

# 健康づくり資源マップ

## 1 調査方法

### (1) 目的

市民が日頃活用している健康資源を把握し、その情報を集約し提供することで、さらなる健康づくりに活かしてもらうことを目的としました。

### (2) 方法

事務局でインスタントカメラを用意し、ヘルスマイトやヘルスリーダーのメンバーから開始して友達や仲間など自由に、日頃市民が健康づくりをしている場所や人など、1人4枚カメラを写してもらうことにしました。

回収した写真を、専門部会と策定作業部会の合同で地図上に貼りつけ、またその場で必要な情報を加えていくことなどの作業もおこないました。

### (3) 結果

情報を以下の3項目に分類しました。

- 1 散歩・ウォーキングコース
- 2 情報発信
- 3 私の健康づくり法

この結果は、一部の市民の皆さんによる健康づくりの参考例を示したものであり、全市的に調査したものではないことをご了承ください。



健康づくりマップ作成風景

## 1 散歩・ウォーキング・ジョギングコース

ウォーキングコースの案は健康づくり計画の委員さんにいただいたものです。四日市市内には他にもたくさんのウォーキングコースがあります。

垂坂公園羽津山緑地



里山をそのまま残した緑地には、木々の中を巡る変化に富んだ散策路があります。展望台からの眺望もすばらしく、四日市市市外や伊勢湾が見渡せます。

旧港遊歩道



波の音と磯の香りを感じながら、ゆっくりと散歩を楽しむことができます。



四日市市少年自然の家



豊かな自然の中で、集団宿泊活動、野外活動、自然・環境学習活動、芸術活動など様々な活動を体験できます。

天白川堤防道路



歩行者、自転車専用道路。ウォーキングやイヌの散歩、ベンチで休憩もできます。

| コース  | 距離 km(概算)                | 消費エネルギー kcal(キロカロリー)         | 電話番号                    |
|--|--------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 旧港遊歩道<br>(稲葉翁記念公園～千戈橋)                               | 往復 1.2km                 | 40 kcal                      |                         |
| 垂坂公園 羽津山緑地   | 1周 2.2km                 | 73 kcal                      | 54-8197<br>(公園・河川課)     |
| 霞ヶ浦緑地  | 1周 4km                   | 132 kcal                     | 54-8197<br>(公園・河川課)     |
| 中央緑地   | Aコース 2015m<br>Bコース 1540m | Aコース 66 kcal<br>Bコース 51 kcal | 54-8197<br>(公園・河川課)     |
| 南部丘陵公園   | 北ゾーン 2.5km<br>南ゾーン 1km   | 北ゾーン 83 kcal<br>南ゾーン 33 kcal | 54-8197<br>(公園・河川課)     |
| 天白川堤防道路<br>(歩行者自転車専用)<br>つんつく大橋～ポンプ場                 | 往復 2.2km                 | 73 kcal                      |                         |
| 四郷公園 春の丘   | 往復 0.6km                 | 20 kcal                      |                         |
| 磯津の堤防道路  |                          |                              |                         |
| 鹿化川沿い道路<br>ピオトープ(マカトホ池)～<br>四日市-鈴鹿環状線道路              | 往復 6.6km                 | 218 kcal                     |                         |
| 四日市スポーツランド<br>(アスレチックコース)                            | 1周 1.3km                 | 43 kcal                      | 四日市市レジャー施設協会<br>55-9919 |
| 伊坂ダム周辺緑地<br>(散歩・サイクリングコース)                           | 1周 3.6km                 | 119 kcal                     | 四日市市レジャー施設協会<br>55-9919 |
| 星の広場・四日市市少年自然の家<br>(自然の家～ふれあいひろば～<br>はぎのこみち～あおきのこみち) | 1周 1.6km                 | 53 kcal                      |                         |
| 宮妻峡  |                          |                              |                         |
| ふれあい牧場   |                          |                              | 29-3711                 |
| 県営北勢中央公園   |                          |                              | 39-2319                 |
| 旧東海道(杖突峠～JR富田駅)                                      | 14 km                    | 462 kcal                     |                         |
| 町内の散歩  |                          |                              |                         |

