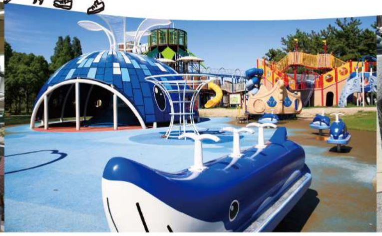


協力

ステキ健康サポーターの会
四日市市ヘルスリーダーの会
四日市市食生活改善推進協議会

四日市市健康福祉部健康づくり課

〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号　TEL.059-354-8291　FAX.059-353-6385

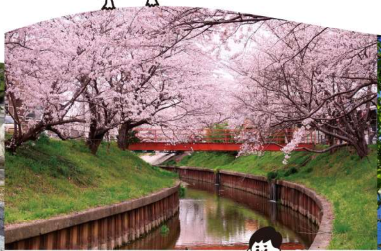
発行：平成30年11月（初 版）
令和 3年12月（第4版）

http://www.city.yokkaichi.lg.jp

Let's walk in Yokkaichi　あるく

ARUKU

歩く♪ 発見♪ あたらしい四日市♪



ARUKU

あるく

歩いたら見つかる、新しい四日市。
楽しく歩いて健康づくり。

いつも車で通る道。
「あれ？こんなところにあったんだ！」
歩いてみたら、今まで知らなかったステキな場所を発見！
ワクワクしながら、あなたの健康も考えてみませんか。

目標は1日プラス10分！「歩く」効果とは？

歩数を増やすと…

まずは、歩くことから始めてみましょう。

- 脂肪を燃焼させる
- 心肺機能の向上
- 基礎代謝量が増える
- ストレス解消になる
- 脳の活性化になる
- 骨を丈夫にする

歩数	予防できる病気
1日10,000歩（うち速歩30分以上）	メタボリックシンドローム
1日8,000歩（うち速歩20分以上）	高血圧症・糖尿病
1日7,000歩（うち速歩15分以上）	骨粗しょう症・がん
1日5,000歩（うち速歩7.5分以上）	認知症・心疾患・脳卒中
1日4,000歩（うち速歩5分以上）	うつ病

※速歩とは…息が弾むくらいの速さ

〈参考〉青柳幸利　東京都健康長寿医療センター研究所「中之条研究」

およそ10分で1,000歩増やせます

歩数を増やす工夫

1. まずは、歩数計を使って自分の歩数をチェック！
2. 休日に外出するだけでも歩数UP！
3. できるだけ階段を使おう！
4. 車を使わず公共交通機関で通勤。電車では立つ。
5. 駐車場は遠い場所を利用。

〈参考〉厚生労働省 アクティブガイド
― 健康づくりのための身体活動指針 ―

歩きやすいシューズの選び方

膝や足関節に負担のかからないような靴がおすすめです

CHECK

1. 靴ずれをおこしそうな心配はないか？
2. かかとの部分がしっかりと包み込まれているか？
3. 指先は余裕をもって動かせるか？
4. 靴底のクッション性があるか？

〈参考〉厚生労働省「保健指導における学習教材集（確定版）D-27」

スニーカービズって？

"歩きやすい服装"で通勤・勤務することをスニーカービズと言います。
スニーカーやソールの厚い革靴などの歩きやすい靴で通勤・勤務した方が、1日当たり平均で**1,273歩（約27%）歩数が増えた**という結果が出ています。

〈参考〉スポーツ庁web広報マガジンDEPORTARE

カロリー消費量とエネルギーの目安

どのくらい歩くと、どのくらいカロリーを消費できるの？

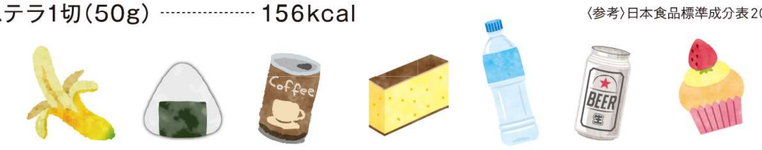
	普通歩行		速歩（息が弾むくらいの速さ）	
	30分	60分	30分	60分
体重50kgの場合	60kcal	120kcal	75kcal	150kcal
体重60kgの場合	60kcal	120kcal	90kcal	180kcal
体重70kgの場合	75kcal	150kcal	105kcal	210kcal

