

続けるために…

がんばり過ぎない!

歩き過ぎは体に良くない場合もあります。ご自身の体調や体力に合わせて無理のないウォーキングを楽しみましょう!



地域で行うウォーキングイベント、健康イベントに参加する

広報よこはま等、地域の情報が載っているものを見てください。いろいろなイベント情報が載っています。地域とつながり、みんなで歩くことも長続きには大切です。

歩数計を持って歩く!

自分がどのくらい歩いたかを数字で見ると楽しいものです。慣れてきたら歩さすぎに注意しながら、目標を持って歩いてみましょう。よこはまウォーキングポイントを活用しましょう。(詳細は下記をご覧ください)

虫の被害を防ぐために

なるべく

1 素肌を露出させない
(長そで・長ズボン・帽子)



ハチに刺されないために

2 素手で触らない

夏から秋にかけてハチが盛んに活動する時期です。単にイタズラをしたり、大声をあげたりして刺激することは控えましょう。スズメバチは、いずれの種類も黒色に対して激しく攻撃します。白色や黄色、銀色に対しては、反応は弱く、攻撃しにくくなります。(ただし、たとえ白色であっても、いったん攻撃を受けたあとでは安全とは言えません。)

万が一、刺されたら患部を水で十分に洗い流してから冷やします。抗ヒスタミン軟膏を塗ると効果的です。

※刺された後、気分が悪くなったり、過去にハチに刺されたことがある方は、速やかに医療機関を受診して下さい。

健康寿命を延ばすには…

「バランスの良い食事」と「適度な運動習慣」!

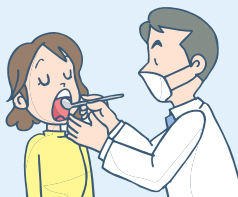
- 主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう
- 1日のどこかで、くだもの・牛乳をとりましょう
- 適度な運動をプラスしましょう



運動を始める前に、歯の健康チェックを!!

8020運動を知っていますか?

よく噛める人ほど、よく動ける



残存歯が20本以上ある人は「起きあがる」「歩く」などの日常の動作がスムーズであり、毎日の生活を元気に過ごしている人が多いといわれています。80歳で20本の歯を残すために、定期的な歯科健診と毎日の歯磨きが大切です。

参加方法等、詳細はホームページをご覧ください。

よこはまウォーキングポイント 検索

▼ アプリのダウンロードはこちらから(無料) ▼

Android



iPhone



よこはま/ウォーキングポイントでお得に健康に!

よこはまウォーキングポイント事業は、18歳以上の横浜市民等を対象にウォーキングを通じて楽しみながら健康づくりをしていただく事業です。アプリをダウンロードしたスマートフォンまたは専用歩数計を持ち歩くと、歩数に応じたポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で商品券等が当たります。アプリでは写真投稿や150を超えるウォーキングコースなど、歩くのが楽しくなる機能も盛りだくさんです。参加は無料ですので、お気軽にご参加ください!

お問い合わせ

よこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局 TEL.0570-080-130/045-681-4655 FAX.0120-580-376 (受付時間) 9:30~17:30 土・日・祝日、年末年始休み

緑区ウォーキングマップ
平成27年9月発行
令和5年4月(第5版)

緑区役所 福祉保健課・区政推進課 〒226-0013 横浜市緑区寺山町118
福祉保健課 (TEL:045-930-2357 FAX:045-930-2355) 区政推進課 (TEL:045-930-2228 FAX:045-930-2209)
協力 ● 鴨居駅周辺まちづくり研究会・緑区ガイドボランティアの会・緑区生涯学級「自然を楽しむ講座」運営委員会・緑区生涯学級「横浜線ものがたり」運営委員会・緑区食生活等改善推進員会・緑区保健活動推進員会・緑スポーツセンター

ミドリン ウォーキング マップ

花と緑と水のまち
緑区



①上山ふれあいの樹林のアジサイ



②シランの花



③晩秋の散歩道

四季折々の風景に会いに行こう!
緑区の豊かな自然に触れて、
心も、体も健康に!!

ミドリンウォーキングとは…

健康づくりの推進と緑区の魅力を再発見するために、ウォーキングについての知識やイベント情報などをお知らせしていきます。

ホームページもみてね!

