

トキウォーク
TOKIWÄLK
ときわだいらの森をあるこう

ガイドブック



2025年3月版

はじめに

🌿 TOKIWALK とは

トキウォーク TOKIWALK ときわだいらの森をあるこう

常盤平団地入居開始以降60年以上の時（TOKI）を経て
暮らしに寄り添い育まれた美しい緑は
四季折々の変化で人々を魅了する地域の宝となっています
常盤平（TOKIWA）の豊かな緑を感じながら
楽しく歩く（WALK）ことで
心も体も健康になる健康プログラムです

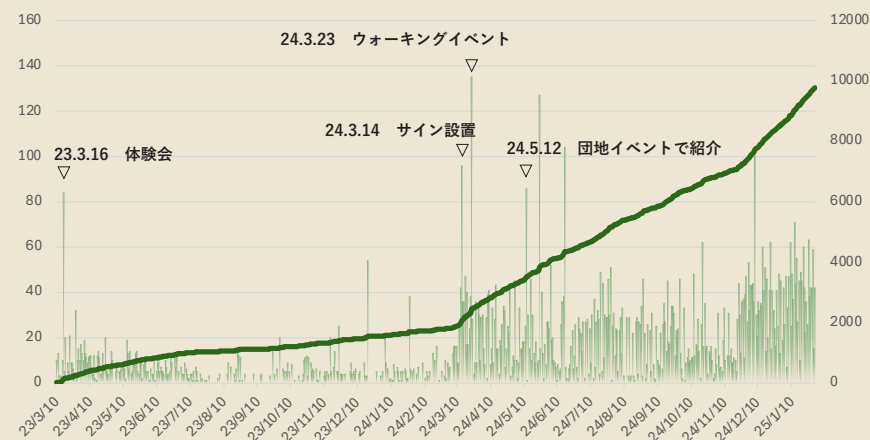


TOKIWALKにはウォークラリープログラムと歩幅計測の2つのプログラムがあります

🌿 TOKIWALK の利用推移 (2025年1月末時点)

TOKIWALKが設置されてからこれまでの総利用回数の推移です。

これまでに **9783** 回利用されています。



🌿 TOKIWALK 豆知識 詳細は P11 に記載しています

- ・緑地を歩くと、うつや高血圧になるリスクが低くなることが報告されています。
- ・1日の歩数が多い方ほど、その後の死亡リスクが低くなることが報告されています。
- ・歩幅が小さい人に比べ、大きい人は認知症の発症リスクが、半減する結果でした。
- ・友人知人との交流が、健康によい影響を及ぼすと考えられます。

TOKIWALK の 2 つのプログラム

ウォークラリープログラム



1日
2-3か所からでも!



22ヶ所のチェックポイントがあります!
チェックポイントを見つけたら、LINEの「QRを読みとる」からチェックイン!

LINEを使わない楽しみ方

マップを片手にチェックポイントを探してみよう!

自分の体力や体調に合わせて
1日1つからでも!

みなさんでチェックポイントを巡るのも楽しいですね!



歩幅計測プログラム

- ① 望のひろば「ポイント4」のQRを読み取る
- ② 0 cmの地点から10歩目の距離を測る
- ③ アプリに10歩目の距離を入力
- ④ あなたの歩幅と健康の関係がわかります!



10歩目の距離を入力

CM

測ってみよう!

0 cm

LINEを使わない楽しみ方

望のひろばにある歩幅計測は、LINEがなくても、
10歩の距離から目標値がわかる表があります!



測ってみよう!