### 消費エネルギー(キロカロリー)の表示について

消費エネルギー(キロカロリー)は、どのコースも平地で、**体重60kgの人が時速4.5km(平常の歩き方)で歩いた場合**を仮定し、右記の計算式で計算してあります。  
(ウォーキングによる消費エネルギーは、**体重や歩く速さによって異なります**)

**消費エネルギー量 = カロリー係数(0.55) × 距離 × 体重**  
カロリー係数は歩くスピードが速くなると大きくなります。

ごはん軽く一杯は  
150g (250 kcal)  
です



#### <参考>

歩くスピードによってカロリー係数が変わります。  
時速3km(ブラブラ歩き) 係数0.45 時速3.6km(トレーニングを意識したブラブラ歩き) 係数0.5  
時速5.4km(速歩・・・大股のサッサ歩き) 係数0.7 時速7.2km(急歩) 係数1.3

## 2 情報発信（人・物・機関）

情報発信機関の案は健康づくり計画の委員さんにいただいたものです。四日市市内には他にもたくさんの情報発信機関があります。

常磐 市立四日市病院



高度な専門医療を受けられるほか、地域での生活を支えてくれる医療と福祉に関する情報を提供してくれます。

羽津 四日市ドーム



子どもから高齢者まで、誰もがイベントやスポーツに利用できる四日市市のシンボル

本庁 ペアール四日市



健康づくりのため、健康相談や健康教室など様々な活動を行っています。

本庁 三重県北勢県民局四日市保健福祉部

県民の健康で安全な生活のため、様々な情報を提供しています。



本庁 四日市市中央在宅介護支援センター



市民の地域型在宅介護支援センターの活動を支援するとともに、各関係機関の接点としての役割を担っています。

| 情報発信(人・物・機関)           | ホームページ(http://wwwにつなげて)                                 | 電話番号                  |
|------------------------|---|-----------------------|
| 株式会社 CTY               | .cty-net.ne.jp/   | 53-6500               |
| FM よっかいち株式会社           | .jcba.jp/tokai/mi_port.html                             | 53-3500               |
| 四日市市保健センター             | .city.yokkaichi.mie.jp/hoken_c/                         | 54-8291               |
| 四日市市社会保険健康センターペアール四日市  | .peare.or.jp/   | 54-3121               |
| 三重県北勢県民局四日市市保健福祉部      | .pref.mie.jp/   | 52-0594<br>(健康増進グループ) |
| 四日市市営温水プール             | .cty-net.ne.jp/ysr/ybfm/html/0121.html                  | 51-5305               |
| フィットネスクラブ ブルーバード       |   | 65-3336               |
| 四日市ドーム                 | .city.yokkaichi.mie.jp/dome/dome1.html                  | 30-3131(スポーツ課)        |
| 市立四日市病院                | .city.yokkaichi.mie.jp/hospital/                        | 54-1111               |
| 四日市市立図書館               | .city.yokkaichi.mie.jp/library/                         | 52-5108               |
| 三重県立総合医療センター           | .pref.mie.jp/SOGOHOS/HP/                                | 45-2321               |
| 総合フィットネスクラブ シティスポーツ四日市 | .cty-net.ne.jp/city                                     | 47-0001               |
| 笹川スポーツクラブ              |   | 22-2622               |
| 三重北勢健康増進センターヘルスプラザ     | .city.yokkaichi.mie.jp/h-plaza/                         | 49-3311               |
| 四日市市環境学習センター           | .city.yokkaichi.mie.jp/gakusyu/                         | 54-8430               |
| アサヒインテグレーションスクール四日市    | .assy.co.jp   | 32-0015               |
| 四日市市農業センター             | .city.yokkaichi.mie.jp/farm/                            | 26-0132               |
| 四日市地域総合会館あさけプラザ        | .city.yokkaichi.mie.jp/asakeplaza/contents.html         | 63-0123               |
| 四日市市少年自然の家             | .city.yokkaichi.mie.jp/shizennoie/                      | 29-3210               |
| オリンピアスポーツクラブ           | .olympia-sportsclub.com                                 | 32-4848               |
| 21 四日市市中央在宅介護支援センター    | .1.biz.biglobe.ne.jp/y_syakyo/syakyo_syokai/zaikai.html | 54-8324               |
| 22 四日市医師会              | .yokkaichi-med.com/                                     | 52-9117               |
| 23 四日市薬剤師会             | .mieyaku.or.jp/   | 54-8440               |
| 24 四日市歯科医師会            | .y-dent.com/  | 54-8512               |
| 各地区市民センター              | .city.yokkaichi.mie.jp/home/madoguchi/madoguchi.html    | 54-8146(市民生活課)        |
| 広報よっかいち                | .city.yokkaichi.mie.jp/koho/                            | 54-8244(広報情報課)        |

