



優良賞

平成24年度、厚生労働省が創設した、健康増進・生活習慣病予防に対する優れた啓発・取組の表彰制度「第1回健康寿命をのばそう!アワード」において、本市の「いきいき元気推進事業」が厚生労働省健康局長 優良賞を受賞しました。

詳しい情報はコチラ



<http://tokai-kenko.jp>

へいしゅうくんがご案内します!



東海市 市民福祉部健康推進課 (しあわせ村)

〒476-0003 東海市荒尾町西廻間2番地1

☎052-689-1600

東海商工会議所

〒476-0013 東海市中央町四丁目2番地

☎0562-33-2811

Vol.11

健康応援ステーション

優良賞

第1回
健康寿命をのばそう!
Award



健康づくり、応援したい!

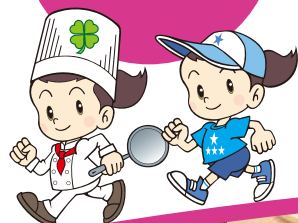


行ってみよう!
やってみよう!
健康づくり



令和7年3月発行

行ってみよう！
やってみよう！
健康づくり



食と運動を通じた健康づくりを応援します！

健康応援ステーションとは？

市民一人ひとりの健康づくりを支援・応援する施設などです。

医療機関、歯科医院、薬局を「**メディカルステーション**」、運動プログラムを体験できる運動施設を「**運動ステーション**」、いきいき元気メニューを提供する飲食店を「**食生活ステーション**」とし、健康づくりを応援する環境の整備を進めています。



健康応援ステーション

MAP



しあわせ村周辺詳細マップ



太田川駅周辺詳細マップ



尾張横須賀駅周辺詳細マップ



判定施設

健康診断の結果は必ず持ってきてね!!

健康診断とアンケートを基に一人ひとりに合ったアドバイスと運動と食生活の応援メニューをお渡します!



食生活ステーション



コンセプトはおいしく健康!

飲食店と管理栄養士が協力して開発した健康メニューである「いきいき元気メニュー」を提供しています。



運動ステーション



あなたにあった運動を応援!!

あなたの健康状態に合わせた運動が体験できます。



判定施設

まずは健康診断を受けましょう!



あなただけの運動と食生活の応援メニューをお作りします!



健康診断の結果は必ず持ってきてね!!

所在地は3ページの地図を見てね!

判定 01 しあわせ村 トレーニング室
☎052-689-1600
東海市荒尾町西廻間2-1



毎週 水曜日・金曜日・土曜日
水曜・金曜 受付時間 9:00~12:00
13:00~19:30
土曜 受付時間 9:00~12:00
対象者 18歳以上の市内在住・在勤者
休館日 / 月曜日 (祝日は開館、翌日休館)

判定 02 東海市民体育館
☎0562-32-2311
東海市高橋須賀町樹形1-1



毎週 水曜日
受付時間 9:00~12:30
13:30~15:30
対象者 18歳以上の市内在住・在勤者
休館日 / 毎月第1月曜日 (祝日は開館、翌日休館)



3 一人ひとりに合った応援メニューを作ります。



4 あなたに合ったアドバイスをします。





健康応援ステーションを100倍活用できる

応援メニュー



あなたにあった

食生活応援メニューを

四つ葉で判定

をもらいに行こう!

あなたにあった

運動応援メニューを

四つ星で判定

どうだい? けんきょさんへ
食生活応援メニュー

RS/1/1 発行

あなたにあった、1日のエネルギー量
1,900 kcal以下
7食あたり 600 kcal

1日のバランスの目安
毎日の主食は、主食・主菜・副菜
3食食べだめは、おしやかし

1日の野菜の目安量
GO! GO! 5皿! 350g以上
お肉、お魚、お豆腐、お豆、お卵、お野菜、お果物

1日の塩分の目安
3g以下
お塩、お醤油、お味噌、おソース、お酢、お酢、お酢

健康応援ステーション
四つ葉の認定基準

元気メニュー

「とり肉とじゃがいもパスタ」
1,150円 1,150円

四つ葉の認定基準

食生活ステーションの認定基準

気になりますよね!
エネルギー(カロリー)量

800kcal以下

毎日の野菜
不足がちですね...

140g以上(2皿分)

1日の目標量「350g」(70g×5皿)

主食・主菜・副菜
がそろっている

エネルギー
バランス
野菜
塩分

つついり過ぎる
塩分は...