10歩の目標距離			
測定した10歩の距離は目標をクリアしていましたか?			
身長 \ 年齢	~64歳	65歳~74歳	75歳~
140~149cm	680 cm	650 cm	620 cm
150~159cm	720 cm	690 cm	660 cm
160~169cm	760 cm	730 cm	690 cm
170~179cm	800 cm	770 cm	730 cm
180~189cm	840 cm	800 cm	770 cm

全体マップ



・・・ TOKIWALK チェックポイント



・・・ 団地内のおすすめスポット



・・・ 常盤平の豊かな緑



・・・ 公園に設置された健康遊具

次のページに各ポイントの写真を掲載しています

常盤平の見どころ

団地内のおすすめスポット

これまでのワークショップで、参加者の皆さんからお聞きした常盤平団地のおすすめスポットです。TOKIWALKのチェックポイントと合わせて見どころを発見してみませんか。



スターハウス



けやき通り (新・日本街路樹百景)



さくら通り (日本の道百選)



金ヶ作公園



ポール公園



昔からあるレンガ壁



松林



幸せを呼ぶ健康長寿

常盤平の豊かな緑

団地内には様々な植物があります。歩いて巡る中で様々な植物に巡り会うことができます。季節の移り変わりによる植物の姿の変化が楽しめます。



メタセコイア



ヒガンバナ



サワラ



スダジイ

写真：UR 都市機構

公園に設置された健康遊具

常盤平の周辺の公園には健康遊具が設置されています。歩いてめぐる中で健康遊具の運動を取り入れてみるのはいかがでしょうか。

(健康遊具のある公園)

- ・金ヶ作公園
- ・つばき公園
- ・やまぶき公園



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22

チェックポイントリスト

チェックポイントの写真の一覧です。マップと写真をヒントに探してみませんか。

※ 16と17のチェックポイントは支柱型に変更予定

TOKIWALK 豆知識

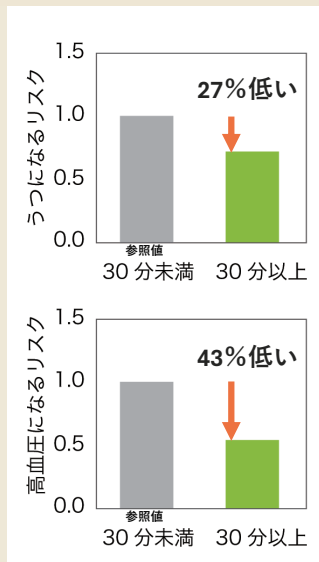
常盤平の森を歩いて健康チャージ

緑地を歩くと、うつや高血圧になるリスクが低くなることが報告されています。

1日5分からでも、常盤平を散策してみてもいいでしょうか。

18~70歳の1538人を調べたオーストリアの研究があります。緑地と、うつ・高血圧の関連を調査した結果、**週に30分以上**、緑地に行く人では、うつのリスクが27%、高血圧のリスクが43%低くなることがわかりました。

参考文献
Shanahan, D. F., Bush, R., Gaston, K. J., Lin, B. B., Dean, J., Barber, E., & Fuller, R. A. (2016). Health benefits from nature experiences depend on dose. Scientific reports, 6, 28551.



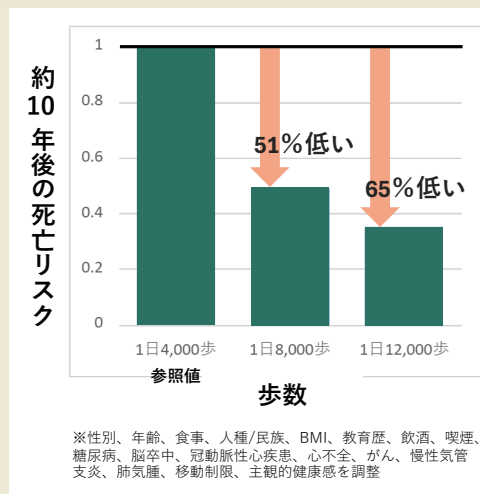
歩数と健康

1日の歩数が多い方ほど、その後の**死亡リスクが低くなる**ことが報告されています。

普段から歩くことをころがけてはいかがでしょうか？

アメリカの40歳以上の4,840人の歩数と約10年後の死亡率について調査した研究です。1日の歩数が4,000歩の人と比べ、その後の**死亡リスクが、8,000歩の人は51%低く、12,000歩の人は65%低い**ことがわかりました。

参考文献
Saint-Maurice, P. F., Troiano, R. P., Bassett, D. R., Graubard, B. I., Carlson, S. A., Shiroma, E. J., ... & Matthews, C. E. (2020). Association of daily step count and step intensity with mortality among US adults. Jama, 323(12), 1151-1160. reports, 6, 28551.



