

ウォーキング  
マップを  
探すなら！

ポータルサイト

# TOKYO WALKING MAP



歩くと出会える！あたらしい東京。

TOKYO WALKING MAPってどんなサイト？

都内区市町村作成の  
ウォーキングマップを  
紹介しています！

サイトを活用して、まだ知らない  
東京の魅力を発見しながら、  
健康づくりを行いませんか？

英語版もあり！！



青梅市 鉄道公園



羽村市 根がらみ前水田



荒川区 あらかわ遊園

TOKYO WALKING MAPの  
コース数は**500コース**以上！  
パソコンからもスマホからも  
手軽にアクセス可能です！

トーキョーウォーキングマップ **検索**

まずは今すぐ  
アクセス！



パソコンからもスマホからも、好きな時にらくらく検索！

様々な検索方法

あなたに合ったコースが  
見つかる！

区市町村から

シーンから

主要路線から

歩く時間から

裏面では、  
サイトの  
特徴の一部を  
ご紹介！



なぜ、ウォーキングが必要なのだろう…？  
わざわざ準備して出かけるのは面倒だなあ…。



運動は「健康づくり」のためにとっても大切で、その中でもウォーキングは、取り組みやすいとても手軽な運動のひとつなのです！

健康づくりに理想的な歩数は、**8,000歩**とされています（18～64歳の場合）。  
運動不足が続くと、内臓脂肪が蓄積して、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの**生活習慣病を発症**しやすくなります。

「運動しないと！」と気負う必要はありません！  
階段を使用する、休日や昼休み、買い物等でいつもより歩いてみるなど、できそうなことから取り組むことが大切です。



## そんな時こそ「TOKYO WALKING MAP」♪

### サイトの特徴① 充実した検索機能&コンテンツの掲載！

初めて行く場所はもちろん、近所にも行ったことのない**素敵な見どころやコース**があるかも!?

駅名や、所要時間、コースの見どころ写真を集めたフォトギャラリーなどからコースを探すことができるので、自分に合ったコースが見つかります。



などなど…

### サイトの特徴② Googleマップでスマホ&印刷したマップを片手に！

スマホでGoogleマップを見ながら…

もしくは、

印刷したウォーキングマップ片手に…

その時々用途、好みに合わせて  
使い分けることができます。



墨田区ウォーキングマップ



### 特設サイト「withコロナ時代の健康づくりガイド」公開中♪

コロナ禍で変化した日常生活においても、誰もが負担感なく実践できる、ちょっとした健康づくりのコツ（運動、食生活、こころの健康など）を紹介するサイトです。

詳細はホームページからご確認ください！



リサイクル適性 (A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

ここも  
アクセス！

