

平戸市 健康ウォーキング ガイドマップ



平戸市保健センター

自分のため！ 家族のため！ 1日1万歩をめざして歩きましょう。

平戸市では、平成20年3月に平戸市健康づくり計画「いきいき平戸21」を策定し、市民の皆様一人ひとりの健康づくりを支援し、①生活習慣病対策、②栄養・食生活、③身体活動・運動、④こころの健康づくり、⑤歯の健康づくりに取り組んでいます。

このウォーキングマップは、平戸市健康づくり推進員や食生活改善推進員の皆様にご協力をいただき、コースの選定や、コースの情報などを盛り込み作成しています。

市民の皆様には、このマップをご活用いただき、平戸の歴史や自然に触れ平戸の良さを再確認しながら、ウォーキングで健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

目次

- p1~3、 ウォーキングについて
(ウォーキングの効果、正しい歩き方、シューズの選び方、注意事項、トラブル対処法)
- p4・5、 ウォーキングの前後のストレッチについて
- p6・7、 平戸市全体図
- p8・9、 度島自然満喫コース
- p10・11、 平戸城下町散策コース
- p12・13、 紐差新田バードウォッチングコース
- p14・15、 根獅子キリシタンの里しおかぜコース
- p16・17、 津吉古田川ぶらりコース
- p18・19、 志々伎上段の野ハイキングコース
- p20・21、 生月島自然歩道ハイキングコース
- p22・23、 壱部街中散策コース
- p24・25、 館浦観光名所コース
- p26・27、 田平自然満喫コース
- p28・29、 カトリック田平(瀬戸山)天主堂コース
- p30・31、 大島村自然満喫コース
- p32、 メタボリックシンドロームを知ろう
- p33、 内臓脂肪を減らす行動計画設定シート
- p34、 今日のあなたの運動での消費カロリーは？
- p35、 「運動日誌」をつけてみませんか？

ウォーキングについて

ウォーキングの実践によって得られる効果

ウォーキングを実践する効果としては、①心肺機能（持久力）の向上、②筋力の向上、③体脂肪（内臓脂肪）の減少、④高血糖の改善、⑤脂質異常症の改善、⑥高血圧の改善、⑦ストレスの解消・心のリフレッシュなどがあげられます。

ただし、効果には個人差がありますので、効果を期待しすぎずに、まずは、習慣化することを心がけて始めましょう。

正しい歩き方

次の点を意識して歩いてみましょう。
自然と正しい歩き方になります。

- 背筋を伸ばして、人に見られているような意識を持ちましょう。
⇒自然に姿勢の良い歩き方になります。
 - 日常生活での歩行より少し大腿を心がけましょう。
⇒自然にかかとから着地してつま先で蹴る歩き方になります。
 - 日常生活での歩行より少し速めに歩きましょう。
⇒自然に腕を曲げてピッチ（歩数）が多い歩き方になります。
- ※大切なことは、フォームにこだわりすぎずに自分にあった歩き方をすることです。



シューズの選び方

- かかとの底が少し厚めで、クッション性のあるものを選びましょう。
- 紐かマジックテープで締め付けを調整できるものにしましょう。
ウォーキングを実践する時は、きちんと締めて、脱ぐ時はゆるめましょう（足のむくみも考慮して）。
- 試着の際は両足履いて店内を少し歩き、フィット感を確かめましょう。



ウォーキング実践時の注意事項

体調管理に注意して、無理はしないように、継続することが大切です。

- 生活習慣病や慢性疾患などで治療中の人は、主治医に相談してから始めましょう。
- 簡単でいいので準備運動をしましょう。（P4～5参照）
- 水分を取りながら歩きましょう。
（20分毎に100ml～200ml程度が目安）
- 満腹時・空腹時のウォーキングはなるべく避けましょう。
- 早朝ウォーキングの前には、水分補給・糖質補給を特に心がけましょう。
- 夜間のウォーキングの後は、ぬるめのお風呂に入ったり、ストレッチをしたり、身体を落ち着かせるように心がけましょう。



