

歩くフォーム

視線は遠くにあごは引く
(10~20m程度前方を見る)

胸を張る

△注意
無理に胸を張ると
腰等に負担が
かかります。

ひざを伸ばすよう
意識する

かかとから着地

歩幅は
ふだんより
広めにとる

(まずはくつ半足~
1足分広め)



肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕はリラックスさせ
肘を自然に曲げる
足の動きに合わせて
後ろに引くことを
意識して振る

ウォーキングで得られる6つの効果

筋力・体力
アップ

心肺機能が
高まる

体脂肪を
燃焼させる

骨の強度が
高まる

ストレスが
解消される

よく眠れる
ようになる



ウォーキング
推進キャラクター
ひまわりくん

ひまわり 港南ウォーク

vol.7

健康ウォーキングのための
散策MAP

港南区役所 福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係
〒233-0003 横浜市港南区港南4-2-10
TEL 045-847-8438 FAX 045-846-5981

令和2年10月発行

企画：港南区食生活等改善推進委員会

ウォーキングコース 目次

1 鎌倉古道から久良岐の森へ P04-05

2 桜と緑にさそわれて P06-07

3 日下の古きを訪ねて P08-09

4 昔の相模国(現・野庭)・武蔵国(現・日野)を訪ねて P10-11

5 野鳥の小径を歩く P12-13

6 馬洗川せせらぎ緑道 P14-15

7 上永谷ふれあいの道 P16-17

8 歴史の野庭・里山を巡る P18-19

9 武相の国境、今の区境を歩く P20-21

番外編 10 3.4kmコース 11 6kmコース P22-27
12 3.5kmコース

本書の見方

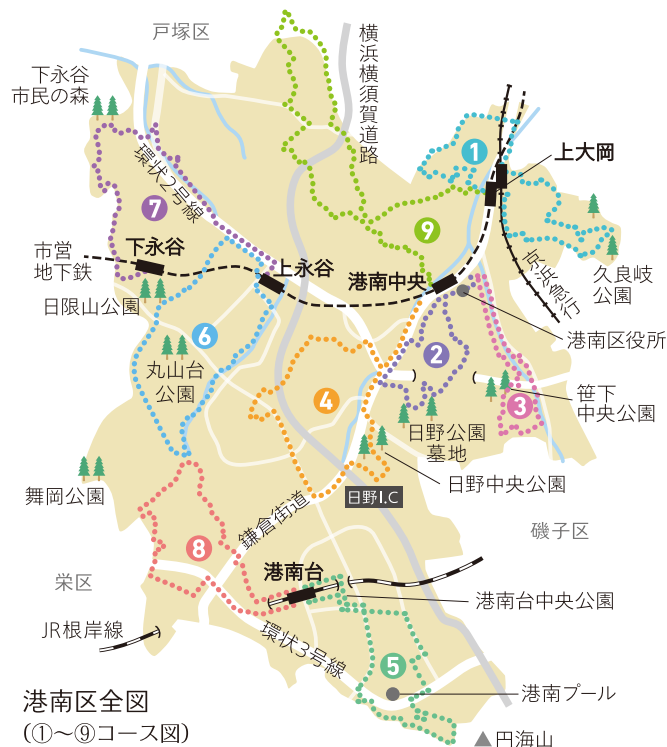
- 地図上の.....がウォーキングコースです。
- 所要時間はあくまでも目安です。歩く早さや、交通事情で変わります。
- 各コースの消費エネルギーは、体重50kg、65kgの人が歩いた場合で計算しています。
- 表示のある箇所ゆかりの民話を、港南区ホームページ上で参照することができます。港南区ホームページにアクセスし、『ふるさと港南の昔ばなし』で検索してください。



食生活等改善推進員

愛称はヘルスマイト

“私達の健康は私達の手で”を合言葉に、食生活を中心とした健康づくり活動を行っています。ヘルスマイトは自らの健康づくりのための食生活・運動・休養について学びながら実践しています。その知恵や工夫を地域の方々へ伝えながら健康づくりの輪を広げています。



