

# ウォーキングのすすめ

生活習慣病の予防やストレス解消に効果があるウォーキング。今回は厚別区と南区のコースを案内します。街歩きを楽しみながら、気軽に健康づくりを始めてみませんか。

## 百年記念塔

北海道百年を記念して、1970(昭和45)年に建てられた塔。高さは100メートルもあり、公園のシンボルとなっています。  
※現在塔内には入場できません



## 森林公園緑のエキスコース

約3.9km / 約1時間 / 消費カロリー約183kcal

札幌・江別・北広島の3市にまたがる野幌森林公園を中心としたコース。北海道の歴史や文化を学べる施設に立ち寄ることができます。

問い合わせ 厚別区健康・子ども課 ☎895-1881

出発地点 ▶ ジェイ・アールバス「厚別東4条4丁目」停留所

到着地点 ▶ 野幌森林公園記念塔口(厚別区厚別町小野幌)

### 出発地点までのアクセス

【交通機関】  
新さっぽろバスターミナルからジェイ・アールバス(新13・15・22・24~26・29) [循環新82・83]「厚別東4条4丁目」下車



## 北海道博物館

北海道の自然や歴史、文化が分かる展示のほか、講演会やワークショップなども開催しています。  
開館時間 9/30日までは9時30分~17時  
休館日 月曜(祝・休日の場合は翌日)  
入館料 600円。高校生・大学生は300円。特別展は別途入場料が必要

## 北海道開拓の村

約54ヘクタールもの敷地がある野外博物館。明治から昭和初期の建造物を道内各地から移築・復元しています。  
開館時間 9/30日までは9時~17時  
入館料 800円。高校生・大学生は600円



## 南区

# 豊平川・山鼻川コース

約3.4km / 約40分 / 消費カロリー約137kcal

大きさの違う、二つの川のほとりを巡るコース。山鼻川には自然豊かな藻岩山の景色を眺められる散策路や、水遊びができる広場もあります。

問い合わせ 南区健康・子ども課 ☎581-5211

出発地点 ▶ 豊平川さけ科学館(南区真駒内公園内)  
到着地点 ▶ ミュンヘン大橋(豊平区中の島1の13)

### 出発地点までのアクセス

【交通機関】  
地下鉄南北線真駒内駅から徒歩15分  
つバス(環96) [南90・95~98]「真駒内競技場前」下車、徒歩約4分



## ミュンヘン大橋

ドイツ・ミュンヘン市との姉妹都市提携15周年にあたる1987(昭和62)年に、建設事業に着手した橋。ミュンヘン市との永遠の友好を願ひ、この名が付けられました。

## 豊平川さけ科学館

サケ科約20種の水槽展示や屋外の観察池などがあり、サケの仲間のほか豊平川にすむ魚を、一年を通して観察できます。  
開館時間 9時15分~16時45分  
休館日 月曜(祝・休日の場合は翌日)



## 山鼻川

藻岩山の中腹から、藻岩下、山鼻地区の住宅街を通過して豊平川に注ぐ川。国蝶であるオムラサキが見られることも。



水辺を歩いて夏を涼しく

## 健康的な歩き方を身に付けよう

- 目線は真っすぐ
- 腕は前後に大きく振る
- 顎を引く
- 肩の力を抜き、背筋を伸ばす
- かかとから着地
- 歩幅は広めに取る

正しい歩き方や姿勢で行うことで、体脂肪の燃焼による肥満防止、筋力・体力の向上など、ウォーキングの効果を高めます。自分に合ったリズムとペースで無理なく続けましょう。



## ウォーキングの効果

1日当たり1,500歩(約15分間)増やすと、  
男性(体重70kg)の場合 50~70kcal  
女性(体重60kg)の場合 45~60kcal  
のエネルギー消費に相当します。それにより、

- 生活習慣病やそれに起因する死亡のリスクが約2%、血圧の数値が約1.5mmHg減少
- 1年間続けると、食事の量を変えずに2kg~3.5kgの減量が可能

といった効果があるといわれています。  
※参考: 健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料