

ウォーキングマップを探すなら/
ポータルサイト

Let's
walking!



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

TOKYO WALKING MAP

健康づくりのために
ウォーキングを始めたい!

観光がてら
都内の名所を巡りたい!

在宅勤務で
運動不足!

そんなとき! ポータルサイト
「TOKYO WALKING MAP」を活用してみませんか?

「TOKYO WALKING MAP」ってどんなサイト?

英語版
もあります!

都内区市町村作成のウォーキングマップを紹介しています!

ご自身の居住地や通勤・通学先の区市町村から検索したり、日頃使っている主要線路から検索したりと様々な検索方法があります! まずは、このサイトを活用して、歩きたいウォーキングマップを探してみてください。ウォーキングという身近なことから、健康づくりを始めて(続けて)みませんか?

Googleマップでコースが見られる!

様々な検索方法

あなたに合ったコースが
見つかる!

区市町村から

シーンから

主要路線から

歩く時間から

コースを検索!

西新宿で大人な街あるき

コース紹介 新宿駅【南口】→Suicaのペンギン広場→東京都庁→新宿中央公園→平和祈念展示資料館→新宿駅【西口】

最寄駅: 新宿駅(JR) バスタ新宿(京王バス) バスタ新宿(神奈中バス) バスタ新宿(さくら) 所要時間: 約69分 距離: 約4.5km
消費カロリー: 約207kcal 歩数: 約6400歩
*各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。



スマホでGoogleマップを見ながら...
PDFを印刷してウォーキングマップ片手に...
見どころたくさんのコースを歩いて、
楽しく健康づくり!

PDFでもウォーキングマップが見られる!

裏面では、サイトの見どころの
一部をご紹介します!

東京都福祉保健局

トキョーウォーキングマップ

検索

今すぐアクセス!



ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」活用のメリット！

- **たくさんのウォーキングマップがあるので、自分に合ったコースが見つけれられる！**
- **住んでいる地域や行きたかった街の新たな発見ができる！**
- **地域や職場等でウォーキングを通じた仲間づくりができる！** などなど…



サイトの見どころをご紹介します！

450以上のウォーキングコースを掲載！

各区市町村などが作成した都内のウォーキングマップを集めて掲載しています。その数は…なんと**450以上のコース数**です！



練馬区ウォーキングマップ



小平市ウォーキングマップ

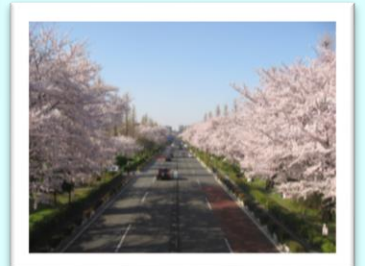
東京の魅力を写真で紹介！



港区 明治神宮外苑

写真の場所へ実際に足を運んでみるのもおすすめです！

フォトギャラリーページでは東京の魅力が詰まった写真を掲載しています。



国立市 大学通りの桜

競技場周辺コースを掲載！

スポーツへの関心が高まる中、都内にある競技場や体育館の周辺コースを新たに掲載しました！お近くに来た際、歩いてみるのはいかがでしょうか。

① 有明アリーナエリア

提供元：オリピック・パラリンピック事務局

施設紹介
有明北地区に新しく整備されるアリーナです。15,000席を超える観客席のあるメインアリーナを有する施設として計画されています。国際大会は、国際大会を含むスポーツ大会や各種イベントなどに利用できる新たなスポーツ・文化の拠点となる施設としています。

近くのウォーキングコース
- 「有明アリーナコース」(江東区、中央区、港区)

② 有明テニスの森エリア

提供元：オリピック・パラリンピック事務局

施設紹介
センターコート「有明コロシアム」のほか、ショーコート、インドアコート、屋外コートを含んだ国内有数のテニス競技施設です。昭和58年の開設以来、国際大会から一般利用まで、テニスの拠点施設として多くの方々に親しまれています。

近くのウォーキングコース
- 「有明（お台場）青海」(江東区)
- 「センタープロムナード」(江東区)

コンテンツが充実！

ウォーキングに関するさまざまなコンテンツがあります。ぜひチェックしてみてください！

ウォーキングをはじめる! つづける!

10のコツ

「目指せ! 1日8,000歩」
目標歩数から探す

「ウォーキングで健康づくり」

ウォーキング 関連事業紹介

区市町村の活動の様子をご紹介します!

健康づくりに理想的な歩数は**8,000歩**※です！

※ 18~64歳の場合

階段を使用する、昼休みや買い物等でいつもより歩いてみるなど、できそうなことから取り組むことが大切です。当サイトを活用しながら、今よりもう少し歩いてみませんか？

歩数(1日当たり)が8,000歩以上の人の割合(20~64歳)≪平成24~26年≫

男性	女性
48.0%	39.9%

出典：東京都健康推進プラン21(第二次) 中間評価報告書