港南区全区
(①～⑨コース図)
▲円海山

● 歩き始める前には、まず生活チェック。

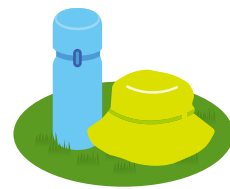
- | | |
|-------------------|--------|
| ①よく眠れましたか | はい・いいえ |
| ②食事はおいしく食べられましたか | はい・いいえ |
| ③昨日はお酒を飲みすぎていませんか | はい・いいえ |
| ④日頃から運動していますか | はい・いいえ |
| ⑤体の調子はよいですか | はい・いいえ |

1つでも「いいえ」があった方、無理しないで！
健康づくりはニコニコペースで、楽しみながら行いましょう。

● 歩き始める前に準備運動。整理運動も忘れずに。
アキレス腱伸ばし、足首まわし、膝の曲げ伸ばしなど、普通の呼吸で、はずみをつけずにまわしたり、伸ばしたりしましょう。

夏期は熱中症に注意。

水分補給が大切です。ウォーキングの前・後にコップ1～2杯の水分補給。ウォーキング中も10～20分ごとにコップ半分程度の水分を補給しましょう。通気性がよく汗がすぐに乾く服装を選び帽子をかぶりましょう。



1 鎌倉古道から久良岐の森へ

歩行距離 6.8km | 所要時間 1時間45分 | 消費エネルギー(体重50kg) 260 kcal (体重65kg) 338kcal

戦没者慰霊堂は桜の名所。隣接の公園に佐佐木信綱の歌碑があります。自性院の勘九郎地蔵に寄り、鎌倉古道の難所だった餅井坂を下ります。鎌倉街道を超え、源為朝の祠やお寺を見ながら、ベイブリッジや富士山の眺望を楽しみましょう。久良岐公園は桜のほか四季折々楽しめます。



地図記号



2 桜と緑にさそわれて

歩行距離 3.7km | 所要時間 1時間 | 消費エネルギー(体重50kg) 150kcal (体重65kg) 195kcal

市内有数の桜の名所、桜道。桜祭りは多くの人々に親しまれています。坂を上り、その昔笹下郷の総社であった天照大神へ。日野公園墓地は、木立の間に南極探検隊白瀬中尉や歌手美空ひばりなどのお墓が点在する公園式の墓地です。



地図記号



4 昔の相模国(現・野庭)・武蔵国(現・日野)を訪ねて

歩行距離 6.1km | 所要時間 1時間30分 | 消費エネルギー(体重50kg) 225 kcal (体重65kg) 292kcal



板碑(正応寺)



八体地蔵



八体地蔵



スタート

1 港南
スポーツセンター

ゴール

8 港南
スポーツセンター

区間距離

- 1 620m
- 2 850m
- 3 890m
- 4 1,070m
- 5 610m
- 6 1,230m
- 7 870m
- 8

環状2号線から小高い丘の住宅地を少し入り、横浜市登録文化財の板碑がある古寺正応寺へ。野庭郵便局南側、野庭中央公園高台付近は、関城本丸跡といわれています。鎌倉街道を進むと彫刻の美しい春日神社、寺院には珍しい長屋門を持つ徳恩寺があります。

地図記号

6 馬洗川せせらぎ緑道

歩行距離 6.1km | 所要時間 1時間30分 | 消費エネルギー(体重50kg) 225kcal (体重65kg) 292kcal

由緒ある永谷天満宮は菅原道真公自作の尊座像が奉られています。裏山に通じる道は、季節の花々が咲くおすすめポイント。毎月四のつく日が縁日で賑わう日限地蔵から、北条政子が馬を洗ったとの伝説がある馬洗川沿いの遊歩道へ、梨畑や四季折々の花を眺めながら散策。湧水池では、野セリやクレソンが群生しています。



