

あしたのために、あるこう。

# はちあるき



WALKING MAP



check!

## 食の健康に関心がある皆さまへ

### はちおうじ健康応援店

八王子市には小盛りメニューや、薄味への対応・野菜たっぷりヘルシーメニューなどを提供し健康づくりを応援するお店「はちおうじ健康応援店」が数多くあります。本マップに掲載されているコースエリアにも多くの「はちおうじ健康応援店」があります。



はちおうじ食育キャラクター  
「はっちくん」



◀ 詳しくはこちら

check!

## 歩き足りない皆さまへ

### ハッチー・ウォーク

八王子市には他にもウォーキングマップがあります。5～12kmほどの10コースが掲載されています。市内事務所や保健福祉センターなどで配布しています。



「ハッチー・ウォーク」



◀ 詳しくはこちら  
(ダウンロードも可能です)

## スマホでも楽しめる!



「AvenzaMaps」なら、マップ上に写真やメモをピンで刺して貼り付けて、自分好みのマップにカスタマイズできます!

### 1. アプリをインストール



### 2. 「まちあるき」をダウンロード



## お問い合わせ

〒192-0046 八王子市明神町三丁目19番2号  
東京たま未来メッセ庁舎・会議室棟5階  
八王子市保健所 保健総務課  
電話 042-645-5112 FAX 042-644-9100

ちょっと実行、  
ずっと健康。



東京都健康づくり推進キャラクター  
ケンコウデスカマン

あしたのために、あるこう。

# はちあるき

## contents

- 04 八王子の歩き方
- 06 ウォーキングを楽しむために。
- 08 **ウォーキングコース1**  
八王子北口周遊コース  
八王子の歴史に触れる
- 10 **ウォーキングコース2**  
西八王子満喫コース  
駅から駅へまったり散歩
- 12 **ウォーキングコース3**  
南大沢自然散策コース  
四季折々の風景を楽しむ
- 14 **ハチオウジスナップ**  
写真映えするスポットのご紹介
- 16 **ちょっとひと休み。**  
リラックススポットをご紹介
- 17 **ノルディックウォーキング**  
100歳になっても、仲間と一緒に歩こう
- 18 **「はちあるき」ができるまで**  
制作の裏側に迫る特別インタビュー

久しぶりに、歩いてみる。

今度のお休み、何しよう？

たまには外を歩いてみるのもいいかも。

気ままにおさんぽするもよし、

しっかりウォーキングするもよし。

八王子散策を思い思いに楽しもうちに、

きっと、どこからでも元気になっていく。



“しっかり歩きたい!”



四季折々の風景を楽しむ

“一駅分だけ歩いてみよう”



駅から駅へまったり散歩

“サクッとお散歩の気分”



八王子の歴史に触れる

こだわりの3コースをご紹介します!

## 八王子の歩き方

八王子市内を楽しく歩けるモデルコースを用意しました。  
季節や気候、その日の気分に合わせて好きなコースをお選びください。

歩きやすい道を選びました!

ラフな格好でもOK!

A 黒塀通り B 南大沢駅 C せせらぎ緑道 D 富士森公園  
E 八王子駅周辺 F 南大沢出合い橋

買い物帰りにちょっとお散歩しよう。今日はコースの外まで足を延ばそう。気になる所だけつまみ食い……。今回作成したコースには、どんなスタイルでも楽しく歩ける工夫を詰め込みました。いつの間にかこんな歩いている!なんてこともあるかもしれない! もちろん、健康志向でしっかりウォーキングを行うのも大歓迎。気軽に楽しみながら、健やかな暮らしを送れるように。この「はちあるき」が、心と体に向きあうきっかけとなれば幸いです。



### 南大沢自然散策コース P12-13

南大沢駅を出発し、公園や緑道に寄り道しながら京王堀之内駅を目指すコース。八王子景観100選に選ばれたスポットも。

高低差	坂道多め
距離	3.4km
時間	51分
歩数	4,857歩
消費カロリー	153kcal

### 西八王子満喫コース P10-11

八王子駅を出発し、南大通り沿いを歩きながら西八王子駅を目指すコース。秋にはいちょうに彩られた素晴らしい景色と出会う!

