

## ●楽楽マップとは

恵庭市では平成 30 年度に「第 2 次恵庭市健康づくり計画」を策定し、「がん」「循環器疾患」「糖尿病」「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔の健康」の 9 領域を主軸に保健事業を展開しています。

策定にあたって平成 28 年度に実施した「健康づくりアンケート調査」で運動不足と感じている人は、男性が 74.2%、女性が 86.8%となっています。また、1 回 20 分以上の歩行を週 2 回以上している人は、働きざかりの世代で男性が 51.1%、女性が 48.4%と、高齢期の世代（男性 61.2%、女性 61.6%）より低くなっています。（図 1）

身体活動を増やす具体的な方法は、歩行を中心とした身体活動を増加させるように心がけることです。

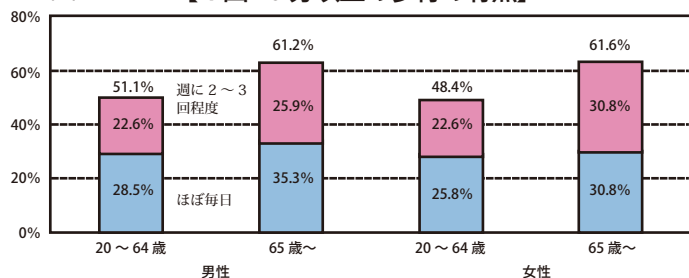
このマップは、ウォーキング初心者から経験者の方まで無理なく楽しく歩ける 15 コースを設定しています。

今回、マップの改訂では、地域ごとにコースをまとめ、さらに長いコースも歩けるようになっています。それぞれの目的や体力に合わせてコースをお選びください。

また、冬場にも安全に歩くことができ、膝や腰への負担が少ないことで人気が高まっている「ノルディックウォーキング」についても運動効果や歩き方の説明を載せています。

恵庭市は「自然に恵まれた庭のまち」です。このマップを参考に自然の中や砂利道などを散策し、お気に入りのコースを作ってみるのもおすすめです。

図1 【1回20分以上の歩行の有無】



※平成 28 年度恵庭市健康づくりアンケート調査



「すこやかロード認定事業」とは、財団法人北海道健康づくり財団、北海道保健福祉部が主体となり、道民自らの健康運動を推進するための環境整備の一つとして、身近で気軽に楽しくウォーキングを行うためのコースを認定し、その情報を広く道民に提供するものです。

発行／恵庭市保健福祉部健康スポーツ課

恵庭市緑町 2 丁目 1-1 えにあす 2 階

TEL : 0123-25-5727 FAX : 0123-25-5720

<https://www.city.eniwa.hokkaido.jp/>

2019年7月発行

# えにわ 健康づくり楽楽マップ ウォーキングマップ

2019  
改訂版  
[春～秋]



※降雪等により通行できない道もあります。

- 楽楽マップとは 1
- ウォーキングの健康効果と方法 2～3
- 全体図・コース一覧 4～5
- 全 15 コース詳細マップ 6～14
- 救急メモ、100 キロカロリーのめやす 15
- ウォーミングアップとクールダウン 16

## ウォーキングの健康効果

### ①心身の老化防止

歩くことで全身の血液循環がよくなり、心肺機能が高まります。新陳代謝が活発になり免疫力がアップ。体や脳にたくさんの酸素を取り入れることで脳が活性化し、物忘れ防止の効果も。