3.3g以下

食べ方により基準をこえるものは
黄緑色となっております。

いきいき
元気メニュー
とは

「おいしさで健康」
をテーマに、エネル
ギー、バランス、野
菜、塩分について左
記の基準を満たした
健康メニューです。
四つ葉が目印!!

あなたにあった
運動の強さ

- ★
かなり
楽である
- ★★
楽である
- ★★★
楽である
～ややきつい
- ★★★★
ややきつい

ウォーキングのペース

ウォーキングのペースと
目安とした時間・頻度

運動ステーションの認定基準

設 備

有酸素運動と筋力トレーニングができる
設備やプログラムを用意しています。

指導者

ご自身の運動習慣に合わせた歩き方や筋
力トレーニングなどをアドバイスします。

知 識

運動の効果や指導方法を学んでいます。

リスク管理

安全に運動をしていただくための体調や
緊急時の対応を確認しています。

応援メニュー
判定時の持ち物

- 健康診断の結果
(血液データ、
尿検査結果など)

運動施設
利用時の持ち物

- 運動に適した服装
(ジャージなど)
- 室内用シューズ
- 飲み物 ●タオル
- ※不明点は各施設に
お問合せください。

食を通じた健康づくりを応援します!!



飲食店と管理栄養士が
協力して開発した
健康メニューです!!
ぜひ、食べに来てね!



KIDS MENU お子様メニューあり /  お子様イスあり

1) 珈琲三ツ屋

提供時間 単品:10:00～17:00
ランチ:11:30～15:00



住 名和町後西91-1
 営 9:00~17:00
 休 月曜日・第2火曜日
 〒 052-604-7447
 駐 15台

「とり肉とじゃがいもパスタ」

「一皿で野菜たっぷり満足パスタ」野菜を多く入れる為にきのこや豆を加え、満足できるヘルシーパスタに仕上げました。

店内 1,250円 (税込)
テイクアウト 1,250円 (税込)



2 CAFE PATIO

提供時間 11:30～15:00
18:00～22:00



住 名和町トドメキ10-1
 営 火～土 9:30～22:00
 日 9:30～15:00
 休 月曜日
 〒 052-604-6582
 駐 20台

「情熱の赤いトマトパエリア」

パエリアの美味しい店PATIOの魚介トマトパエリアです。
 トマトを増すことで更に美味しくなりました。心と体を元気にします。

店内 3,800円 (税込)
テイクアウト 3,800円 (税込)



3) 炉ばたのぶや

提供時間 17:00~22:30



※塩分の3.3gは、2人で鍋の煮汁を半分残した場合です。

「のぶちゃん健康セット」

寒い冬も“のぶや特製しょうゆ鍋”で
体ポカポカ、日頃の野菜不足を解消!!
(2人前) 2,580円 (税込)



住 名和町石塚32-1 休 水曜
 T 052-604-6838
 営 11:00~14:00 (L.O.13:30)
 (第1・3日曜日を除く)
 日・月・火・木曜日
 17:00~23:30 (L.O.23:00)
 金・土曜日
 17:00~24:00 (L.O.23:30)
 注 19台 平日限定で送迎もいたし
 ますので、お気軽にお問
 い合わせ下さい。



4) ガーデン・カフェ すみか

提供時間 11:30~14:00



1日限定7食



住 名和町吹付2
 営 7:30~16:00
 休 月曜日・第2火曜日
 〒 080-4022-8014
 駐 12台

「煮込みハンバーグ」(+ドリンク) 1,300円(税込)

地元でとれた野菜中心のメニューです。サラダのドレッシングはオリジナルの玉ネギドレッシングで塩分を気にせず、より一層おいしく食べられます。手作りハンバーグのやわらかさを味わって下さい。



エネルギー	バランス
721kcal	主菜 主菜 副菜
野菜	塩分
320g	3.2g

5 志げ家

提供時間 11:30~14:30 (L.O.14:00) 禁煙



「いいきき麦とろ定食」 1,300円

当店の人気メニュー「天ぷら」と「麦とろごはん」を同時に味わえる、ボリューム満点!だけどヘルシー!な一品です。



- ① 名和町欠ノ脇19-5
- ② 11:30~14:30 (L.O.14:00) 17:30~22:00
- ③ 水曜日
- ④ 052-601-0065
- ⑤ 24台