高低差	坂道あり
距離	3.4km
時間	51分
歩数	4,857歩
消費カロリー	153kcal

### 八王子北口周遊コース P08-09

八王子駅を出発し、北口をぐるりと一周するコース。にぎわう街中を歩きながら、「桑都」として栄えた八王子の歴史に浸る。

高低差	なだらか
距離	2.7km
時間	41分
歩数	3,857歩
消費カロリー	123kcal

※歩幅70cm、時速4km/h、消費エネルギー：ウォーキング10分=30kcal 体重60kg/男性として算出しています。所要時間等はあくまで目安です。個人や交通状況によって差があります。

## Q. どのような服装で行えばいいの？



- A.** 歩きやすい靴、動きやすい服装を選びましょう。汗をかいた時の着替えや防寒着も忘れずに。帽子をかぶるのもオススメ。夏は熱中症予防に、冬は防寒に便利です。荷物はリュックサック等にまとめ、両手が空くようにしましょう。夜道を歩く場合は目立つ服装で、反射材を使用したスニーカーやキーホルダー等を身につけましょう。

### 靴の選び方

材質	軽くて通気性が良いもの
つま先	指先が動かせる程度の余裕があるもの
土踏まず	中敷きで支える形のもの
足の甲	締め付けずひもで調整できるもの
靴底	動きに合わせてしなやかに曲がるもの、厚みがありクッション性が良いもの
かかと	しっかりとかかとを包み込むもの



## Q. 怪我をしないようにするには？



- A.** ウォーキング前にストレッチ等のウォーミングアップを行い、徐々に体を温めて血液の循環を促しましょう。また、急に運動を止めると心臓にも負担がかかるため、クールダウンをしっかりと行いましょう。疲労回復を早め、筋肉痛予防にもつながります。  
※睡眠不足・体調不良の時は、無理をしないことも大切です。

## Q. 食事の前と後、どちらに行うのがいいの？

- A.** 満腹時も空腹時も避けましょう。食後にウォーキングを行う場合は30分経ってから。ウォーキング直後の食事は内臓に負担がかかるため、1時間経ってからの食事をオススメします。

水分補給を  
忘れずに！

のどが渴いたと感じる前に、こまめに水やスポーツドリンクで水分補給を。  
ただし、利尿作用のあるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶等)は避けましょう。

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

### WALKING GUIDE

## ウォーキングを楽しむために。



### ウォーキングの効果

- 生活習慣病予防  
血糖値や血圧を下げる効果があるほか、「がん」「糖尿病」等生活習慣病のリスクを下げると言われています。
- 心肺機能の向上  
習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。
- 肥満を防ぐ  
エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。
- ストレス解消  
気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

#### あと10分歩こう！

1日の目標歩数は8,000歩※1とされていますが、64歳までの都民で達成できている人は男性が約5割、女性が約4割※2。1日約10分(1,000歩)多く歩くだけでも効果をいただけます。

※1「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」(厚生労働省)

※2「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)平成29年～令和元年東京都部分を再集計

ユーロードや桑都テラス等の  
イベント情報はこちらから！



まちなかイベント  
おでかけスポット



# 1 / 八王子の歴史に触れる

## 八王子 北口周遊コース

歩道が整備されていて歩きやすく、  
お店も多いため、歩いているだけで  
楽しい気持ちになれるコースです。  
桑都テラス周辺の花街エリアでは、  
歴史や伝統文化を身近に感じるこ  
とができます。子安神社は駅前にあ  
るとは思えないほど静かで、とて  
も穏やかな気持ちになれます。



明治安田 大沼田さん

### ROUTE

- START 八王子駅
- ↓ 0.3km 4分30秒
- ① えきまえテラス
- ↓ 0.2km 3分
- ② 子安神社
- ↓ 1.0km 15分
- ③ みずき通り
- ↓ 0.3km 4分30秒
- ④ まちの駅
- ↓ 0.4km 6分
- ⑤ 黒塀通り
- ↓ 0.5km 7分30秒
- GOAL 八王子駅

TOTAL 2.7km 41分  
123kcal 3,857歩

国土地理院発行の数値地図(国土基本情報)を加工して作成

GOAL  
西八王子駅

START  
八王子駅  
(南口)