### ②生活習慣病の予防・改善

ウォーキングは血中のブドウ糖を消費し血糖値を下げ糖尿病の予防や改善になることや、中性脂肪の減少による脂質異常症の予防など、生活習慣病予防・改善が期待できます。

### ③エネルギー消費力アップ

ウォーキングはカロリーを消費し内臓脂肪を減らす働きがあるためダイエットになるほか、肥満防止に効果的。

### ④ストレス解消

ストレスはさまざまな病気を引き起こす元になりますが、歩くことで気分転換になりストレス解消効果が期待できます。

### ⑤筋力アップ

歩くことは、全身の大きな筋肉を持続的に動かすため、足腰の筋肉が強化。「ロコモティブシンドローム(\*)防止」にも最適です。

(\*)「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。

### ⑥骨密度アップで骨の老化防止

歩くことで骨に刺激を与え、カルシウムが吸収されやすくなり骨密度もアップ。骨が強くなり骨粗しょう症の予防にもなります。



### さらに、ノルディックウォーキングでは…

腕や上半身の筋肉も使うため、普通に歩くのと比較して 20% 程度エネルギー消費量が上昇！ポールを持つことで、足腰のストレスが和らぎます。

## 健康ウォーキング3つのポイント

### 1 1回10分以上

10分からでも効果はバッチリ！空いた時間を上手に利用しましょう

### 2 1日20分以上

朝・昼・晩それぞれに分けてもOK！

### 3 ニコニコペース

怖い顔をして黙々歩くより、おしゃべりしながら景色を楽しんで心も体もリフレッシュ！



<参考>

### 心拍数と運動量のめやす

	目標心拍数 (拍/分)	運動量 (1週間の合計)
20歳代	130	180分
30歳代	125	170分
40歳代	120	160分
50歳代	115	150分
60歳代	110	140分

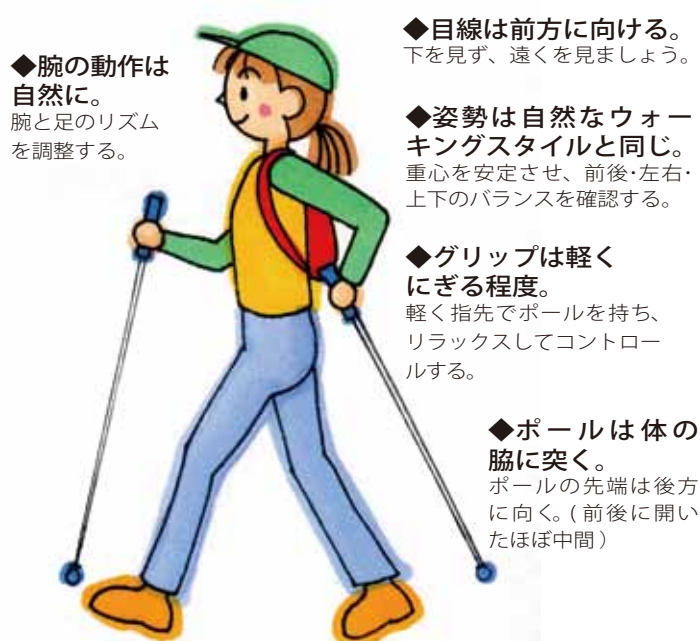
## ウォーキングのスタイル

### 【自然なウォーキングスタイル】



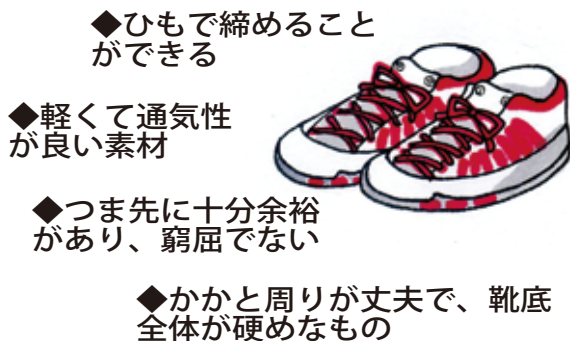
■リラックスした状態でしっかり前を見て、腕を前後に大きくスウィングしましょう。着地の際にはかかとから接地しポールが転がるようにスムーズに体重をつま先へ移動しましょう。

### 【ノルディックウォーキングスタイル】



■自然なウォーキングのままポールが使えればベストなノルディックウォーキングのスタイルです。腕の力を抜いて、前後にバランスよく大きくスウィングしたままポールを突いて斜め後方に押します。

