

Chuoku Walking Diary

ちゅうおう区
ウォーキングダイアリー

Chuoku Walking Diary

ちゅうおう区
ウォーキングダイアリー



企画・編集 / 札幌市中央区保健福祉部健康・子ども課(中央保健センター)

発行日 / 令和3年3月25日(最新改訂版)

発行 / 札幌市中央区保健福祉部健康・子ども課

〒060-8612 札幌市中央区大通2丁目 TEL.011-205-3352



さっぽろ市
01-003-20-2048
R2-1-163

今年1年間、中央区ウォーキングダイアリーを使って、若さと健康を保ちましょう

楽しくウォーキングを続けるためのポイントを確認しましょう

1 ウォーキングの効果

- 心肺機能が高まる ●持久力が高まる ●ダイエット効果 ●脳の活性化 ●骨が強くなる
- ストレス解消 ●生活習慣病の予防 ●筋力低下を防ぐ

2 ウォーキングの特徴

- いつでもどこでもできる ●体への負担が少ない ●特別な技術がいらない
- 老若男女問わない ●お金がかからない

3 ウォーミングアップとクーリングダウン

- ウォーキング前は、軽く歩いて体を温め、その後簡単なストレッチで筋肉を伸ばして血行を良くしましょう。(ケガの予防になります)
- ウォーキングの最後は少しずつスピードを落としてゆっくり歩きに換え、その後ストレッチで筋肉をほぐしておきましょう。(クーリングダウンは、筋肉痛の軽減や疲れを残さないためにも大切です)

4 ウォーキング継続のポイント

- 万歩計をつけ、歩数を測り記録を付けましょう。
(本冊子の毎月の記録票を活用すると良いですよ!)
- 自然を楽しみながら歩きましょう。(季節や景色の変わり目を楽しみながら)
- お気に入りのコースを見つけましょう。
- イベントの参加に合わせて、ウォーキングを楽しみましょう。(札幌市のイベントへもぜひどうぞ)
- ウォーキング日誌をつけましょう。(本冊子をご活用くださいね!)

5 歩幅を計算してみましょう

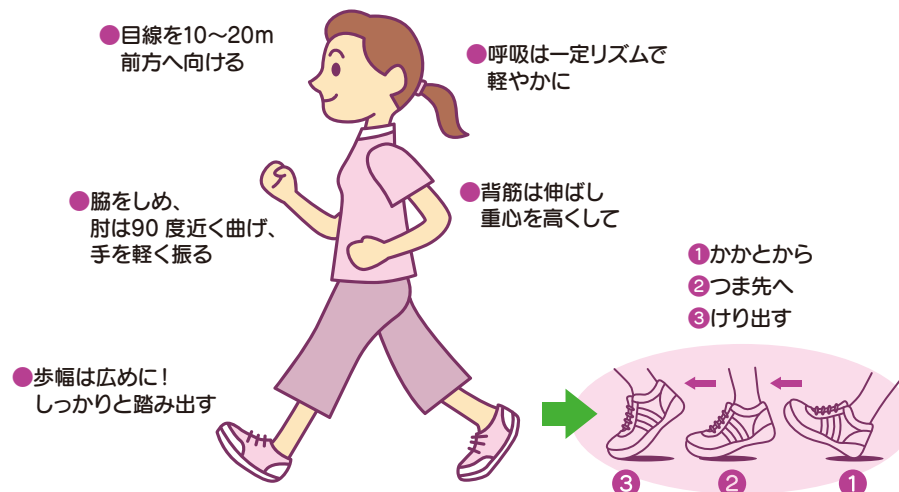
歩行距離を計算して、「北海道ぐりウォーキング」を活用するために、自分の歩幅を計算してみましょう。

- 1 決まった距離を歩いて、歩数を数えます。
 - 2 距離()m ÷ 歩数()歩 × 100 = 歩幅()cm
- あなたの歩幅を出しましょう
(歩幅がわからない場合は、ウォーキング10分間＝約1000歩が目安です)

安全にウォーキングするために

- 途中で体調が悪くなったり痛みが出た場合は、無理せず中断しましょう
- 自動車・自転車・他の歩行者に注意!! 交通ルールは守りましょう

6 歩き方



7 靴選びのポイント



8 夏・冬の注意点

夏 熱中症と紫外線対策をしましょう

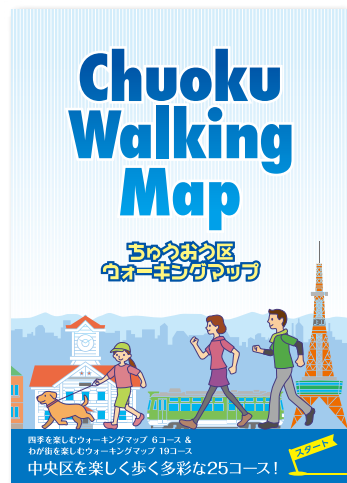
水分補給と帽子の着用やウォーキングをする時間帯に気を付けましょう。
(暑過ぎる日中を避け、日陰を選んで歩く、通気性のよい薄手の長袖を持ち歩く等)

冬 寒さ対策と体温調節を心がける。

ニット帽や手袋、ネックウォーマー等を活用しましょう。
歩き始めは寒くても、体が温まってくると汗をかくので、体温調節できるように重ね着をしたり、軽くて持ち運びしやすい上着(ウインドブレーカー等)を持参すると良いでしょう。

