

# 結城市健康づくり応援マップ!!

## 健康見える化スポット

各種健康機器(血圧計等)をご利用できます。  
ぜひご活用ください。



血圧や体重を入力すると、  
2ポイント/日獲得できます

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	○		○
7 江川出張所	江川新宿1973-20	○		
8 江川地区多目的集会施設	江川新宿1973-20	○		

市役所健康増進課に  
体組成計を設置!



ベジチェック®

手のひらで、推定野菜摂取量  
を見える化できます。



定例健康相談  
個別栄養相談

測定結果をもとに、健康相談や栄  
養相談ができます。



## 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?

お腹ひねり



腰、おなかをやさしく  
ひねりましょう!



足のばしステーション



太ものストレッチ  
に効果的!  
ウォーキング前後に  
おすすめです。

ひまわり公園

わくわく山公園(四ツ京近隣公園)

## 鹿窪運動公園

鹿窪1番地 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!

トレーニング室

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!



## 健康づくり応援店



20ポイント PP

健康づくり応援店で野菜を使ったメニューを食べると、  
ポイント(「元気アップ!りいばらき」ヘルスケアポイント)を獲得できます。

### 結城市健康づくり応援店とは?

野菜を175g以上使用しているメ  
ニュー、野菜を2種類以上使用してい  
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。

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!

1日350gが  
目標です

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	矢畠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
8 そば処たまおか	結城9842-1	0296-33-1234
9 甘味茶蔵真盛堂	結城1362	0296-47-3266
10 どんぐり食堂	中央町1-7-9	0296-54-6233
11 星菓子	中央町1-3-11	0296-32-8634
12 はなの舞 結城店	新福寺2-18-2	0296-21-2005
13 すずらん	上山川3841	0296-33-3386

※令和7年8月31日時点で登録している店舗を掲載しています。