〈参考〉厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」

身近な食品のエネルギー

- バナナ1本（正味120g）……112kcal
- おにぎり1コ（100g）……170kcal
- 缶コーヒー加糖1缶（250ml）……95kcal
- カステラ1切（50g）……156kcal
- スポーツドリンク1本（500ml）……105kcal
- 缶ビール1本（350ml）……137kcal
- ショートケーキ1コ（150g）……477kcal

〈参考〉日本食品標準成分表2020年版



健康な身体づくりのために　はじめよう！ベジ習慣

ご存知ですか？
1食ごとにいただきグー

朝・昼・夕の3食に自分の「げんこつ大」量の野菜を食べれば**1日に必要な野菜量350g**を食べることができます。

※野菜の量は加熱した状態で考えます。
　生の場合はもう少し多めに食べましょう。

いただきグー

野菜をたくさん食べるコツ

1. 毎食野菜料理を食べるようにする。
   忙しい朝にはトマトやきゅうりなど、サッと洗って食べられるものを。
2. 外食やコンビニでは、野菜の多い料理を選ぶようにする。
3. 付け合わせの野菜は残さず食べる。
4. カット野菜や冷凍野菜を活用する。
5. 加熱して量を減らす。
   電子レンジを活用すれば簡単に調理できます。

作りおきにもオススメ！

簡単！野菜レシピ　じゃこにんじん

〈材料（2人分）〉
- にんじん　100g
- しらす干し　20g
- ねぎ　20g
- しょうゆ　小さじ1
- みりん　大さじ1/2
- ごま油　小さじ1

〈作り方〉
①にんじんは皮をむき細切りにする。（マッチ棒くらい）
②ねぎは小口切りにする。
③フライパンにごま油を熱し、①としらす干しを炒める。にんじんが軟らかくなったらしょうゆ、みりん、②を加えよく混ぜる。

〈レシピ提供者〉
四日市市食生活改善推進協議会会員のみなさん

私達は食を通じた健康づくりのボランティアで、市内各地区市民センター等で日頃の食生活の大切さを伝える料理教室（地区伝達料理教室）を開催しています。自分自身や家族の健康づくりのために、一緒に楽しく調理してみませんか。

※地区伝達料理教室に関するお問合せは、健康づくり課（TEL 059-354-8291）まで。

新鮮な野菜はここでも買えるよ！　四日市の「市（いち）」へ行こう！

「四日市」の名の起源は、毎月四の付く日に「定期市」が開かれていたことに由来すると言われており、現在でも市内各地で「市」が開かれています。新鮮な青果、魚介類、もち、お菓子、乾物などが並び、お店の人との会話もはずみます。さぁ、あなたも「市」へ出かけてみませんか？

昭和50年頃の市場の様子（三滝川慈善橋市場）

- **三滝川慈善橋市場**　四日市市八幡町16（三滝川慈善橋付近）
  【開催日】2・7・5・0のつく日　【時間】7:30～11:00頃
- **塩浜市場**　四日市市馳出町一丁目131（馳出公園西）
  【開催日】1・6・3・8のつく日　【時間】7:00～11:00頃
- **富洲原四・九の市**　四日市市富州原町（イオンモール四日市北すぐ）
  【開催日】4・9のつく日　【時間】6:30～11:30頃
- **市役所市場**　四日市市諏訪町（市役所北側）
  【開催日】1・6・3・8のつく日　【時間】8:00～12:00頃
- **ふれあい四の市**　四日市市諏訪栄町（公園通り）
  【開催日】4のつく日　【時間】9:00～13:00頃
- **追分ショッピングセンター**　四日市市前田町19-7（市立南中学校南）
  【開催日】5・0のつく日　【時間】8:00～11:00頃
- **阿倉川四・九の市**　四日市市阿倉川町（近鉄阿倉川駅北西）
  【開催日】4・9のつく日　【時間】7:30～11:00頃
- **坂部三・八中央市場**　四日市市坂部が丘三丁目3-19（坂部が丘中央公園）
  【開催日】3・8のつく日　【時間】11:30～13:00頃
- **くす朝市**　四日市市楠町南五味塚60（楠福祉会館駐車場）
  【開催日】毎月最終土曜日　【時間】9:00～11:00頃