もしものためのトラブル対処法

- 筋肉のけいれん
けいれんした足の部分の筋をゆっくりと温めながら、伸ばしましょう。
- 腹痛
痛くなったらおさまるまで十分休息しましょう。
食後の運動は、少なくとも、30分以上たってから行いましょう。
- 脳貧血
立ちくらみがして、真っ暗になる症状がでたらすぐに休息をとりましょう。無理せず、運動量も減らしましょう。
- 靴ずれ
できやすい部分に絆創膏を貼ったり、靴にワセリン、ロウ、石鹸を塗ってすべりよくしましょう。
- ひざ・関節の痛み
痛みを感じたらすぐに中止しましょう。
その後も痛みが取れないときは医師に診てもらいましょう。

ウォーキングの習慣化に心がけ、無理をせずにそれぞれにあったウォーキングを楽しむことが大切です。



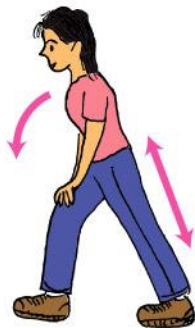
ウォーキングの前後にストレッチをしましょう

●準備運動をしましょう!

急に運動を始めると、ケガや故障の原因になります。ストレッチは、血液循環を促し、徐々に身体を目覚めさせ、硬くなった筋肉や腱を伸ばし、体に柔軟性を与えます。運動の効率を上げるためにも有効です。

●ウォーキングの後には整理運動をしましょう!

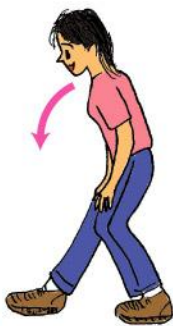
急に運動を中止せずに、徐々に歩く速度を落としていきましょう。使った筋肉をゆっくり動かすと、心臓への血液の戻りが促され、疲労回復に役立ちます。またウォーキングの後にはストレッチを行い、使った筋肉や関節をゆっくり伸ばすことで、疲労回復を促し、筋肉痛の予防や循環の促進に役立てましょう!



1

ふくらはぎ

足は前後に腰幅くらいに開き、後ろ足のかかとをしっかりと床につけ、後ろ足を伸ばし、体重を前にかけます。



2

太ももの裏側

足を前後に開き、後ろ足の膝を曲げ、上体を前傾させ、ももの裏側を伸ばします。



3

太ももの表側

壁などで身体を支え、曲げた足のかかとをおしりに近づけます。



4

体側(わき腹)

片方の手で他方の手首を頭の上で軽く握り、腕を引っ張るようにしながら上体を横に倒します。

ウォーミングアップは
安全な場所で行いましょう。



5

背中

両手を前方へ伸ばしながら、背中は後ろへ引っ張られているような感じで、背中を丸めます。



6

腕の裏側

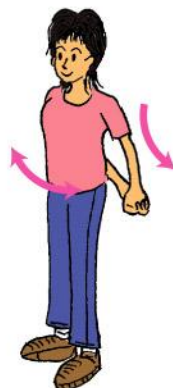
後方に上げた腕のひじを、もう一方の手で引き寄せます。



7

肩

腕を胸の前で伸ばし、他方の腕で下から抱え、軽く引き寄せます。



8

胸・肩

両手を身体の後ろで組み、腕を後ろに伸ばしながら胸を突き出しましょう。

ポイント

ストレッチのポイント

- 心臓に遠い部分から徐々に
- 痛みを感じない範囲で
- ひとつの姿勢を10~20秒間は維持
- 左右、両方とも行う
- 自然な呼吸でゆっくりと
- 余分な力・反動をつけないで
- 伸ばしている部分に意識を

平戸市全体図

■ウォーキングマップについて

* 各コースに記載されている所要時間は、実際にスタッフが歩いたものです。コースによっては距離が同じでもアップダウンによってかかった時間が違いますので、あくまで参考にしてください。

