

しんじゆく健康プロジェクト ～歩くことから始まる健康スタイル～

健康づくりウォーキングマップを作成しました



しんじゆく健康フレンズ
ケンゾウ

歩いて健康！
目指せ
1日8,000歩

目的

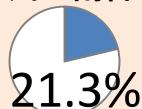
区では、区民の健康寿命延伸に向けた取り組みの一つとして、幅広い年齢層で取り入れやすい運動であるウォーキングを推進しています。

生活習慣病予防・
生活機能低下予防
に効果的な

1日の歩数の目安

8,000歩

達成している
区民の割合※



※歩数を計測している人の中での割合(新宿区健康づくりに関する調査 平成29年)

ウォーキングマップの作成により
ウォーキングを推進し
健康寿命の延伸を目指します

特徴

誰もがウォーキングを通じて、楽しみながら健康づくりに取り組めるよう、歴史・花・緑のみどころなどのまちの魅力や子どもと一緒に歩けるコース等を盛り込んだウォーキングマップを作成しました。

持ち歩きや
やすいサイズ

ウォーキン
グ入門書と
しても活用
できる

ウォーキングの
効果や基礎知識を
掲載

歩いて楽し
い！見ど
ころ満載の多
彩なコース

歩いた
記録が
残せる

各コース、消費カ
ロリー・歩数・距
離・時間を掲載

地域の健康
に役立つ
情報を掲載

健康遊具のある
公園、ラジオ体
操会場を掲載

協力

- NPO法人 新宿区ウォーキング協会
- 子育てサークル 「ミマモカフェ」
- 新宿歴史博物館
- エコギャラリー新宿
- 掲載各施設

全特別出張所管内
を含む12コース

こんにちは！
しんじゆく健康フレンズです！
私たちがご案内します

ケンゾウ
ココロ
ナナ

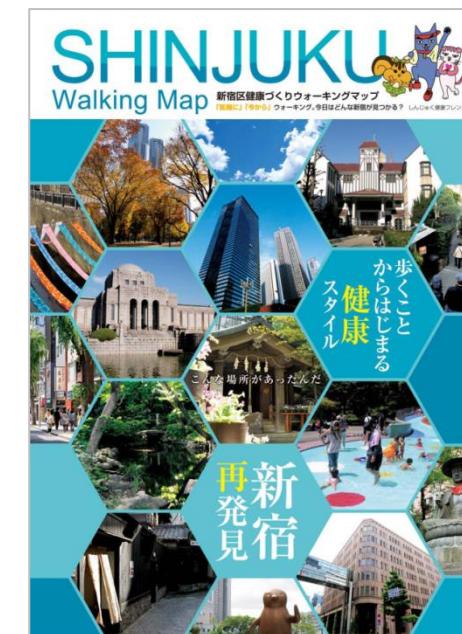
キャラクターは宝塚大学東京メディア芸術学部とコラボして作成！

‘からだにいいこと’を楽しくお届けする健康づくり推進キャラクターです。

構成

主な内容

- ウォーキングの効果・ウォーキングの基礎知識
- ウォーキング記録表
- 準備体操・整理体操
- ウォーキングコース(全12コース)



- 規格 A5版、24ページ、フルカラー印刷
- 作成部数 10,000部

今後の活用

- 区有施設(区役所・特別出張所など)、地域団体、協力が得られた店舗・施設、各種イベント等で配布
- ウォーキングマスターによる普及
- 本マップを活用した「いきいきウオーク新宿」(初心者向けウォーキング教室)の開催

- 区ホームページに掲載

しんじゆく健康
ウォーキング情報

※今後、東京都ポータルサイト「トーキョーウォーキングマップ」(日本語・英語対応)にも掲載予定



ウォーキングマスター養成講座



いきいきウオーク新宿