## 上手に選ぼう! ウォーキングシューズ



### ウォーキングシューズの上手なはき方

- ①必ず靴下を履きましょう。
- ②靴ひも全体を十分に緩めて脚を入れます。
- ③かかとを地面に軽くトントンと叩き、かかと側にしっかり押しつけます。
- ④そのままゆっくり足の裏全体を地面へ戻します。
- ⑤ひもは、つま先から甲の前半までは締めすぎず、甲の後半から足首にかけてはしっかり締めてください。

# 全体図



## 【コース一覧 所要時間・消費カロリー】

コース	総距離 (km) 歩数 (歩)	所要時間 (分)	カロリー消費 (kcal)	ページ
1 農園の道	5.8 8787	87	274	6
2 乾の道	4.7 7121	71	223	6
3 挑戦の道	5.3 8030	80	252	7
4 花の道	4.4 6666	66	208	7
5 カリンバの道	4.8 7272	72	227	8
6 駅への道	5.0 7575	75	236	8
7 いろど 彩りの道	2.6 3939	39	123	9
8 癒しの道	4.0 6060	60	189	9

コース	総距離 (km) 歩数 (歩)	所要時間 (分)	カロリー消費 (kcal)	ページ
9 ばいかも 梅花藻の道	3.1 4696	46	148	10
10 かせん 河川の道	2.0 3030	30	95	11
11 せせらぎの道	7.1 10757	107	337	12
12 リスの道	2.9 4393	44	139	12
13 カワセミの道	5.2 7814	78	242	13
14 空の道	6.0 9090	90	284	14
15 まさば 牧場の道	4.9 7405	74	233	11

### 【計算式について】

※身長 165cm、体重 60kg の人が、通常ウォーキングの歩幅である身長 × 40% の 66cm で歩いた場合  
 ※所要時間は 普通歩行 (時速 4km) で計算