* 各コースの消費カロリーは、体重50kgの女性が70m/分の速度で歩いた場合の目安です。

* 観光施設等を掲載していますが、見学時間等は含んでおりません。また、観光施設によっては見学料金等がかかりますので、事前にお確かめください。

* 地図の中のマークは、以下のとおりです。

P 駐車場 **T** トイレ **B** 銀行 **〒** 郵便局

GS ガソリン **♀** バス停 **H** ホテル・旅館

+ 病院 **田** 田

* 歩かれる際は、交通ルールを守り、安全に十分注意してください。足元が悪いところもあります。

* 夜のウォーキングの際は、ドライバーからも分かるように目立つ格好（白っぽい服、反射板をつける、懐中電灯を持つなど）を心がけましょう。



度島自然満喫コース

飯盛港フェリー発着所周辺の自然をのんびりと満喫していただくコースです。

- 歩行距離/4,900m
- 所要時間/約54分
- 消費エネルギー/202kcal

区間距離

①～②	940m	10分
②～③	590m	4分
③～④	700m	12分
④～⑤	600m	6分
⑤～⑥	1,030m	12分
⑥～⑦	560m	6分
⑦～①	480m	4分



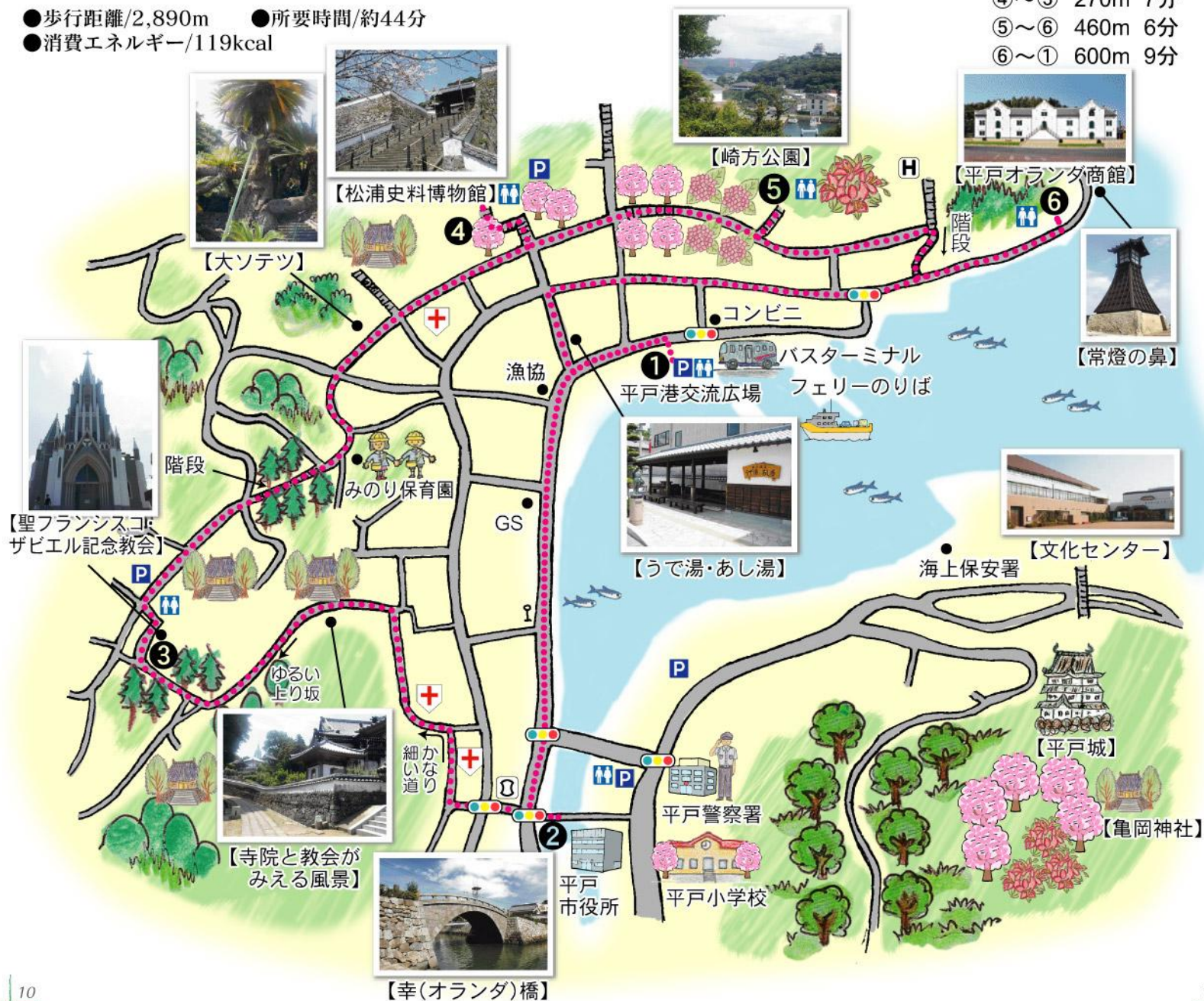
平戸城下町散策コース

平戸の象徴的風景である寺院と教会が見える風景やオランダ商館など観光地を回り、平戸の歴史に触れていただくコースです。

- 歩行距離/2,890m
- 所要時間/約44分
- 消費エネルギー/119kcal

■区間距離

- ①～② 420m 6分
- ②～③ 570m 9分
- ③～④ 570m 7分
- ④～⑤ 270m 7分
- ⑤～⑥ 460m 6分
- ⑥～① 600m 9分



