

ヘルスパートナーとみよしを歩こう



みよし市

1. 市の健康ウォーキング推奨体系

みよし市の健康増進計画「健康みよし21（第2次計画）」では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目的に、日常生活の中での歩数の増加や運動習慣のある人の増加を目指し、ウォーキングを推奨しています。

ウォーキングの推進

ヘルスパートナーとみよしを歩こう

みよし市ヘルスパートナーが推奨する、仲間と一緒に楽しくみよしの歴史文化や自然を堪能しながら歩くコース

みよし健康の道

市民がいつでも自由に歩くことができるコース

《みよし市ヘルスパートナーとは》

みよし市ヘルスパートナー（以下「ヘルスパートナー」という。）とは、保健センターを拠点に、市民の健康向上を目指し活躍している健康づくりボランティアのことです。市が実施する「ヘルスパートナー養成教室」（注1）を受講した人々を登録し、生涯を通じた健康づくりの実現及びまち全体の健康レベルの向上を目標に、さまざまな活動を行っています。

（注1）… 市が隔年で実施する養成事業。運動、栄養、こころの健康、生活習慣病等、健康づくりに関する講座（全9回）を受講し、自分自身の健康管理と、地域の健康意識や健康水準を高める方法について学ぶことができます。



<主な活動>

1) からだの健康づくり【春ウォーキング】

市民のみなさんと一緒に楽しく歩き、健康増進を図ります。ウォーキング会場は、自然散策に適した場所を選んでいきます。



2) こころの健康づくり【子育てママのリフレッシュ教室】

子育て中のママの交流の場づくり。託児も行い、ママ友づくりと心のリフレッシュの機会を提供しています。



- 3) 気軽に取り組む健康づくり【ヘルスパートナーとみよしを歩こう】
ヘルスパートナーが推奨するコースを使って、みよしの魅力を発見しながら歩きます。
- 4) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小のための市との協働活動
市が実施する健診・検診受診啓発活動に参加し、更なる受診率向上を目指します。
- 5) ヘルスパートナー活動のPR
みよし市総合福祉フェスタにて、健康づくりコーナーを企画・実施し、ヘルスパートナー活動をPRするとともに、健康みよし21の啓発を行っています。



2. 「ヘルスパートナーとみよしを歩こう」概要

ヘルスパートナー活動の一つ、「ヘルスパートナーとみよしを歩こう」では、ヘルスパートナーが独自で市内各地の魅力を調べ、実際に下見を行い、見どころマップとして市民が活用しやすい資料を作成しました。

このマップを使って歩くことで、今まで知らなかったみよしの魅力を堪能し、市民として誇りを感じられる…そんな、見て、楽しんで、気軽に継続できるウォーキングを、ヘルスパートナーは目指しています。

これらのコースは、ウォーキング用に整備されたコース設定ではありません。ヘルスパートナーが安全に配慮しながら下見を行い、健康維持のために、手軽な運動であるウォーキングに親んでいただくという試みのもと、作成したウォーキングコースです。コース上に歩道のない箇所、また季節等状況によっては歩きにくい場合もありますので、歩く際にはご注意ください。



3. 「みよし健康の道」概要

市民の健康維持・増進のため、気軽に始められるウォーキングを安全に利用してもらうことを目的として、市が設置したウォーキングコースが「みよし健康の道」です。コースは、みよし公園トリムコース、前田緑道コース、保田ヶ池コース、三吉緑道コースの4か所があります。

4. ウォーキングの効果・方法

ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でも、気軽に始めることができ、しかも様々な効果があります。シューズさえあれば特別な道具は不要です。自分の体力や体調に合わせて行うことができ、老若男女を問わない代表的な有酸素運動の1つです。

