

～一緒に活動しませんか？～

# 健康づくり推進員募集中!

## 健康づくり推進員とは?

健康づくりプラン「健康ふっさ21」に基づき、市民の健康づくり事業を楽しく一緒に進めていく活動を行うボランティアです。「心も身体も笑顔で元気 みんなで楽しく健康のまち福生」を目指し、その中心となるのが健康づくり推進員です。



健康ウォーキング

福生全市民が心身ともに健康に過ごすために、行政だけでなく各関係団体や地域、市民一人ひとりと協働で健康づくりに取り組み、市民一人ひとりの健康に対する意識を高め、健康づくりに励むことを目的としています。



地域へのお出前講座

## 活動の一例

- 健康ウォーキング
- 小地域へのお出前講座
- 講演会の開催
- 地域でのラジオ体操
- レシピ集の作成
- イベント会場での挨拶運動等

### 福が生まれるラジオ体操♪

平成30年度に市民と健康づくり推進員が一体となって取り組んだプロジェクト。市ホームページでは、当時の活動が動画で見られます。



こちらから



レシピ集の作成

推進員募集中! みんなで一緒に活動しましょう!!  
少しでも興味のある方は、保健センターまでご連絡ください。

発行年月 令和2年3月  
 発行 福生市 福祉保健部 健康課  
 〒197-0011 福生市福生2125-3  
 電話 042-552-0061 (保健センター)  
 制作 (株)中央ジオマックス

# FUSSA CITY

# ふっさし 福生市 健康 ウォーキング マップ



心も身体も笑顔で元気  
みんなで楽しく健康のまち福生



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



福生市健康づくり推進員の会

# コースインデックス・目次



ウォーキングコース  
歴史を感じる  
まちあるき p7

ウォーキングコース  
R16  
アメリカンな街並 p12

ウォーキングコース  
文化と森の  
ウォーク p10

ウォーキングコース  
水辺散策  
コース p8

ウォーキングコース  
熊川  
分水巡りコース p9

コースインデックス・目次	p2	靴の選び方	p6
コースページのみかた	p3	ウォーキングコースマップ	p7~p13
水分補給を忘れずに	p3	ウォーキング記録表	p14
ウォーキングのメリット	p4	健康遊具を活用しよう!	p14~p15
ウォーキングの心がけ	p4	「インターバル速歩」のすすめ	p15
ウォーキングの流れ	p4	ふくふく福生体操	p16~p19
準備運動と整理運動	p5	健康づくり推進員	裏表紙
ウォーキングのフォーム	p6		

「この地区の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 平29情使、第622号)」

# コースページのみかた

## コースの情報

- 歩く距離** コース全体の距離&おおよその歩数(歩幅70cm)
- 歩く時間** ウォーキング標準タイム(時速4km)
- 消費カロリー** ウォーキング10分=30kcal(体重60kg)

## 凡例

<b>S G</b> スタート、ゴール	<b>♥</b> AEDのある施設※	<b>X</b> 交番・駐在所
<b>1 2</b> コースの注目スポット	<b>🌸</b> 桜のみどころ	<b>🏥</b> 病院
<b>—●—</b> ウォーキングコース	<b>🍁</b> 紅葉のみどころ	<b>🎓</b> 学校
<b>🚻</b> 一般的なトイレ	<b>🏞️</b> 健康遊具のある公園	<b>📮</b> 郵便局
<b>♿</b> 一般的なトイレ +身障者・だれでもトイレ		