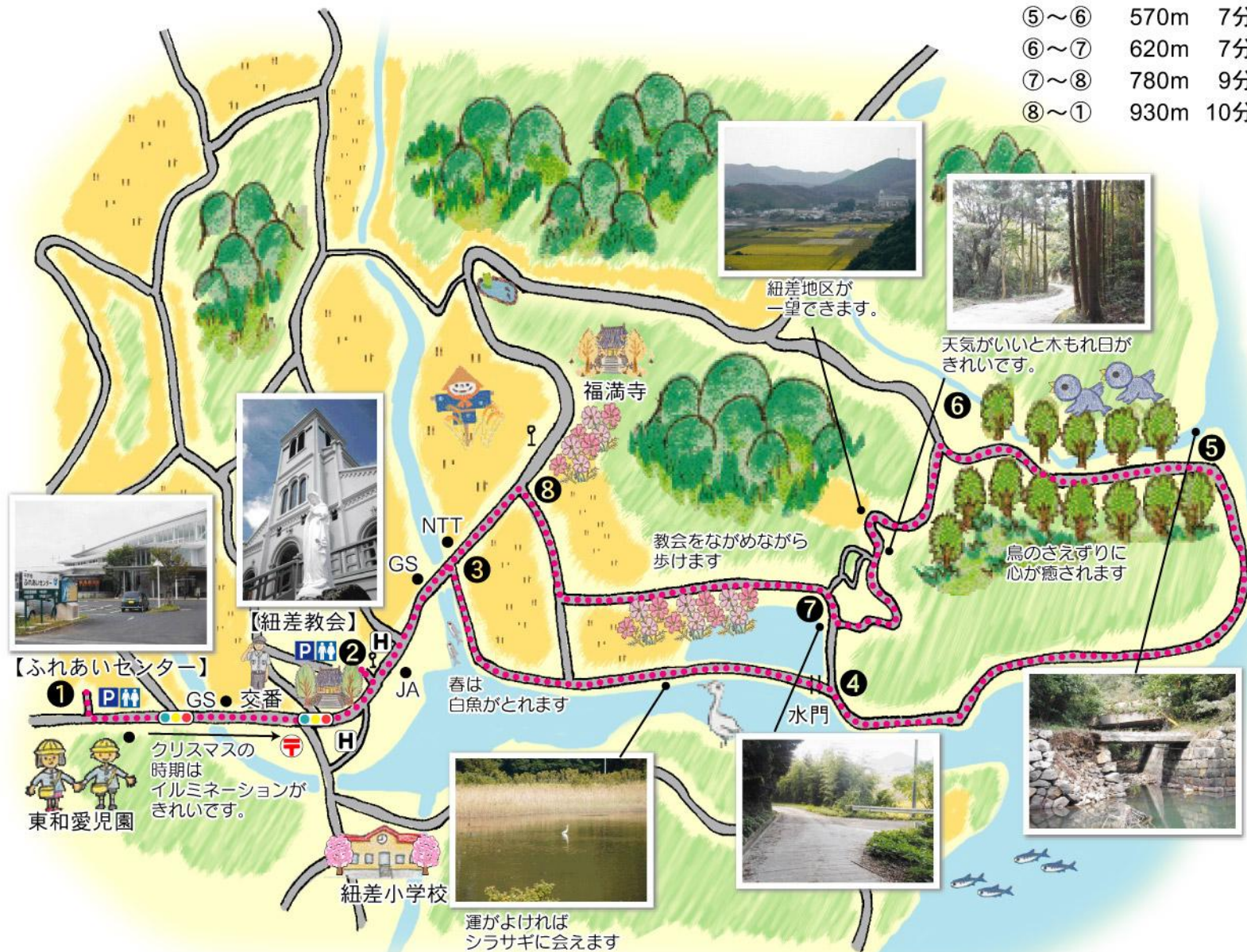
紐差新田バードウォッチングコース

紐差教会や鳥のさえずりで、心のリフレッシュができるコースです。

- 歩行距離/5,600m
- 所要時間/約61分
- 消費エネルギー/231kcal

■区間距離

①～②	550m	5分
②～③	310m	3分
③～④	820m	9分
④～⑤	1,020m	11分
⑤～⑥	570m	7分
⑥～⑦	620m	7分
⑦～⑧	780m	9分
⑧～①	930m	10分



根獅子キリシタンの里しおかぜコース

日本の水浴場88選に選ばれるほどキレイな海!!
波の音を楽しみながら歩くコースです。

- 歩行距離/4,300m
- 所要時間/約50分
- 消費エネルギー/176kcal

■区間距離

- ①～② 1,640m 20分
- ②～③ 510m 5分
- ③～① 2,150m 25分



塩作り体験ができます。

【人津久海水浴場】

【根獅子の浜海水浴場】

きれいな砂浜が
広がっています。

【ルルドのマリア像】

【切支丹資料館】

津吉古田川ぶらりコース

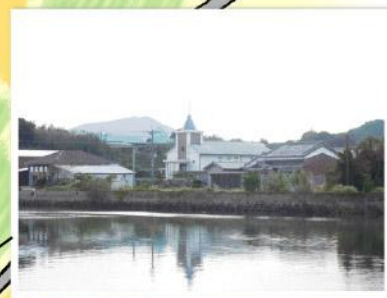
アップダウンも少なく歩きやすいコースです。

●歩行距離/4,680m ●所要時間/約56分

●消費エネルギー/193kcal

■区間距離

①～②	310m	4分
②～③	380m	5分
③～④	1,110m	13分
④～⑤	610m	8分
⑤～⑥	570m	7分
⑥～⑦	700m	7分
⑦～⑧	450m	6分
⑧～①	550m	6分