区間距離

1	400m
2	350m
3	1,310m
4	700m
5	1,010m
6	440m
7	1,850m
8	

スタート
① 上永谷駅前
ゴール
⑧ 上永谷駅前



湧水池



せせらぎ緑道

地図記号

7 上永谷ふれあいの道

歩行距離 4.7km | 所要時間 1時間10分 | 消費エネルギー(体重50kg) 175 kcal (体重65kg) 228kcal

平戸川の流れて沿って、遊歩道を般若寺へ。一步入ると車の音も遠のいて、カワセミや野の花に癒されます。戸塚区との境にある古道は、「鎌倉中の道」または「早駆けの道」と呼ばれ、源頼朝の奥州征伐や畠山重忠と北条義時が戦った旭区万騎ヶ原の戦いなどに、その一支隊が通った道ともいわれています。



スタート

① 上永谷駅前

ゴール

⑧ 下永谷駅前

区間距離

- ① 850m
- ② 1,200m
- ③ 120m
- ④ 480m
- ⑤ 320m
- ⑥ 550m
- ⑦ 1,200m
- ⑧



上永谷ふれあいの水辺



下永谷市民の森入口



下永谷市民の森の中



永谷天満宮

地図記号

8 歴史の野庭・里山を巡る

歩行距離 5.5km | 所要時間 1時間20分 | 消費エネルギー(体重50kg) 195 kcal (体重65kg) 253kcal

新しい街に歴史の息づかいを感じながら歩きましょう。閉ざされた往來を容易にした迎陽隧道を通り、穏やかな里山の風情を楽しみ、豊かな木々が心を和ませてくれます。浄念寺の「咳止め玄入坊」の祠・カ石、野庭三谷町公園脇の「塚の古址」に立ち寄ります。



スタート
1 港南台駅
ゴール
8 港南台駅



地図記号

- ☀ 背伸ばしベンチ
- 📖 「ふるさと港南の昔ばなし50話」とのリンク
- 🏯 寺
- 🏪 神社
- ♿ トイレ
- 🎓 学校
- 🏫 幼稚園
- 🏥 病院
- 📮 郵便局
- 🚔 交番・警察
- 🚒 消防
- 🚏 バス停

9 武相の国境、今の区境を歩く

歩行距離 8.4km | 所要時間 2時間10分 | 消費エネルギー(体重50kg) 325 kcal (体重65kg) 423kcal

松本と言う地名の由来の正覚寺から農園の脇を通り、武相の国境を歩きます。下永谷小学校の門には「さがみの国」「むさしの国」の表示があり、芹ヶ谷の尾根道には国境の道標があります。更に進むと現在は自性院に移された「勘九郎地蔵」の由来碑と代わりの石仏があります。