※AED(自動体外式除細動器)は、ほかにも消防署・交番、公共施設などにも設置されています。

## 水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。

水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。

ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。

水分補給は、ウォーキング前、ウォーキング中、ウォーキング後にこまめに、かつ喉の渇きを感じる前に行うことが大切です。



## ウォーキングのメリット



ウォーキングを続けることによって、肥満や糖尿病といった生活習慣病の予防だけでなく、老化防止やストレス低減など、さまざまな恩恵が受けられます。

老化の防止

生活習慣病の  
予防

心肺機能の  
向上

骨粗しょう症の  
予防

肩こり・ストレス  
解消

肥満の防止

## ウォーキングの心がけ



ウォーキングは手軽なスポーツですが、頑張り過ぎると、体調を崩してしまうことになりかねません。無理をせずに楽しく続けましょう。

自分のペースで  
歩く

疲れたら休む

調子が悪ければ  
中止する

## ウォーキングの流れ



ウォーキングの前後には、ウォーミングアップ（準備運動）とクーリングダウン（整理運動）を行います。また、こまめな水分補給も大切です。

### ウォーミングアップ

- 準備運動で筋肉・心臓への急な負担を軽減する
- 30分前くらいにコップ1杯の水分をとる

### ウォーキング

- 無理をしない運動量を心がける
- 水分補給はのどが渇く前（15分～20分おき）に、ひと口～200ml程度

### クーリングダウン

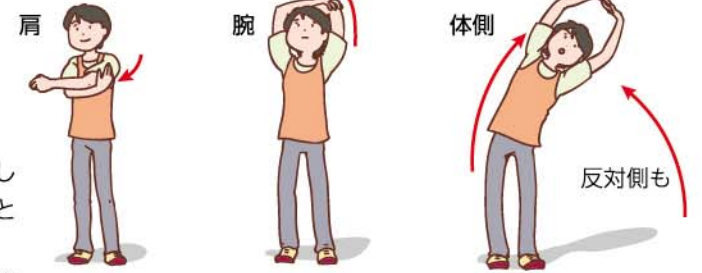
- 整理運動で筋肉の疲れを除去する
- コップ1杯～体重減少分程度の水分を、ゆっくりと数回に分けて補給する

## 準備運動と整理運動



準備運動では、筋肉や関節を徐々にほぐして、体をあたためます。整理運動では、緊張した筋肉をゆっくりと伸ばします。

### ストレッチ



- ・ 矢印の部分を意識しながら、ゆっくりと伸ばす。
- ・ 痛みを感じる前に伸ばすのを止めて、20秒～30秒間姿勢を維持。
- ・ 呼吸は自然に。

ふくらはぎ

ももの裏

ももの前



### 曲げ伸ばし・回旋運動



- ・ 緩やかに大きく動いて、関節と体をほぐす。

事故防止や疲労回復のために、時間をかけて準備運動・整理運動をしましょう。10分から15分程度が目安です。

## ウォーキングのフォーム



まっすぐな立ち姿勢を意識しながら歩くと、より効果的なウォーキングになります。姿勢が悪いとウォーキングの効果も下がってしまいます。癖のない正しいフォームを身につけましょう。

### 呼吸

足の動きに合わせて、自然に。

### あご

軽く引いて、視線は10m～15m前方へ。

### 腹部・腰

足だけでなく、腰から歩きます。おなかをひきしめて、腰を後ろから前へ押し出すイメージで。



### 肩・腕・背中

肩の力を抜き、腕は軽く曲げて。腕を引くときに、背中を意識して引きましょう。腕を振り出す時は、力を入れず自由に。

### 背筋

まっすぐな姿勢を意識しましょう。

### 足

かかとから着地します。しっかり足の裏を地面につけ、つまさきで地面を蹴り出します。歩幅を少し広げます。

## 靴の選び方



紐で調節できるもの

フッショニングが高いもの

中で指が動かせる程度のゆとりがある



適度な厚さと弾力性があるもの

## 1 歴史を感じるまちあるき

歩く距離 約4.4km  
(約6,300歩)

歩く時間 約66分

消費カロリー 約197kcal



2

## 水辺散策コース

歩く距離 約4.9km  
(約7,000歩)

歩く時間 約74分

消費カロリー 約221kcal



3

## 熊川分水巡りコース

歩く距離 約4.1km  
(約5,900歩)