※開催時間等は都合により変更することがあります。

ARUKU
四日市を歩こうMAP
市街地を歩いてみよう！
市街地は歩道が整備されていて、
坂道もほとんどないので歩きやすいです。
動画版はこちら
萬古神社
ばんこの里会館
川原町駅（萬古焼の郷）
近鉄名古屋線
旧東海道
新しい四日市発見!!
がんばりルートA
【 ----- ＋ ----- 】
50分 約6,000歩
近鉄＆あすなろう四日市駅から
川原町駅を目指すルート
三滝橋
萬古焼の陶板を使って作られた作品が埋め込まれているよ。
橋北地区市民センター
三滝公園
三滝川
三滝川慈善橋市場（2·7·5·0のつく日）
三滝緑地
川の両側が緑地に。車が通らないから、安心して歩けます。
北条公園
四日市北浜郵便局
がんばりルートB
【 ----- ＋ ----- 】
45分 約5,600歩
JR四日市駅から
川原町駅を目指すルート
お手軽ルート
【 ----- 】
35分 約4,300歩
近鉄四日市駅および、
あすなろう四日市駅周辺ルート
諏訪公園「愛」モニュメント
モニュメントの前で写真を撮り、携帯の待ち受けにすると恋愛成就するとか!?
すわ公園交流館
諏訪公園
諏訪神社
近鉄湯の山線
こにゅうどうレンタサイクル
自転車をレンタルして、いろんな所へ行ってみるのも楽しい！
じばさん三重
四日市市民公園
ふれあいモール
そらんぽ四日市
遊んで学べる！
歴史から宇宙まで体感しながら四日市を知ろう。
近鉄四日市駅
ふれあい四の市（4のつく日）
あすなろう四日市駅
中入道
中央通り
四日市市総合会館
四日市市役所
鵜の森公園
鵜森神社
浜田城跡
15世紀後半、田原美作守忠秀によって築かれた浜田城の跡地。
四日市あすなろう鉄道
旧東海道
大入道さんminiミュージアム+Y
こけし・張子・土鈴など大入道の作品がたくさん展示されているよ！
市役所市場（1·6·3·8のつく日）
四日市郵便局
休憩できます！
コミュニティサロンいせや
本町通り商店街
本町プラザ
本町通り商店街
見上げると東海道の宿場が描かれた看板が！
稲葉翁銅像
JR四日市駅
こにゅうどうレンタサイクル
…おすすめポイント ぜひ立ち寄ってみて！
…定期市
…桜がきれいなスポット
●事故のないように、交通ルールやマナーを守って歩きましょう。
●歩行時間に信号待ちの時間は含みません。
●歩数は「ステキ健康サポーターの会」のみなさんにご協力いただき計測しました。

四日市を歩こうMAP

南部丘陵公園を歩いてみよう！

自然がいっぱいの公園の中を歩くと癒やされます。
色々な見どころポイントもあるので楽しい！

動画版はこちら

四日市あすなろう鉄道に乗って南部丘陵公園へ行ってみよう！

「あすなろう鉄道」は、日本一狭い線路幅762mmの特殊狭軌線「ナローゲージ」と呼ばれる珍しい鉄道。かわいい電車に乗って、お出かけしませんか？

あすなろう四日市駅〜西日野駅 8分

南部丘陵公園の見どころポイント

日永冒険の森	登城山山頂では、晴れの日はセントレアが見えます。
展望の小山	伊勢湾、知多半島が一望！
遊戯広場	楽しめる遊具がいっぱい！
デイキャンプ場	みんなでわいわいバーベキューを！ ご利用は予約が必要です。 （市街地整備·公園課公園係 059-354-8197）
大芝生·遊戯広場	公園内で一番大きな広場で、たくさんの遊具もあります。
小動物園	かわいいヒツジ·ウサギ·ヤギ·クジャクなどがお出迎え！ ウサギのふれあいは毎週日曜日 午後1:30〜2:30
ちびっこ広場	ブランコ·砂場などがあります。
見晴らしの丘	長さ30mもある巨大な滑り台などがあります。
ピクニック広場	お弁当を広げて楽しいピクニックを！