〈ウォーキングの効果〉

- ・運動不足を解消する。【体力の向上】
- ・体脂肪を燃焼させ肥満を予防する。【ダイエット効果】
- ・周りの景色を楽しみながら歩いてリフレッシュする。【ストレスの解消】
- ・血液循環が改善し、動脈硬化等を防ぐ。【生活習慣病の予防】
- ・有酸素運動で酸素を脳に取り込む。【脳の活性化】
- ・心拍数を上げ、心臓や肺を強くする。【心肺機能の向上】
- ・筋肉や骨に刺激を与える。【筋力低下・骨粗鬆症の予防】
- ・新たな発見や知識を与えてくれる。【歴史・文化・自然とのふれあい】



[脳の活性化]

五感を使い、風景を楽しみながらウォーキングすると、より良い効果が得られます。

あの花は何だろう？



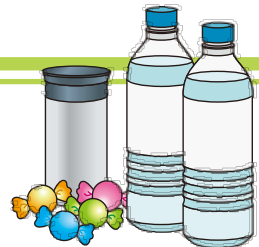
”ひとりじゃんけん”
をしながら歩こう！

★ひとりじゃんけんとは…
両手を出して、左手が勝つようにやる脳トレ。
同じ出し方を続けず、左手でグーを出したら次はチョキカパーを出し、右手はそれに負けるように出します。

〈ウォーキングの持ち物・服装〉

持ち物：タオル、水筒（水の場合は飲料としても消毒としても使えます）

服 装：ジャージや短パン等（動きやすく、通気性の良いもの）、シューズ
（山道や水辺など、用途に応じて使い分けられるとよい）、帽子



【豆知識】

シューズは何でもよいと思っていませんか？

履きなれたシューズであることはもちろんですが、ウォーキングシューズというものを選びましょう。ジョギング、ランニングシューズだと、クッション性が高すぎるため、歩く動作においてはかえって足が疲れてしまいます。

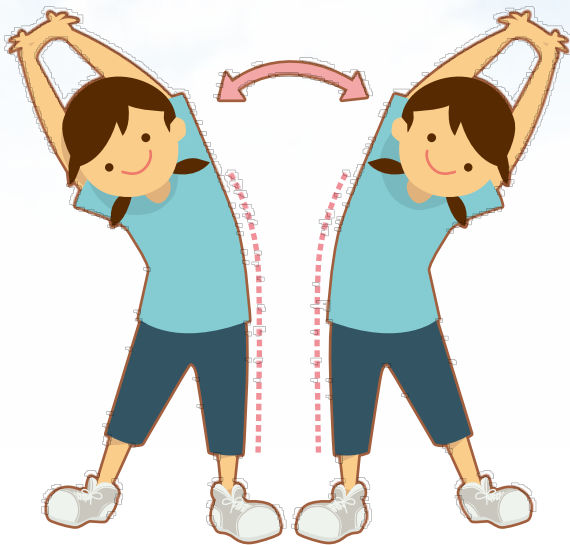


5. ウォーキングを始める前に ~ウォーミングアップ~

ウォーミングアップをすると血液の循環が良くなり、全身の筋肉が目覚めて、運動をするための身体の準備が整います。気持ちよく歩くことができ、また運動中のケガや捻挫を防ぐことになります。

〈ウォーミングアップの基本〉

①左右の体側を伸ばす



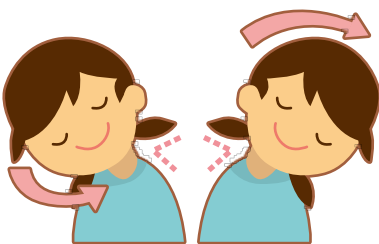
②足の裏を伸ばす



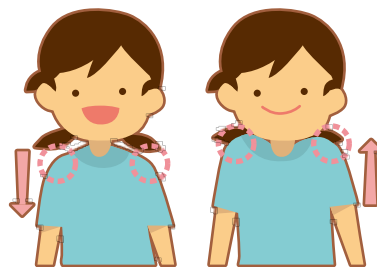
③太ももの前を伸ばす



④首を伸ばす・回す



⑤肩を回す



ケガを防ぐ
ために必ず
行ないましょう！

ゆっくりと息を吐きながら、筋肉が伸びていることを意識して行ないましょう。

6. ウォーキングで消費できるカロリー

【消費カロリー推定値の計算方法】

$$\text{消費カロリー (kcal)} = \text{METs} \times \text{運動時間 (時間)} \times \text{体重 (kg)}$$

