記者発表資料№.３

タイトル	保健委員制作の「ウォーキングマップ」について
担 当 課	健康福祉部 健康づくり課　担当：古野 （電話：055-949-6820　内線：4351　）

１　経緯

長く続いたコロナ禍により、社会全体において身体活動の低下による健康面での影響が出ているといわれています。高齢者においてはフレイル（虚弱）が進行したり、中高強度の身体活動が少なくなったことによる若年層では、メンタルヘルスへの影響を受けているという報告も挙がっています。コロナ禍が明けつつあるこの時期に、再び健康活動に取り組むきっかけとして、身近な社会資源をフルに活用した、市民目線のウォーキングマップを制作し、広く普及することにしました。

２　制作の目的

身近な資源を活用し、身体を動かすきっかけづくり・健康への意識の高揚を進め、運動習慣の形成を目的に制作しました。

地域と行政のパイプ役を担う保健委員(令和５・６年度の２年任期)が『地元の魅力を再発見しながら、個人でもグループでも楽しみながら健康活動に取り組んでほしい』という想いを込めてコースの選定やおすすめスポットを掲載しました。更に、歩数や歩行距離の他、消費カロリーをおにぎりに換算する表記を示し、楽しみながら運動習慣をつけてもらえるような工夫も凝らしています。

保健委員からは「地域コミュニティの多様化やコロナ禍による地区組織活動が減少した中、もう一度、地域の繋がりづくりにも寄与してくれたら嬉しい」との声も挙がっています。

