



四日市を歩く

「運動は体に良いと分かっているけど、
何から始めたらよいか分からない」
そんな時、手軽に始められるのが歩く
こと。一歩外へ出てみると、新たな発
見があるかもしれません。ただ歩くだけ
ではなく、ちょっとしたまちの魅力を探
しながら、健康づくりを始めませんか。



楽しく歩くために

ポイント

- ・運動前後に、軽い体操を忘れずに
- ・「いつもより10分多く歩く」を目指す
- ・体に痛みが出たら、休んでペースを落とす
- ・無理をしない

準備するもの

- ・歩きやすい靴(できればウォーキングシューズ)
- ・ゆったりとした服装(夏は通気性の良いもの、冬は脱ぎ着しやすいもの)
- ・帽子、タオル、サングラス(日差しが強い日)
- ・手袋、マフラー(寒い日)
- ・水やスポーツドリンクなど
- ・リュックサックやポーチ(両手を自由にできるバッグ)

期待される効果

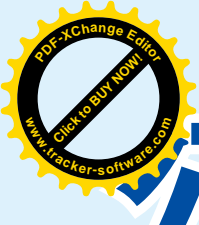
- ・脂肪を燃焼させる
- ・心肺機能を向上させる
- ・基礎代謝量を増やす
- ・ストレスを解消する
- ・脳を活性化する
- ・骨を丈夫にする

ちゃんねる
連動



今回の特集の内容は、市政情報等提供番組「ちゃんねるよっかいち」[地デジ12ch<CTY>]でも紹介します。

●2月21日(金)～29日(土)に放送
月・水・金・日曜日 9:30、20:30
火・木・土曜日 12:30、20:30



公園を歩く



市内には、自然のあふれる魅力的な公園がたくさんあります。また、中央緑地や霞ヶ浦緑地、伊坂ダムサイクルパークなどには、健康づくりに活用できるコースが整備されています。これらの公園では、健康づくりのボランティア団体「ステキ健康サポーターの会」が「公園ステキの会」を開催しています。

今回は、伊坂ダムサイクルパークでの活動の様子を紹介します。

「公園ステキの会」に参加しよう

「公園ステキの会」では、生活習慣予防のため、週1回、ウォーキングをはじめ、ストレッチ運動、筋力トレーニング(筋トレ)や音楽を使った体操など、楽しみながら運動をしています。

伊坂ダムの周囲はアップダウンがあるので、ウォーキングだけでも健康づくりが期待できます。ただ、筋力をつけるためには、簡単な筋トレが必要で、歩き方を意識することも大切です。ストレッチを加えるとさらに効果的です。

どんな運動をすればよいか分からないという人は、ステキ健康サポーターがいる「公園ステキの会」への参加がお勧めです。健康づくりに関心がある人、体力をつけたいと思う人は、ぜひお越しください。

あまり
甘利正晴さん(ステキ健康サポーターの会 会長)



その時々体調によって、速度の合ういろいろな人とおしゃべりしながら楽しく歩いています。

ここでは、春は桜や新緑を楽しめ、秋はイチョウやカエデなどの紅葉が美しく、歩きながら四季を感じることができます。また夏でも木陰が多いので涼しく過ごせます。

参加した当初はゆっくりなペースだった人も、1~2年すると、列の先頭になることもあります。運動を始めてから風邪をひきにくくなったという人もいますよ。

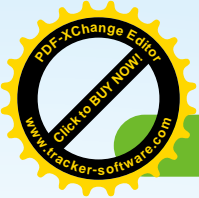
中原京子さん(ステキ健康サポーターの会 会員)

娘の家族と一緒に暮らすため、令和元年8月に兵庫県から四日市へ引っ越してきました。見知らぬ土地で誰も知り合いがいませんでしたが、この会に参加するようになってから顔見知りが増え、毎回楽しく話をしながら運動しています。

実は若い頃から運動をしていたわけではなく、48歳の時にフルマラソン出場を目指して走り始めました。私の場合は目標がフルマラソンでしたが、自分に合った運動であれば、何歳からでも始めることができます。一緒に楽しみましょう。

中井一彰さん(ステキ健康サポーターの会 会員)





本日のルート〈約4.5km〉

① スタートは、管理事務所前で準備体操。この日は30人が参加していました



② 一旦止まって、ストレッチ



③ 東屋で筋トレをして、折り返します



④ もう一度筋トレをしてクールダウン



⑤ ゴール後は、無料休憩所でゆっくりできます。シャワー(有料)もあります



※伊坂ダム周回道路北側は、法面崩壊のため、3月27日まで通行止めを実施しています

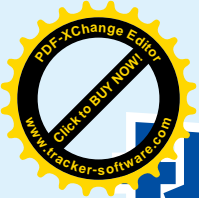
「公園ステキの会」は、どなたでも参加できます。いろいろ参加して、お気に入りの公園を見つけてみませんか。