緑区のホームページでウォーキングイベントの情報や体験談、ウォーキングマップを掲載しています。



ミドリンウォーキング

検索

こまめに水分補給をしましょう

のどが渇いたと感じる前に意識して水分補給をしましょう



歩く前にも、水分補給をしてから歩き始めましょう

熱中症かな?と思ったら…

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらないなどの症状が出たら…

涼しい場所へ避難 → 衣服を脱いでからだを冷やす
→ 水分・塩分の補給

エチケットを守って楽しくウォーキング!

- 自分で出したゴミは持ち帰りましょう。
- 草花や木など、自然を大切に楽しみましょう。
- 施設などを見学するとき、トイレを借りるときは、きちんとあいさつをしましょう。
- 立ち入り禁止など危険な場所には入らないようにしましょう。
- 大勢で歩くときは、他の人の迷惑にならないように、列になって歩きましょう。



鴨居・東本郷 コース

鶴見川と鴨居の歴史を楽しむ道

5 ページ

十日市場・中山南 コース

新治里山や四季の森など緑たっぷりの道

7 ページ

十日市場・中山北 コース

田園風景と直売所を楽しむ道

9 ページ

長津田 コース

長津田の歴史とこもれびの道

11 ページ

写真①～③は全て横浜市緑区フォトアーカイブ / CC BY 4.0
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.jaに掲載されています。

ウォーキングは有酸素運動!

ウォーキングで健康元気な体づくり

ウォーキングはいつでも、どこでも気軽にできる有酸素運動です。
いつもの道をちょっと遠回りしたり、近くの公園へ行ってみましょう。新しい発見がありますよ。

こんなにある! **ウォーキングの効果**

- 肥満を防ぐ
- ストレス解消
- 老化防止
- 筋力アップ
- 骨粗しょう症予防
- 腰痛、膝痛、肩こり等の予防
- 心肺機能の向上

さらに

ウォーキング途中の公園で健康づくりをしよう!!

健康遊具が設置されている公園もあります。自分のペースで無理をせず使ってみましょう。ここでは、代表的な4種類の基本的な使い方をご紹介します。



肩や上半身を伸ばす

ぶら下がり

バーをしっかり握ります。足は地面に付けたまま、ゆっくりとひざを曲げます



腰・肩をほぐし、鍛える

腰ひねり

中央に立ち両手でバーを握ります。バーに沿って手を移動させ腰を左右にひねります



背伸ばしベンチ 腰や上半身を伸ばす

ベンチに深く座ります。背もたれに沿ってゆっくり体を反らします

腹筋ベンチ

仰向けに寝て両手でバーを握ります。両足をそろえてひざを曲げかかとを浮かせます



腹筋を鍛える



P5~P12のマップで のある公園に行ってみよう。健康遊具があるよ

正しいフォームで効率アップ!

病気予防のめやす



※中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳氏)による

目的に応じた歩き方を覚えよう

1 ただ歩く (ポイントは2つ)

家から出て、外の景色を楽しもう

2 歩くことを意識して歩く (ポイントは4つ)

坂道や階段を積極的に使おう

3 健康を意識した効果的なウォーキング (ポイントは8つ)

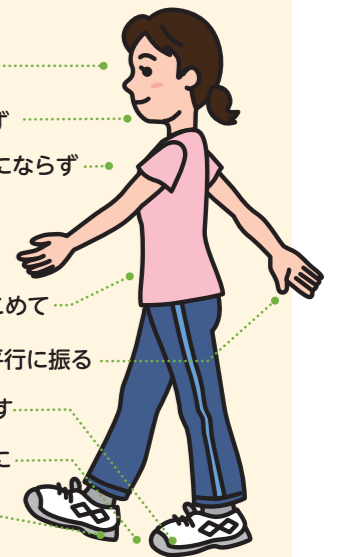
※速歩き20分含む、1日平均8,000歩のウォーキング

※速歩きは1日合計20分行えば大丈夫です

早歩きは、何とか会話ができる程度の速さだよ



- 2 3 顔は正面を向く
- 3 あごは出さず、引きすぎず
- 3 上体を起こしすぎず猫背にならず
- 1 2 3 おへその下をひっこめて
- 1 2 3 腕を後ろに、左右平行に振る
- 3 親指の付け根で地面を押す
- 3 足は一直線をはさむように
- 2 3 かかとから着地する