３　配布概要

・配布時期　令和６年５月～

・配布場所　伊豆長岡庁舎 市民課前　パンフレットラック
　　大仁庁舎　市民課前　パンフレットラック
　　韮山福祉・保健センター　健康づくり課

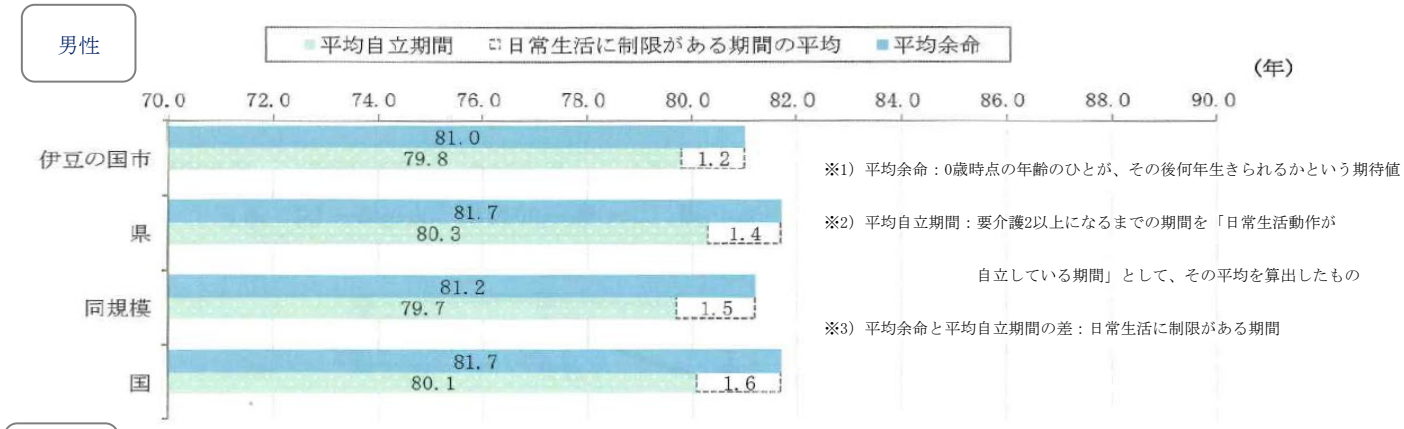
４　マップデザイン

・別紙含む９種類

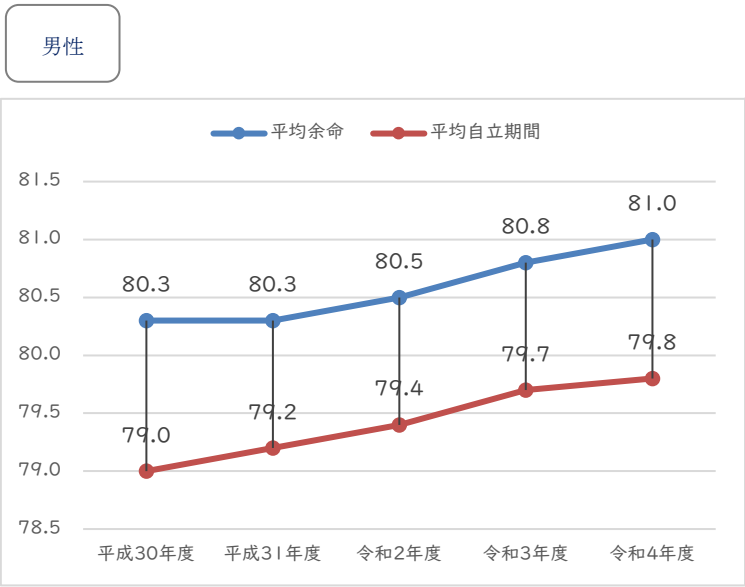
長岡①（江間地区）、長岡②（長岡ほか）、長岡③（古奈・天野ほか）、
韮山①（山木ほか）、韮山②（原木・四日町ほか）、韮山③（寺家ほか）、
大仁①（田中山・浮橋ほか）、大仁②（中島ほか）、大仁③（宗光寺ほか）
※全てのマップを市HPで公開しています。

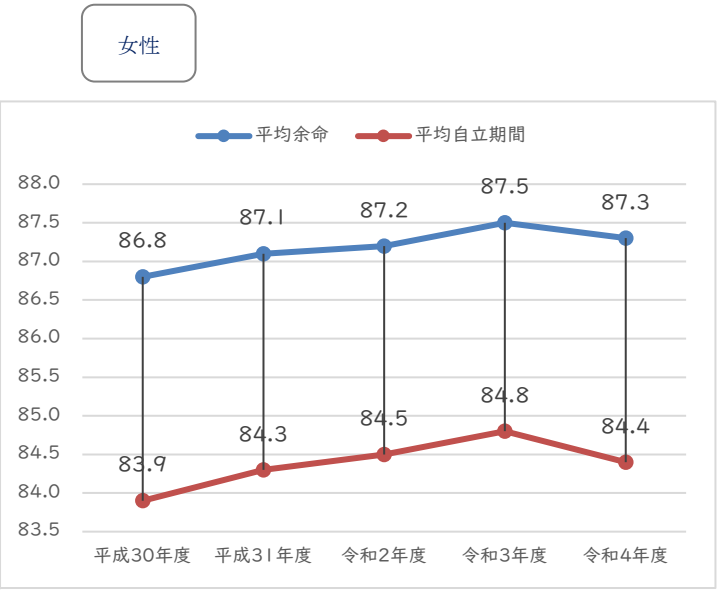
５　その他【参考】

伊豆の国市の令和４年度における平均余命(※1)と平均自立期間(※2)は以下の表のようになっています。平均余命は男女共に、県平均より短い状況となっています。また、平均自立期間においても同様で、平均余命と平均自立期間の差(※3)においても女性においては県と同水準であるものの、男性は県平均より短くなっている。



【年度別　平均余命と平均自立期間】





からだの内側から元気になろう！

保健委員や市の管理栄養士等がオススメする市特産の大根やトマト、旬の野菜を活用したレシピを紹介しています！
おいしく食べて、
身体とこころの内側から
元気になりましょう！

レシピ掲載→

元気になる歩き方

靴選び 5つのポイント

歩こうマップ

コロナ禍が長期化し、感染症対策が求められる中、
私たちは改めて“健康”や“人とのつながり”の大切さを感じました。
市民一人ひとりが自らの健康と向き合い、自分の生活している地域の良さを知り、
地域とのつながりを深めてほしいという想いから、このマップを作成しました。
お天気のいい日に少しでも外に出て、ご自身やご家族・地域の皆さまと共に
楽しみながらお役立てください。　令和6年3月 令和5.6年度 保健委員一同