本立寺



興林寺



信松院



富士森公園



※イメージ図

トイレ AED AED 健康器具 避難所 広域避難場所



富士森公園 園内図

2 駅から駅へまったり散歩

# 西八王子 満喫コース

見通しがいい道路が主となるためルートがわかりやすいコースです。八王子駅南口から西八王子駅を目指すこのコースは、季節の移ろいや街並みを写真に収めることができるだけでなく、食べ歩きができるグルメもあるため、楽しみ方は多種多様です。パワースポットとしても人気の信松院に立ち寄ることもできます。



杏林大学半田ゼミ 大河原さん

## ROUTE

START 八王子駅(南口)

↓ 0.4km 6分

① 興林寺

↓ 0.5km 7分30秒

② 本立寺

↓ 0.9km 13分30秒

ショートカット  
0.7km  
10分30秒

③ 富士森公園

↓ 0.6km 9分

④ 信松院

↓ 1.0km 15分

GOAL 西八王子駅

TOTAL 3.4km 51分  
153kcal 4,857歩



3 四季折々の風景を楽しむ

# 南大沢 自然散策コース

自然と触れ合うことができ、写真映えのするスポットも多いため、幅広い年代の方が楽しめるコースになっています。おすすめは長池見附橋。19世紀ヨーロッパで流行したネオ・バロック様式を意識した橋は、まるで海外にいるような雰囲気味わえるスポットです。



杏林大学半田ゼミ 今井さん

## ROUTE

- START 南大沢駅
- ↓ 0.4km 6分
  - ① 南大沢であい橋
  - ↓ 1.0km 15分
  - ② 長池見附橋
  - ↓ 0.1km 1分30秒
  - ③ せせらぎ緑道
  - ↓ 0.6km 9分
  - ④ せせらぎ橋
  - ↓ 0.8km 12分
  - ⑤ せせらぎ緑道
  - ↓ 0.5km 7分30秒
  - GOAL 京王堀之内駅
- TOTAL 3.4km 51分  
153kcal 4,857歩



国土地理院発行の数値地図(国土基本情報)を加工して作成

# ハチオウジスナップ

ウォーキングコース内に写真「映え」のするスポットをたくさんちりばめました。  
その中の一部を、撮り方のヒントと一緒にご紹介します！

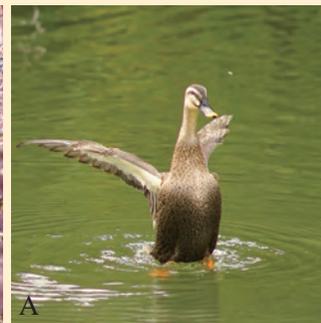
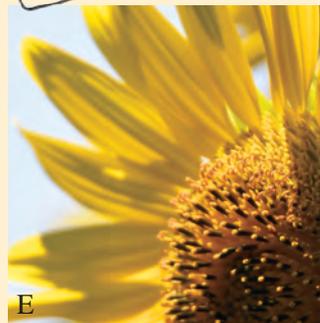
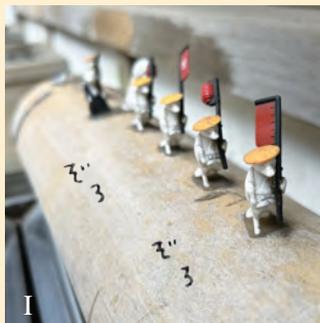
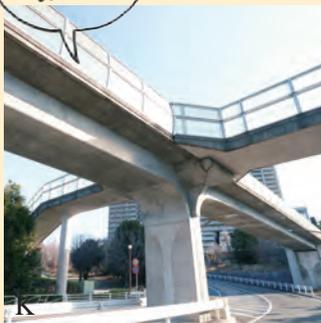
おや、  
こんな戸々に  
行列か！ ①②



\* 思いきって  
寄って撮景！

河津桜を  
花のフレームにしてパシャッ。

下から  
覗いて  
みよう！



ちあひ



公園でミライトワ  
発見！ ✨

ちょっと一見  
休憩もたせずに。

細い路地は  
情緒たっぷり！

足元にも  
素敵なお花が！

ハ王子名物の  
おまんじゅう。

「革化」を履いた看板！  
探してみよう。

普段は何気なく通っている場所でも、意外と知らない世界が広がっていたりします。どこをどう撮るかはあなた次第。  
ここで紹介したスポット以外にも、コース内にはきつとたくさんさんの写真映えのするスポットが潜んでいるはず。気ままにお散歩しながら、自分だけのお気に入りスポットを見つけてみて。



- A 長池公園(コース3)
- B 八王子駅周辺(コース1)
- C 信松院(コース2)
- D 八王子駅周辺(コース1)
- E ひまわり畑(コース3)
- F 富士森公園(コース2)
- G 中町公園(コース1)
- H 黒塚通り周辺(コース1)
- I 子安神社(コース1)
- J イタリアン(コース1)
- K 南沢であい橋(コース3)
- L 富士森公園(コース2)

シニアにも  
おすすめ!

