



豊かな産業とやすらぎの水辺が調和し
笑顔と元気があふれる
空港と港があるまち

東区だより

2021年4月18日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK

No. 336

【編集・発行】新潟市東区役所 地域課
〒950-8709 東区下木戸1-4-1

☎025-272-1000 (代表)

● 東区データ 面積 38.62km² 人口135,377人(-206) 世帯数61,926(+162) 男65,314人(-104) 女70,063人(-102) ※3月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

延ばそう健康寿命！ ウォーキングを 始めてみませんか



健康のため、体力づくりのため、気分転換にも！気軽にできる運動として、ウォーキングを始めてみませんか。
問い合わせ 健康福祉課 (☎025-250-2350)

安全に運動をするために

新型コロナウイルス感染症の影響で外出の機会が減り、運動不足が懸念されます。感染防止と周囲への配慮をしながら、体を動かしましょう。また、運動時にマスクを着用して息苦しさを感じたら、休憩を取るなど、無理をしないようにしましょう。

感染拡大防止のための3つのポイント

- 1 一人または少数で行う
- 2 すいている時間や場所を選ぶ
- 3 他の人との距離を確保する

目標の歩数

日常生活における1日あたりの平均歩数は、以下の歩数を目標に、体調などに合わせて無理のない範囲で歩きましょう。

	男性	女性
20～64歳	8,400歩	8,200歩
65歳以上	6,300歩	5,200歩

(新潟県 健康にいがた21(第2次)目標値より)

基本のフォーム



東区でウォーキングするなら！ おすすめのコースを紹介します



水分補給を
忘れずに！
運動前や運動中、
運動後に水分を
取りましょう。

空と海の港を結ぶロングコース

港～港コース 約13km 往復約3時間30分

- 1 山の下みなとタワー
- 2 山の下海浜公園
- 3 船江空港公園
- 4 新潟空港
- 5 山の下海浜公園
- 6 山辺堀緑地公園
- 7 山の下市場
- 8 山の下みなとタワー



じゅんさい池と史跡を巡るコース

歴史ロマンコース

約4.0km ①～⑤ 約1時間
約5.7km ①～⑥ 約1時間30分

- 1 じゅんさい池公園
- 2 河渡中央公園
- 3 薬師庵・藤戸神社
- 4 大形神社
- 5 じゅんさい池公園
- 6 じゅんさい池公園1周



家族で街並みを楽しめるフラットコース

ほくほくコース

約6.7km 往復約1時間30分

- 1 東総合スポーツセンター
- 2 大形交番
- 3 新潟県立大学
- 4 海老ヶ瀬諏訪神社
- 5 寺山不動尊 火産霊神社
- 6 東総合スポーツセンター

ほくほくの馬鈴薯が
有名な大形地区を
歩くコースです