歩く時間 約62分

消費カロリー 約185kcal



- |   |           |                  |
|---|-----------|------------------|
| 5 | 生活駅       | 約10.5分<br>約0.7km |
| 1 | 原ヶ谷どんぐり公園 | 約4.5分<br>約0.3km  |
| 2 | 福生野球場     | 約7.5分<br>約0.5km  |
| 3 | 中央図書館     | 約12分<br>約0.8km   |
| 4 | 日光橋公園     | 約16.5分<br>約1.1km |
| 5 | 福東公園      | 約15分<br>約1.0km   |
| 6 | 防災食育センター  | 約15分<br>約1.0km   |
| G | 拜島駅       |                  |

歩く距離 約5.4km  
(約7,700歩)

歩く時間 約81分

消費カロリー 約243kcal

## 原ヶ谷どんぐり公園



木々が多く緑に囲まれた公園で、園内にはサクラやヤマモミジが植えられています。木々の四季折々の変化をお楽しみください。

## 日光橋公園

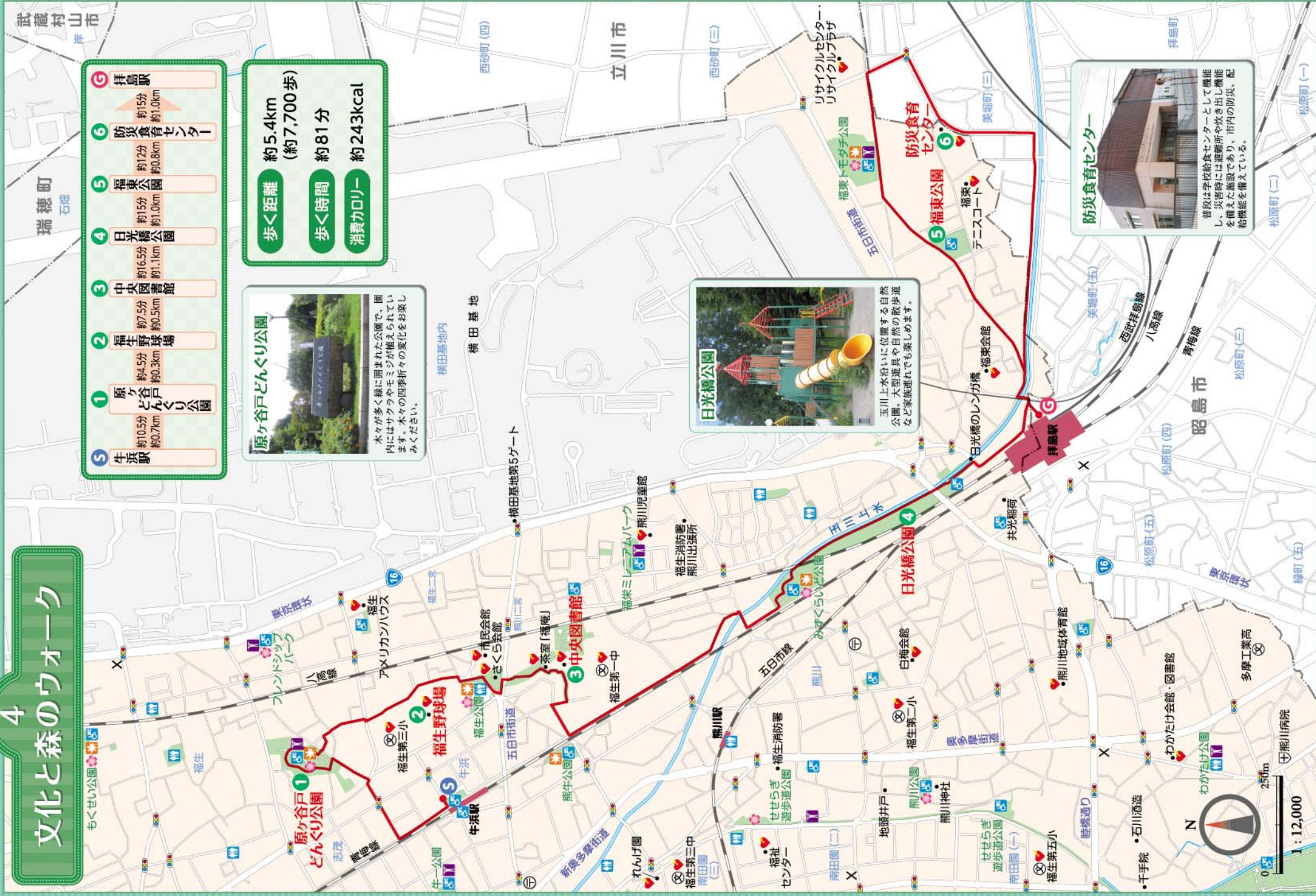


玉川上水沿いに位置する自然公園。大型遊具や自然の散歩道など家族連れでも楽しめます。

## 防災食育センター



普段は学校給食センターとして機能し、災害時には避難所や炊き出し機能等を備えた施設であり、市内の防災、配給機能を備えている。



# R16 アメリカンな街並

瑞穂町 石畑

歩く距離 約5.1km  
(約7,300歩)  
歩く時間 約77分  
消費カロリー 約230kcal

## 福生アメリカンハウス



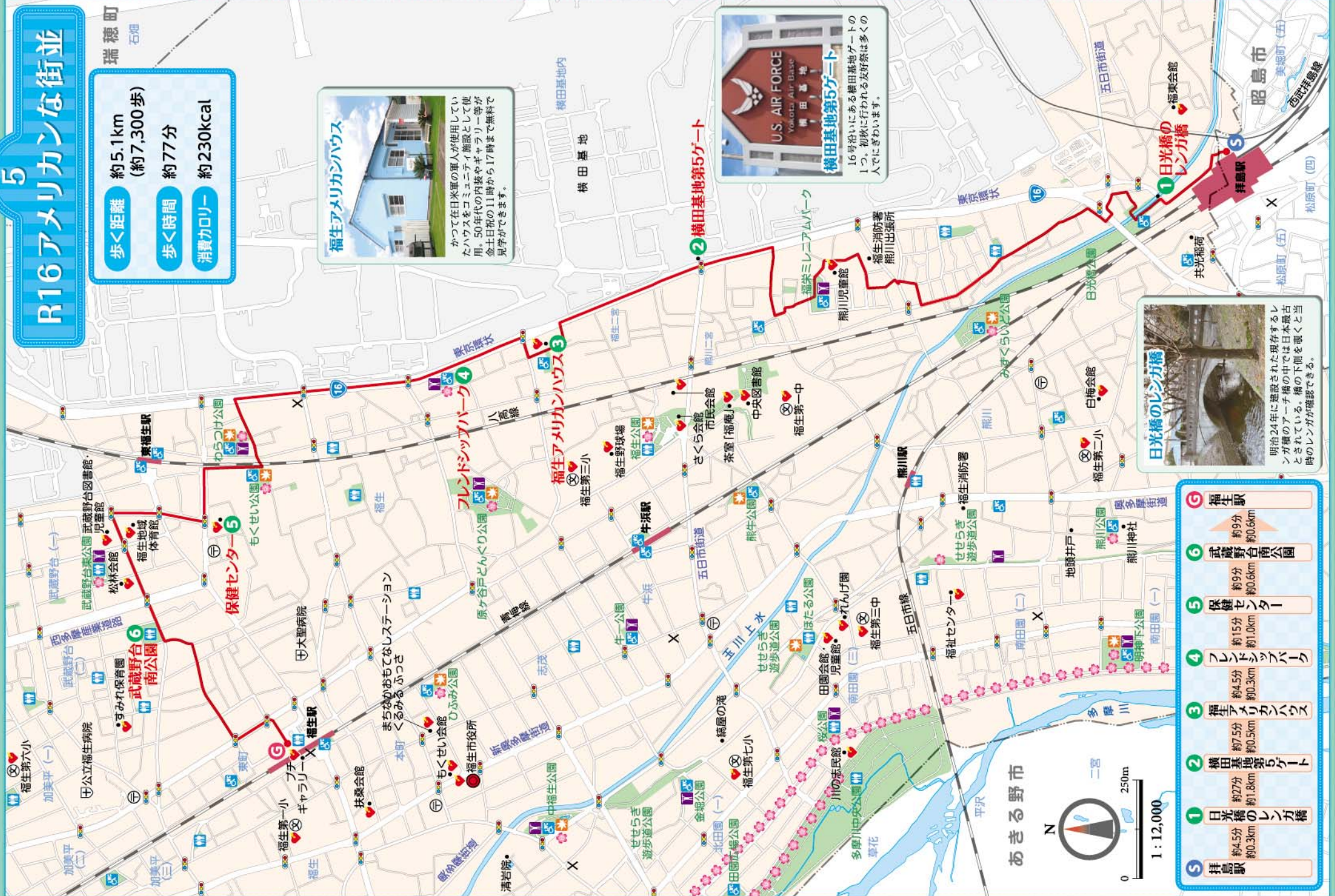
かつて在米米軍の軍人が使用していたハウスをコミュニティ施設として使用。50年代の内装やキャラリー等が金土日祝の11時から17時まで無料で見学ができます。