水面にうつった教会もきれいです。



【大佐志カトリック教会】

宮地獄神社

南部中学校
クリスマス時期には
イルミネーションが
きれいです

小鳩保育園

交番

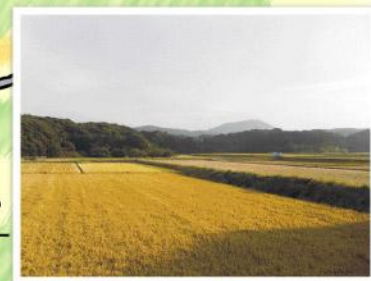
特養
老人ホーム



【南部多目的センター】



バス停が目印です。



のどかな田園風景が広がります。

志々伎上段の野ハイキングコース

アップダウンが厳しいコースですが、頂上の眺めは最高!!
登る価値あるコースです。

- 歩行距離/6,160m
- 所要時間/約80分
- 消費エネルギー/254kcal

■区間距離

- ①～② 1,230m 15分
- ②～③ 1,120m 23分
- ③～④ 3,110m 36分
- ④～① 700m 6分



生月島自然歩道ハイキングコース

起伏は激しいですが、眺めは最高のコースです。

- 歩行距離/6,400m
- 所要時間/約100分
- 消費エネルギー/264kcal

区間距離

- ①～② 700m 9分
- ②～③ 500m 9分
- ③～④ 200m 2分
- ④～⑤ 400m 6分
- ⑤～⑥ 1,100m 19分
- ⑥～⑦ 300m 5分
- ⑦～① 3,200m 50分



海のパンoramaをお楽しみ下さい。



【大バエ灯台】

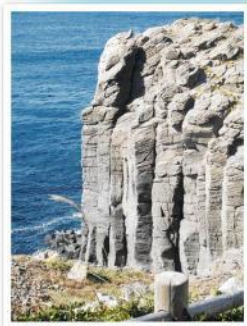
【まきの公園】
御崎公民館



天気の良いと、きれいな水平線が見られます。



おとぎの国につながってそうな情緒ある石畳です。



【塩俵の断崖】



【駐車場】



【山見跡】



風が強い時もありますので要注意!!

壱部街中散策コース

壱部の街中を気軽にまわれるコースです。

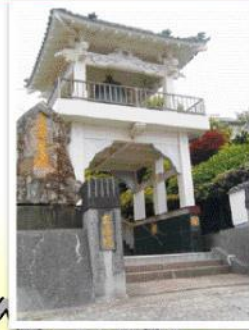
- 歩行距離/2,960m
- 所要時間/約40分
- 消費エネルギー/122kcal

区間距離

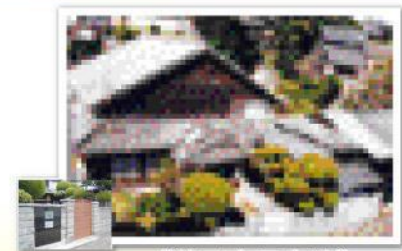
- ①～② 410m 6分
- ②～③ 1,540m 22分
- ③～④ 490m 6分
- ④～⑤ 160m 2分
- ⑤～① 360m 4分
- 海の広場グランド1周 300m 3分



ここからは、生月大橋も見えます。



【玄祥院】



【益富家居宅跡】



【永光寺】



【おさかな市場】



【海の広場】

田平自然満喫コース

北コース《.....オレンジ》

海のパンoramaと自然を満喫できるコースです。

- 歩行距離/4,900m
- 所要時間/約60分
- 消費エネルギー/202kcal

南コース《.....赤》

田平の街中を歩くコースです。

- 歩行距離/3,630m
- 所要時間/約46分
- 消費エネルギー/149kcal

区間距離

- ①～② 1,300m 16分
- ②～③ 1,300m 16分
- ③～④～⑧～① 2,300m 29分

区間距離

- ⑥～⑦ 390m 4分
- ⑦～⑧ 970m 12分
- ⑧～④ 900m 12分
- ④～⑤ 880m 11分
- ⑤～⑥ 490m 5分



大形の白い花を咲かせる
ハクモクレンの見ごろは
3月中旬です。

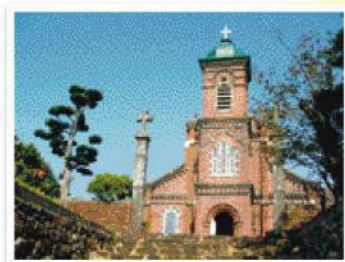
カトリック田平(瀬戸山)天主堂コース

田平天主堂や昆虫自然園など田平の観光地を回るコースです。

- 歩行距離/3,920m
- 所要時間/約63分
- 消費エネルギー/162kcal

■ 区間距離

- ①～② 1,220m 21分
- ②～③ 1,990m 30分
- ③～① 710m 12分



【田平天主堂】



【たびら昆虫自然園】



風車を見ながら歩けます。



樹齢600年!!すごいパワーを感じます。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を知ろう!

