



- 発行: 大府市
〒474-0035
愛知県大府市江端町四丁目2番地(保健センター)
TEL(0562)47-8000/FAX(0562)48-6667
- 発行年月
2025年3月(第5版)

お お ぶ 健康都市



ウォーキングマップ

ウォーキングコース全体図

ウォーキングコース全体図

P1~P2

川とオレンジリングコース

P3~P4

健康の道駅西コース

P5~P6

風車と緑ビューコース

P7~P8

健康の道駅東コース

P9~P10

白鯨池・田園コース

P11~P12

太陽と緑の道コース

P13~P14

自然観察と金メダルコース

P15~P16

大府みどり公園往復コース

P17~P18

吉田周遊コース

P19~P20

ウェルネスバレーロード

P21~P22

ウォーキングについて

P23~P26



大府市公式
マスコットキャラクター
おふちゃん

太陽と緑の道コース

白鯨池・田園コース

自然観察と金メダルコース

風車と緑ビューコース

川とオレンジリングコース

健康の道駅西コース

健康の道駅東コース

吉田周遊コース

ウェルネスバレーロード

大府みどり公園往復コース

Googleマイマップ機能で

ウォーキングコースを確認できます。



ウォーキングコース
Googleマイマップ

ウォーキングコースについて、スマートフォンでも確認できるようになりました。ご自身のスマートフォン等で Google マイマップの QR コードを読み込んでいただき、日頃のウォーキングにぜひご活用ください！
※道路工事等により一時的に通行できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。



HP
大府市観光協会 検索

花の開花時期や祭の開催時期等、大府の見どころがたくさん詰まったサイトです。ウォーキングの際にチェックしてみてください。

【問い合わせ先】

大府市観光協会(大府市役所 商工業ウェルネスバレー推進課)
TEL (0562) 45-6227



川とオレンジリングコース
距離……4.6km 時間……70分



健康の道駅西コース
距離……4.0km 時間……60分







白鯉池・田面コース
距離 3.6km 時間 55分



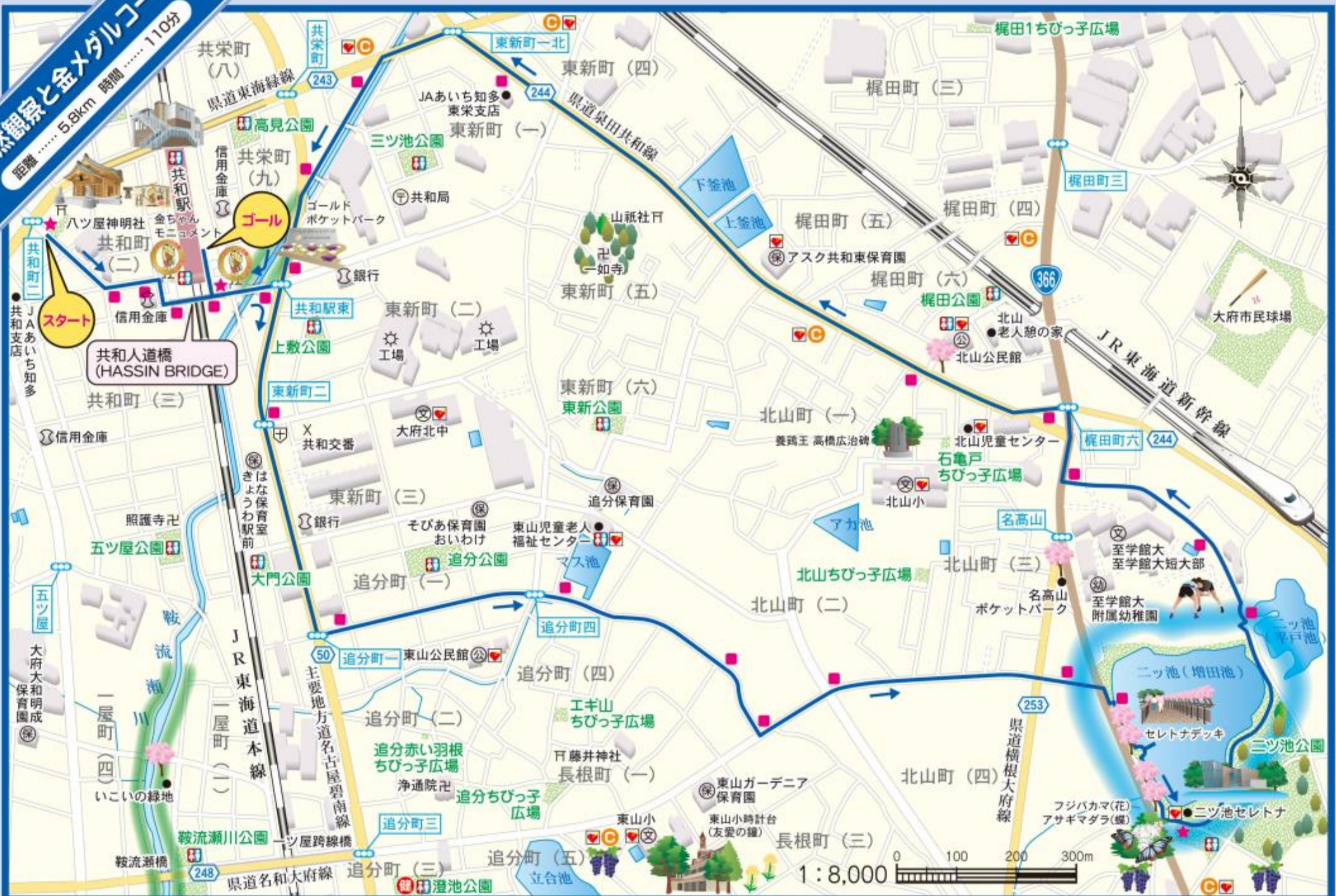
- | | | | | |
|-------------|--------|--------|------|---------|
| ■ ウォーキングサイン | ● 健康遊具 | 🚻 トイレ | ⛩ 神社 | 🌊 親水エリア |
| ★ ウォーキング看板 | 🚑 AED | 🏪 コンビニ | ⛪ 寺院 | |