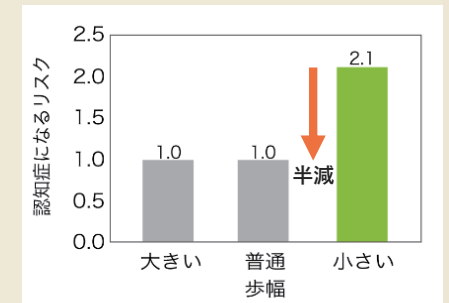
歩幅と健康

歩幅が小さい人に比べ、**大きい人は認知症の発症リスクが、半減**する結果でした。

普段から大きな歩幅をころがけてみてはいかがでしょうか？

東京都健康長寿医療センター研究所が群馬県草津町で実施している研究があります。2002年から2014年の間に調査に参加した1,686人の歩幅と認知症について調査されました。普段の歩幅が小さい群、普通の群、大きい群の3群で比較したところ、**大きい群に比べ小さい群では、認知症の発症リスクが約2倍**、高まっていました。

参考文献
Taniguchi, Y., Kitamura, A., Seino, S., Murayama, H., Amano, H., Nofuji, Y., ... & Matsuyama, Y. (2017). Gait performance trajectories and incident disabling dementia among community-dwelling older Japanese. Journal of the American Medical Directors Association, 18(2), 192-e13.



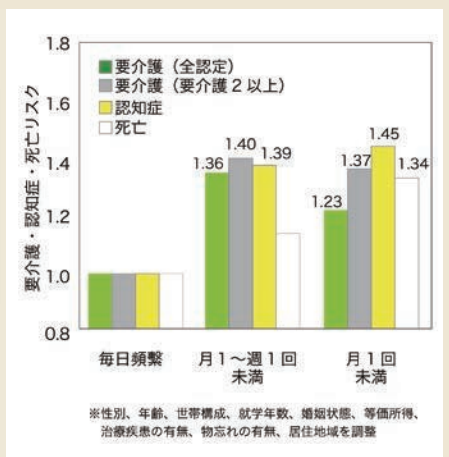
交流と健康

友人知人との交流が、**健康によい影響を及ぼす**と考えられます。

TOKIWALKを利用して、イベントや日々のウォーキングなど、交流に役立ててみてはいかがでしょうか。

65歳以上の高齢者で、友人や知人との交流と、要介護リスクや死亡リスクの関連を調べた研究があります。友人や知人と「毎日頻繁に交流する人」と比べて、「**月数回しか交流しない人**」では**1.3~1.4倍**、**要介護認定や認知症に至りやすく**、「**月1回も交流しない人**」では**1.3倍死亡に至りやすい**ことが報告されています。

参考文献
斉藤雅茂, 近藤克則, 尾島俊之: 健康指標との関連からみた高齢者の社会的孤立基準の検討: 10年間のAGESコホートより. 日本公衆衛生雑誌 62 (3): 95-105, 2015



TOKIWALK コミュニティ

🚶 TOKIWALK ができるまで

TOKIWALK は地域みなさんと一緒にワークショップを開催して作ってきました。

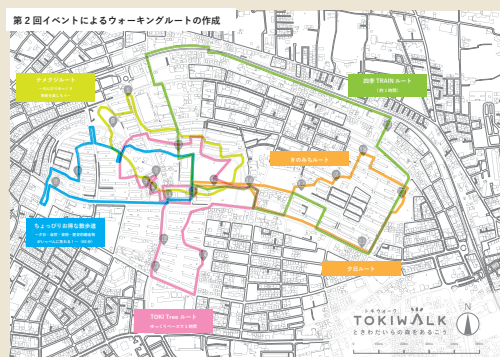
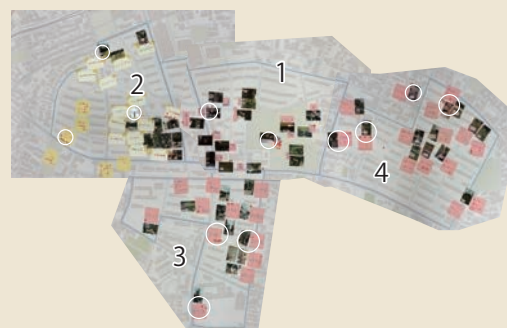
第1回のワークショップでは、チェックポイントを設置する常盤平のおすすめの場所をお聞きしました。