☆METsとは…安静時を1として、ある運動の運動強度（酸素摂取量）を表した値。

<代表的な運動時のMETsの値>

ゆっくり歩行	2.8	普通歩行	3.0	速歩	4.0	自転車(軽い負荷)	4.0
軽いジョギング	6.0	テニス	7.0	ランニング	8.0	水泳	8.0

ヘルスパートナー推奨コース

【設定】体重60kgの人が、普通に歩いた場合
[3.0METs]

	コース名	消費カロリー	消費カロリーに相当する食べ物
①	三好池・梅の里コース (約2.7km) (50分)	150kcal	缶ビール(350ml) …1.1本 おにぎり(100g) …0.8個 ポテトチップス(60g) …0.4袋
②	お寺巡りコース (約5.1km) (95分)	285kcal	缶ビール(350ml) …2.0本 おにぎり(100g) …1.6個 ポテトチップス(60g) …0.8袋
③	浮き雲 ^{うくも} 雲 ^{くも} 棧橋 ^{さんばし} コース (約4.4km) (80分)	240kcal	缶ビール(350ml) …1.7本 おにぎり(100g) …1.3個 ポテトチップス(60g) …0.7袋
④	さんさんの郷コース (約5.1km) (90分)	270kcal	缶ビール(350ml) …1.9本 おにぎり(100g) …1.5個 ポテトチップス(60g) …0.8袋
⑤	史跡巡りコース (約3.7km) (80分)	240kcal	缶ビール(350ml) …1.7本 おにぎり(100g) …1.3個 ポテトチップス(60g) …0.7袋
⑥	境川緑地コース (約4.4km) (60分)	180kcal	缶ビール(350ml) …1.3本 おにぎり(100g) …1個 ポテトチップス(60g) …0.5袋
⑦	みどりのこみちコース (約5.3km) (90分)	270kcal	缶ビール(350ml) …1.9本 おにぎり(100g) …1.5個 ポテトチップス(60g) …0.8袋



140kcal (淡泡350ml)



179kcal (1個100g)



332kcal (1袋60g)