スタート
1 港南中央駅

ゴール
9 上大岡駅

区間距離

1	1,460m
2	1,030m
3	1,150m
4	710m
5	680m
6	980m
7	970m
8	1,430m

地図記号



11

番外編

約6kmコース

平成29年度港南ふれあいウォーキングの久良岐コース(約6kmコース)です。坂道や階段がある、歩きがいのあるコースです。大岡川プロムナードが楽しめます。

① 大岡川プロムナード

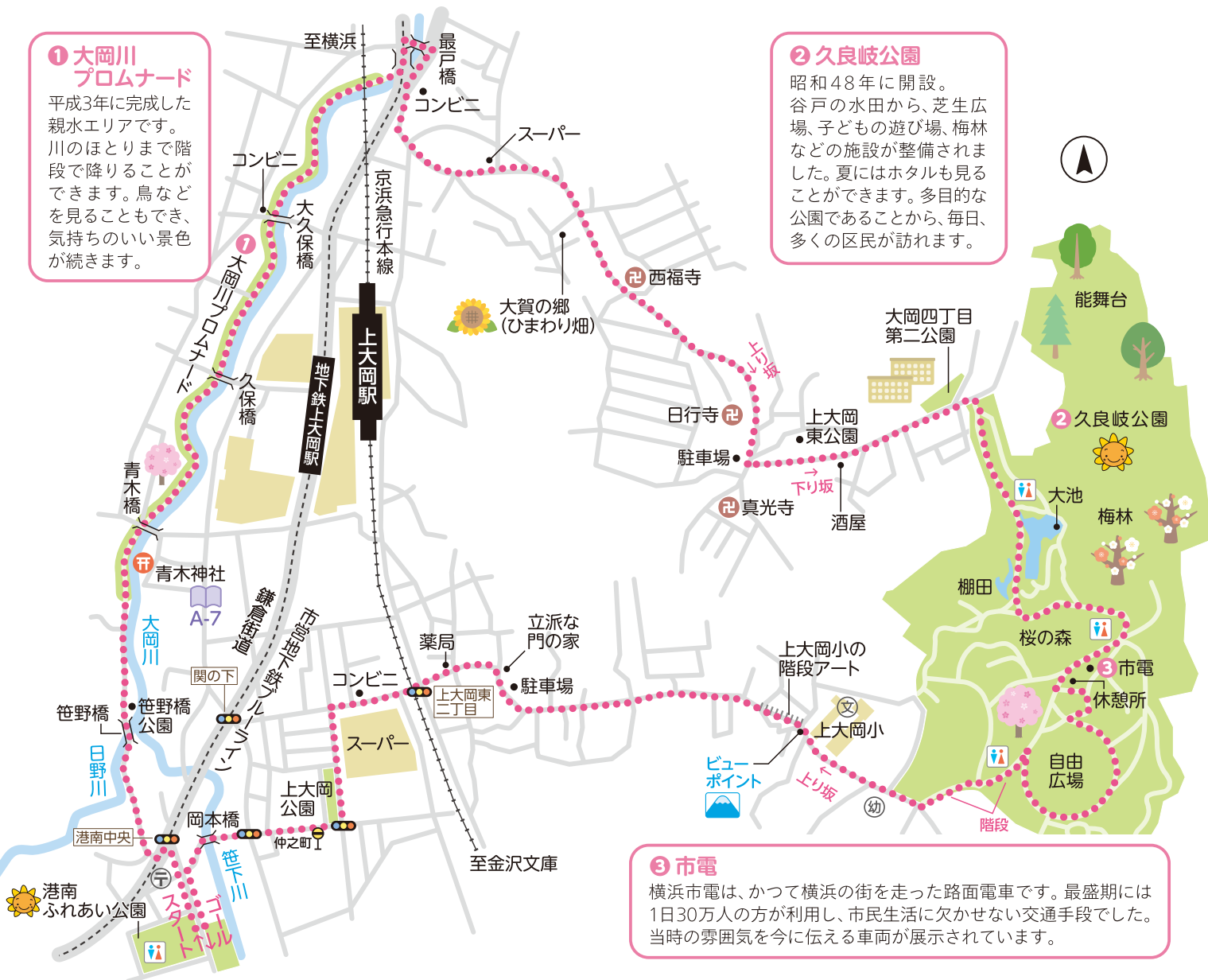
平成3年に完成した親水エリアです。川のほとりまで階段で降りることができます。鳥などを見ることができ、気持ちのいい景色が続きます。

② 久良岐公園

昭和48年に開設。谷戸の水田から、芝生広場、子どもの遊び場、梅林などの施設が整備されました。夏にはホタルも見ることができます。多目的な公園であることから、毎日、多くの区民が訪れます。

③ 市電

横浜市電は、かつて横浜の街を走った路面電車です。最盛期には1日30万人の方が利用し、市民生活に欠かせない交通手段でした。当時の雰囲気や今に伝える車両が展示されています。