## 3 わたしの健康づくり法

健康づくり法の案は健康づくり計画の委員さんにいただいたものです。四日市市内には他にもたくさんの健康づくり法があります。

神前 お手玉ゲーム、メロディベル、ストレッチ



八郷 八郷西ラジオ体操



あかつき台3丁目公園にて、八郷西ラジオ体操の会「継続は力なり！」



四郷 グランドゴルフ



笹川公園でグランドゴルフ

塩浜（ヘルスプラザ）水泳



健康状態や生活状況に合わせた運動・栄養指導が受けられます。

橋北 散歩



浜一色町町内「朝・夕の散歩は健康の源よ！」

| 地区         | 健康づくり法                  | 開催場所                |
|------------|-------------------------|---------------------|
| 本庁<br>(中部) | よっかいち童謡の会               | 文化会館                |
|            | 市内散策                    | 旧東海道                |
| 富洲原        | グラウンドゴルフ大会              | 富洲原小学校              |
|            | 老人ラジオ体操                 | 松原聖武天皇神社前           |
|            | テニス                     | 松原公園テニスコート          |
| 富田         | グラウンドゴルフ大会              | 浜園公園                |
| 羽津         | ウォーキング(歩こう会)            |                     |
| 常磐         | ウォーキング                  |                     |
| 日永         | ウォーキング                  | 中央緑地                |
| 四郷         | グラウンドゴルフ                | 笹川公園                |
| 内部         | 卓球                      | 地区市民センター            |
| 塩浜         | 水泳・卓球                   | 三重北勢健康増進センター ヘルスプラザ |
|            | 体操                      | 馳出町旧テニスコート          |
|            | 縄跳び                     | 磯津の堤防               |
| 小山田        | グラウンドゴルフ大会              | 小山田小学校              |
|            | ウォーキング                  | 山田町周辺               |
|            | リズム体操                   | 地区市民センター            |
| 川島         | 竹炭作り                    | 堀込家庭菜園内「竹炭広場」       |
|            | 地区運動会                   | 川島小学校               |
|            | ハーブの会                   | 別山                  |
| 神前         | お手玉ゲーム・メロディーベル・ストレッチ    | 高角町ふれあい広場           |
|            | ラジオ体操                   | 尾平町                 |
|            | ウォーキング前の血圧測定            | 尾平町                 |
| 桜          | 21 スポーツ大会               | 桜小学校、桜台小学校          |
| 三重         | 22 友達と歩こう会              | 三重団地                |
|            | 23 ゲートボール               | 三重小学校               |
| 県          | 24 いきいき講座               | 地区市民センター            |
|            | 25 グラウンドゴルフ大会           | 県小学校                |
| 八郷         | 26 八郷西ラジオ体操             | あかつき台3丁目公園          |
|            | 27 ウォーキング               | サルビア台               |
| 下野         | 28 グラウンドゴルフ大会           | ふれあい広場、西朝明中学校       |
|            | 29 球技大会、綱引き大会           | 下野小学校               |
| 大矢知        | 30 スポーツ大会               | 大矢知小学校              |
| 河原田        | 31 タスポニー                | 川尻町公民館              |
|            | 32 清掃デー・グラウンドゴルフ・ゲートボール | 川尻町公園               |
|            | 33 インディアカ               | 河原田小学校体育館           |
| 水沢         | 34 グラウンドゴルフ大会           | 星の広場                |
|            | 35 ウォーク大会               | 茶業振興センター～宮妻峡ヒュッテ    |
| 保々         | 36 ふれあいスポーツ             | 保々小学校、保々中学校         |
| 海蔵         | 37 空手                   | 空手道場                |
| 橋北         | 38 テニス                  | 三滝テニスコート            |
|            | 39 散歩                   | 浜一色町内               |
|            | マウンテンバイク通勤              |                     |