8 とまと記念館

提供時間 11:00~14:00 禁煙



「オムライス」 トマトジュースで乾杯 + オムライス + 前菜3種盛+スープ

定番のオムライスは野菜たっぷり、卵1個で包んだなつかしいおふくの味。すべてのメイン料理に前菜、スープ、デザート、コーヒー付。野菜は300g以上摂れます。

800円



- ① 荒尾町大城88番地
- ② 木曜日~土曜日 11:00~14:00 (予約受付有)
- ③ 日曜日~水曜日
- ④ 052-717-5533
- ⑤ 20台



6 手打めん処 花代志

提供時間 11:00~14:30 禁煙



「いいきき元気 えびおろしそば」 1,450円

普段の磯おろしにとろろとほうれん草をプラスし野菜量をアップ。とろろにはこだわりの「やまといも」を使用。ねばり、こく、うまみが一味違います。そばのつなぎにもとろろが入っており、のど越しのよさが実感できる一品です。

- ① 名和町東岨47-1
- ② 11:00~14:30
- ③ 木曜日・第1日曜日
- ④ 052-601-6331
- ⑤ 15台



7 ガーデン レストラン しあわせ村 じゅらく

提供時間 11:00~16:00 (L.O.15:30) 禁煙



「スマートミール健康元気ランチ」 990円

厚生労働省等の科学的根拠に基づいた「スマートミール・ちゃん」との認証基準にも対応しました。旬の食材を使っておいしさ、健康増進を両立した、食べて元気になるランチです。



- ① 荒尾町西廻間2-1 しあわせ村内
- ② 9:00~16:00 (L.O.15:30)
- ③ 月曜日※祝日は営業、翌日休業
- ④ 052-604-9495
- ⑤ 200台



10 ことぶきや

3営業日前の午前中までに予約必要



「【夕宅】夕食宅配弁当(ご飯付き)」 680円

管理栄養士監修のほっこりするお弁当です。献立は日替わりで毎日食べても飽きません。月曜~金曜毎日通しでのお届けになります。~諸条件変更の場合もあります、先ずはお電話にてお尋ねください~



- ① 東海町六丁目6-6
- ② 9:00~17:00
- ③ 土曜日・日曜日
- ④ 052-604-5525
- ⑤ あり



11 レストラン門池

提供時間 7:00~17:00 禁煙



「オムライス」

自家製のトマトソースはトマトをたっぷり使用しています。野菜がたっぷり取れるヘルシーなオムライスです。

⑤ 富貴ノ台五丁目243 ⑥ 7:00~17:00
⑦ 水曜日 ⑧ 052-604-6262 ⑨ 50台



エネルギー 741kcal
野菜 351g
塩分 3.0g

12 ルートイングランティア東海

提供時間 11:00~15:00 禁煙



⑤ 荒尾町丸根1-21
⑥ 11:00~22:00(L.O.21:30)
⑦ 年中無休
⑧ 050-5576-7702
⑨ 144台

エネルギー 555kcal
野菜 140g
塩分 3.3g

「サラダうどん」 880円

店内にはゆったりくつろげるソファ席もあり、お友達や家族と美味しいひと時をお過ごしいただけます。ヘルシーで食べ応えのある一品を是非、皆様でご賞味ください。

13 自家焙煎珈琲 ごりら

提供時間 ランチ: 11:00~14:00
7:00~18:30 禁煙



「鉄板ナポリタン」

ワンドリンク制 ランチ価格 480円
各+ドリンク代 その他の時間帯 980円

素材の味を活かせるように、手間暇かけて調理しています。自家焙煎珈琲や手作りケーキも是非ご賞味下さい。

⑤ 大田町寺下93-1 ニッテル大橋
⑥ 7:00~19:00 ⑦ 不定休
⑧ 080-4341-0118 ⑨ 14台



エネルギー 624kcal
野菜 165g
塩分 3.3g

14 仕出し・各種イベント弁当 たつえ

すべて宅配 10:30~19:00



⑤ 富木島町伏見2丁目2-2
⑥ 8:00~19:00
⑦ 特になし
⑧ 052-603-1817
⑨ 8台

「いきいき彩御膳 (いきいきいろどりごぜん)」 900円

9マスに仕切られた彩り豊かな弁当は「目で見て満足」「食べて満足」の1箱です。店主のこだわりが詰まったおかずは少しずつでも品目たっぷり!エネルギー控えめでバランスもよいので、普段の食事にももちろん行楽などにもぜひご利用ください。

