

鹿児島市 健康づくりマップ

～今日から気楽に、+ 10 (プラス 10分) !～

あなたにあった健康づくりの場所を探してみませんか？
行った場所や、これから行きたい場所を地図に落とし込んでみるのも健康づくりの一步です！

「健康遊具」をご存知ですか？
「健康遊具」とは、散歩の途中などに気楽にストレッチをしたり、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛えるなど、日常生活での健康づくりを主な目的として設置されている遊具です。
ご家族みんなで、それぞれの体力に合わせて自由に使用できます。みなさまの健康づくりにお役立てください。
(設置の公園の場所等は、裏面参照)



自然遊歩道
● は下記遊歩道の場所になります

自然とのふれあいを推進し、人と自然との共生に関する意識の高揚を図るために市内に9ヶ所11コース(R3年2月現在)の自然遊歩道を設置しています。登山コースもあり遊歩道ごとに歩く強度は違います。

①八重山自然遊歩道 "山頂まで約2.8km"
②三重岳自然遊歩道 (皆与志コース) "山頂まで約4km"
③三重岳自然遊歩道 (南方コース) "山頂まで約4.5km"
④牟礼岡自然遊歩道 "山頂まで約1.2km"
⑤寺山自然遊歩道 約2.5km (注)一部通行禁止のお知らせ：寺山炭窯跡周辺の土砂崩れにより、一部通行できません。
⑥城山自然遊歩道 約2km
⑦慈眼寺自然遊歩道 約3km
⑧烏帽子岳自然遊歩道 (平川動物公園コース) (注)一時閉鎖のお知らせ：土砂崩れにより、通行できない箇所があるため、一時閉鎖としています。
⑨烏帽子岳自然遊歩道 (登山コース) 約4.5km
⑩グリーンファーム自然遊歩道 約2km



散歩をしながら公園へ！ 公園の健康遊具でストレッチ！
自然とふれあいながら健康づくり！
歴史を感じながらウォーキング！
ふらっと地域の公民館で健康器具の利用！
始めてみましょう！できることから一歩ずつ！

Point こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2ℓを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

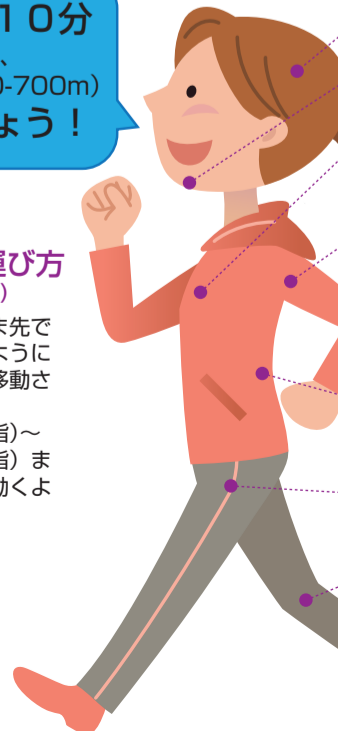


効果的な正しい歩き方

今より+10分
(約1,000歩、
約600-700m)
歩きましょう！

正しい足の運び方
(足裏の重心移動)

足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます。
第1趾(足の親指)～第5趾(足の小指)まですべての指が動くようになります。



- 頭** 揺れ動かないようにする。
- 顔** あごを引き、20～30m程度前方を見る。
- 体** 背すじを伸ばし、胸を張りうつむかないようにする。
- 肩・腕** 肩の力、腕の力を抜いて、足の動きに合わせてリズムカルに腕を振る。
※足が疲れてきたときは、腕の振りを少し強めて足の動きをリードする。
- 腰** 背すじを伸ばし、上から引っ張られているような感じで高めを意識する。
- 骨盤** 前後に揺れないよう正面を向く。
- 足** 進行方向に対して、足先をまっすぐ自然に出すことを意識し歩幅はやや大きく。

◆ は、下記地域公民館の場所になります **健康づくり学習室**

健康器具を使って、自分の年齢や体力に応じた運動ができます。市内居住者か市内への通勤・通学者で、利用講習を受講のうえ受講証をお持ちの方が利用できます。(高校生以下は不可)
(設置場所：以下の地域公民館)

- ①鴨池 (tel:252-5756)、②城西 (tel:224-6993)、③谷山市民 (tel:267-5988)、
④吉野 (tel:244-2566)、⑤伊敷 (tel:220-1866)、⑥武・田上 (tel:281-0698)、
⑦谷山北 (tel:269-6391)、⑧喜入 (tel:345-3751))
利用講習については、各公民館にお問い合わせください。