このマークのコースは「すこやか  
ロード認定事業」認定コースです。





**4**

**花の道**

歩行距離 4.4km  
 歩数 6666歩  
 所要時間 66分  
 消費カロリー 208kcal

1.4個



この先、南18号橋まで堤防を歩けます。畑や山並みを楽しめるゆるやかなコースです。

水路がながれ桜並木もきれい

季節の野鳥がやってきます

川沿は、歩きやすく整備されています

秋には鮭の遡上が見られます

**3**

**挑戦の道**

歩行距離 5.3km  
 歩数 8030歩  
 所要時間 80分  
 消費カロリー 252kcal

1.6個

**3+4**

歩行距離 9.7km  
 歩数 14696歩  
 所要時間 146分  
 消費カロリー 460kcal

3個



●カリンバ遺跡



### 5 カリンバの道

歩行距離 4.8km  
歩数 7272歩  
所要時間 72分  
消費カロリー 227kcal



1.5個

木道や遊具があり、  
春先には水ぼうしが  
見られます。



第二幹線  
用水路上の  
遊歩道は  
桜が美しい

### 6 駅への道

歩行距離 5.0km  
歩数 7575歩  
所要時間 75分  
消費カロリー 236kcal



1.5個

脇道は緑林

えにあす  
保健センター  
夜間・休日急病診療所  
図書館恵庭分館  
市民活動センター  
宮の森スポーツ倶楽部

えにあす

5+6  
歩行距離 9.8km  
歩数 14847歩  
所要時間 147分  
消費カロリー 463kcal



3個



マックスバリュ

8

### 癒しの道

歩行距離 4.0km  
歩数 6060歩  
所要時間 60分  
消費カロリー 189kcal



1.2個

7

### 彩りの道

歩行距離 2.6km  
歩数 3939歩  
所要時間 39分  
消費カロリー 123kcal



0.8個

漁川沿いの遊歩道がこの先も続きます。

木々がきれいに  
せん定されベンチ  
も多数あります。



●ふるさと公園

7+8

歩行距離 6.6km  
歩数 9999歩  
