

ポータルサイト 「TOKYO WALKING MAP」 のご紹介



令和3年10月27日（水曜日）
東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」について

- 都民の身体活動量増加への意識醸成のため、各区市町村等が健康づくりの視点を取り入れて作成したウォーキングマップをとりまとめたサイトです。日頃の健康づくりのためには、**1日8,000歩以上**（20～64歳）の歩数が理想的と言われています。当サイトを活用して、身近なコースや魅力的なコースを探し、楽しく歩いてみましょう！

パソコン・スマホどちらにも対応！



英語版サイトもあります！



今すぐ！アクセス！

URL : <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/walkmap/>

東京都 ウォーキングマップ

検索



サイトのトップページ

東京都福祉保健局

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴うウォーキングの注意点

- ①発熱や咳等の風邪の症状の有無など、体調をチェックしましょう。
- ②周囲の人となるべく距離を空け、マスク等（※）を着用しましょう。
- ③こまめな手洗い・手指消毒を心がけましょう。
- ④熱中症対策の観点からもこまめな水分・適度な塩分の補給を心がけましょう。

（※）予防対策ではありますが、マスクを着用するかどうかは、運動・スポーツを行う方の判断とされています。マスクを適用して運動・スポーツを行う場合、十分な呼吸ができず体調に影響を及ぼす可能性があることや熱中症になりやすいことに注意しましょう。息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

詳細については、スポーツ庁HPを御参照ください。案内（自宅）で行える運動・スポーツ（主に中高年齢者を対象とした体操等）等も紹介されておりますので、ぜひ、御活用ください。

➔「スポーツ庁HP（外部リンク）」

トーキョーウォーキングマップ

TOKYO WALKING MAP

歩くと出会える！あたらしい東京。

区市町村から探す

主要路線から探す

歩く時間から探す

シーンから探す

条件を組み合わせて探す

主要路線

最寄駅

歩く時間

シーン

検索

コースアクセス月間ランキング

3,000歩コース（昭島市）
【見どころ】KOTORIホール（昭島市市民会館）
所要時間：約32分 距離：約2.1km

7,000歩コース（昭島市）
【見どころ】日枝神社
所要時間：約79分 距離：約5.0km

はげの速コース～ダイナミックな崖線を辿る～（国分寺市）
【見どころ】緑立坂〜谷戸坂
所要時間：約54分 距離：約3.8km

平穏らくらくコース（3km）初級（足立区）
【見どころ】河内橋
所要時間：約45分 距離：約3.0km

南平丘陵散歩 - かたらしいの 2021年8月分

毎大盛り補給券及優先券

ウォーキングを始める！つづける！

10のコツ

10のウォーキングファッションスタイルをご紹介します。

ウォーキング Fashion styling 10

東京の魅力を写真でご紹介！

PHOTO GALLERY

フォトギャラリー

通勤時に！お昼時 10分



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

サイトの見どころを紹介！

- 当サイトは、自分に合ったウォーキングコースを手軽に検索でき、Googleマップ上でルートを確認できるのが特徴です。お気に入りのコースを見つけて、歩いてみることで、日常生活の中で負担感なく体を動かすことにつながります。

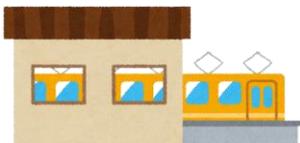
手軽に探せる検索機能！



Googleマップを活用した
ルート表示



- 豊富なコンテンツページをご用意しています。
- 「10分歩いてみよう！～ショートコースの紹介～」ページでは、通勤時や昼休みなどを利用して、1駅歩く＝あと10分歩くことを啓発しています。
- 河川沿い、都立公園、競技場（体育館）周辺のウォーキングマップも掲載しているので、休日の散歩コースにも活用できます。



職場やお住まいの地域の周辺コースを
楽しくウォーキングしてみませんか？



このコースを
歩いてみよう！

サイトの見どころを紹介！

- 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。サイトに掲載されている写真の場所に行ってみるのもおすすめです！



I have a question for you!

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」 の問合せ先

サイトや動画に関するお問合せは、こちらまでお願いします。

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

電話番号：03-5320-4356



**ちょっと実行、
ずっと健康。**