

# 東三河地域は 「働く世代の健康づくり」を応援しています!

健康でいきいきと過ごすためには、日頃の生活習慣の見直しが大切です。  
栄養バランスのとれた食事や運動などを心掛け、生活習慣病を予防しましょう!

## おいしく!ヘルシー!東三河健康づくりレシピ

東三河は全国トップクラスの農業王国。地元の食材は、ヘルシーで栄養がたっぷり。栄養バランスのとれた食事を心掛け、生活習慣病を予防しましょう。

地元の食材をたっぷり使った、ヘルシーでおいしい「東三河健康づくりレシピ」を用意しました。ご家庭での食事にぜひ取り入れてください。



## 楽しみながら心身の健康づくり! 東三河満喫コース

裏面参照

自然、歴史、食など、東三河の魅力を楽しみながら健康づくりができるウォーキング&サイクリングコースを用意しました。個人や友達、ご家族等で、ぜひご活用ください。

気軽に参加できる“初級コース”、初級では物足りない方向けの“中級コース”から、体力レベルに合ったコースに挑戦!

ジャパンエコトラック公式エリア「東三河」の登録ルートもお見逃しなく!



楽しく!  
お得に!

## 健康づくりに取り組んで、健康とお得をGetしよう! あいち健康マイレージ

健康マイレージ事業は、県と市町村が協働で実施する、住民のみなさんの主体的な健康づくりを応援するための取組です。

市町村毎に設けられている健康づくりメニューに取り組み、一定以上のポイント(マイレージ)を獲得すると、協力店でいろいろな特典が受けられる「あいち健康づくり応援カード~MyCa(まいか)~」が受け取れます。

あなたが住んでいる(働いている)市町村の「健康マイレージ事業」へ参加して、健康とお得(MyCa)をGet!



## 市町村が配布する「チャレンジシート」または「アプリ」を手に入れて、取組を始めましょう!

各市町村の「健康マイレージ事業」の詳細や、「チャレンジシート」の入手方法はこちらから



◀ あいち健康マイレージ  
ウェブサイト

アプリのダウンロードはこちらから



◀ とよはし  
健康マイレージ  
アプリ

※とよはし健康マイレージに対応  
※R4.7月中旬以降、「あいち健康  
プラス」に移行します。

アプリで参加すると、  
歩数やランキングなどを  
確認できます!



◀ あいち健康プラス

※田原市、東栄町、豊根村に対応  
(R3.4.3時点)

# 楽しみながら心身の健康づくり！東三河満喫コース

自然・歴史・食などの東三河の魅力を楽しみながら健康づくりができるウォーキング&サイクリングコース

## 初級コース

### 1 旧東海道から吉田城跡周辺を気軽に歩くコース

ウォーキング

約6.3km / 約1時間30分  
消費カロリー約270kcal



吉田城跡



豊橋駅 — 旧東海道沿い・吉田宿本陣跡石碑 — 豊橋公園 — 豊橋市公会堂 — 湊町神明社 — 豊川親水緑道 — 吉田城跡 — 豊橋公園 — 豊橋市内線・豊橋公園前駅

## 初級コース

### 2 ウォーキングとサイクリングでまわる豊川稲荷コース

ウォーキング

約4.8km / 約1時間10分

消費カロリー約210kcal



豊川稲荷



サイクリング 約11.4km / 約50分  
消費カロリー約250kcal  
※青色部分、桜ヶ丘ミュージアムレンタサイクル利用  
JR飯田線・豊川駅 — 豊川稲荷門前 — 薬師如来堂 — 豊川稲荷 — 豊川市桜ヶ丘ミュージアム — 豊川海軍工廠平和公園 — 三河国分尼寺跡公園 — 豊川市桜ヶ丘ミュージアム — 豊川進徳神社 — 三明寺 — JR飯田線・豊川駅

## 中級コース

ジャパンエコトラック公式エリア「東三河」の登録ルートの一部を体験！

### 3 新鮮食材と癒しの温泉に触れる三河湾コース

サイクリング

約31.8km / 約2時間10分

消費カロリー約700kcal



ブルーブリッジ



※ピンク色部分、レンタサイクルにしがま号を利用  
名鉄蒲郡線・西浦駅 — レンタサイクル(にしがま号) — 愛知こどもの国 — 形原温泉 — 竹島水族館 — 蒲郡海鮮市場 — ブルーブリッジ(形原漁港大橋) — 西浦パームビーチ — 西浦温泉 — 名鉄蒲郡線・西浦駅

## 中級コース

ジャパンエコトラック公式エリア「東三河」の登録ルートの一部を体験！

### 5 絶景ビュースポットも楽しめる、渥美半島満喫コース

サイクリング

約72.8km / 約4時間50分 / 消費カロリー約1,620kcal



渥美サイクリング回廊



豊鉄渥美線・三河田原駅(サイクルトレイン) — 道の駅田原めつくんはうす — 太平洋ロングビーチ — 道の駅あかばねロコステーション — 渥美サイクリングロード — 恋路ヶ浜 — 伊良湖岬 — 白谷海浜公園 — 豊鉄渥美線・三河田原駅  
豊鉄渥美線のサイクルトレインは、自転車をそのまま載せることができます。  
サイクルトレイン土、休日:始発~終電全列車 / 平日:各駅10:00~14:59まで全列車。詳細は、豊橋鉄道HPをご確認ください。

## 初級コース

### 7 医療的効果が期待できる療養泉と自然を満喫、心と体の癒しコース

ウォーキング

約5km / 約1時間10分

消費カロリー約210kcal



とうえい温泉花まつりの湯



車 — とうえい温泉花まつりの湯 — 池大明神 — 下田諏訪神社 — とうえい温泉花まつりの湯 — 車

## 初級コース

### 6 歴史の軌跡を巡って健康づくり、田峯城周辺散策コース

ウォーキング

約2.5km / 約1時間

消費カロリー約200kcal



田峯城



車 — 田峰観音 — 田峯小学校 — 田峯城 — 日光寺 — 白鳥神社 — 田峰観音 — 車  
田峯小学校の敷地内に入ることはご遠慮ください。

## 初級コース

### 8 アクティビティも体験できる、家族連れも楽しい茶臼山高原コース

ウォーキング

約4.4km / 約2時間10分

消費カロリー約360kcal



茶臼山



車 — レストハウスやはす — 樅の丘 — 雷岩 — 茶臼山山頂 — 緑地広場 — 秋太郎山 — レストハウスやはす — 車  
※記載の所要時間・消費カロリーは、途中立ち寄りせずにウォーキング又はサイクリングで進んだ時間・消費カロリーとして想定。

## ジャパンエコトラック※公式エリア「東三河」

登録ルートはこちら

東三河を繋ぐ豊川上流部から伊良湖岬を目指すルートを軸に、涼やかな高原や渓谷美、受け継いできた歴史、海の恵みを感じるサイクリング。奥三河の山なみ、豊橋平野や遠州灘の眺望、季節の草花、山岳信仰の歴史を感じる登山。透き通った水面を楽しむカヤックやSUPなど、さまざまなテーマで東三河を体感できます。

※トレッキング・カヤック・自転車といった人力による移動手段で、日本各地の豊かで多様な自然を体感し、地域の歴史や文化、人々との交流を楽しむ新しい旅のスタイル