所要時間 99分  
消費カロリー 312kcal



2個



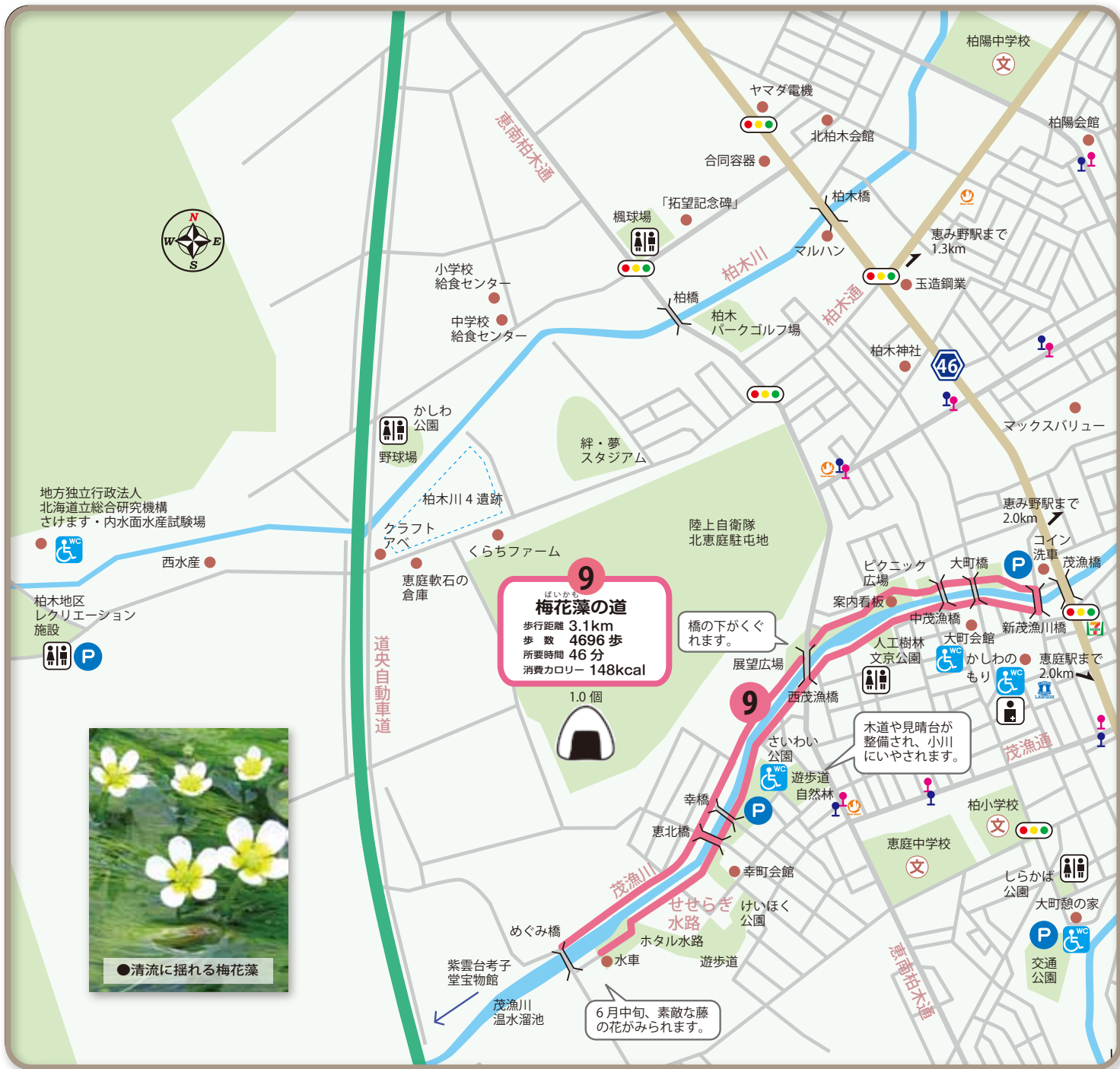
●豊栄神社

えにあす  
保健センター  
夜間・休日急病診療所  
図書館恵庭分館  
市民活動センター  
宮の森スポーツ倶楽部

JR恵庭駅

恵庭駅まで  
260m





9  
ばいおも  
**梅花藻の道**  
歩行距離 3.1km  
歩数 4696歩  
所要時間 46分  
消費カロリー 148kcal



●清流に揺れる梅花藻

6月中旬、素敵な藤の花がみられます。

木道や見晴台が整備され、小川にいやされます。

橋の下がぐぐれます。



**15**  
 ほきは  
**牧場の道**  
 歩行距離 4.9km  
 歩数 7405歩  
 所要時間 74分  
 消費カロリー 233kcal



1.5個



**注意** 歩道がなく、  
 スピードを出している  
 車が多いので注意！

**注意** 横断歩道が  
 ないので横断注意

**注意** インターからの出口  
 横断歩道がなく交通量  
 が多いので横断注意！

ゴムチップ舗装で  
 とても歩きやすいです。

「水辺の楽校」として整備され、  
 川とふれあえるいいの場所  
 となっています。

**10**  
 かせん  
**河川の道**  
 歩行距離 2.0km  
 歩数 3030歩  
 所要時間 30分  
 消費カロリー 95kcal



0.6個



●えこりん村のひつじ

道道恵庭岳公園線



**11**  
**せせらぎの道**  
 歩行距離 7.1km  
 歩数 10757 歩  
 所要時間 107 分  
 消費カロリー 337kcal



公園に入ります

公園内は散策路があり自然を満喫できます。

ハルニレ並木がきれいで、ニシギキもあります。

サッポロビール庭園駅構内を歩きます。

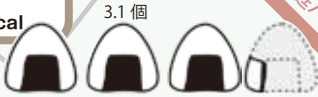
**12**  
**リスの道**  
 歩行距離 2.9km  
 歩数 4393 歩  
 所要時間 44 分  
 消費カロリー 139kcal