エネルギー 720kcal
野菜 160g
塩分 3.1g

15 パスタハウス ナポリ

提供時間 11:00~14:00



「海賊スパゲッティセット (イカ、えび入り)」

トマトソースは自家製でイカ、エビを入れたヘルシー、ボリューム満点なスパゲティです。ランチタイムはコーヒーをおつけします。

⑤ 富木島町伏見2丁目6-1
⑥ 7:30~14:00
⑦ 水曜日 ⑧ 052-601-2211 ⑨ 8台



エネルギー 767kcal
野菜 153g
塩分 3.3g

16 焼しゃぶ Dining しゅうまる

提供時間 17:00~24:00 禁煙



※塩分の3.3gは、つけ麺の汁を2/3残した場合です。
※写真は2人前です。



⑤ 富木島町山中139-5
⑥ 17:00~24:00
⑦ 火曜日
⑧ 052-603-3339
⑨ 11台

「ヘルシー豚ロースセット」 (1人前) 1,980円

「カロリーが気になる」「ヘルシーメニューが食べたい」方も安心して食べられるメニュー!お肉は豚肉のみ、メの麺は通常の約7割でカロリー控えめの590kcal!塩分を摂りすぎないように、たれも適量を盛り付けて提供。

エネルギー 590kcal
野菜 200g
塩分 3.3g

17 東菜館 純ちゃん

提供時間 11:00~14:00 17:00~22:00 禁煙



- ① 大田町後田1125 森岡ビル1階
- ② 11:00~14:00 (L.O.13:30)
- ③ 17:00~21:00 (L.O.20:30)
- ④ 0562-33-5834
- ⑤ 水曜日



「まかないうどん(温)(冷)」

お野菜たっぷりヘルシーボリューム満点。
お子様でも食べられます。

名鉄協商の
駐車券
1枚差し
上げます。

960円 (税込)
990円 (税込)

18 ミル・クール

提供時間 18:00~21:00 10:00~11:30 13:30~17:30 20:00~21:00 レストランの営業時間外もドライブアウトは行っております 外テラス席は喫煙可 禁煙



「たっぷり野菜のトマトソースパスタ」

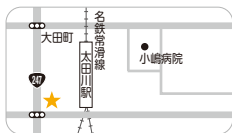
こだわりの自家製トマトソースをベースに鮮やかで食欲そそるパスタは、チキンとたっぷりの野菜でバランスもグッドです！
1皿で1日の野菜の必要量が2/3以上摂れます。

- ① 大田町前田1034
- ② 11:30~14:30 (L.O.13:30)
- ③ 火曜日+不定休あり
- ④ 18:00~22:00 (L.O.20:00)
- ⑤ 0562-32-7151
- ※20時以降はご予約のみ
- ⑥ 最大8台 (他店との共有あり)



19 Kurasott ユウナル東海店

提供時間 11:00~15:00 禁煙



- ① 大田町下浜田1016 ユウナル東海1F
- ② 9:30~17:00 月曜日
- ③ 0562-38-6250
- ④ 店内飲食された方に限り 芸術劇場地下駐車場2時間無料



「福ちゃんランチ」780円 (ドリンク+250円)

お米は美浜町の杉浦農園さんのこしひかり、だし巻き卵は碧南市の七福醸造さんの白だしを使用。具たくさん豚汁付きです。+110円で唐揚げも付きます。

20 カフェ・ド・ルマン

提供時間 8:30~15:00 分煙



- ① 高橋須賀町殿山1010 ルマンハウス1階
- ② 8:00~16:00 月曜日
- ③ 0562-33-5656
- ④ 12台



「焼カレー(辛口)」1,200円

20種類のスパイスを効かせて、塩分控えてヘルシーな焼カレーです。喫茶店とは思えないほど本格的な味をお楽しみ頂ける一品です！

21 福寿の湯 本格製麺つる福

提供時間 10:00~22:00 (L.O.21:30) 分煙



- ① 大田町庄之脇1番地
- ② 木曜日
- ③ 10:00~22:00 (L.O.21:30)
- ④ 0562-36-1128
- ⑤ 80台



「トマトカレーうどん」並 750円 大 850円

トマトの酸味とスパイシーな辛さが後を引く、つる福自慢の一品です。
カツや揚げなどのお好きなトッピングをのせて自分好みにカスタマイズ!!