## ノルディックウォーキング

100歳になっても、仲間と一緒に歩こう

**歴史** フィンランド生まれのスポーツです。積雪のない季節にクロスカントリースキー選手が取り組むトレーニングとして始まりました。八王子市では2015年に全日本ノルディック・ウォーク連盟多摩地区連絡協議会が設立され、現在は20以上の団体が活動中です。

**魅力** 膝・腰への負担を抑えて全身運動ができます。ポールを持って肩甲骨を動かすため肩こり解消・姿勢改善も。仲間とおしゃべりや景色を楽しみながら歩けることも大きな魅力。



**歩き方** ポールを持ち、胸を張って歩くことで、安全で効率良く有酸素運動が可能。指導員が準備体操や歩き方を丁寧に教えてくれるので、気軽に始められます。



- ①姿勢安定②歩幅が広がる
- ③歩行速度up等の効果が見込め、リハビリの現場にも応用される注目のスポーツです!

リハビリ専門職  
粉さん



連絡協議会の皆さん

「参加してみたい!」と思ったら...

連絡協議会(090-1104-4911)または高齢者あんしん相談センターへ。  
連絡協議会加盟団体をご紹介します。※日時・場所は各団体に要確認。



アプリで歩数や食事を記録したり、イベント等に参加したりすることで、お店で使えるポイントがたまります。※60歳以上の八王子市民対象

### てくポのしくみ

健康習慣で楽しくためる



お買い物でお得につかう  
市内てくポ利用店、PayPay交換



### 登録方法

スマホでいつでもどこでも申し込み

(STEP 1)  
「脳にいいアプリ」をインストール

(STEP 2)  
アプリ内メニューからてくポに申し込み



◀詳細は八王子市  
ホームページへ

市役所・市内事務所等でパンフレット配布中!

PICK UP

## ちょっとひと休み。

コース内で立ち寄れるリラックススポットをご紹介します!

### まちの駅八王子 CHITOSEYA



八王子で採れた旬の野菜・加工品の量り売りや、エシカルな生活雑貨の販売をしています。地元食材を使った味噌汁、おむすびが楽しめるカフェも営業中。

① 10:00-17:00(季節によって変更される場合があります) ② 月・第1火曜日・祝日・年末年始

### 子安神社



八王子最古と言われている神社です。奈良時代に、橘右京少輔が皇后さまの安産祈願のため創建したと伝えられています。池の鯉にエサをやることもできます。

① 06:00-17:00(4~9月は18:00まで)

### 桑都テラス



黒塀のある花街をモチーフにした、和の魅力あふれる施設です。店舗や演芸場・広場があり、イベントを通して伝統文化を身近に感じることができます。

① 10:00~(店舗により異なります) ② 月(祝日の場合は火)