ウォーキングでは 準備体操、整理体操 が大切です。

呼吸はゆっくり息を止めないで、リラックスして行いましょう。



1 手首・足首を回します
リラックスして回します

2 両手を肩に軽く置き肩を回します
姿勢を良くして大きく回します

3 太ももの前を伸ばします
壁などにつかまりながら行いましょう

4 太ももの後ろを伸ばします
前足の膝は伸ばし、おしりを後ろに引きます

5 アキレス腱を伸ばします
後ろ足のかかとをつけて前に体重をかけます

6 最後にゆっくり深呼吸をしよう



緑区

緑区は横浜市の北西に位置しており、東西に細長い地形です。横浜市18区の中で緑率が第1位を誇る自然豊かな地域です。



三保市民の森 (40ha)

梅田川の源流に位置し、尾根道と谷が入り組んでいます。散策路は尾根道・谷道・プロムナードと3つのコースがあり、各エリアには小鳥名がつけられています。スギやヒノキ、シラカシが多くを占めていて、市内でも、有数のシダ群が見られます。日本で見られる630種のシダ植物のうち、約6分の1の種類が生息しています。

県立四季の森公園 (45ha)

広大な敷地に、しょうぶ園やさくらの谷等、四季折々の草花と池にやってくる様々な野鳥など里山風景を楽しめます。丘陵の起伏を利用したじゃぶじゃぶ池では子どもたちのはしゃぎ声が響きます。北口にビジターセンターがあります。公園マップ等案内をもらってから歩きましょう。



新治市民の森 (68ha)

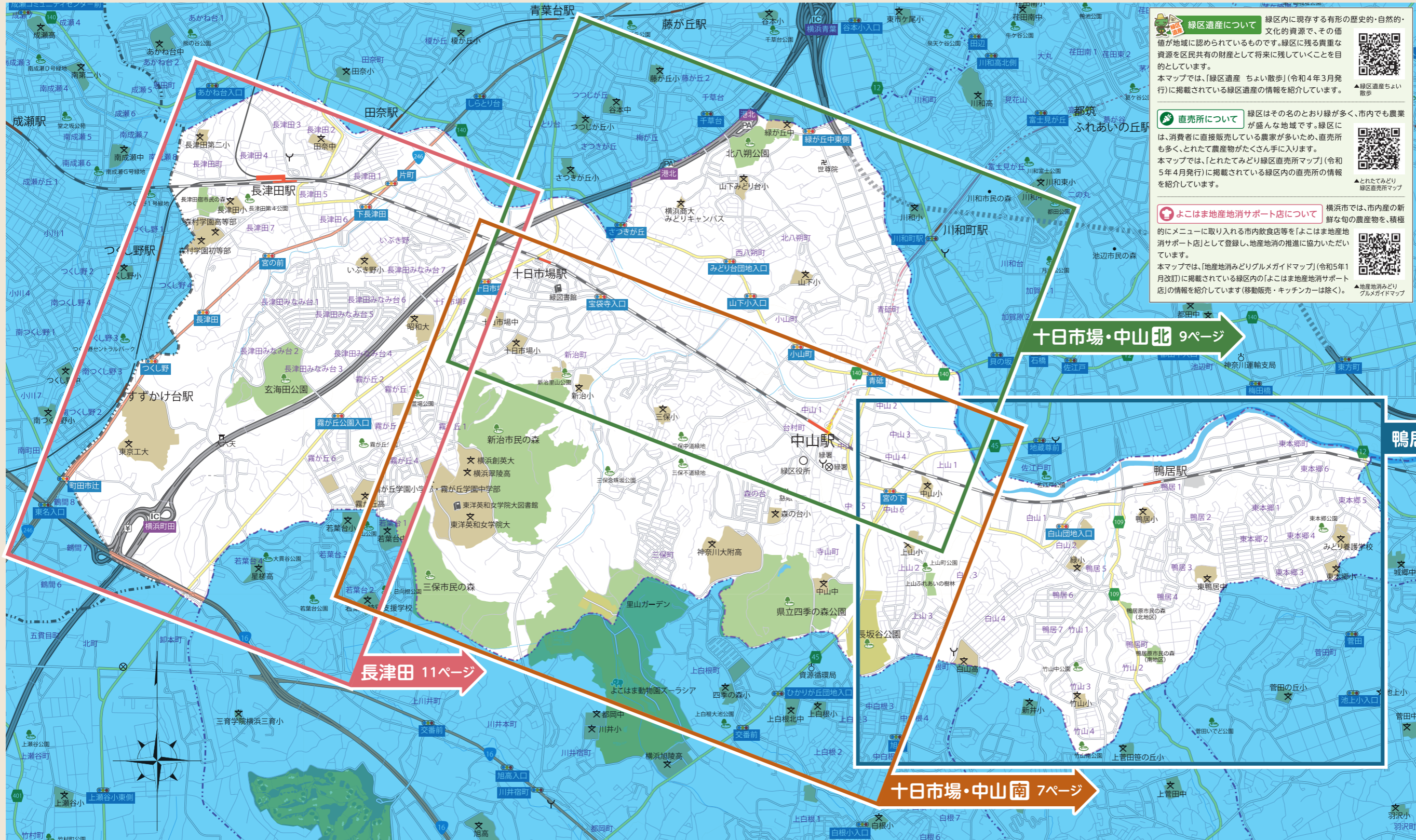
市内に47か所ある市民の森の中で2番目に大きな森です(令和4年4月現在)。谷戸(やと)とよばれる谷地形に農地や雑木林が広がっていて、里山の景観が保全されています。森の中には様々な魅力あるコースがあります。森を散策する前に、「いにはる里山交流センター」でガイドマップをもらって、自然や催し等の情報を確認しましょう。
いにはる里山交流センター Tel:045-931-4947、開園時間:9時~17時(入園は16時30分まで)、休園日:第4曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始
新治里山公園/いにはる里山交流センター(旧奥津邸) <http://www.niharujp/>
新治市民の森愛護会(森の散策ルート) <http://niharula.coccan.jp/map/index.html>