22 ヒマラヤ東海店

提供時間 平日 11:00~15:00 禁煙



- ① 富木島町北広54-1
- ② なし
- ③ 平日 11:00~15:00
- ④ 17:00~22:00
- ⑤ 土日祝 11:00~22:00
- ⑥ 052-601-8588
- ⑦ 15台



「いきいき元気チキンカレー」875円

自慢のインドカレー・もちもちのナン、どちらも食べれる、うれしいメニュー！
ナンは通常サイズの半分にして、カロリーを大幅ダウン！カレーは、スパイスを調合してつくるため、合計1.6gと塩分控えめ！

23 居酒屋りょう

提供時間 17:00~26:00 (L.O.25:00)
日・祝 17:00~23:00



- ① 富木島町伏見3-10-1 コーポウェル館2-D
- ② 17:00~26:00 (L.O.25:00)
- ③ 日・祝 17:00~23:00
- ④ 052-627-8282
- ⑤ 木曜日
- ⑥ 10台

エネルギー 597kcal
バランス 全5食 全3食 全2食
野菜 205g
塩分 3.0g

「赤エビとブロッコリーの トマトクリームパスタ」

香ばしい赤エビの香りがソースに絡み、エビ好きにはたまらない味!

980円
980円

24 ノンナカコーレ

提供時間 平日 11:00~15:00 (L.O.14:30)
土日祝 17:00~21:00 (L.O.20:30)



「野菜のポトフ」 1,280円

地元で採れた旬の野菜をふんだんに使用したごろごろ野菜スープ。素材の旨味たっぷりて、体も心も温かくほっこり健康に!

- ① 加木屋町石田78
- ② 11:00~15:00 (L.O.14:30)
- ③ 0562-32-8788 平日 17:30~21:00 (L.O.20:30)
- ④ 76台 土日祝 17:00~21:00 (L.O.20:30)
- ⑤ 月曜日 ※祝日は営業

エネルギー 360kcal
バランス 全5食 全3食 全2食
野菜 240g
塩分 2.3g



25 東海福寿園 レストラン ひまわり

提供時間 11:30~14:00



- ① 中ノ池3丁目1-9
- ② 8:30~15:00 (L.O.14:45)
- ③ 土曜日・日曜日・祝日
- ④ 0562-39-2288
- ⑤ 10台

エネルギー 680kcal
バランス 全5食 全3食 全2食
野菜 140g
塩分 3.3g

「日替わりランチ」 700円 (ドリンク+150円)

心のこもった家庭の味。品数やバリエーションも豊富で、毎日食べても飽きない、体にやさしいランチです。日替わりメニューのため毎日メニューが替わります

26 焼肉 久鐵 東海店

提供時間 16:00~23:00



- ① 加木屋町一丁目3
- ② 16:00~23:00
- ③ 月曜日 (12月は無休)
- ④ 0562-34-8929
- ⑤ 30台

※一人前
エネルギー 711kcal
バランス 全5食 全3食 全2食
野菜 194g
塩分 3.2g

野菜を楽しく「いきいき元気サムギョプサル」

※ご注文は2名分~お受けします (2人前) 2,800円

“野菜に巻いて食べる”ことで、焼肉もヘルシーメニューに大変身!脂の多いお肉も“網焼き”なら、余分な脂が落ちてカロリーダウン!お肉やごはんを巻いて食べること新鮮野菜がたっぷり食べられる!!

27 きッチンハウス カントリー

提供時間 11:00~15:00



「知多牛100%自家製きのこバーグのヘルシーセット」

天然だして作った4種類のきのこの自家製ソースのハンバーグに大根おろしをのせ、国産有機大豆の自家製豆腐とサラダ付。心も体も大満足のランチメニューです!!

- ① 加木屋町一丁目12
- ② 11:00~15:00 (L.O.14:30)
- ③ 毎週火・水曜日 17:00~21:00 (L.O.20:30)
- ④ 0562-34-3616 ⑤ 18台

※パセットの場合エネルギー738kcal (マーガリン含む)、塩分3.4g。
エネルギー 761kcal
バランス 全5食 全3食 全2食
野菜 280g
塩分 2.8g





食生活ステーション

食を通じた健康づくりを
応援します!!