オススメ！歩くといいこと！7つのお得

高血圧や心臓病、脳卒中等の予防・改善に期待大！

1.生活習慣病の予防・改善

有酸素運動で効率よく脂肪燃焼！

2.ダイエット効果

適度な運動はストレス解消～♪

3.リフレッシュ効果

新陳代謝が活発になり血液循環もよくなるため、ハリのある肌に！

4.美肌効果

骨への適度な刺激により、骨密度の減少を抑制する

5.骨粗しょう症予防

骨が丈夫になり、筋力もアップ！

6.寝たきり防止

心肺機能が向上し、疲れにくくなる！

7.体力の維持・向上

【令和6年3月制作】令和5・6年度保健委員/伊豆の国市健康づくり課

令和5･6年度
保健委員作成

いずのくに　歩こうマップ

大仁①
（下畑・田中山・田原野・浮橋・長者原）

浮橋公民館の周遊
田んぼコース　1,100m

1,840歩
消費カロリー：58kcal
換算：0.3個

5月の田植え、9月末の稲刈りの景観が美しい

田原野区いこいの家周遊コース　700m

1,170歩
消費カロリー：37kcal
換算：0.2個

めざせ！！
悠久の森コース

①～②　1,510m

2,520歩
消費カロリー：79kcal
換算：0.5個

分岐～③　720m

1,200歩
消費カロリー：38kcal
換算：0.2個

富士山、田方平野の眺望良好

魅惑の森林浴の道コース　900m

1,500歩
消費カロリー：47kcal
換算：0.3個

林の中の森林浴の道

キャンプ場周遊コース　1,200m

2,000歩
消費カロリー：63kcal
換算：0.4個

凡例

コンビニ　寺院
ビュースポット　神社

①田中山公民館前より
・富士山がきれいに見える

③悠久の森

④下畑公民館

⑤浮橋公民館

⑥田原野区いこいの家周辺

⑦長者原公民館

令和5・6年度
保健委員作成

いずのくに　歩こうマップ

大仁②
（三福・吉田・大仁・中島・神島・田京）

伊豆城山コース
1,600m
2,670歩
消費カロリー：84kcal
換算：0.5個

- 景観が良い
- 安心、安全に歩ける
- 春は桜がきれい
- 河津桜
- 休憩ができる
- ベンチ
- 運動ができる
（運動器具、足つぼ）
- 読売巨人軍　長嶋茂雄
ランニングロード

桜街道お花見コース　1,600m
2,670歩
消費カロリー：84kcal
換算：0.5個

- ほぼ平坦
- 大仁小学校校門付近は桜並木が美しい

④大仁中学校の坂下
- 桜並木が美しい
- 坂道がきついのが難だが、運動になる

⑤龍源院
- 脇屋義治ゆかりの曹洞宗の古刹。境内の枝垂桜が有名なお花見スポット

⑥熊野神社
- 熊野神社境内の社と杜は市指定文化財。10月第2日曜日の祭典では、山車の引き回しやシャギリ、種蒔三番叟が奉納される。
- 子ども押し相撲

⑦広瀬神社・広瀬公園・広瀬プール
- 広瀬神社は江戸時代、深沢明神として崇敬を集めた。巨木の多く残る社と杜は市指定文化財。11月3日の例大祭では、シャギリや三番叟、御稚児行列が奉納される。
- 子どもたちが安心して遊べる
- 桜が美しい
- 夏はプールで楽しめ、公園では休憩ができる

凡例
- さくら
- 学校
- トイレ
- 寺院
- ベンチ
- 神社
- コンビニ
- ビュースポット

①城山
- 狩野川沿いにそびえ立つ標高342mの岩山。ロッククライミングのゲレンデとして知られている。源頼朝が登山した際落とした馬の鞭が地面に刺さり、根を張ったという「逆さ竹」の伝承がある。