木陽と緑の道コース
距離……6.8km 時間……130分



自然観察と金メダルコース

距離 5.8km 時間 110分



- ウォーキングサイン
- ★ ウォーキング看板
- 健康遊具
- AED
- トイレ
- コンビニ
- 〒 神社
- ☪ 寺院
- 親水エリア
- 緑道

吉田周遊コース
距離 4.8km 時間 75分



- ウォーキングサイン
- ★ ウォーキング看板
- 健康遊具
- AED
- トイレ
- コンビニ
- ⌂ 神社
- ⌂ 寺院
- 親水エリア

ウェルネスバレーロード
距離 4.7km 時間 70分



健康・長寿の拠点である「ウェルネスバレー」と大府駅・尾張森岡駅を結ぶ、誰もが手軽にウォーキングできるコースです。

●ウェルネスバレーとは
あいち健康の森とその周辺の健康関連施設が集まる地域を「ウェルネスバレー」と呼んでいます。

緑のラインの内側がウェルネスバレーの対象地域の一部です。

- ウォーキングサイン
- ★ ウォーキング看板
- 健康遊具
- AED
- トイレ
- コンビニ
- 卍 神社
- 卍 寺院
- 親水エリア
- 緑道

●ウォーキングの前に確認しましょう●

ウォーキングの前に自分の健康状態を確認しておきましょう。体調の悪い時や疲労がたまっているときには無理をしないようにしてください。

セルフチェック

- ☐ 睡眠不足で十分な休息がとれなかった。
- ☐ 熱っぽく、頭痛がある。
- ☐ めまいがする。
- ☐ 血圧が高い。(目安:収縮期血圧180mmHg以上、拡張期血圧100mmHg以上)
- ☐ 血圧が普段よりも著しく高い。