みなさんのおすすめのお店を
ぜひ紹介してください。

いきいき元気 担当者

私達と一緒に市民の
健康づくりを応援してくれる
協力店を探しています。

A子 (38歳)
管理栄養士

B子 (28歳)
管理栄養士

C男 (35歳)
商工会議所職員



いきいき元気メニューが完成するまで

ある日、市民の方から「和食〇〇屋は、いつもお客さんの 健康を第一に考えてるよ」という貴重な情報が入りました。

1

早速、お店に
電話をして
ご都合を
聞きます。



2

お店の方に直接お会い
して健康応援ステーショ
ンの主旨を詳しく説明
し、ご理解いただいた上
で、ご協力頂けることにな
ります。
何度か打ち合わせた後、
メニューを決定します。



3

試作の開始

実際に料理を作ってもらい
エネルギー・塩分・バラン
ス・野菜量などを量ります。



4

塩分が基準より
オーバーして
いますね。
塩分を調節して
みましょう!

えっ
メニューの味を
薄くするのは
無理だよ

大丈夫!
だしの旨味や
酢の酸味をいかすと
おいしく
塩分控えめにな
りますよ

なるほど
わかった



5

メニューの完成!

お店の特徴を活かし認定
基準にあったおいしくて健康
的なメニューが完成!



いきいき

元気モーニング

9店舗

「いきいき元気モーニング」とは？

食生活ステーションのうち、一定の基準を満たした健康的な朝食メニューを「いきいき元気モーニング」として認定しました。

朝食は1日のはじめの大事なスイッチです。
毎日食べて生活リズムを整え、心も体も健康に！

物価高騰等の影響及びメニュー変更等に伴い
営業日時や内容、金額が変更になる場合がございます。

いきいき元気モーニングの認定基準

気になりますよね！
エネルギー(カロリー)量

800kcal以下

エネルギー

バランス

主食・主菜・副菜
がそろっている

毎日の野菜
不足がちですね…

70g以上

野菜

塩分

ついつい摂り過ぎて
しまう塩分は…

塩分
3.3g
未満

3.3g以下

食べ方により基準をこえるものは
黄緑色となっております。

いきいき 元気に
朝食を食べよう



CAFE PATIO

提供時間 9:30~11:00



- ① 名和町トドメキ10-1
- ② 火~土 9:30~22:00
日 9:30~15:00
- ③ 月曜日
- ④ 052-604-6582
- ⑤ 20台



「ハーフサンドセット」ドリンク代+300円

ガーデン・カフェ すみか

提供時間 7:30~11:00



「モーニングプレート」

ドリンク代のみ

あずきか
季節のジャム
選べます

- ① 名和町吹付2
- ② 7:30~16:00
- ③ 月曜日・第2火曜日
- ④ 080-4022-8014
- ⑤ 12台



ガーデン レストラン しあわせ村 じゅらく

提供時間 9:00~11:00



- ① 荒尾町西廻間2-1 しあわせ村内
- ② 9:00~16:00(L.O.15:30)
- ③ 月曜日※祝日は営業、翌日休業
- ④ 052-604-9495
- ⑤ 200台



「モーニングトマトジュースセット」520円

レストラン門池

提供時間 7:00~11:00



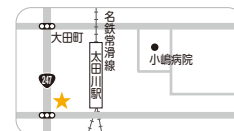
- ① 富貴ノ台五丁目243
- ② 7:00~17:00
- ③ 水曜日
- ④ 052-604-6262
- ⑤ 50台



「サンドモーニング」 **ドリンク代のみ**

くらそつ Kurasott ユウナル東海店

提供時間 9:30~11:00



- ① 大田町下浜田1016
- ② ユウナル東海1F
- ③ 9:30~17:00 ④ 月曜日
- ⑤ 0562-38-6250
- ⑥ 店内飲食された方に限り
芸術劇場地下駐車場2時間無料



「ワンプレートセット」 **ドリンク代+200円**

自家焙煎珈琲 ごりら

提供時間 7:00~10:30



※ポタージュは季節により味が変わります



- ① 大田町寺下93-1
- ② ニッセル大橋
- ③ 7:00~19:00
- ④ 080-4341-0118
- ⑤ 不定休
- ⑥ 14台



「ポタージュモーニング」

ドリンク代+300円 (レギュラー) ドリンク代+400円 (ビック)