②川の駅「伊豆城山」
- 令和5年10月にオープン
オフロードコースや
ドッグラン等があり。

③中島公園
- 春は桜がきれい

令和5･6年度
保健委員作成

いずのくに　歩こうマップ

大仁③
（宗光寺・立花・御門・白山堂）

周遊コース
①～①　2,810m
4,690歩
消費カロリー：148kcal
換算：0.9個

富士山を探そうコース
【1】⑤～①～⑥
【2】②～⑦～⑧

凡例

さくら	学校
トイレ	寺院
ベンチ	神社
コンビニ店舗	ビュースポット

①富士山がきれいに見えるフォトスポット
・電線が入らず富士山がきれいに撮れる！

③川野公園（桜がきれい・電車が見える・ベンチあり）

④宗光寺踏切
・富士山・電車がきれいに見えるフォトスポット
・撮り鉄オススメ！

⑤土手から眺める葛城山方面

⑥桜並木（桜の季節）

⑦立花公民館（ベンチあり）

⑧富士山がきれいに見える

令和5･6年度
保健委員作成

いずのくに　歩こうマップ

長岡①（江間地区）

チェリーコース
2,300m
3,840歩
消費カロリー：121kcal
換算：0.7個

義時コース
1,400m
2,340歩
消費カロリー：74kcal
換算：0.4個

①桜並木

②ひまわり畑

③史跡北江間横穴群
・7世紀前半から8世紀中頃に造られた横穴墓群。「若舎人」と刻まれ、8世紀初頭の文字資料として重要文化財に指定されている。

④三十三観音像
・昔の街道。江戸時代、巡礼に出るのが困難な人々のため、1か所に三十三観音を置き、ここで家内安全等お参りした。

凡例
- さくら
- 学校
- トイレ
- 寺院
- ベンチ
- 神社
- コンビニ

⑤豆塚神社
・大男山にあった延喜式内社石徳高神社から分祀されたと伝わる、由緒ある神社。

⑥江間公園
・北条義時の居館跡
・天然記念物「地震動の擦痕」

⑦北條寺
・北条義時夫妻の菩提寺。境内には夫妻の墓がある。本堂内にある鎌倉時代の木造阿弥陀如来坐像と室町時代の木造観音菩薩坐像は静岡県指定文化財。

⑧谷戸～熊野八坂神社
・頼朝挙兵のための密談をした場所

令和5･6年度
保健委員作成

いずのくに　歩こうマップ

長岡②
（花坂・戸沢・長瀬・長岡・墹之上）

めざせ源氏山コース　1,920m

3,200歩
消費カロリー：101kcal
換算：0.6個

【周辺情報】
・足湯
・源氏山七福神めぐり
徒歩約90分で巡拝できる。
詳しいマップは
こちら ⇒

源氏山登り口の
めじるし

源氏山案内図

②源氏山公園
・春には桜、あじさい、秋には紅葉が楽しめる。

凡例

さくら　学校
トイレ　寺院
ベンチ　ビュースポット
コンビニ　病院

①湯らっくす公園

・自由に温泉を楽しみながら健康づくりができる公園。天然石を使った健康遊歩道（足裏マッサージ）や足湯、複合遊具がある。

令和5･6年度
保健委員作成

いずのくに　歩こうマップ

長岡③
（古奈・天野・富士見・小坂）

周遊コース
①～①　1,540m
2,570歩
消費カロリー：81kcal
換算：0.5個

古奈もみじ公園を
起点・終点とする一周コース

①古奈もみじ公園
↓
②源氏山を登る
↓
③アクシスかつらぎ内
姫のあし湯（15分）
↓
①古奈もみじ公園
※トリックアートあり

四季の富士山を楽しむコース
5,340歩　3,200 m
消費カロリー：168kcal
換算：1.0個

狩野川リバーサイドパークを
起点・終点とする
堤防を歩く往復コース

- 春：リバーサイドの桜（花見）
- 秋：天野柿の無人販売
- 通年：富士山と狩野川を
  眺めながら歩ける

④狩野川リバーサイドパーク

凡例
- さくら
- 学校
- トイレ
- 寺院
- ベンチ
- ビュースポット
- コンビニ
- 病院

①古奈もみじ公園

③姫のあし湯

令和5･6年度
保健委員作成

いずのくに　歩こうマップ

韮山①
（長崎・奈古谷・多田・山木・韮山・金谷・土手和田）

子育て中・高齢者の安全道路コース
2,670歩　1,600m
消費カロリー：84kcal
換算：0.5個

歴史を訪ねようコース　5,030m
8,390歩
消費カロリー：246kcal
換算：1.6個

森の散歩道～桜並木コース
1,000歩　600m
消費カロリー：32kcal
換算：0.2個

体力自信のある人コース　3,520m
5,870歩
消費カロリー：185kcal
換算：1.1個

①ランチやお茶を楽しめる古民家
駒の湯荘のお湯は名湯
温泉多数あり（バスもあり）
②牛舎2軒あり
③観音堂～国清寺
・国清寺は室町時代創建の臨済宗の古刹。室町時代には関東十刹にも数えられた。仏殿には鎌倉時代の慶派の仏師の作とされる釈迦如来坐像がある。

④店先で軽食をどうぞ!
⑤韮山運動公園
・富士山の眺めが素晴らしい

⑥唐揚げGood!・飲み物もある
⑦多田池・慈光院
・疫病を鎮めるための龍伝説
⑧不動の滝
・遊歩道あり。桜の季節がオススメ。（滝までの道のりには登山靴がおすすめ）