### まちなか休憩所 八王子宿



Free Wi-Fi対応の休憩スペースや、だれでもトイレ、赤ちゃん・ふらっと、パウダールーム等を備えた休憩所です。どなたでも無料でご利用いただけます。

① 10:00-19:00 ② 第4水曜日・年末年始

### 本立寺



八王子七福神めぐり「開運勝利の神 毘沙門天」が祀られています。読経・書道教室、写経会、お経の会、ヨガ等、参加可能な行事も多数開催されています。

① 09:00-18:00

### 興林寺



八王子駅のすぐ近くにあり、八王子市有形文化財として登録された板碑が保存されています。本堂に彫られた彫刻はとても迫力があります。

① 10:00-16:00

### 長池公園自然館



入館料無料の休憩にちょうどいい施設です。顕微鏡で好きなものを見られるコーナーや、お子さまが靴を脱いで遊べるキッズコーナー等があります。

① 09:00-16:00 ② 年末年始

### 信松院



開基は武田信玄の息女・松姫さま。八王子七福神めぐり「家庭円満の神 布袋尊」が祀られています。併設のカフェでは甘味やカレー等が楽しめます。

① 09:00-17:00



半田ゼミ



歩きやすさを再確認



写真撮影



入念にチェック



明治安田  
大沼田さん

### 今回のマップを作るきっかけは？

きっかけは、担当の方がお声をかけてくださったことです。その際に、「健康寿命延伸のため、歩く（運動する）習慣がある市民を増やしたい」という市のみなさまのマップ制作に対する思いが、弊社の二大プロジェクト（「みんなの健活」「地元の元気」と考え・思いが同じであり、共感できたことが大きかったです。

### 印象に残っていることは？

コース選定にあたり、八王子市内を日々動いているリンクコーディネーターに魅力ある場所を聞いたところ、たくさんの情報提供があり、改めて八王子市の広さに気が付きました。また、ワークショップでは杏林大学の方の目線、八王子市の職員の方の目線、明治安田の目線で話し合い、それぞれ共通することとそうでないこと、さまざまな意見が出て相乗効果を感じました。

### どのように活用してもらいたい？

八王子市の魅力が詰まったマップになりますので、ご家族・ご友人とのコミュニケーションツールでもいいですし、勤務先内での健康増進等、機会がありましたらぜひ活用してほしいです。健康増進にお役立ていただけたらうれしく思います。

### お散歩ムービー公開中！

本冊子イラスト担当・菅澤真衣子さんと一緒に、「八王子北口周遊コース」を実際に歩いてみました。



YouTubeで検索！ **八王子市 はちあるき**

### SPECIAL THANKS !!

杏林大学半田ゼミ  
明治安田生命保険相互会社  
(公財)明治安田厚生事業団 体力医学研究所  
子安神社/興林寺/本立寺/信松院  
(公社)八王子観光コンベンション協会  
まちの駅CHITOSEYA/HCL合同会社

## 「はちあるき」ができるまで

本冊子は、明治安田さま、厚生事業団のみなさま、杏林大学のみなさまとの共同制作。その制作の裏側をインタビュー形式でたっぷりをご紹介します。



杏林大学半田ゼミ  
ゼミ長 花村さん

### 今回のマップを作るきっかけは？

現在の日本の社会で少子高齢化が進んでいることが大きな理由として挙げられます。人口が減少すると共に平均寿命が延びていますが、実際には平均寿命と健康寿命との間には約10年の差があります。この差を埋めるためには日ごろの運動習慣が大切だと考えました。高齢者の方はもちろん、若い方から歩く習慣をつけてほしいと考え、マップ制作に至りました。

### 印象に残っていることは？

どうしたらこのマップを活用して歩いてもらえるかを考える際に、ワークショップに参加したことです。大学生の視点のみでマップを作ると、一面的な見方で終わってしまうかもしれません。どのような工夫、あるいは特典などがついていると手に取ってもらいやすいのか、社会人の方たちとさまざまな観点からアイデアを提案し合った時間は、自分では思いつかない案も出てきて面白かったです。

### どのように活用してもらいたい？

暇つぶしのひとり歩きはもちろん、ご友人やご家族との交流としても活用してもらいたいです。あくまでもこのマップは一例にすぎないため、何回も歩く中で、自分なりのルートをつけ足していくのも楽しみのひとつにしてもらえるとうれしいです。今回のマップのルートに組み込まれている富士森公園では、春にはお花見を目的とした「桜祭り」、夏には職業体験ができる「子ども祭り」など、さまざまなイベントが開催されています。イベント参加を目的としながら、ついでに歩いてみるのもオススメです。ひとりから複数人まで、多様な楽しみ方を見つけていってください！

### 制作を通して変わったことは？

もともと歩くことが好きなほうでしたが、マップ制作を機に、いつもとは違う道を歩いてみたり、あえて早めの時間に自宅を出てみたりして、ゆったりと歩く楽しさを見つけた気がします。春休みに実家に帰省した際も、十数年暮らした町をゆったりと歩いてみましたが、新たな発見や変化を見つけることができ、改めて歩くことの楽しさに気が付きました。

健康寿命とは…  
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