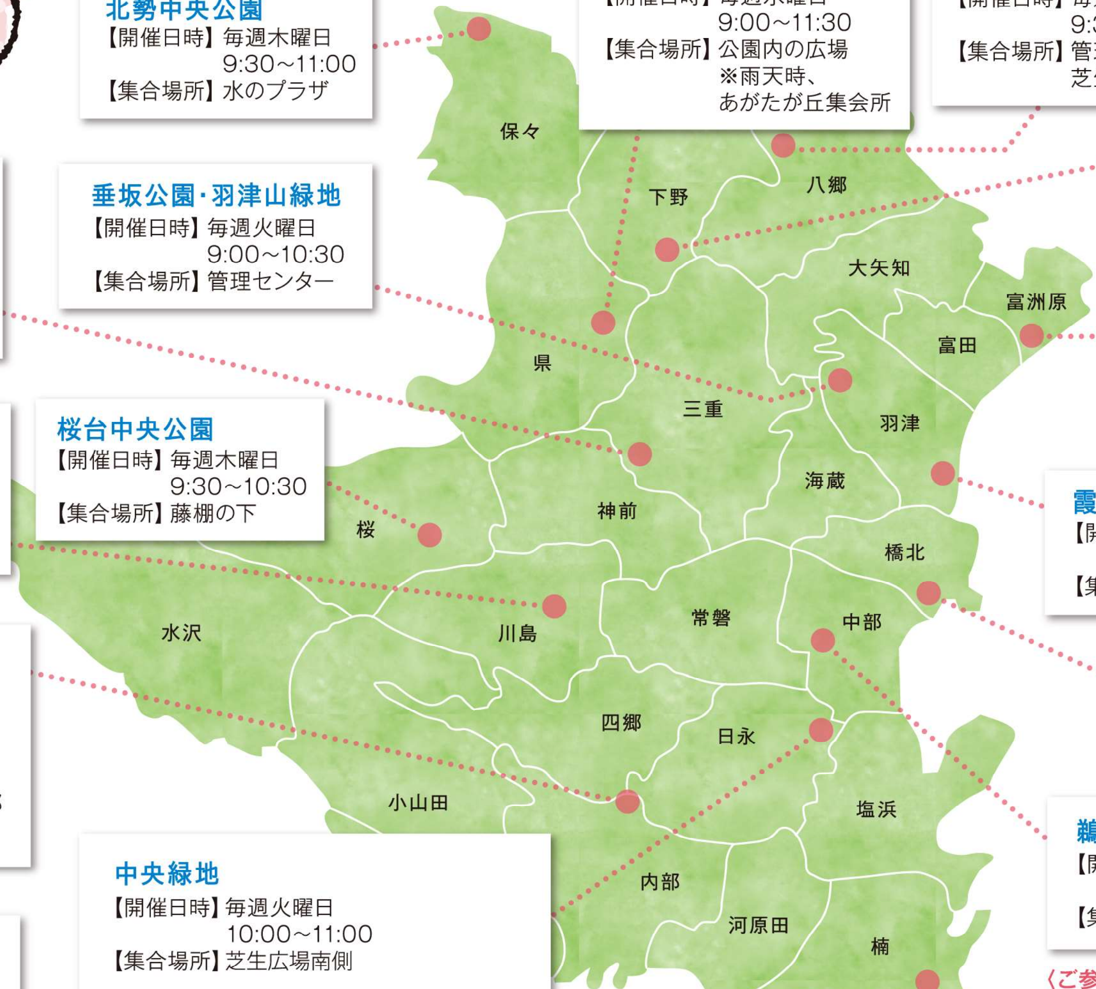
歩数は「ステキ健康サポーターの会」のみなさんにご協力いただき計測しました。

公園 ステキの会

ステキ健康サポーターの会

身近な公園で運動しませんか？

市内15か所の公園で、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。NHK「ためしてガッテン」でも紹介された運動をはじめ、生活習慣病予防のためのストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングなどを楽しく行っています。お申し込みは必要ありませんので、ぜひお気軽にご参加ください。