※消費カロリーや食べ物のカロリーは目安で表示しております。

出典『健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)』

『日本食品標準成分表(文部科学省)』

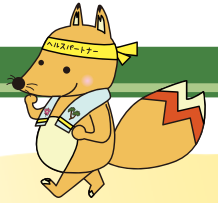
表示時間は、実際にヘルスパートナーが歩いた平均時間です。

コースにより、アップダウン箇所の多さや舗装状況が異なるため、距離と所要時間で規則性がない部分があります。

ヘルスパートナー推奨コースの他にみよし健康の道のコースもあります。

ヘルスパートナーと一緒にみよし健康の道も歩きましょう。

Map~コース紹介~



このマークのコースはヘルスポートナーが提案するオリジナルのコースになります。

2 お寺巡りコース



約5.1km
約95分

コース周辺にみよし市指定文化財 石川家住宅もあります

なかよし地区にある6つのお寺と神社、八幡社を巡る

3 浮き雲棧橋コース



約4.4km
約80分

山道あり

滑りにくい靴がよい

名古屋刑務所周辺から三好丘一帯に整備された遊歩道、三好丘緑地などを巡る

4 さんさんの郷コース



約5.1km
約90分

緑と花のセンター「さんさんの郷」(打越町)から細口池(明知町)付近を巡る

5 史跡巡りコース



約3.7km
約80分

坂あり

アップダウンが多い

幻の福谷城をはじめ、市の文化財を代表する猿投窯発掘の古釜あたりを巡る

1 三好池・梅の里コース



約2.7km
約50分

芝生広場から梅の里、三好池周回路を巡る

A 三好公園トリムコース

約4.3km

三好池の周りを歩く

B 前田緑道コース

