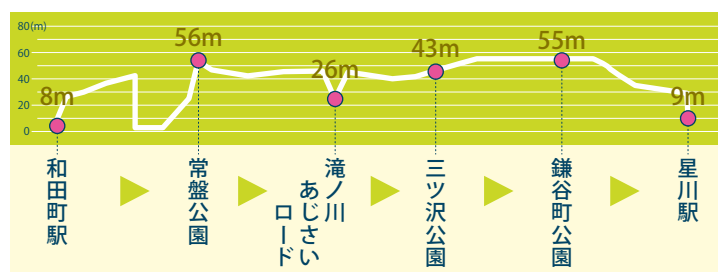
常盤公園



鎌谷町公園



滝ノ川あじさいロード



## ② 歴史をめぐるコース



ビール坂



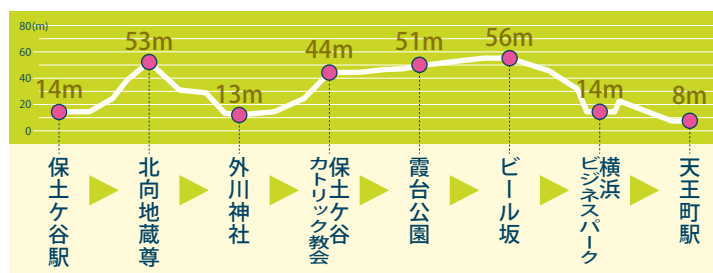
保土ケ谷カトリック教会



松並木・上方見附モニュメント

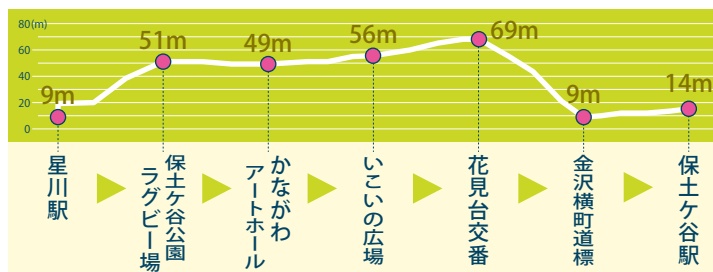


旅籠屋(本金子屋)跡



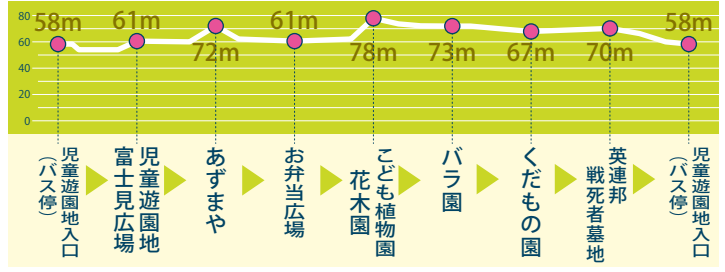
3

### 四季折々の花と スポーツ・文化を 楽しむコース



4

# 狩場の丘で季節を感じるコース



# 5 水と小川、せせらぎの道コース



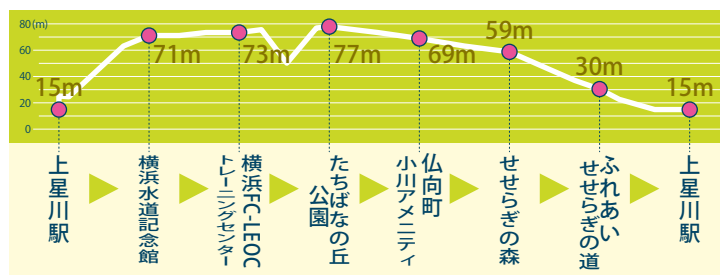
スタート START 上星川駅

ゴール GOAL 上星川駅

距離 | 5.0km

時間 | 1時間15分

歩数 | 7,200歩



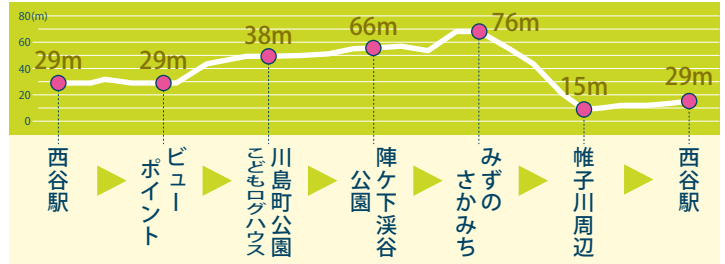
# 6 自然と眺望を満喫するコース



スタート START 西谷駅

ゴール GOAL 西谷駅

距離 | 7.2km  
 時間 | 1時間50分  
 歩数 | 10,300歩



# 健康づくりの運動!

## 1. 日常生活の中で身体活動量を増やそう

身体活動 = 生活活動 (掃除、家事など) + 運動 (速歩、水泳など)



### 活動内容や時間で変わる! 消費エネルギーガイド

消費エネルギー (kcal)

	メッツ	活動内容	時間 (分)	体重 50kg	体重 60kg	体重 70kg	体重 80kg
ふだんの生活活動	2.0	洗濯物を干す	10	17	20	23	27