内臓脂肪による肥満の人が、「糖尿病」、「高血圧」、「脂質異常」といった生活習慣病になる危険因子を併せもっている状態のことです。自覚症状はありませんが、動脈硬化を飛躍的に進行させてしまいます。

食べすぎ・運動不足・ストレス過剰・喫煙などの生活習慣の積み重ね

内臓脂肪の蓄積 腹囲 男性85cm以上
女性90cm以上

+

<p>血糖値が高め (糖尿病)</p> <p>空腹時血糖値 110mg/dl以上</p>	<p>血圧が高め (高血圧)</p> <p>収縮期血圧値130mmHg以上 または 拡張期血圧値85mmHg以上</p>	<p>中性脂肪が高い HDLコレステロールが低い (脂質異常)</p> <p>中性脂肪値150mg/dl以上 または HDLコレステロール値 40mg/dl未満</p>
---	---	---

このうち2つ以上があてはまると

メタボリックシンドローム

動脈硬化



心臓病

(狭心症、心筋梗塞、心不全など)

脳卒中

(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血など)

糖尿病合併症

(神経症、失明、人工透析など)

[BMI]であなたの肥満度をチェック

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

あなたのBMIは?

18.5未満 やせ

18.5以上25.0未満 正常

25.0以上 肥満

BMI値22が適正体重です。
(健康に最もよいとされています)

内臓脂肪を減らす行動計画設定シート

●減らしたい腹囲(体重)から、1日どれくらいエネルギー量を減らせば目標に達するか計算してみましょう!

*まず、減らしたい総エネルギーを計算しましょう。
腹囲1cm(体重1kg)の減少に約7,000kcalの消費が必要です。

6ヶ月間に減らしたい腹囲(体重) cm (kg) × 7,000kcal = ① kcal

減らしたい総エネルギー

*総エネルギーから、1日に減らしたいエネルギーを計算しましょう。
1日に減らしたいエネルギー

① kcal ÷ 180日(30日×6ヶ月) = ② kcal

●1日に減らしたいエネルギー量は身体活動と食生活の両方から減らしましょう!(リバウンドを防ぎ、効果的にするため)

② 目標 kcal

身体活動で kcal
*運動や日常生活の中での活動(家事や通勤など)

食生活で kcal

食品のカロリー目安

<p>チョコレート 10g(1/5枚)</p> <p>56 kcal</p>	<p>あめ玉 10g(2個)</p> <p>39 kcal</p>	<p>どら焼き 90g</p> <p>256 kcal</p>	<p>ショートケーキ 110g</p> <p>378 kcal</p>
<p>ポテトチップス 25g(1/4袋)</p> <p>139 kcal</p>	<p>あじの刺身 60g(約4切れ)</p> <p>73 kcal</p>	<p>スポーツ飲料 200ml</p> <p>54 kcal</p>	<p>ビール 350ml</p> <p>141 kcal</p>
<p>焼酎(25度) 200ml</p> <p>283 kcal</p>	<p>購入するときに、裏の栄養成分の表示のカロリーをチェックしてみましょう。</p>		
<p>魚もEPAなど血液さらさら効果が期待できませんがとり過ぎると内臓脂肪となりますので、とり過ぎに注意しましょう。</p>		<p>日常的な水分補給は、お茶か水が理想的です。</p>	
<p>ショートケーキから、どら焼きに変えるだけでも、122 kcal少なくすることができます。</p>			
<p>ビール500mlを350mlにするだけでも、60kcal少なくなります。</p>			

*メーカーにより、カロリーはやや異なります。

今日のあなたの運動での消費カロリーは？

●消費カロリーの目安

【男性】

(kcal)

歩行距離 \ 体重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg	100kg
5km	177	221	265	310	354	398	442
7km	249	312	374	436	498	561	623
15km	533	667	800	933	1,067	1,200	1,333
20km	713	891	1,069	1,247	1,425	1,604	1,782
30km	1,069	1,336	1,604	1,871	2,138	2,405	2,673