毎日、何歩、歩いてますか？ ～歩数の目安～

目標項目	対象	策定時	中間評価(H28)	目標(R4)
日常生活における歩数の増加	20～64歳男性	6,790歩	4,886歩	7,800歩
	20～64歳女性	6,180歩	4,942歩	7,500歩
	65歳以上男性	4,723歩	4,645歩	5,800歩
	65歳以上女性	4,300歩	3,800歩	5,500歩

かごしま市民すこやかプラン

～裏面へ続きます～

健康遊具設置の公園 (R3.2現在)

※公園により健康遊具の種類は異なります。

公園名	住所 (50音順)	公園名	住所 (50音順)
騎射場公園	荒田二丁目 69 番	原口中公園	谷山中央一丁目 4239 番
ふたご座公園	伊敷台一丁目 33 番	港緑地公園	谷山中央三丁目 383 番 6
かに座公園	伊敷台二丁目 26 番	谷山第一中央公園	谷山中央七丁目 29 番
てんびん座公園	伊敷台四丁目 22 番	玉里中央公園	玉里団地一丁目 79 番
泉公園	泉町 5 番	共研公園	中央町 14 番
かごしま健康の森公園	犬迫町 825 番外	鹿児島ふれあいスポーツランド	中山町 591 番 1 外
上荒田の杜公園	上荒田町 37 番 19	天保山公園	天保山町 24 番
甲突川右岸緑地	上之園町 2 番 1 外	永吉中央公園	永吉一丁目 30 番
中間公園	宇宿八丁目 11-1	南栄公園	南栄三丁目 17 番 4
鍋ヶ宇都公園	宇宿九丁目 28-4	ニワ都市公園	南栄五丁目 10 番
小野公園	小野三丁目 34 番	伊敷団地第二公園	西伊敷二丁目 13 番
谷山第二中央公園	上福元町 5500 番の一部外	伊敷中央公園	西伊敷三丁目 16 番
本城公園	上福元町及び下福元町	大峯第一公園	西別府町 2794 番 2
乙女塚公園	川上町	上町の杜公園・かんまちあ	浜町 2 番 20 号
喜入麓公園	喜入町 7071 番 1 外 2 筆	原良第二公園	原良二丁目 4 番
花野団地光ヶ丘公園	花野光ヶ丘二丁目 32 番	かけこし公園	原良四丁目 25 番
皇徳寺くら城公園	皇徳寺台二丁目 50 番	清見公園	東谷山三丁目 27 番
皇徳寺中央公園	皇徳寺台三丁目 4 番	錦江湾公園	平川町 1818 番外
ふれあい公園	皇徳寺台三丁目 65 番	甲突川左岸緑地	平之町 35 番 2 外
皇徳寺グラウンド公園	皇徳寺台四丁目 32 番	広木第 2 公園	広木二丁目 53-1
なかごおり公園	都元町 14 番	広木第 1 公園	広木三丁目 4 番
郡山中央公園	郡山町 1457 番外	広木第 3 公園	広木三丁目 21 番
小松原公園	小松原二丁目 26 番	星ヶ峯第 20 公園	星ヶ峯一丁目 62 番
東前ふれあい公園	坂之上五丁目 4656 番 1	星ヶ峯中央公園	星ヶ峯二丁目 2 番
桜ヶ丘中央公園	桜ヶ丘四丁目 1 番	せせらぎ公園	星ヶ峯二丁目 40 番外
慈眼寺東公園	慈眼寺町 16 番	黒ぢよか公園	星ヶ峯四丁目 31 番
祇園之洲公園	清水町 10 番 2 外	大原公園	本名町 1142 番
多賀山公園	清水町 39 番外	真砂本町公園	真砂本町 64 番
上日当公園	下伊敷二丁目 28 番	れんげ公園	緑ヶ丘町 47 番
下田公園	下田町 725 番 1	紫原中央公園	紫原四丁目 31 番
岩下公園	下福元町 1299 番 1 の一部ほか	紫原北公園	紫原七丁目 16 番
慈眼寺公園	下福元町 3810 番外	牟礼岡中央公園	牟礼岡一丁目 28 番
野頭さくら公園	下福元町字野頭 8465 番 6 の一部	明和中央公園	明和二丁目 41 番
西陵第一公園	西陵一丁目 26 番	城西公園	薬師一丁目 22 番
西陵第十四公園	西陵七丁目 2 番	薬師公園	薬師二丁目 10 番
天文館公園	千日町 9 番 30	饅頭ヶ丘公園	吉野二丁目 15 番
草牟田公園	草牟田一丁目 21 番	ばくっぱ公園	吉野二丁目 24 番
田上台公園	田上台二丁目 40 番	下花棚早馬迫公園	吉野二丁目 41 番
田上台地第五公園	田上台四丁目 18 番	吉野いさいき公園	吉野町 2300 番 1
田上第一公園	田上町 3694 番 2	吉野あおぞら公園	吉野町 3095 番 53 外
武岡南公園	武岡一丁目 27 番	五本松公園	吉野町 3652 番 68 外 11 筆
武岡中央公園	武岡二丁目 25 番	寺山ふれあい公園	吉野町 10877 番 15 外
港中央公園	谷山港二丁目 5 番	玉林団地公園	和田町 803 番 3