約1.7km

三好公園総合体育館からみよし八幡社までを歩く

C 保田ヶ池コース

約1km

保田ヶ池の周りを歩く

D 三吉緑道コース

約2.5km

三吉緑道から八和田山周辺を歩き保田ヶ池までを歩く

6 境川緑地コース



約4.4km(ロングコース約6.3km)
約60分

境川緑地公園から緑地一帯を巡る

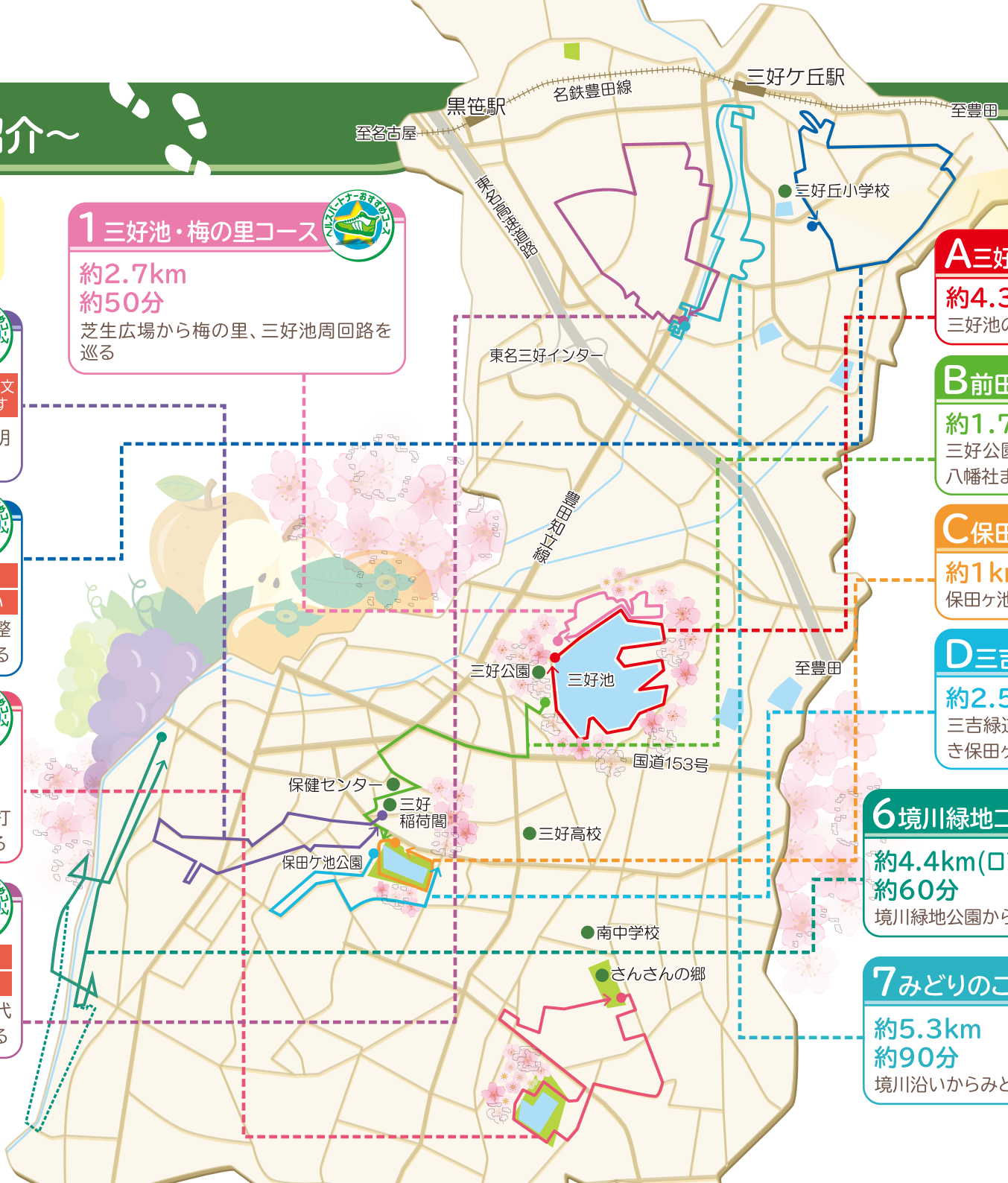
7 みどりのこみちコース



約5.3km
約90分

滑りにくい靴がよい

境川沿いからみどりのこみちを巡る



①三好池・梅の里コース 2.7km

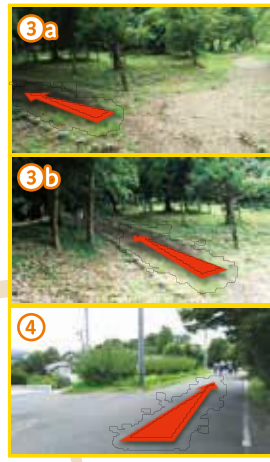
ウォーキングコース



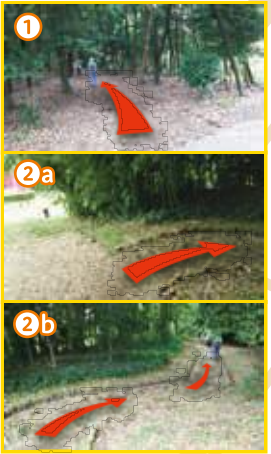
◎三好池・梅の里コースの特徴
三好池・筋生周辺のコースです。
芝生広場からの景色、三好池周辺の四季の景観、春には梅や桜が楽しめます。



順路案内



順路案内



うめ情報

- ◆開花時期◆ 2月中旬～3月上旬
- ◆収穫時期◆ 5月下旬～6月上旬
- 2月下旬が見頃です。



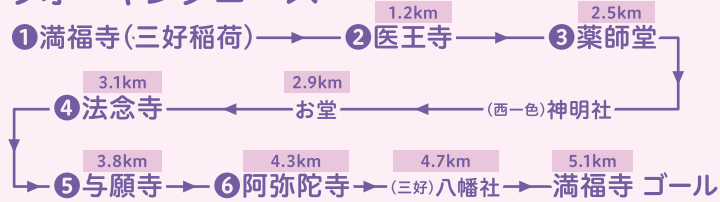
スタート地点
ゴール地点
2.7km

※駐車場は他にもあります。
第7駐車場が満車のときは第6駐車場または第3駐車場にとめてください。

②お寺巡りコース

5.1 km

ウォーキングコース



ご利用案内 みよし市指定文化財 石川家住宅
 [入館料] 無料
 [開館時間] 午前9時～午後4時30分
 [開館日] 水・木・土・日(ただし12月28日～1月4日は休館)

