結城市健康づくり 応援マップ

健康見える化スポット

健康見える化スポットとは?
各種健康機器(血圧計等)を自由に利用できます。ぜひご活用ください。

	施設名	住所	血圧計	ベジチェック	体重計
1	結城市役所	中央町二丁目3番地	○	○	
2	石島建設プラネットホール・ゆうき図書館(結城市民情報センター)	国府町一丁目1番地1	○		
3	健康増進センター	結城1194	○		
4	山川文化会館	今宿1172-1	○		
5	結城市障害者福祉センター	小田林1166-1	○		○
6	銀屋	結城395	○		○

測定結果について知りたい!

測定結果をもとに、健康相談や栄養相談ができます。

【問合せ先】
健康増進課健康増進係 ☎32-7890

ココがおすすめ!

ベジチェック®

手のひらをセンサーにあてて30秒で推定野菜摂取量を見える化できる機器です。
食生活や生活習慣の改善に役立ちます。

体を動かそう「リズムエクササイズ教室」

音楽に合わせて有酸素運動(エアロビクス、ステップ運動など)やストレッチを行います。

対象者 18歳以上の結城市民
会　場 健康増進センター
日　時 第1、3月曜日　10時～11時30分
※祝日等の場合はお休みになります。

健康づくり応援店

結城市健康づくり応援店とは?
①、②に該当するメニューを提供している飲食店等を「結城市健康づくり応援店」として登録しています。

①野菜を 175g (1 日摂取量目安 350g の 1/2) 以上使用しているメニュー
②野菜を 2 種類以上使用しているメニュー
野菜の適量摂取で、脳卒中や心臓病、がんなどにかかるリスクが下がると言われています。積極的に野菜を食べましょう!

	飲食店名	住所	電話番号
1	治作	結城作432－1	0296-32-7390
2	玉岡食堂	結城2447－1	0296-32-3585
3	和風レストラン翠泉	矢畑265－5	0296-35-4356
4	お食事処いとう	東茂呂1243－1	0296-35-0970
5	久保田食堂	久保田178－1	0296-32-0282
6	割烹味処　玲伊家	中央町1－2－4	0296-33-4997
7	御料理屋kokyu.	結城1085	0296-48-8388

※R6年8月20日時点で登録している店舗を掲載しています。

健康遊具・健康器具のある公園

「健康遊具」とは?
ストレッチや軽い運動など、体を鍛えることや健康づくりを目的とした遊具のことです。

市内では、健康遊具・健康器具を設置している公園が13か所あります。
運動不足解消や体力の維持・向上のために近くの公園で利用してみませんか?

	公園名称	住所	設置数	駐車場	トイレ
1	四季の杜公園	結城1793-148外	2		
2	のっぽ公園	結城8488-1外	2		○
3	大正公園(下り松東部中公園)	結城6301-1外	3		○
4	ひまわり公園(4―2街区公園)	下り松3丁目18番地	3		○
5	富士見町2号公園	結城10526-1外	8		○
6	どうぶつワンパーク(下り松北部公園)	結城6960-4外	6		○
7	大曲公園(下り松東部公園)	結城6173-1外	3		○
8	わくわく山公園(四ツ京近隣公園)	結城11910-1外	5	○	○
9	とんがり公園(逆井2号公園)	結城11431-5外	1		○
10	松の下公園(下り松東部南公園)	結城6381-3外	4		○
11	よつ葉公園(逆井1号公園)	結城11530-5外	1		○
12	富士見町1号公園	結城10627外	4		
13	さくら公園(下り松中央公園)	下り松4丁目14	3	○	○

背伸ばしステーション

わくわく山公園
(四ツ京近隣公園)

芝生の築山がシンボルのわくわくする公園。小さなお子さん用のブランコもあり、家族連れにもおすすめです。

あしのばし

富士見町1号公園

健康器具が充実しています。

ツイストボード

さくら公園(下り松中央公園)

ブランコすべり台、ターザンロープなどカラフルな遊具は子どもたちに大人気。芝生の多目的広場もあり、幅広い年齢層の方が楽しめます。広々とした園内を歩くと、リフレッシュできます。

鹿窪運動公園

結城市鹿窪1番地
TEL:0296－33－6660
体育館開館時間:9時～22時　休館日:火曜日

様々なスポーツ・レクリエーション活動の拠点となる総合スポーツ施設です。
かなくぼ総合体育館・トレーニング室・ニュースポーツ広場・水のふれあい広場などがあり、幅広い年齢層の方にご利用いただけます!

水のふれあい広場

未就学児専用の水遊び場を夏季に無料開放しています。

トレーニング室

ココがおすすめ!

各種トレーニング機器が充実のラインナップ!
本格的にトレーニングしたい方も、初めての方も気軽に取り組めます。

ゴムチップ舗装ウォーキングコース

サッカー場の周りは、足腰に優しいゴムチップ舗装のウォーキングコースになっています。

1周:約520m
歩数:約700歩

緑が多く、気持ちよく歩けます!