

白石的健康生活

生き生きと毎日を
過ごす。
そのためには、一
人ひとりの生活様式
に合った健康づくり
が欠かせません。
少しずつ「カラダ
にいいこと」に取り
組んでみませんか。



川下公園 (川下2651)

この特集に関するお問い合わせ 白石区健康・子ども課健やか推進係 ☎862-1881
健康づくりに関するホームページ「健康さっぽろ21」 www.kenko-sapporo21.jp

ウォーキングで 白石を巡る

好きな時間に自分のペース
で気軽にできる「ウォーキン
グ」。体に無理をかけず、楽
しみながら長く続けられる、
まさに健康づくりにはもって
こいの運動です。

自然や街並みを楽しむ。歴史 探訪や人との出会い、自分流。

白石区内には、白石サイク
リングロードや豊平川沿いの
ほか、北郷緑道や川下公園など、
自然に触れられるコースが多
くあります。また、歩きなが
ら街並みや商店街の風景を眺
めたり、白石の歴史をたどつ
たりと楽しみ方もさまざま。一
歩外に踏み出せば地域の人と
の新たな出会いも生まれます。

1日に2000歩プラス。

健康のための目標歩数は1
日1万歩。しかし、市民1人
当たりの平均歩数は8千歩に
も達していません。生活の中
にウォーキングを取り入れて、
1日にもう2千歩(約20分)
増やすことを目標にしましょ
う。

市民の1日当たりの歩数 (15歳以上)	性別	
	男性	女性
平成12年	7,654歩	7,238歩
平成18年	7,282歩	6,908歩
平成24年 目標	8,700歩 以上	8,200歩 以上

札幌市健康づくり基本計画
「健康さっぽろ21」中間評価
から(平成20年3月)

仲間と一緒にとことこと歩く。



白石とことこ会
代表
平賢二さん
(白石東地区在住)

ウォーキングを始めたのは、
定年後、自宅近くの白石サイ
クリングロードを歩いてみよ
うと思ったのがきっかけ。食
生活にも気を配り、平成19年
から現在までに20キロ以上も
体重を絞ることができました。
無理をしないことを第一に、血
圧・体重・歩数などを毎回コ
ツコツと記録しながら、健康
管理に気を付けています。

いつものコースでも、季節
の変化とともに景色が変わり、
新たな発見もあります。一方、
普段とは違う地域に足を運ん
でみると、新しい出会いがあり、
ウォーキングの輪が広がります。
地域での交流が進むと、よ
り健康づくりが楽しくなりま
す。

※「白石とことこ会」とは

白石保健センター主催の「健康
づくりリーダー養成研修」の修
了者からなるウォーキング愛好
者団体。区内各地域で行われる
ウォーキング事業にも積極的に
参加し、地域での普及にも貢献
平成20年に結成され、現在会員
は77人。

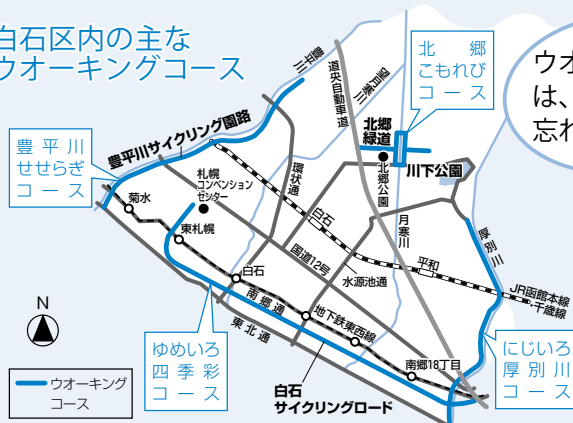
「白石区ウォーキング & 健康づくり施設MAP」 と「白石区ミニガイド」を配布中!



ウォーキングマップのほか、区内の主
な施設や歴史案内板「白石歴しるべ」
の位置などを紹介するミニガイドを、
区総務企画課広報係などで配布して
います。ウォーキングにぜひ
活用ください。



白石区内の主な ウォーキングコース



ウォーキングで
は、水分補給を
忘れずにね!



WALKING