	3.0	ふつうの速さで歩く (67m/分)、犬の散歩	30	75	90	105	120
	3.3	掃き掃除、掃除機をかける	10	28	33	39	44
	3.8	ガーデニング	30	95	114	133	152
	4.0	自転車 (16.1km/時未満) (通勤、レジャーなど)	30	100	120	140	160
	8.8	階段を上る (速く)	10	73	88	103	117
運動	2.5	ヨガ	30	63	75	88	100
	2.8	健康体操 (腹筋など) (らかな労力)	10	23	28	33	37
	4.3	速歩き (93m/分)、運動目的で歩く	30	108	129	151	172
	4.5	水中で歩く (ほどほどの速さ)	30	113	135	158	180
	5.0	スクワット	10	42	50	58	67
	6.0	水泳 (のんびり泳ぐ)	30	150	180	210	240
	7.0	ジョギング	30	175	210	245	280

メッツ: 運動の強さを表す単位。座って安静にしている状態を「1メッツ」とし、その何倍に相当するかで活動の強さを表します。ふつうに歩く状態は「3メッツ」に相当します。

出典: 改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』(国立健康・栄養研究所) より一部改変

### 消費エネルギーの換算式

$$\text{エネルギー消費量 (kcal)} = \text{メッツ} \times \text{体重 (kg)} \times \text{時間}$$

分の場合は60で割る

- 18~64歳  
毎日元気に体を動かしましょう (身体活動) 1日60分 + 運動週1回60分  
※ 3メッツ以上の強度
- 65歳以上  
毎日元気に体を動かしましょう (身体活動) 1日40分 ※ 強度を問わず