⑨香山寺
・山木兼隆が建立したと伝えられている。境内には室町時代の六地蔵石幡がある。周辺には山木兼隆の館があったと伝わっている。

⑩本立寺
・室町時代から続く日蓮宗の古刹。江川家の菩提寺で、江川太郎左衛門英龍をはじめ、江川家歴代の墓がここにある。

⑪城池
・韮山高校裏山に韮山城跡
・富士山、田方平野を一望できロケーション抜群

⑫蛭ヶ島公園
・頼朝政子ゆかりの地
・頼朝政子像の撮影スポット
・茶店、売店、トイレあり
・富士山がよく見える

凡例
さくら　コンビニ
トイレ　寺院
ビュースポット　飲食

令和5･6年度
保健委員作成

いずのくに　歩こうマップ

韮山②（原木・四日町）

歴史とベジタブルコース　5,720m

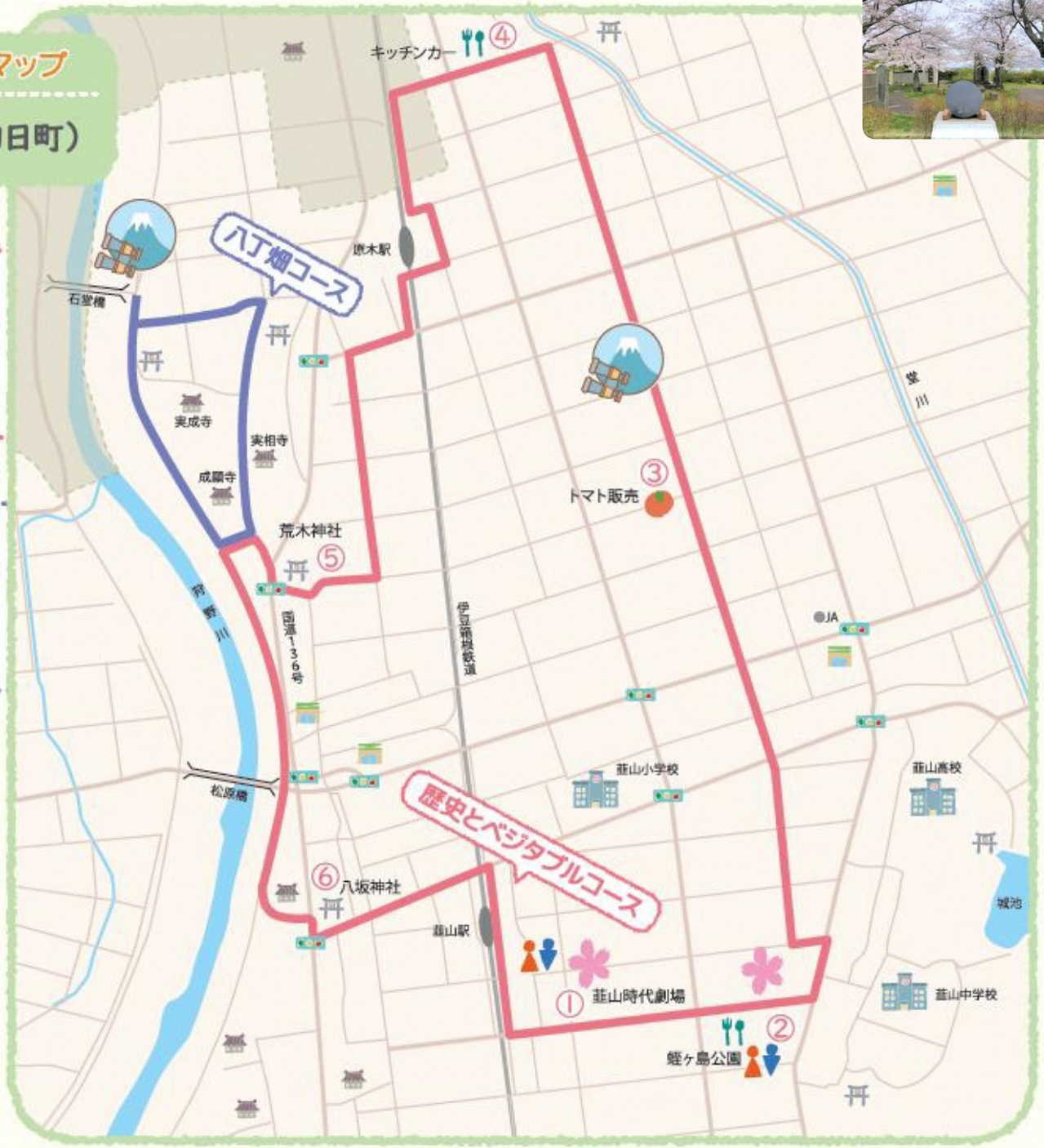
9,540歩
消費カロリー：300kcal
換算：1.8個

八丁畑コース

1,210m
2,020歩
消費カロリー：64kcal
換算：0.4個

凡例

- さくら
- 学校
- トイレ
- 寺院
- コンビニ
- 神社
- ビュースポット
- 飲食



①韮山時代劇場
・大駐車場　・桜がきれい
②蛭ヶ島公園　・桜がきれい
・自動販売機、トイレ、ベンチあり

③トマト販売

④不定期でキッチンカーが来る
⑤荒木神社
・平安時代の記録「延喜式」に名前を残す神社。10月18日に近い日曜日に三番叟が行われている。

⑥八坂神社
・室町時代、大見村梅木から洪水によってご神体が流れついた。7月14日に祭りが行われ、シャギリが奉納される。

令和5･6年度
保健委員作成

いずのくに　歩こうマップ

韮山③
（寺家・中條・南條・内中・中・高原・立花台）

※レンタサイクル：伊豆長岡駅にあり
※野菜無人販売：トマトや季節の野菜の無人販売がある

①伊豆長岡駅

②反射炉自然公園
ビオトープ

③韮山反射炉
・韮山代官江川太郎左衛門英龍が品川台場等に設置する鉄製大砲を製造するために建設した鉄の溶解炉。操業当時の反射炉はしっくいで固められた白亜の塔だった。幕末日本における最先端の工場がここ伊豆の国市にあった。

④韮山古川

フラワーコース
1,960m
3,270歩
消費カロリー：105kcal
換算：0.6個

・4月：桜　・5,6月：紫陽花

せせらぎ&甘味コース
3,500m
5,840歩
消費カロリー：184kcal
換算：1.1個

反射炉満腹コース
3,900m
6,500歩
消費カロリー：205kcal
換算：1.2個

凡例
さくら　学校
トイレ　寺院
ベンチ　飲食
コンビニ　ビュースポット