長津田市民の森 (3ha)

令和2年(2020年)にオープンした市民の森です。身近な自然に親しみながら、散策や自然観察を楽しめる他、憩いの場として利用できます。

北八朔公園 (8ha)

起伏のある地形を生かし、身近な生き物が生息できるような池やせせらぎ、雑木林や竹林を生かした散策路など、自然とのふれあいが楽しめる公園です。東名高速道路の港北パーキングが隣接している公園ですが、車の走行音とはかけ離れた、静かで豊かな自然が広がっています。



緑区遺産について 緑区内に現存する有形の歴史的・自然的・文化的資源で、その価値が地域に認められているものです。緑区に残る貴重な資源を区民共有の財産として将来に残していくことを目的としています。本マップでは、「緑区遺産 ちよい散歩」(令和4年3月発行)に掲載されている緑区遺産の情報を紹介しています。

直売所について 緑区はその名のとおり緑が多く、市内でも農業が盛んな地域です。緑区には、消費者に直接販売している農家が多いため、直売所も多く、とれたて農産物がたくさん入ります。本マップでは、「とれたてみどり緑区直売所マップ」(令和5年4月発行)に掲載されている緑区内の直売所の情報を紹介しています。

よこはま地産地消サポート店について 横浜市では、市内産の新鮮な旬の農産物を、積極的にメニューに取り入れる市内飲食店等を「よこはま地産地消サポート店」として登録し、地産地消の推進に協力いただいています。本マップでは、「地産地消みどりグルメガイドマップ」(令和5年1月改訂)に掲載されている緑区内の「よこはま地産地消サポート店」の情報を紹介しています(移動販売・キッチンカーは除く)。

マーク

※全ページ共通

緑区遺産

直売所
果物 野菜
花 養蜂場 養蠶場

よこはま地産地消サポート店

神社

仏閣

学校

トイレ(公園等)

健康遊具のある公園

鴨居・東本郷 5ページ

- ウォーキングマップのルートを考えてくれた団体だよ**
- 鴨居駅周辺 まちづくり研究会
 - 緑区ガイド ボランティアの会
 - 緑区生涯学級 「自然を楽しむ講座」運営委員会
 - 緑区生涯学級 「横浜線ものがたり」運営委員会
 - 緑区食生活等改善推進委員会
 - 緑区保健活動推進委員会

本マップに載っている説明文には諸説がある内容も含まれているよ!