地図記号



12

番外編

約3.5kmコース

親子におすすめのコースです。港南台北公園は小さいお子様向けの遊具と雨が降っても遊べるこどもログハウス「どんぐりハウス」があります。港南台中央公園は港南台生き生きプレイパークや散策路などもあり頂上に登ると富士山を望むことができます。



① 安養寺

鎌倉時代創建。
この辺りでは珍しい「摩尼車」があります。「一回一唱」とあって車を一回転させると般若心経を一回唱えたことになると言われます。



③ 富士山



② こどもログハウス

地図記号





快適ウォーキングのための
5つのトレーニング

背伸ばしベンチ でGO!



運動指導

高垣 茂子(レクリエーションコーディネーター・運動指導士)

姿勢元気アップ編

姿勢を整える

トレーニング

1

胸・腹・背



- 1 靴底をしっかりと地面につけて深く座り胸の前でうでを組みます。

- 2 片方の腕は胸にあてたまま、反対の手を頭の後ろにあて、ゆっくりとからだをベンチに沿って反らせます。



- 3 胸・腹が気持ちよく伸び、背中が心地よく反るまで、胸にあてている手を背もたれに沿って、伸ばします。

- 4 左右逆にしておこないます。

脚・腰の元気アップ編

足腰の疲労予防・回復

- 1 ベンチに浅く座り、腰の両わきに手をつき、からだをささえます。

トレーニング

2

脚のうら



- 2 片方の脚を伸ばします。かかとをつけて、つま先をあげます。

- 3 からだを前に倒します。脚の裏側に伸びを感じるまで、おこないます。

- 4 左右逆にしておこないます。

首・肩・うでの疲労予防・回復

トレーニング

5

首・肩・うでの
周辺

1 ベンチの後ろに立ち
脚を開きます。

2 ベンチの板と板のす
き間に親指をかけま
す。(手がすべらない
ようにするため)