16号沿いにある横田基地ゲートの1つ。初秋に行われる友好祭は多くの人でにぎわいます。

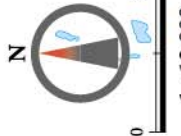


明治24年に建設された現存するレンガ製のアーチ橋の中では日本最古とされている。橋の下側を覗くと当時のレンガが確認できる。



G	福生駅	約9分	約0.6km
6	武蔵野台南公園	約9分	約0.6km
5	保健センター	約15分	約1.0km
4	フレンドシップパーク	約4.5分	約0.3km
3	福生アメリカンハウス	約7.5分	約0.5km
2	横田基地第5ゲート	約27分	約1.8km
1	日光橋のレンガ橋	約4.5分	約0.3km
S	拝島駅		

あきる野市



## ウォーキング記録表



コース番号	日付	歩いた時間	コース番号	日付	歩いた時間
コース	年 月 日	時間 分	コース	年 月 日	時間 分
コース	年 月 日	時間 分	コース	年 月 日	時間 分
コース	年 月 日	時間 分	コース	年 月 日	時間 分
コース	年 月 日	時間 分	コース	年 月 日	時間 分
コース	年 月 日	時間 分	コース	年 月 日	時間 分

## 健康遊具を活用しよう!



福生市では19箇所の公園に57基の健康遊具(介護予防遊具)を設置しています(令和2年3月時点)。子どもから高齢者まで、楽しみながら気軽に体力づくりをすることができます。ウォーキングの合間にぜひ活用し、健康づくりにお役立てください。

### 健康遊具紹介

#### グルグル肩回旋 (写真左)

肩の柔軟運動がおこなえる器具です。円盤についている3か所のハンドルのうち、自分の高さにあったものを握りゆっくりまわしてください。



設置公園：明神下公園

#### のびのびサークル (写真右)

腕の上げ下げ、足の回転、体のひねり運動の3種類がそろった器具で、この1台で体全体を動かすことができます。

### 健康遊具設置公園

掲載ページ	公園名	所在地	健康遊具の種類
12	武蔵野台東公園	武蔵野台1-14	脚上げベンチ 懸垂リング 腹筋ベンチ
10,12	牛一公園	牛浜59-2	脚上げベンチ 斜め懸垂 腹筋ベンチ 背伸ばしベンチ
11	わかたけ公園	熊川188-5	脚上げベンチ 腹筋ベンチ
10,13	福栄ミレニアムパーク	熊川1143-1	背伸ばしベンチ 腹筋ベンチ
7	福生柳山公園	北田園2-8-2	背伸ばしベンチ 腹筋ベンチ ステップ ウォールラダー パランスビーム