日常生活の中で意識的にからだを動かしましょう！

～ 健康遊具の一部を紹介 ～



健康遊具とは、青空の下で気軽に運動できるように設置されている大人向けの施設のことです。ストレッチをしたり、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛えるなど気軽に遊び感覚で使ううちに、日頃の運動不足解消にも役立ちます。その人の体力に合わせて自由に使用し、みなさまの健康づくりにぜひお役立てください。

健康遊具を使う前に、次のことに注意しましょう

- ★ 準備運動、整理体操をしっかりとしてください。
- ★ 運動しやすい服装と靴で、ご利用ください。
- ★ 無理な姿勢での運動や過度な運動は避けてください。
- ★ 大人向けの施設のため、子どもが利用するときは大人が見守ってください。
- ★ 雨の日や雨上がりは遊具が滑る場合があります。十分に注意してください。



これだけ動けば 100kcal メニュー

※体重〇〇kgの人が〇〇分動くと 100kcal の活動量となることを表示しています。

消費カロリーの目安

普通歩行 50kg...38分 60kg...32分 70kg...27分 80kg...24分	風呂掃除 50kg...30分 60kg...25分 70kg...21分 80kg...19分	庭の草むしり 50kg...25分 60kg...21分 70kg...18分 80kg...16分
自転車に乗る 50kg...29分 60kg...24分 70kg...20分 80kg...18分	子供と遊ぶ 50kg...23分 60kg...18分 70kg...16分 80kg...14分	健康のためには、 1日200～300Kcal 以上の、身体活動が必要 といわれます

体脂肪 1kg 減らすには！約 7000kcal 消費しなければなりません。
食事や休養等の生活内容は変化が無い場合
1 か月で、1kg 減量するには、7000kcal、
2kg 減量するには、14000kcal 消費しないと減量できません。
つまり、1 か月で 1kg 減量するには **1 日約 230kcal**、
2kg 減量するには **1 日約 460kcal** 消費しなければなりません。

運動を継続させるコツ！～ 自分にあう★を ～

- ★ 明確な目標を決めて行動を習慣化させる (ルーティンにさせると◎)
- ★ 可能な範囲の目標から少しずつ段階を上げる
- ★ トレーニングの記録をつける
- ★ 定期的にイベントを設ける
- ★ 運動の仲間を作る



運動目的のみでなく、日常生活活動も身体運動に含まれます！
例) 家事、農業、子どもとの遊び、歴史散策、ショッピング等

ウォーキング大会

11月と3月に開催します。11月は鹿児島市内5ヶ所のコース(吉野公園、城山、甲突河畔、与次郎、慈眼寺周辺)、3月はかんまちあ周辺を歩きます。



グリーンツーリズム

観光農園や農業体験など、身体を動かしながら自然とふれあう体験はいかがですか。



鹿児島ぶらりまち歩き

観光ボランティアガイドとめぐるエピソード満載の全13コースの鹿児島ぶらりまち歩き！詳しくは→



歴史ロード「維新ふるさとの道」、「維新ドラマの道」、幕末から明治維新、近代日本の黎明期に思いをはせながら、歴史探訪の散策を楽しんでみませんか。ドラマの道のモニュメントでは、AR技術を活用した歴史ドラマをスマートフォンなどで見ることができます。



維新ふるさとの道

維新ドラマの道

通勤などを利用して

電車やバスの乗降駅を、一駅、二駅変えれば身体活動が増えます！

谷山駅から慈眼寺駅周辺

谷山高架下遊歩道もあります！途中で休憩ベンチもあります。

鹿児島市のランニングコース

自分のペースで歩いたり、走ったり！目安の距離もあります →



身近なトレーニング室の利用を！

鹿児島アリーナ、鴨池ドーム、スパランド裸・楽・良、勤労者交流センター、ふれあいスポーツランド等があります。→



鹿児島市保健政策課作成 (R3.3)
Tel: 099-803-6861