※セルフチェックに1つでも当てはまる場合はウォーキングを中止しましょう。

※心身ともにゆとりをもってウォーキングに取り組むようにしましょう。



●靴の選び方●

- 材質は軽くて通気性の良いもの。
- つま先が靴にあたってしまったり、指が曲がってしまうものはサイズが小さすぎるため、つま先に10ミリ程度の余裕のあるもの。
- 厚みがあり、クッション性に優れたもの。
- 靴底が滑りにくいもの。
- かかとがフィットしているもの。
- 足の甲の部分は柔らかく、ひもで調節できるもの。



●靴の履き方●

① かかとを地面に軽くトントンする



② 靴の中で指を開いてみる



③ ひもを調節する



●水分補給も忘れずに!●

ウォーキングには水分補給が大切です。汗をかくことで体内の水分量が不足してしまい、汗をかくことができなくなります。汗をかくことができないと、体温が上昇し「熱中症」に陥ります。

また、血液粘度が高まり、心筋梗塞等の原因になることもあります。

※「のどが乾いた」と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

《正しい水分補給の仕方》

- ① 歩き始める前にまずは1杯飲む。
- ② 一気にたくさんの量を飲まず、こまめに少しずつ飲む。
(15～20分おきにコップ1杯程度飲む)

《ウォーキングに適した飲み物》

ミネラルウォーター

水分だけでなく、カルシウムなどのミネラル補給ができる。

スポーツドリンク

エネルギー代謝に必要な糖分や塩分が補給できる。

※糖分が多いため注意が必要です。2～3倍に薄めて飲むとよいです。

《注意が必要な飲み物》

カフェインの入った飲み物

カフェインの入った飲み物(緑茶、コーヒー、紅茶等)は、利尿作用(排尿量を多くする作用)があり体内の水分量を保つには適していません。



熱中症に注意

夏の暑い時期には熱中症に注意しましょう。お出かけ前に暑さ指数(WBGT)をチェック!暑さ指数が31度を越えると高齢者では安静状態であっても熱中症になる危険が高まります。屋外での運動も大変危険です。朝や夕方等にウォーキングに出かけることをお勧めします。



環境省 熱中症予防情報サイト

検索

●ウォーキングの正しい姿勢●



※早朝や夕方、夜間などの視界が悪い時間帯は、明るい色の服の着用や、反射板やライトを使用し、安全にウォーキングを楽しみましょう。

《筋力UP!のための適切な歩幅》

～適切な歩幅を知りましょう～

身長()cm×0.45～0.5=()cm

身長170cmであれば77～85cm、身長160cmであれば72～80cm
身長150cmであれば68～75cm、身長140cmであれば63～70cm



●METs(メッツ)を使った消費カロリーの計算方法●

METs(メッツ)とは体を動かしたときに感じるきつさ(身体活動の強さ)です。安静時(静かに座っている状態)を1メッツとした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

3.0メッツ	普通歩行(平地、67m/分)
3.5メッツ	歩行(平地、75～85m/分、ほとほとの速さ、散歩など)
4.3メッツ	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)

身体活動によるエネルギー消費量(kcal)

METs(メッツ)×時間(h)×体重(kg)

例:体重50kgの人が60分の歩行(3メッツ)を行った場合のエネルギー消費量は、

$$3(\text{メッツ}) \times 1(\text{h}) \times 50(\text{kg}) = 150\text{kcal}$$

【参考:健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023】

目安

ごはん(150g)	2/3杯	牛乳(200ml)	1杯
食パン(6枚切)	1枚	バナナ	2本
鶏卵(M)	2個	ショートケーキ	2/5個



歩くときの
参考にしね!

大府市公式
マスコットキャラクター
おふちゃん

●突然、人が倒れたら…AEDの設置箇所●

ウォーキング中などに人が急に倒れたら、心臓がけいれんしている場合があります。救急車を呼ぶことはもちろん、到着までの間、救命処置を行うことが重要です。救命処置実施時に効果を発揮するAEDは、市内の公共施設やコンビニ、駅、医療機関、事業所などに設置されています。このウォーキングマップにも公共施設、コンビニ、駅に設置されているAEDについては、AEDマークで場所を示しています。医療機関や事業所の設置箇所については、市ウェブサイトで確認することができます。

AEDについての問い合わせ 大府市消防署 / ☎0562-47-0119