カフェ・ド・ルマン

提供時間 8:00~11:00



- ① 高橋須賀町殿山1010
- ② ルマンハウス1階
- ③ 8:00~16:00
- ④ 0562-33-5656
- ⑤ 月曜日
- ⑥ 12台



「サービスモーニング (トースト・サラダ)」
ドリンク代のみ

パスタハウス ナポリ

提供時間 7:30~14:00



- ① 富木島町伏見2丁目6-1
- ② 7:30~14:00
- ③ 水曜日
- ④ 052-601-2211
- ⑤ 8台



「海賊スパゲッティ (イカ、えび入り)」

ドリンク代+600円

東海福寿園 レストラン ひまわり

提供時間 8:30~10:30



- ① 中ノ池3丁目1-9
- ② 8:30~15:00 (LO14:45)
- ③ 土曜日・日曜日・祝日
- ④ 0562-39-2288
- ⑤ 10台



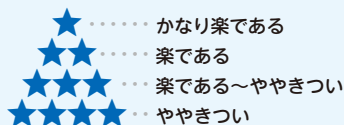
「モーニング」 **400円**

トッピング: +20円 いちごジャムorりんごジャム / +50円 あんこ



あなたの体に
あった運動が
わかります。

あなたにあった運動の強さ



運動ステーションの認定基準

設備

有酸素運動と筋力トレーニングができる設備やプログラムを用意しています。

知識

運動の効果や指導方法を学んでいます。

指導者

ご自身の運動習慣に合わせた歩き方や筋力トレーニングなどをアドバイスします。

リスク管理

安全に運動をしていただくための体調や緊急時の対応を確認しています。

ペース体感ゾーン



30秒

お近くのペース体感ゾーンに行ってみてね!

で判定された★のゾーンまで歩こう!
自分にあったウォーキングペースが体感できます。★メニューは判定施設(6ページ)でもらってください。



ペース体感ゾーンのある公園

- | | | |
|--------------------------|----------------------|----------------------|
| 1 平地公園
名和町法秀1-1 | 2 聚楽園公園
荒尾町西廻間2-1 | 3 加家緑道
東海町四丁目22-6 |
| 4 加家公園
荒尾町中切1 | 5 大池公園
中央町三丁目1 | 6 上野台公園
富木島町山田7-1 |
| 7 元浜公園
元浜町64-2 | 8 公家緑道
高横須賀町公家1-1 | 9 大堀緑道
加木屋町東島田1-3 |
| 10 加木屋南公園
加木屋町南鹿持16-1 | | |



あなたにあった
運動を応援!!



運動ステーション

6施設

A しあわせ村 トレーニング室

判定施設



楽しみながら体を動かし、自分にあった運動を続けましょう。運動スタッフと看護師がみなさんの健康づくりを応援します。

施設利用料 1回 120円

④ 荒尾町西廻間2-1 ① 052-689-1600
⑨ 9:00～21:00 (新規受付は19:30まで)
⑤ 月曜日(祝日は開館、翌日休館) ⑥ 対象:16歳以上

利用案内



B 愛知製鋼企業年金基金体育館 アスカム



運動に慣れている方、自分のペースで運動がしたい方におすすめ。エアロビクスやストレッチ教室も行っています。

施設利用料 1回 210円

⑤ 荒尾町大脇90 ① 052-601-7211 ⑧ 8:30～21:00
⑤ 月曜日(その他、臨時休館日があります) ⑥ 対象:16歳以上



C 東海市民体育館

判定施設



スタッフとお客様の距離が近くとても活気のあるトレーニングジムです。トレーニング未経験の方、大歓迎です!お待ちしております!

施設利用料 入場券/1回 回数券/11枚 定期券
360円 3,600円 2,420円

⑤ 高橋須賀町樹形1-1
① 0562-32-2311 ⑧ 9:00～22:00 (新規受付10:00～20:30)
⑤ 毎月第1月曜日(祝日は開館、翌日休館) ⑥ 対象:16歳以上



D まつしまクリニック



医療機関内にある運動スタジオMet'sです。
生活習慣病予防運動施設です。
※利用には当院の受診が必要です。

- ④ 横須賀町四ノ割11 ☎ 0562-32-0762
- ⑧ 8:30～11:45、月・金曜日17:30～18:45
- ⑨ 日曜・祝祭日・水曜日(午後)・土曜日(午後)

総合案内画



ドクター指導のもと、メディカルチェックを行いながら皆様の健康維持の為に役立てていきます。



E 疾病予防運動施設 東海メディカルフィットネススポーツセンター



おすすめが整形外科付属のフィットネスジム。
どなたでも安心してご利用いただけます。まずは無料体験へ！
ご予約はホームページまたはお電話で承ります。

- ④ 加木屋町竹ヶ谷117(おすすめが整形外科2階) ☎ 0562-57-3340
- ⑧ 平日 9:00～12:30、14:00～21:00、土曜・祝日 9:00～17:00 ⑨ 日曜