◎お寺巡りコースの特徴
 三好上・三好下・西一色地区のコースです。
 数々のお寺や神社等を訪ねて歴史にふれることができます。



スタート地点
ゴール地点
5.1km

※車に注意

お寺巡りコースのルート:
 ①満福寺(三好稲荷) → ②医王寺 → ③薬師堂 → ④法念寺 → ⑤与願寺 → ⑥阿弥陀寺 → 満福寺 ゴール

お寺巡りコースの各ポイント:
 ①満福寺 (三好稲荷)
 ②医王寺
 ③薬師堂
 ④法念寺
 ⑤与願寺
 ⑥阿弥陀寺

その他の施設:
 石川家住宅 (みよし市指定文化財)
 三好郵便局
 三好大坪
 みよし市役所
 保健センター
 218 交番
 みよし市役所西
 ユニットハラダヤ
 楽器 晴海堂(株)
 歴史民俗資料館
 福祉センター
 三好森下
 ドラッグ スギヤマ
 フィール 三好店
 三好上 児童遊園
 阿知波商店
 三好井財天
 すみれ 保育園
 三好荒池
 すき家 三好町店
 JAあいち 豊田三好西
 三好下礮
 フェルナ
 三好原 児童遊園
 三貴 フラワーセンター 本店売場
 赤池タイヤ 三好店
 神明社
 小嶋農園
 お堂
 三好蜂ヶ池
 中部 小学校
 八幡社
 (三好) 八幡社
 三好稲荷

③ 浮き雲栈橋コース 4.4km

ウォーキングコース



◆浮き雲の栈橋◆
展望ステージ海拔
138.2m



④ 浮雲の栈橋



①a



①b



⑤ 三好丘公園



① おかよし交流センター



① おかよし交流センター

スタート地点
ゴール地点
4.4km



② 旭グラウンド



名古屋刑務所作品展示場



◎浮き雲栈橋コースの特徴
三好丘地区のコースです。
三好丘緑地には自然が残されており、浮き雲の栈橋という
展望台からの景色も楽しむことができます。



④さんさんの郷コース 5.09km

ウォーキングコース



◎さんさんの郷コースの特徴
 南部地域のコースです。
 スタート・ゴール地点のさんさんの郷では農園や広場等があり、緑や花などの自然とふれあうこともできます。
 細口公園では、春になると梅や桜が楽しめます。



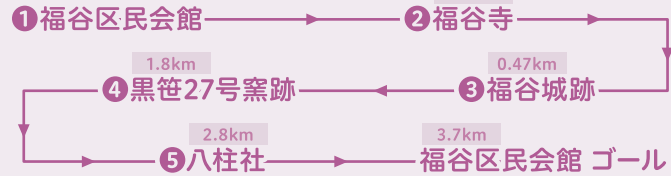
The map displays a walking route starting from a star at 'さんさんの郷 (第3駐車場)'. The route passes through '明越会館', '細口公園', and returns to the start. Landmarks include '光明寺', '明知大池下', '明知上公民館・児童館', '明知西山', '明知保育園', '三好観音', '三好中学校', 'みよし市立南部小学校', 'JAあいち 豊田三好南', 'コンフォートゴルフクラブ三好', 'トヨタ自動車(株) 下山工場', '芝生運動公園', '打越上屋敷', and '打越東屋敷'. Road numbers 218, 234, and 232 are also shown. A north arrow is located on the right side of the map.



⑤ 史跡巡りコース

3.7km

ウォーキングコース



④ 黒笹27号窯跡



③ 福谷城跡



③ 福谷城跡



きたよしグラウンド



⑤ 八柱社



① 福谷区民会館



② 福谷寺



◎ 史跡巡りコースの特徴

福谷地区のコースです。
城跡や窯跡などの歴史を訪ねてウォーキングします。



⑥境川緑地コース

ショートコース 4.41 km
ロングコース 6.28 km

ウォーキングコース



-----> ショートコース (4.4km)

-----> ロングコース (6.3km)



④ 郡界橋



③ ⑤ 境川橋



三好物由
三好東荒田



◎境川緑地コースの特徴
西部の境川周辺のコースです。自然が豊かで川の流れた沿った緑地帯には植物・野鳥などが四季に応じて見ることができます。



スタート地点
ゴール地点
ショートコース 4.41km
ロングコース 6.28km

サイクリングロードに下りる
下りる

三好下囃
三好荒池
赤池タイヤ 三好店
西一色ふれあい会館 ●
西一色児童館 ●
薬師堂 ●
三好フラワーセンター ペット館 ●
三好フラワーセンター 本店売場 ●
三好下囃 ●
三好東荒田 ●
三好物由 ●