【女性】

(kcal)

歩行距離 \ 体重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg	100kg
5km	164	205	246	287	328	369	410
7km	231	289	347	405	462	520	578
15km	495	618	742	866	990	1,113	1,237
20km	661	827	992	1,157	1,322	1,488	1,653
30km	992	1,240	1,488	1,736	1,984	2,232	2,480

※70m/分の速度で歩いた場合の消費カロリーの目安

沼尻幸吉, 活動エネルギー代謝, 労働科学研究所 出版部より算出

●平戸特産品カロリー

景色を満喫しながら歩いたあとは、特産品を味わいませんか。また、新たな発見があるかもしれませんよ。



平戸ちゃんぽん1杯
600kcal



平戸牛(サーロイン100g)
220kcal



川内かまぼこ 1個
57kcal



あご(とびうお) 1尾(25g)
48kcal



カストース 1個
120kcal



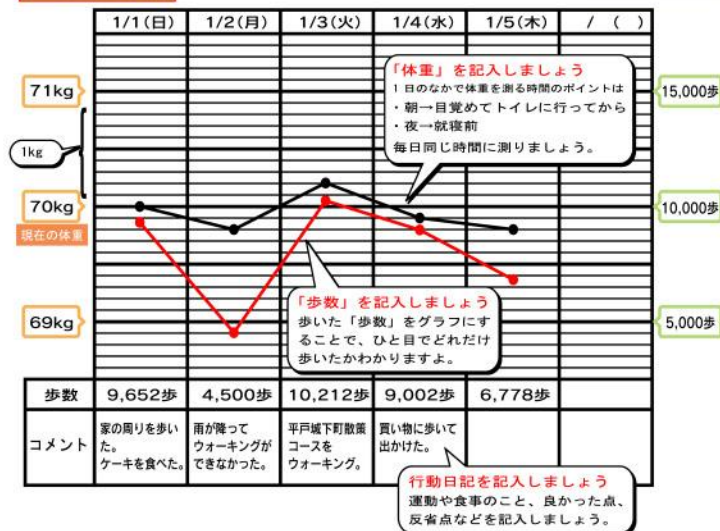
ごぼうもち 1個
80kcal

「運動日誌」をつけてみませんか？

運動を継続するために「運動日誌」をつけてみましょう。運動と併せて体重記録をつけると、日々の生活習慣と健康の関係が目に見えてわかります。自分自身をよく知るきっかけになるとと思いますよ。



記録方法見本



運動日誌

	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
kg						
kg						
kg						
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩
コメント						

このページを拡大コピーしてご使用下さい。

平戸市医師会

アップル調剤薬局

代表取締役 木寺 元希

平戸市草積町1167-1
TEL 0950-26-3030

SHOES タカサゴ

平戸市宮の町 PHONE 22-3158

すみや薬局

本店 佐世保市川下町432-1
TEL 0956-47-7676
田平店 平戸市田平町小手田免945-5
TEL 0950-57-3434

ウォーキングシューズのご用命は

鴨川履物店

平戸市田平町山内免333
TEL 0950-57-0167

いつまでも健康……美しく

いきでら薬局

ひらど市木引田町中央商店街 ■営業時間
☎(0950)22-2058 あさ9:00~よる8:00

有限会社 石橋薬局

代表取締役 石橋 喬太

長崎県平戸市田平町山内免387-1
TEL 0950-57-1005

有限会社

神田スポーツ

TEL 0950-22-3400
FAX 0950-23-3110

(有)ドラッグすみや薬品



長崎県平戸市生月町館浦136番地

代表取締役 墨谷 澄子
☎0950-53-1102

漢方薬・ヒフ病薬・くすりの相談



門谷薬局

平戸市浦の町
TEL 0950-23-3547

SPORTS タガワ

平戸市田平町山内免459-9
TEL 0950-57-1126
FAX 0950-57-1108