## 「インターバル速歩」のすすめ



「インターバル速歩」は、気軽に無理せずできるウォーキング法で、筋力や持久力の維持に効果があります。

### 歩き方



① ゆっくり歩き ② 速歩き ① ゆっくり歩き

- ①「ゆっくり歩き」を3分間
- ②今度は自分が「ややきつい(胸がドキドキして、息が切れる程度)」と感じる速さの「速歩き」を3分間
- ③以降、①「ゆっくり歩き」と②「速歩き」を繰り返します。

### ポイント

- 目安は週4回、1日30分(慣れるまでは無理のないペースでOK)。「速歩き」の3分がきつければ1~2分でもOK。
- 実施後、30分以内に牛乳(約200ml)または、ヨーグルト(約240g)やチーズ(約55g)を摂取しましょう。

※「インターバル速歩」はNPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

掲載ページ	公園名	所在地	健康遊具の種類
8,9	福生南公園	南田園1-1-1	懸垂平行棒 ローリングステップ 背伸ばしベンチ 腹筋ベンチ アームトレーナー 他2基
8,9,11,13	せせらぎ遊歩道公園	熊川2355-11	腹筋ベンチ 背伸ばしベンチ
8,9,13	明神下公園	南田園1-12-1	グルグル肩回旋 のびのびサークル
11	福東トモダチ公園	熊川1573-1	背伸ばしベンチ 腹筋ベンチ ぶら下がり棒
7	福生加美上水公園	福生1763-5	背伸ばしチェア
-	加美平公園	加美平1-21	足首ストレッチャー ツイストボード
-	加美平西公園	加美平3-26	腹筋ベンチ ぶら下がり棒
-	加美平北公園	加美平2-12	ストレッチフープ クルクルサイクル
8,13	桜公園	南田園3-15-1	よりどりジムぶらぼー ツイストツール
10,12	原ヶ谷戸どんぐり公園	福生196-7外	背伸ばしベンチ スプリングバー 足上げストレッチ ジワジワ前屈 ツイストボード ユッタリステップ ソロソロ平均台 ころばんボード ウデタテボード 腹筋ベンチ
8,13	金堀公園	北田園1-9-1	ふみいたストレッチ 座位体前屈測定
7,8,12	中福生公園	福生443-1	けんすい 上体のばし
12	わらつげ公園	福生2151-12	ワクワクステップ ストレッチフープ
10,12	フレンドシップパーク	福生2351-11	スイスイ屈伸 ジワジワ前屈



# のばそう!“健康寿命”ふくふく福生体操!

「ふくふく福生体操」は、さまざまな介護予防効果が盛り込まれている福生市オリジナルの介護予防体操です。

約5分間の体操は、福生を流れる多摩川の流れのような穏やかなメロディーで始まり、七夕の星、酒造り、福生市公式キャラクター「たっけー☆☆」、打ち上げ花火、そしてアルファベットの「F・U・S・S・A」の形を取り入れた動きなど、福生の多彩なイメージが盛り込まれています。

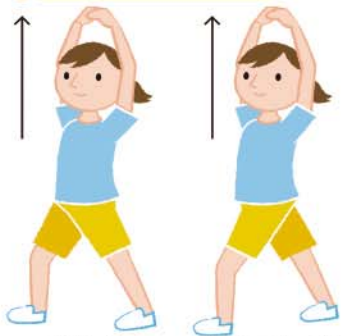
市のホームページでは「ふくふく福生体操」の動画を公開しています。イラストと動画で動きを確認しながら、楽しく体を動かしましょう。