第2回のワークショップでは、参加者の方とウォーキングコースを作りながら、常盤平の魅力的なスポットを見つけました。

地域みなさんがご存知の常盤平の魅力的なスポットを取り入れて、TOKIWALK は作られています。



ワークショップの様子



ワークショップで作成した資料

🚶 TOKIWALK を広げていこう

TOKIWALK の活動を広げていくため、TOKIWALK サポーターの制度を作りました。

TOKIWALK サポーターとは

- ・ 使い方を理解し、活動を応援してくださる方
- ・ 友人や家族に TOKIWALK を紹介してくださる方

TOKIWALK サポーターになるには？

- ・ 60分程度のサポーター講座を受講することで、どなたでもサポーターになれます！

TOKIWALK サポーターになるとどんなことがある？

- ・ お友達や家族にシェアしたくなるような豆知識を学ぶことができます！
- ・ TOKIWALK サポーターグッズを進呈します！
- ・ TOKIWALK を通じた仲間づくりができます！



🚶 サポーターグッズ

講座を受講した方には、サポーターグッズをお渡ししています。

常盤平を歩く時に身につけて、TOKIWALK を広めていきましょう。


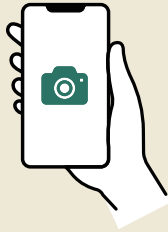



実際に使ってみよう

まずはLINEを登録してみよう！

TOKIWALKの歩き方表紙QRより

まずは
友だち追加

TOKIWALKの歩き方

TOKIWALK (トキウォーク) とは
トキウォークは、常盤平田内と周辺地域にあるチェックポイントを歩いてみる健康プログラムです。LINE アプリであなたに追加することで、ウォークラリーと歩幅計測の2つのプログラムを利用できます。

つかってみよう
とわだいらの高を歩いてチェックポイントを探してみよう！
ポイント探しに便利な機能があります

LINEでウェルネストラック (WELLNESSTRACK) をあなたに追加します
まだ追加したウェルネストラックを開き、地域にあるQRコードを読み取る

使い方



入力を行うと歩幅は記録されます。

ご自身の歩幅の推移を見ることができます。

使い方

ご自身のラボ活スコア、健康コラムが読めます

MY page
ラボ活スコア
6220
LEVEL: 12

ラボ活ランク
コラムを見る

使い方

スタンプの獲得状況が見れます
巡った場所はカラーで表示されます

獲得スタンプ
合計 32 個

サポーター講座やイベント限定スタンプも！



よくある質問



Q ラボ活とはなんですか？

A プログラムをご利用いただくことの全体を「ラボ活」とよんでいます。プログラムの利用がユーザーの健康づくりの助けになるとともに、研究チームの研究推進に有効であると考えています。ラボという言葉は、研究室という意味です。ぜひ健康づくりを通じて、研究の推進という社会貢献にもご参加いただきたい、という意味を込めて、「ラボ活」という活動を広めたいと考えています。

Q ラボ活スコアやランクがあがるとどうなるの？

A 健康づくりに役に立つ情報や様々な研究をご紹介するコミュニケーションの機会(サイエンスカフェ)に参加することができます。招待制のサイエンスカフェは、千葉大学の研究チームが開催します。参加基準や時期などは利用状況をふまえて検討したいと考えていますので、ご関心のある方はご期待ください。

Q コラムはどうすれば読めるようになりますか？

A 歩幅測定とウォークラリーをすればするほどコラムが獲得できます。コラムは随時更新を予定していますので、ぜひ継続的に利用してください。

チェックポイントをめぐってときわだいらの森を楽しもう！

発行日：2025年3月8日



松戸市 総合政策部
政策推進課 SDGs推進担当室
☎ 047-704-4006



松戸市



CHIBA
UNIVERSITY



UR都市機構

この事業は3者連携のもと実施しています