**注意** 通勤時間帯は、車が増える。歩道がないため対向車に注意。



**11+12**  
**リスにもやさしい道**  
 歩行距離 10km  
 歩数 15150 歩  
 所要時間 151 分  
 消費カロリー 476kcal



至千歳

陸上自衛隊  
島松駐屯地

島松病院

西島松会館

すずらん  
乗馬クラブ

**注意** 通勤時間帯は  
車が増える。歩道が  
ないため対向車に注意。

道道江別恵庭線



米原ウエスタ

橋本公園

南 23  
柏木川橋

46

36

サンガーデン

13

まちスポ恵み野  
プレスボ恵み野

国道36号  
恵庭バイパス

きのみ公園

柏木川橋

JR恵み野駅

恵み野交番

こほと公園

いとが整形外科

恵み野駅まで  
1.2km

たかはしかえ内科・循  
環器クリニック

恵み野病院

ヤマダ電機

柏陽中学校

GS

36



北柏木会館

13

**カワセミの道**  
歩行距離 5.2km  
歩数 7814歩  
所要時間 78分  
消費カロリー 242kcal

1.6個

柏木橋

マルハン

玉造鋼業

46

若草小学校



14

### 空の道

歩行距離 6.0km  
歩数 9090歩  
所要時間 90分  
消費カロリー 284kcal



旧島松駅通所 (恵浄殿より徒歩10分程度) 上の地図参照



●ルルマップ自然公園

ルルマップ自然公園  
ふれらんど

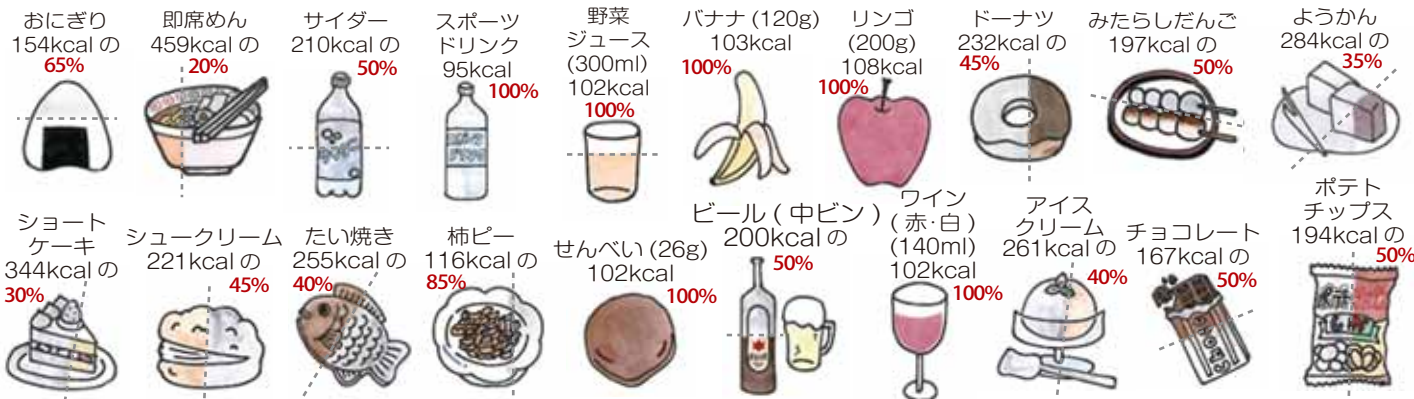


陸上自衛隊  
島松駐屯地

JR 島松駅



## 【間食 100 キロカロリーのめやす】※赤字は 100 キロカロリーの割合です。



### 【おぼえがき】

ふりがな		男
氏名		女
生年月日	大・昭・平 年 月 日	
血液型	A・B・O・AB 型 (Rh + -)	
住所	電話	
緊急時の 連絡先	電話	
治療して いる病気		
服用して いる薬		
かかりつけ 医師	医療機関名 電話	

### 【休日・夜間の救急医療機関】

開設日	内科・小児科系診療	外科診療 (けが等の外傷)
	夜間・休日急病診療所	救急当番医療機関
	緑町2丁目1-1 (「えにあず」に併設) TEL25-5891	※夜間診療・休日等電話案内 TEL33-5000 で当番医を ご確認ください。
平日 (月～金曜日)	20時～翌朝7時 (受付は翌朝6時30分まで)	18時～21時30分
土曜日	14時～翌朝7時 (受付は翌朝6時30分まで)	14時～20時
日曜日・祝日	9時～翌朝7時 (受付は翌朝6時30分まで)	9時～20時
年末年始 12/29～1/3	休診	9時～翌朝9時 (内科・外科系)
受診時の 注意事項	救急当番医療機関の外科診療は、けが等の軽症外来患者の診療です。内科医が不在のため内科診療はできませんので、夜間・休日急病診療所で受診ください。	

### 【小児科日曜救急外来】

医療機関	千歳市民病院 救急外来 TEL24-3000
受付時間 (日曜日のみ)	受付時間：8時30分～11時 診療時間：9時～受付患者の診療終了まで ※ゴールデンウィーク、年末年始などの大型連休期間は除く。

# 運動の前に！

## ウォーミングアップ

### 脚

①ふくらはぎ



②太腿部背面



③太腿部前面



④太腿部内側



### 体幹

①背・腰部



②上背部



③頸部



### 肩・腕

①肩



②上腕



③手首



### ポイント

その1…呼吸は止めない

その2…20～30秒程度、ゆっくりじっくり伸ばす

その3…痛いと感じない程度に伸ばす。

反動をつけたり、抑えつけたりしない。

その4…伸ばしている部位を意識しながら行う。

# 運動の後に！

## 体をほぐしたい時に！

## クールダウン

①膝の屈伸



②浅い伸脚



③上体の前後屈



④体側



⑤上体の回旋



⑥背伸びの運動



⑦手首・足首の回旋



⑧軽い跳躍



⑨深呼吸