3 片方の手は肩にあて
ます。肩にあてた手
に頭をのせてリラッ
クスさせます。



4 うでを伸ばしている側
にうで・肩・脇が心地よく
伸びるまで、からだを倒
し体重を乗せます。



5 左右逆にしておこないます。

トレーニング

3

首・背・腰

1 靴底をしっかりと地面
につけて脚は軽く閉じ
安定した姿勢でベンチ
に座ります。

2 片方の膝を(息を吐きな
がら)、首・背・腰が心地
よく伸びるまで、膝を胸
に抱きかかえます。おで
こ膝を近づけます。

3 左右逆にして
おこないます。

膝などに不快感や
痛みのある人は、膝
を抱える際に太もも
の裏へうでを入れて
抱えましょう。



トレーニング

4

脚の付け根
周辺

1 ベンチの後ろに立ちます。

2 背もたれに片方の
脚を乗せます。

3 ベンチに乗せている脚
の裏側、もう一方の脚
の表側、脚の付け根
が伸びるまでベンチに
脚を深く乗せます。

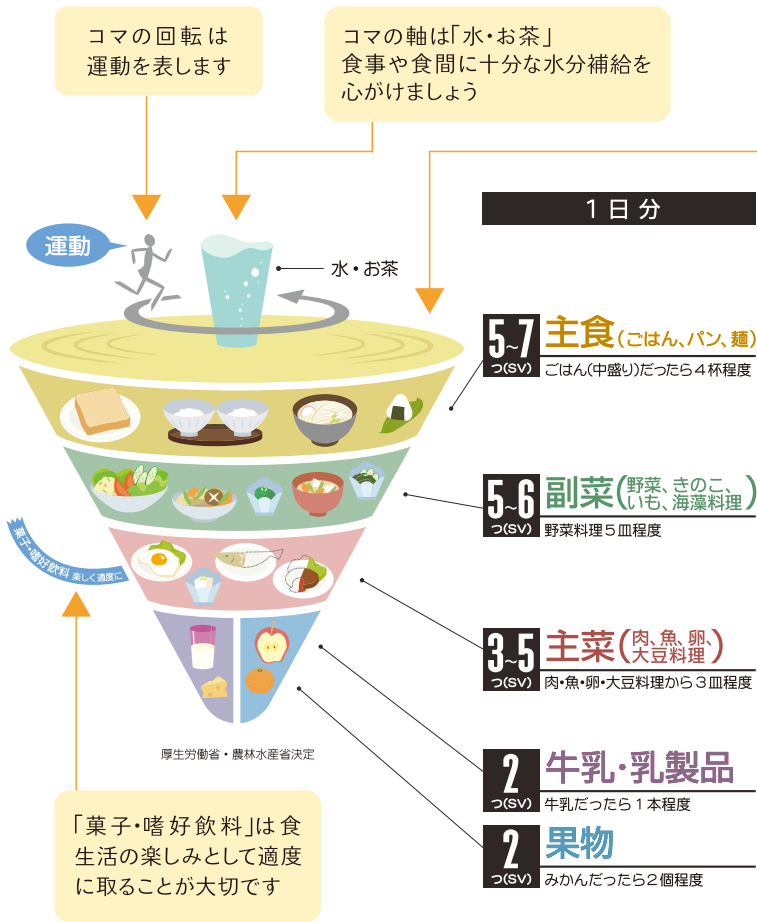
4 左右逆にして
おこないます。



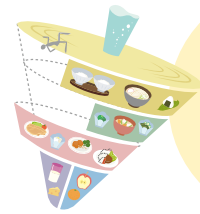
食事バランスガイドを活用しよう

あなたの食事は
大丈夫？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」
食べたらいかがが一目でわかる食事の目安です。



コマ本体は望ましい食事の
バランスを料理で表します



食事のバランス
が悪かったり、
運動が足りないと
コマは倒れて
しまいます

1日分

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6 副菜(野菜、きのこ、
いも、海藻料理)**
つ(SV) 野菜料理5皿程度

**3~5 主菜(肉、魚、卵、
大豆料理)**
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

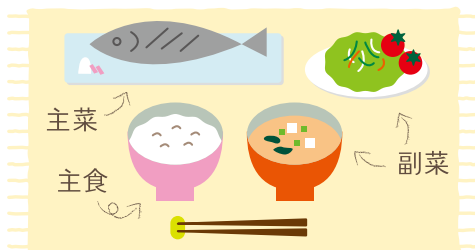
2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 =	ごはん小盛り1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個			
1.5つ分 =	ごはん中盛り1杯						
2つ分 =		うどん1杯	もりそば1杯	スパゲッティ			
1つ分 =	野菜サラダ	きゅうりとわかめの酢の物	具たくさん味噌汁	ほうれん草のお浸し	ひじきの煮物	煮豆	きのこソテー
2つ分 =	野菜の煮物	野菜炒め	芋の煮ころがし				
1つ分 =	冷奴	納豆	目玉焼き一皿	焼き魚	魚の天ぷら	まぐろとかの刺身	
3つ分 =	ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き	鶏肉のから揚げ				
1つ分 =	牛乳コップ半分	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1パック	牛乳瓶1本分		
1つ分 =	みかん1個	りんご半分	かき1個	梨半分	ぶどう半房	桃1個	

主食、副菜、主菜をそろえましょう！



主食
働く力になるもの
(ごはん、パン、麺)

副菜
体の調子を整える
もの(野菜、きのこ、
いも、海藻料理)

主菜
血や肉になるもの
(肉、魚、卵、大豆料理)