トレーニングマシンやスタジオレッスンが充実！健康運動指導士が皆様の健康をサポートします。



F コパンスポーツクラブ東海



ジム・プール・スタジオを完備したスポーツクラブです。東海市在住の65歳以上の方は、東海市高齢者補助の適用でお得にご利用頂けます！
ジムも24時間営業ですので、自分の好きな時間に好きなだけご利用が可能です。

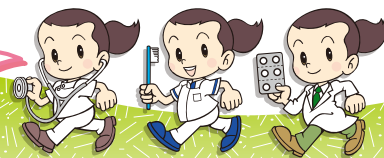
- ④ 荒尾町丸根1-54 ☎ 052-602-6226 ※ジムエリアは24時間営業
- ⑧ 火～土 10:00～23:00、日・祝 10:00～19:00
- ⑨ 月曜日、月末最終日、お盆、年末年始ほか



対象年齢：(子供スイミング) 生後6か月～小学生以上
(成人クラブ) 満16歳以上



はじめよう！
健康づくり



東海市医師会・東海市歯科医師会
東海市薬剤師会が、市民の皆様の
健康づくりを応援しています。

「健康づくりを始めてみたい」と思っている方に、しあわせ村で行っている健康応援情報(運動・食生活応援メニュー)提供事業をご紹介します。メディカルステーションは、東海市医師会、東海市歯科医師会、東海市薬剤師会の会員の「医療機関」、「歯科医院」、「薬局」です。ステッカーを見かけたら、気軽におたずねください。

市内医療機関
(東海市医師会)



市内歯科医院
(東海市歯科医師会)



市内薬局
(東海市薬剤師会)

ジャンル別 INDEX

①はP3のマップ位置情報です。

和食

5 志げ家 P11

6 手打めん処 岳代志 P11

21 福寿の湯 本格製麺つる福 P16

25 東海福寿園 レストラン ひまわり P17

洋食

8 とまと記念館 P12

9 カフェダイニング ラドゥーノ P12

18 ミル・クール P15

24 ノンナカコーレ P17

27 きッチンハウス カントリー P18

和洋食

7 ガーデンレストラン しあわせ村 じゅらく P11

11 レストラン門池 P13

12 ルートイングランティア東海 P13

15 バスタハウス ナポリ P14

16 焼しゃぶDining しゅうまる P14

カフェ・喫茶

1 珈琲 ミツ屋 P 9

2 CAFE PATIO P 9

4 ガーデン・カフェ すみか P10

13 自家焙煎珈琲 ごりら P13

19 Kurasott ユウナル東海店 P15

20 カフェ・ドルマン P16

焼肉

26 焼肉 久鐵 東海店 P18

中華

17 東菜館 純ちゃん P15

各国料理

22 インドカレー ヒマラヤ東海店 P16

弁当

10 ことぶきや P12

14 仕出し・各種イベント弁当 たつえ P14

居酒屋

3 炬ばた のぶや P10

23 居酒屋 りょう P17

運動

A しあわせ村 トレーニング室 P26

B 愛知製鋼企業年金基金体育館 アスカム P26

C 東海市民体育館 P26

D まつしまクリニック P27

E 疾病予防 東海メディカルフィットネス 運動施設 スポーツセンター P27

F コバンスポーツクラブ東海 P27

家族みんなで健康づくり!



家族みんなで健康づくりに取組んでみませんか。
健康づくりの取組みを継続してポイントを貯めよう。

今すぐ無料※の専用アプリ 「あいち健康プラス」をダウンロード!!

※通信費除く

1 アプリをダウンロードする

QRコードの読み取りができない場合は、Google PlayストアもしくはApp Storeで「あいち健康プラス」と検索してダウンロードしてください。



愛知県健康づくり応援キャラクター
「エアフィー」



Android版



IOS版

2 健康づくりの取組みを記録してポイントを貯める

デイリーポイント

イベントポイント

自分で決めたチャレンジ項目 「健康診断」や「がん検診」の受診、
(健康目標)、歩数、体重測定など 健康イベントへの参加など



3 一定のポイントが貯まると、県内の協力店で 様々なサービス(特典)が受けられる優待カード 「MyCa(まいか)」がもらえます

優待カード
「MyCa(まいか)」
アプリ内で取得