ふくふく福生体操  
動画はこちらから



## ふくふく福生体操

### 1 背伸びの運動



背伸び 一歩前の踏み出し

### 2 首すじのストレッチ



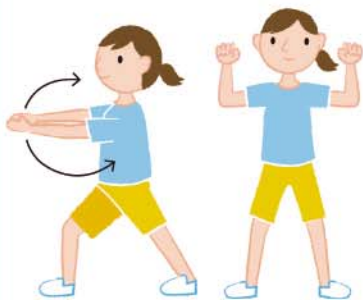
体ごと倒れないように  
しましょう

### 3 首回し



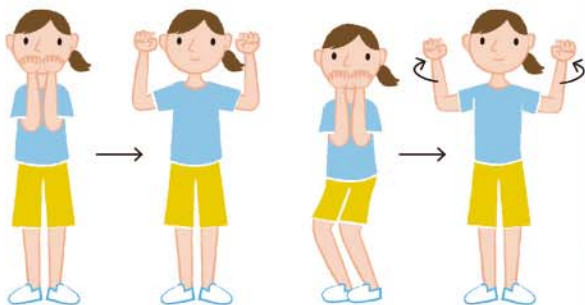
前に倒して  
動かしましょう

### 4 体幹部・太ももの筋力強化



横からみると…  
前脚に  
体重をかける  
元気ポーズ

### 5 胸・背中のストレッチ



肘の開閉を4回  
3・4回目は大きく胸を開く

### 6 体側のストレッチ



転ばないように注意しましょう

### 7 膝の屈伸運動



膝の屈伸を8回

### 8 足踏み



その場で足踏みを8回×2  
5歩目で1歩前へ踏み出す  
7・8は手拍子! 足踏みはお休み

### 9 下肢筋力の強化



手をくるくる外回し。4で手拍子。内回し4で  
手拍子  
8カウントで下へ。お隣さんと手をたたき2回  
8カウントで上へ。お隣さんと手をたたき2回

### 10 多摩川のキラキラ



七夕飾りのように手のひらを  
すり合わせながら半円をかき  
ましょう

11 指先の運動



グーパー 初めはゆっくり2回  
次は早く4回・スピードアップ

12 下半身の筋力強化



後ろに踏み出してスクワット4回、次に2回  
最後にバックランジ2回

13 酒造りのイメージ



福生の酒造り  
ゆっくり4回、次に早く2回



元気ポーズ

14 たっけー☆☆になりきろう



元気ポーズで膝屈伸4回

15 竹をイメージ

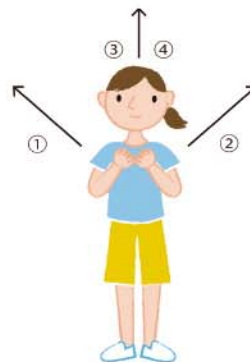


たっけー☆☆で膝屈伸  
4回



まずは右脚側から体重をかけ、次は左脚側へ体重をかける  
左右を交互に繰り返す

16 打ち上げ花火のイメージ



矢印の方向へ手を伸ばし、  
手のひらでキラキラ

17 FUSSA



㊦

㊵

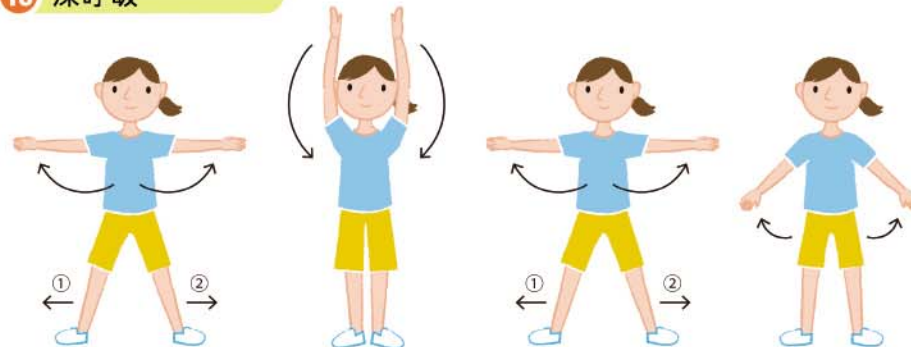
㊶

㊷

㊸

自分から見てFUSSA

18 深呼吸



～集いの場に福が生まれる～

人と会っておしゃべりすると笑いが生まれる。  
ふくふく福生体操で、体と頭を使って  
ちょっぴり間違っ て 笑い合う。  
これが何より一番の介護予防です。  
「難しい」と、しかめっ面せず、あきらめず、  
座りながらでもいいんです。  
間違ってもいいんです。



福生市公式キャラクター  
たっけー☆☆