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に1日200kcalをこえないようにしましょう

練りようかん 1切れ 25g 74kcal	せんべい 1枚 20g 76kcal	チョコレート 3枚 15g 84kcal	ビスケット 2枚 20g 104kcal	串だんご 1串 80g 158kcal	大福もち 1個 70g 165kcal	ポテトチップス 1/3袋 30g 166kcal	どらやき 1個 80g 227kcal	あんぱん 1個 100g 280kcal	ショートケーキ 1切れ 100g 344kcal
ウイスキー 1杯 30ml 71kcal	ワイン 1杯 100ml 73kcal	缶コーヒー 1缶 195ml 74kcal	ビール 1缶 350ml 140kcal	コーラ サイダー 清涼飲料水 1缶 350ml 161kcal	アイス クリーム 1個 100g 180kcal	日本酒 1合 180ml 185kcal	シュークリーム 1個 100g 228kcal		

(日本食品標準成分表2015)



健康アクションこうなん

～ふだんのくらしをけんこうに～

ファイブ

5

あるこう!毎日

ご近所さんと あいさつ交わり
地域とつながり 介護予防

たべよう!野菜

野菜たくさん 塩分ひかえめ
だしの旨味をたっぷりと

まもろう!歯

口から美味しく食べるため
定期的に歯のチェック

なくそう!たばこの煙

一人ひとりが意識を高め
たばこの害のない港南へ

やすもう!しっかり

睡眠と 気分転換で
明日の元気の源に

そして

受けよう!がん検診と健康診断

“けんしん”は、あなたに
贈られる「からだ通信簿」



趣 旨

“いつまでも健康で暮らしたい”と思いながらも、日々の家事や仕事に追われて自身の健康管理をつい後回しにしがちな人が大勢います。そこで、区民の皆さんの健康づくりに取り組む港南区では気軽に実践できる行動をあいことばとして、「健康アクションこうなん5」を作成しました。



込めた思い

年代や性別を問わず、暮らしの中で気軽に実践できる生活習慣の行動目標(アクション)を5つ掲げ、それらの積み重ねを定期的な“けんしん”で確認していくことで、「ふだんのくらしをけんこうに」していこうという思いを込めました。

いつまでも いきいきと元気に暮らせるように...
できることから
始めよう!

あるこう!毎日

～ご近所さんと あいさつ交わり
地域とつながり 介護予防～

一日8,000歩(うち速歩き20分)を歩くことで、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防に効果があるといわれています。

やさしいポイント

- 外出ができない人は、自宅でストレッチ、筋トレをやってみましょう
- 外出ができる人は、まず、歩いてみましょう。楽しみながら運動するのがおすすめです



よこはまウォーキングポイント
<https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>



たべよう!野菜

野菜たくさん 塩分ひかえめ
だしの旨味をたっぷりと

生活習慣病を予防するには、野菜たくさん
塩分ひかえめがキーワードです。



やさしいポイント

- 野菜は1日に350g(70g×5皿)以上食べましょう
⇒70gの目安は、生の野菜なら両手のひらに1杯分、加熱した野菜なら片手のひらに1杯分です。
- 塩分を控えましょう
⇒「だし」を使って旨味をきかせると、塩分少なめでもおいしく食べられます。

横浜市公式クックパッドページ
<https://cookpad.com/kitchen/13667683>



まもろう!歯

～口から美味しく食べるため

定期的に歯のチェック～

歯を守る上で大切なのは、むし歯予防と歯周病予防です。40歳以上の日本人の8割がこの病気にかかっています。

やこしたかん

- デンタルフロスなど、セルフケアを実践してみよう
⇒ 毎日の歯みがきだけではなく、歯間部清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)の使用が効果的です。自分にあった方法をかかりつけ歯科医院で聞いてみましょう。
- 定期的に歯のチェックをしよう
⇒ むし歯や歯周病の早期発見や予防には、かかりつけ歯科医による歯のチェックが必要です。定期的な受診を心がけましょう。