北勢中央公園
【開催日時】毎週木曜日
9:30～11:00
【集合場所】水のプラザ

あがたが丘2号公園
【開催日時】毎週水曜日
9:00～11:30
【集合場所】公園内の広場
※雨天時、
あがたが丘集会所

伊坂ダムサイクルパーク
【開催日時】毎週水曜日
9:30～11:00
【集合場所】管理事務所横の
芝生広場

八千代台（こども）広場
【開催日時】毎週水曜日
9:00～10:00
（小学校の春・夏・
冬休み期間中は休止）
【集合場所】公園内の広場

三重12号公園
【開催日時】毎週月曜日
9:30～11:30
【集合場所】6月～9月 三重城山緑地の
山頂広場
10月～5月 公園内の広場

垂坂公園・羽津山緑地
【開催日時】毎週火曜日
9:00～10:30
【集合場所】管理センター

水と緑のせせらぎ広場
【開催日時】毎週木曜日
9:30～10:30
【集合場所】10月～5月 北端の広場
（富田一色郵便局前角）
6月～9月 上記広場より
南西方面へ20m下ったところ

陽光台北公園
【開催日時】毎週火曜日
9:30～10:30
【集合場所】公園内の広場
※雨天時 陽光台第1集会所

桜台中央公園
【開催日時】毎週木曜日
9:30～10:30
【集合場所】藤棚の下

霞ヶ浦緑地
【開催日時】毎週火曜日
9:30～10:30
【集合場所】霞★ゆめくじらの南側

南部丘陵公園
【開催日時】毎週水曜日
10:00～11:00
【集合場所】3月～6月・9月～11月
北ゾーン見晴し台下
12月～2月 修景池の南西部
（北ゾーン南東部）

三滝公園
【開催日時】毎週水曜日
10:00～11:00
【集合場所】ゲートボール場近くの藤棚の下

鵜の森公園
【開催日時】毎週月曜日
9:30～11:00
【集合場所】泗翠庵東の広場

中央緑地
【開催日時】毎週火曜日
10:00～11:00
【集合場所】芝生広場南側

楠中央緑地
【開催日時】毎週水曜日
5月～9月 9:30～10:30
10月～4月 10:00～11:00
【集合場所】体育館西裏側の芝生
※雨天時と冬季 体育館

〈ご参加いただくときの注意点〉
- お茶、タオル、レジャーシートをお持ちください。
- 時間帯によっては集合場所から離れて運動することがありますので初めて参加される方は、開始時間前に集合場所までお越しください。
- 天気や祝日などにより、お休みになる場合があります。
- 体調に合わせ、無理のない範囲でご参加ください。

※公園ステキの会に関するお問合せは、
健康づくり課（TEL 059-354-8291）まで。

健康づくりに取り組んでポイントをため、「三重とこわか健康応援カード」をもらおう！
四日市市内に在住、在勤、在学する人なら、どなたでも参加できます。

参加方法

三重とこわか健康応援カードとは？

カードのデザインは変更になる場合があります。

県内の「マイレージ特典協力店」でカードを提示することにより、**様々なサービスが受けられるカード**です。発行日から1年間有効。県内の協力店や、サービスの内容については、県のホームページをご覧ください。

【特典例】・店内商品5%引き
・〇〇円以上お買い上げの方にちょこっとプレゼント
・お買い上げスタンプ1個追加

三重県　健康マイレージ

三重とこわか健康マイレージ事業
Webページはこちらのコードから

ポイントのため方

※当該年度内（4月から翌年3月）の取り組みが対象です。

健康づくり目標にチャレンジ

①または②の取り組みは**必須**です。

① 健康づくり目標から1つ選び、14日間続ける。 300ポイント

運動・身体活動	●ラジオ体操またはストレッチを行う　●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　●1日8,000歩あるく（65歳以上は6,000歩）
栄養・食生活	●1日3食しっかり食べる　●夕食後は間食しない ●毎食1皿以上の野菜を食べる
その他	●毎日体重を測る　●禁煙にチャレンジする ●適度な飲酒を心がける（目安：1日にビールなら中瓶1本・日本酒なら1合程度）

または

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

「運動」「食事」「禁煙」など、健康づくり目標を自分で立て、14日間続けましょう。
①の健康づくり目標から選んでも構いません。（ただし①で選んだもの以外を選んでください。）

※健康づくり目標の取り組みは、14日間以上実施してもポイントは増えません。

検診受診・健康づくり教室への参加

③ がん検診を受診する。 100ポイント

胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん検診等を受診。
※胃がん検診・大腸がん検診等の複数のがん検診を受診しても100ポイントとなります。