「公園ステキの会」開催日一覧

鶉の森公園	月曜日 9:30～11:00
三重12号公園	月曜日 9:30～11:30
霞ヶ浦緑地	火曜日 9:30～10:30
垂坂公園・羽津山緑地	火曜日 9:00～10:30
中央緑地(改修工事中は新正南公園)	火曜日 10:00～11:00
陽光台北公園	火曜日 9:30～10:30
あがたが丘2号公園	水曜日 9:00～11:30
伊坂ダムサイクルパーク	水曜日 9:30～11:00
楠中央緑地	水曜日 10月～4月は10:00～11:00 5月～9月は9:30～10:30
南部丘陵公園	水曜日 10:00～11:00
三滝公園	水曜日 10:00～11:00
八千代台(こども)広場	水曜日 9:00～10:00
桜台中央公園	木曜日 9:30～10:30
北勢中央公園	木曜日 9:30～11:00
水と緑のせせらぎ広場	木曜日 9:30～10:30

※詳しい集合場所などは、市ホームページ(HP ID 1001000001063)をご覧ください(無料。申し込み不要)

※天気や祝日などにより、休みになる場合があります



地域を歩く

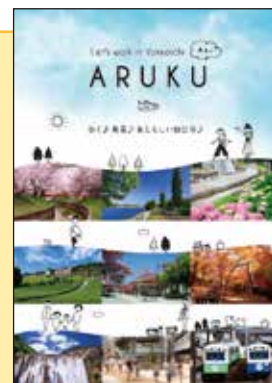
公園の草花や川の流りに癒されたり、変わりゆく街並みに驚いたり、歩くとたくさんの発見があります。また、市内には自然や歴史、文化があふれています。あなたの地域にも、名所や史跡があるかもしれません。‘歩く’に楽しみを加えて、健康を目指しましょう。



地区市民センターでは、各地区周辺の名所などを紹介したマップを発行しています。身近な場所の知らない魅力を発見してください。



※発行していない地区もあります。また、在庫がない場合があります
お問い合わせは、対象の地区市民センターへ



‘歩く’に関する情報いっぱい。 健康情報冊子「ARUKU(あるく)」

運動や食生活の情報、市街地や公園のマップなどを掲載しています。歩く際の参考にしてください。

配布場所:健康づくり課(市役所3階)や各地区市民センター窓口など

チェック!



南部丘陵公園梅見ウォーキング

公園内に新しく設置された路面表示をチェックしながら、クイズに答えてウォーキングを楽しみませんか。

当日は日永梅林梅まつりも開催されています。

参加者にはゴール時に参加賞の配布があります。

(先着300個)

日時: 3月1日(日) 9:30~11:30

受付: 四日市あすなろう鉄道西日野駅 9:20~10:00

南部丘陵公園北ゾーン(日永梅林梅まつり会場内)
9:30~11:00

ゴール(参加賞交換時間)は11:30まで





四日市市健康マイレージ

で

ポイントをためて「三重とこわか健康応援カード」を もらおう!



配布場所:
健康づくり課(市役所3階)、
各地区市民センター窓口など



②運動、食生活、検診など目標を立て
健康づくりに取り組む



③健康づくりに取り組むごとに
「四日市市健康マイレージ」
申込書に記入し
ポイントをためる



④500ポイントたまったら
「三重とこわか健康応援カード」
をもらう



⑤カードを提示して
お店で特典をもらう

「三重とこわか健康応援カード」とは、県内の「マイレージ特典協力店」で提示することにより、さまざまなサービスが受けられるカードのことです。県内の協力店やサービスの内容は、県ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



ポイントは
こんな取り組み
でためられます

- ① エレベーターを使わず階段を使う、いつもより10分多く歩くなど
規定の目標から1つ選び、14日間続ける (300ポイント)
- ② 自分で健康づくり目標を立て、14日間続ける (100ポイント)
- 【①または②は必須】
- ③ 検(健)診を受診 (100ポイント)
- ④ 地域や勤務先、健康づくり課などの健康教室に参加 (100ポイント)

500ポイント以上
たまったら・・・

「四日市市健康マイレージ」申込書を、郵送で、または直接、健康づくり課へ。
「三重とこわか健康応援カード」をお渡しします。

詳しくは、四日市市健康マイレージパンフレットや健康情報冊子「ARUKU(あるく)」の
P11~P13に掲載しています。または、市ホームページ(**HP ID** 1537949006176)をご覧ください。

●この特集についてのお問い合わせ・ご意見は

健康づくり課 ☎354-8291 FAX353-6385

広報マーケティング課 ☎354-8244 FAX354-8315