森曾公園 ●
三好自動車学校 ●
ザ・ダイソー ●
シャトレーゼ 三好店 ●
三好井ノ口 ●
ゴトウスバル 三好店 ●
珈琲屋らんぶ ●

境川橋 ●

218 ●
54 ●

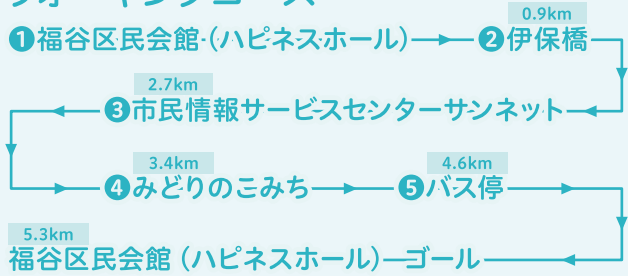
境川 ●
通学橋 ●
境川緑地 ●

① 境川緑地 ●
② 日時計 ●
③ 物由橋 ●
④ 郡界橋 ●
⑤ 境川橋 ●

赤池 ●
野鳥 ●

⑦みどりのこみちコース 5.3km

ウォーキングコース



尾三消防本部
みよし消防署



◎みどりのこみちコースの特徴
 北部の境川周辺コースです。
 みどりのこみちは自然豊かで四季に応じてお楽しみいただけます。



みよし健康の道

A. 三好公園トリムコース

設置年度 平成4年度
 コースの延長 約4,300m
 案内板 総合案内板 1ヶ所
 道程案内板 10ヶ所



主な年間行事

- 3月 さくらまつり(4月中旬迄)
- 8月 三好池まつり
- 10月 市体育祭

みよし健康の道

B.前田緑道コース

設置年度 平成9年度
 コースの延長 約1,700m
 案内板 総合案内板 1ヶ所
 道程案内板 6ヶ所



みよし健康の道

C. 保田ヶ池コース

設置年度 平成6年度
コースの延長 約1,000m

案内板 総合案内板 1ヶ所
道程案内板 6ヶ所



みよし健康の道

D.三吉緑道コース

設置年度 平成27年度
 コースの延長 約2,500m
 案内板 総合案内板 1ヶ所
 道程案内板 6ヶ所



7. おわりに

みよし市ヘルスパートナーは、平成15年度から本格的に活動を開始し、13年目を迎えました。これまで市民目線でニーズ把握・企画立案を行い、まち全体の健康レベルの向上のために、市と協働で様々な活動に取り組んでまいりました。

その中でも、この「ヘルスパートナーとみよしを歩こう」は、ヘルスパートナー活動の集大成ともいえる企画です。ウォーキングは、誰でもどこでも気軽に手軽にできる健康づくり活動の一つです。そんなウォーキングを通して、メタボリックシンドロームの予防、ロコモティブシンドロームの予防をすることは、市の健康増進計画「健康みよし21」を推進することにも繋がります。

単に歩くだけでなく、そのコースに歴史文化や名所などを取り込んで、地域の再発見や市民としての誇りを感じられる点が、このヘルスパートナーウォーキングの大きな魅力です。

これまでウォーキングとは無縁だった人にも、ウォーキングが好きな人にも、身近な場所で楽しく継続できるウォーキングができることを目指し、作成しました。

是非このウォーキングMAPを利用して、自らの健康づくりに役立ててもらえたらと思います。

ヘルスパートナーとみよしを歩こう
「みよし市健康ウォーキングマップMAP」
編集・発行 みよし市
編集協力 みよし市ヘルスパートナー

〈お問い合わせ〉

◆ヘルスパートナー事務局◆

みよし市健康推進課（保健センター内）

電話：0561-34-5311／FAX：0561-34-5969

●みよし市ホームページからご覧いただけます

みよし市ホームページ>健康・福祉>成人の健康>みよし市健康ウォーキングマップ

<http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/kenko/partner/kenkouwalking.html>