なくそう!たばこの煙

～一人ひとりが意識を高め

たばこの害のない港南へ～

たばこの煙は、がんや心臓病の危険性を高めます。また、妊娠中の喫煙は、流産や早産になりやすく、低出生体重児が生まれやすくなります。

やこしたかん

- 医療機関・福祉保健センターでの禁煙相談を受けてみよう
⇒ 禁煙を始めると体内のニコチンが切れ、イライラなどの症状が現れてくるため、一人で取組むのは困難です。禁煙補助剤など、いくつか有効な方法がありますので、まずは医師や福祉保健センターなど専門機関へ相談し、自分にあった禁煙方法を見つけましょう。



禁煙NOTE

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryu/kenkozukuri/tabako-health/note/>



やすもう!しっかり

～睡眠と 気分転換で明日の元気の源に～

睡眠不足は、疲労感がたまり、気分が不安定になるだけでなく、生活習慣病や心の病気につながる危険性も高まります。

やこしたかん

- 起きる時間は休日でも同じ時刻にしよう
- 起床後すぐに太陽の光を浴びよう
- 夜に明るい光を浴びすぎないようにしよう
⇒ 睡眠と光は密接な関係にあります。就寝前にスマートフォンなどの操作も控えましょう。



受けよう!がん検診と健康診断

～“けんしん”は、あなたに贈られる

「からだ通信簿」～

がんは自覚症状がないことも多いため、定期的に検診を受けることが大切です。

やこしたかん

- まずは、自分が受けられるがん検診や健康診断を調べてみよう



●横浜市けんしん専用ダイヤル

TEL. 664-2606 / FAX. 663-4469
(受付:月～土 8時30分から17時15分)

がん検診

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryu/kenshin-kensa/seidohenkou.html>



第2期 健康横浜 21 の概要

策定の趣旨

「健康」の概念は広く、感染症などの疾病やこころの健康など、さまざまな課題がありますが、市民の最も大きな健康課題の1つである生活習慣病※に着目し、今後10年間の健康づくりの指針となる第2期健康横浜21を策定しました。

この計画は健康増進法に基づく市町村健康増進計画であり、国が進める「健康日本21(第2次)」の地方計画です。

※ 生活習慣病とはがん、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患、循環器系疾患(脳血管疾患、心疾患、高血圧症)、脂質異常症、歯周病など、食事や運動、喫煙などの生活習慣がその発症や進行に関与する疾病の総称です。

計画期間

平成25年度(2013年度)から令和4年度(2022年度)まで

ライフステージ別行動目標

生活習慣は、年齢や就学・就業の有無などに大きく影響を受けることから、3つのライフステージに分けて行動目標を設定しました。一度にすべての目標を目指すことは難しくても、まずはあなた自身ができそうなところから、実践してみませんか。

行動目標

育ち・学びの世代
(乳幼児期～青年期)

働き・子育て世代
(成人期)

稔りの世代
(高齢期)

生活習慣病の改善	食生活	3食しっかり食べる	野菜たっぷり・塩分少なめ バランスよく食べる	
	歯・口腔	しっかり噛んで食後は歯磨き	「口から食べる」を維持する 定期的に歯のチェック	
	喫煙・飲酒	受動喫煙を避ける	禁煙にチャレンジ お酒は適量	
	運動	毎日楽しくからだを動かす	あと1,000歩、歩く 定期的に運動する	歩く・外出する
	休養・こころ	早寝・早起き	睡眠とってしっかり休養	
生活習慣病の重症化予防			定期的ながん検診を受ける 1年に1回特定健診を受ける	

基本理念

すべての市民を対象に、乳幼児期から高齢期まで継続して、生活習慣の改善や、生活習慣病の重症化予防を行うことで、いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることのできる市民を増やします。

基本目標

10年間にわたり健康寿命を延ばします。

取組テーマ

① 生活習慣の改善

「食生活」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「運動」「休養・こころ」の5つの分野から取組を進めます。

② 生活習慣病の重症化予防

がん検診、特定健診の普及を進めます。