正しいフォームは…

視線は遠くの前方に  
あごは引く  
胸を張る  
おなかを引っ込める

背すじをピンと伸ばす  
肩の力を抜く  
腕は大きく前後に振る

ひざを伸ばす  
歩幅は広く

かかとから着地しつま先でける

協力: Jリーグ横浜 FC  
安永玲央選手

## 2. ウォーキングの健康効果

生活習慣病予防

ストレス発散

快食・快便・快眠

老化を防ぐ

筋力アップ

心肺機能アップ



### 3. ウォーキングの前に生活チェック

よく眠れましたか？

食事はおいしく  
食べられましたか？

体の調子は  
良いですか？

- 反動をつけない
- 10秒から20秒停止
- 息を吐きながら
- 気持ちの良い程度で
- 合わせて10分間くらい

### 4. ウォーキングの前後にストレッチ体操を

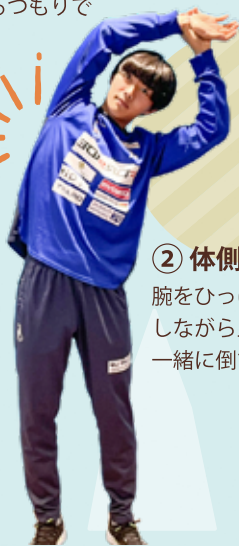
#### ① 全身

両足を肩幅に開いて立ち、  
全身の伸びをするつもりで  
上半身を伸ばす



#### ② 体側

腕をひっぱるように  
しながら上体も  
一緒に倒す



#### ③ 上腕と肩

ひじをつかんで頭の後方に  
ゆっくりひき、上腕と  
体側を伸ばす



#### ④ 上腕と肩

背筋を伸ばし、手を  
水平に伸ばして手前に  
ゆっくりひく



#### ⑤ もも裏側

両足を肩幅に開いた姿勢から  
上体を前に倒す



#### ⑥ ふくらはぎ

足を前後に開き、  
後ろ足のかかところが  
浮かないように  
注意



#### ⑦ もも

かかとをお尻に  
つけるようにしながら  
太もも前部を伸ばす



#### ⑧ 腰

上半身と下半身を  
逆方向にねじる  
ようにして腰を  
ひねる



協力：Jリーグ横浜FC  
安永玲央選手

# バランスの良い 食事の基本

## 1. 食事バランスガイド



1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの食事の目安を表したものです。それぞれの料理区分をどのくらい食べたらよいかは1つ、2つと数えます。

1日分		料理例	
身体活動量の低い(高齢者を含む)女性 1600kcal	身体活動量の低い(高齢者を含む)男性 2000kcal	1つ分 = ごはん小盛り1杯	1つ分 = おにぎり1個
1800kcal	2400kcal	1つ分 = 食パン1枚	1つ分 = ロールパン2個
4~5つ(SV)	5~7つ(SV)	1.5つ分 = ごはん中盛り1杯	2つ分 = うどん1杯
ごはん(中盛り) 3杯程度	ごはん(中盛り) 4杯程度	1つ分 = 野菜サラダ	1つ分 = きゅうりとわかめの酢の物
5~6つ(SV)		2つ分 = 野菜の煮物	2つ分 = 野菜炒め
野菜料理 5皿程度		1つ分 = 冷奴	1つ分 = 納豆
3~4つ(SV)	3~5つ(SV)	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度	2つ分 = 鶏肉のから揚げ
2つ(SV)		2つ(SV)	
牛乳だったら1本程度		1つ分 = 牛乳コップ半分	1つ分 = チーズ1かけ
2つ(SV)		1つ分 = みかん1個	1つ分 = りんご半分
みかんだったら2個程度			

## 2. 主食・主菜・副菜をそろえた食事



## 3. 菓子・嗜好飲料 (100kcalの量)



楽しく適度に、摂り過ぎに気をつけましょう。



保土ヶ谷区  
ウォーキングマップ  
坂道てくてく

① 緑と街並を楽しむ散歩コース

② 歴史をめぐるコース

③ 四季折々の花と  
スポーツ・文化を楽しむコース

④ 狩場の丘で季節を感じるコース

⑤ 水と小川、せせらぎの道コース

⑥ 自然と眺望を満喫するコース

坂道てくてくの  
コースを  
一緒に歩いたのは



保土ヶ谷区食生活等改善推進員  
(ヘルスマイト)

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食事を中心とした健康づくりのボランティア活動を行っています。

食生活や運動について、学びながら実践しています。その智恵や工夫を地域の方々に伝えながら、健康づくりの輪を広げています。

撮影協力：横浜FC

保土ヶ谷区は、横浜FCとの「横浜市保土ヶ谷区におけるホームタウン活動等に関する基本協定」に基づき、地域活動への連携協力を進めています。



©1991 Y.F.SPORTS C.



横浜市保土ヶ谷福祉保健センター  
福祉保健課

〒240-0001 横浜市保土ヶ谷区川辺町2-9  
TEL:045-334-6346 FAX:045-333-6309