④ 特定健康診査・職場健診等を受診する。 100ポイント

健康診査（特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康増進法健康診査・職場の健診等）を受診。

⑤ 健康づくり課や健康ボランティア実施の健康教室に参加。 1回参加につき100ポイント

健康づくり課や健康ボランティア（ステキ健康サポーターの会、四日市市ヘルスリーダーの会、四日市市食生活改善推進協議会）実施の健康教室等に参加。
※教室等の詳細については、四日市市ホームページをご覧ください。

こちらのQRコードから

⑥ 地域や勤務先主催の健康づくり事業や体操などに参加。 1回参加につき100ポイント

「マイレージ取組協力事業所」実施の健康教室等に参加した場合もポイントをためられます。
※「マイレージ取組協力事業所」の詳細については三重県のホームページをご覧ください。

こちらのQRコードから

500ポイントたまったら、13ページの申込書を健康づくり課へ持参または郵送してください。

【提出先・お問い合わせ】
〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号
四日市市 健康づくり課 健康づくり係
TEL 059-354-8291　〈時間〉8:30～17:15
※土・日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）はお休みです。

四日市市健康マイレージを申し込む

（三重とこわか健康応援カード申込書）

（ふりがな） 名　前		年齢	歳
性別	男・女	住所	〒	電話	- -

【申し込みに関する注意点】

当該年度内(4月～翌年3月)の取り組みを記載

・18歳以上の市内在住·在勤·在学者で、500ポイントたまったら申し込みできます。
・実施年度の3月末までに、健康づくり課へこの申込書を持参または郵送してください。
・三重とこわか健康応援カードの交付は、年度内1人1枚限りとさせていただきます。
・お預かりする個人情報は本事業の目的以外には使用いたしません。

❶ 健康づくり目標を1つ選び、14日間続ける。〈300ポイント〉 ※①か②のどちらかは必須　両方でも可

健康づくり目標（以下から選び、○をつける）		実施日				
運動・身体活動	・ラジオ体操またはストレッチを行う　・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　・1日8,000歩あるく(65歳以上は6,000歩)	／	／	／	／	／
栄養・食生活	・1日3食しっかり食べる　・夕食後は間食しない ・毎食1皿以上の野菜を食べる	／	／	／	／	／
その他	・毎日体重を測る　・禁煙にチャレンジする ・適度な飲酒を心がける(目安:1日にビールなら中瓶1本·日本酒なら1合程度)	／	／	／	／	

❷ 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か②のどちらかは必須　両方でも可

健康づくり目標　(例)駅まで歩く など	実施日				
	／	／	／	／	／
	／	／	／	／	／
	／	／	／	／	

❸❹ 検(健)診を受診。〈各100ポイント〉

検(健)診の種類		受診場所(実施事業所)	受診日
がん検診			年　月　日
特定健康診査や職場の健診等			年　月　日

❺❻ 地域や勤務先、健康づくり課等実施の健康教室に参加。〈1回参加につき100ポイント〉

教室等の名称	実施主体(実施事業所)	参加日
		年　月　日
		年　月　日
		年　月　日
		年　月　日

※参加状況について、健康づくり課から、マイレージ取組協力事業所等に確認をさせていただく場合があります。

アンケート

この度は、健康マイレージ事業にご参加いただき、ありがとうございました。今後の健康づくり事業の参考となるよう、ご協力お願い致します。該当する項目に○および必要事項をご記入ください。

1．健康マイレージに参加しようと思ったきっかけは何ですか？
① もともと健康づくりに関心がある。　② 健康づくりをはじめるきっかけになると思った。
③ 特典が欲しかった。　④ 家族·友人にすすめられた。　⑤ その他(　　　　)

2．健康マイレージに参加したことで、成果はありましたか？
① 体を動かすことが増えた。(運動)　② バランスの良い食事を心がけた。　③ 間食を減らした。
④ 野菜をとるように心がけた。　⑤ 検(健)診を受診した。　⑥ 禁煙した。　⑦ その他(　　　　)

3．健康マイレージの取り組みが終わってからも、自主的に健康づくりの実践を継続できそうですか？
① はい　② いいえ　③ わからない

4．何回目の申し込みですか？　① はじめて　② (　　　)回目

5．その他、ご意見・ご感想など、ご自由にお書きください。
(　　　　)

ご協力ありがとうございました

ARUKU あるく