

# 健康づくりを

第14回

## 公園や名所をめぐり リフレッシュウォーキングをしてみませんか?



山本 絵莉  
本会保健師

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

### ● 本会周辺のウォーキングマップ



★ 歩数のモニタリングを  
続けてみて感じたこと

2019年夏号のコラム「今より10分多く歩く」では、アプリを活用して歩数を増やす自身の取り組みを紹介しました。現在、アプリに加えてウェアラブル端末も活用して、歩数のモニタリングを続けています。「今日はあと少しで8000歩になるな。それならば、このルートで歩いて帰ろう」と気づくようになり、平日の歩数調整がうまくできるようになりました。

★ 歩数の目標値は

「健康日本21(第三次)」では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョン実現のため、次の4つの基本的な方針を示しています。①健康寿命の延伸・健康格差の縮小②個人の行動と健康状態の改善③社会環境の質の向上④ライフコースアプローチ※を踏まえた健康づくりです。また、歩数と疾病罹患率あるいは死亡率との間に明確な負の関係があることから、目標値を現状値から10%増加と設定した上で、わかりやすく覚えやすい目標になるよう2064歳では8000歩/日、65歳以上では6000歩/日とされています。

★ 休日の歩数が  
増えない悩み

休日に歩数を増やす取り組みとして、買い物ついでに余分に歩くことを続けていました。しかし、「買い物」という目的を優先してしまい、歩数が思っている以上に増えていないことに気がつきませんでした。「買い物に集中してしまい、必要最低限の

歩数になっていて…これはまずい！」と、次の課題になりました。

そんな時、近所の植物公園で催しがあると知りました。「ウォーキングも兼ねて行ってみよう」と参加し、園内を散策しました。その際、植物の歴史や同じ花でもさまざまな種類があることを知り、面白いと感じました。さらに、緑豊かな園内を歩くことで安らぎ、リフレッシュの時間になりました。「また行きたいな」と、次の休日も園内を散策しました。前回とは違った視点で園内を楽しむことができ、目標の倍以上の歩数になりました。これをきっかけに植物公園で散策することを目的に歩くようになり、歩数を増やす習慣が身につきました。今ではお気に入りの公園もできました。

★ 「トーキョーウォーキングマップ」  
の活用

東京都保健医療局のホームページ「トーキョーウォーキングマップ」はご存じでしょうか。このサイトではエリア、路線、歩く時間、シーンからウォーキングコースを検索することができます。また、都立公園と近くのウォーキングコース一覧も掲載されており、公園めぐりの参考になっています。皆様もぜひ公園や名所をめぐり、お気に入りの場所を見つけてみませんか？

※ライフコースアプローチ…胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと

参考文献

SMART LIFE PROJECT「第五次国民健康づくり健康日本21(第三次)」▶ [https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/kenkouinippon21\\_3/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/kenkouinippon21_3/)  
厚生労働省「次期国民健康づくり運動プラン(令和6年度開始)策定専門委員会 資料」▶ [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_31277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_31277.html)  
東京都保健医療局「トーキョーウォーキングマップ」都立公園と近くのウォーキングコース一覧 ▶ <https://www.hokeniyo.metro.tokyo.lg.jp/walkmap/parks/index.html>