ウォーキングマップ紹介（中央保健センターで無料配布しております）

ちゅうおう区ウォーキングマップ



中央区ウォーキングダイアリーで、毎月ごとにおすすめているコースが掲載されております。

詳細マップについては、中央区ホームページからも印刷できます。

中央区ホームページ
<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>



「中央区健康づくり元気会」と一緒に楽しく健康づくりをしませんか？

「中央区健康づくり元気会」は、中央区で様々な健康づくりを実践している団体を中心となり「健康づくりの輪」を広げるために平成17年3月1日発足しました。



入会資格

健康づくりを実践している区民の方や団体

活動内容

ウォーキング・健康学習・交流会など

問い合わせ先

中央保健センター
 TEL 011-205-3352



お花見ウォーキングの様子

「ちゅうおう区ウォーキングマップ」のコースをすべて歩いてみましょう！！

日にちやコースの特徴を記入しましょう

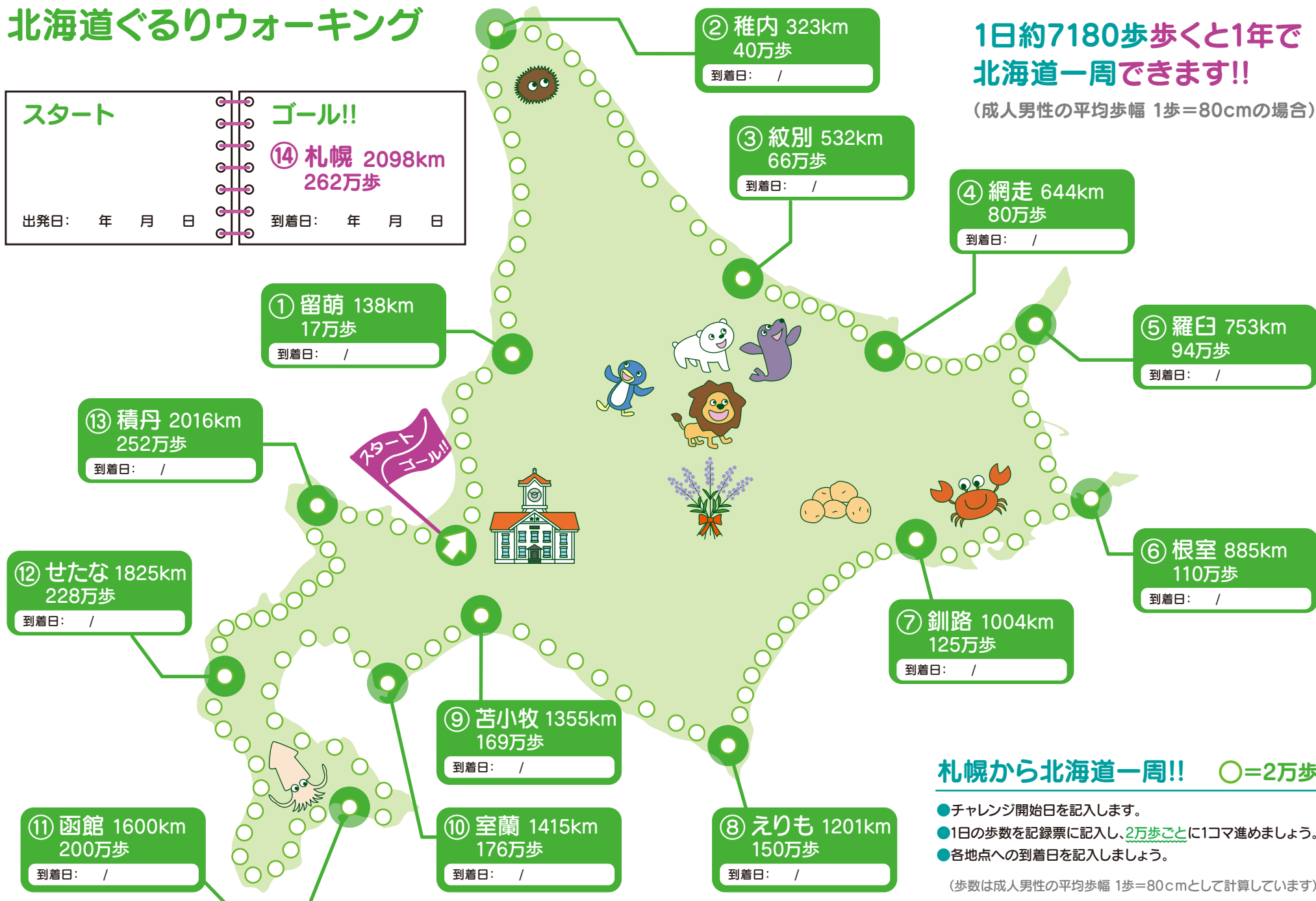
コース名	歩いた日	備考	コース名	歩いた日	備考
No.1			No.H		
No.2			No.I		
No.3			No.J		
No.4			No.K		
No.5			No.L		
No.6			No.M		
No.A			No.N		
No.B			No.O		
No.C			No.P		
No.D			No.Q		
No.E			No.R		
No.F			No.S		
No.G					

北海道ぐるりウォーキング

スタート	ゴール!!
出発日: 年 月 日	⑭ 札幌 2098km 262万歩 到着日: 年 月 日

1日約7180歩歩くと1年で
北海道一周できます!!

(成人男性の平均歩幅 1歩=80cmの場合)



札幌から北海道一周!! ○=2万歩

- チャレンジ開始日を記入します。
- 1日の歩数を記録票に記入し、2万歩ごとに1コマ進めましょう。
- 各地点への到着日を記入しましょう。

(歩数は成人男性の平均歩幅 1歩=80cmとして計算しています)

4月

健康は、日々積み重ねて、勝ち取るもの。元気に安全に歩きましょう。

今月の目標

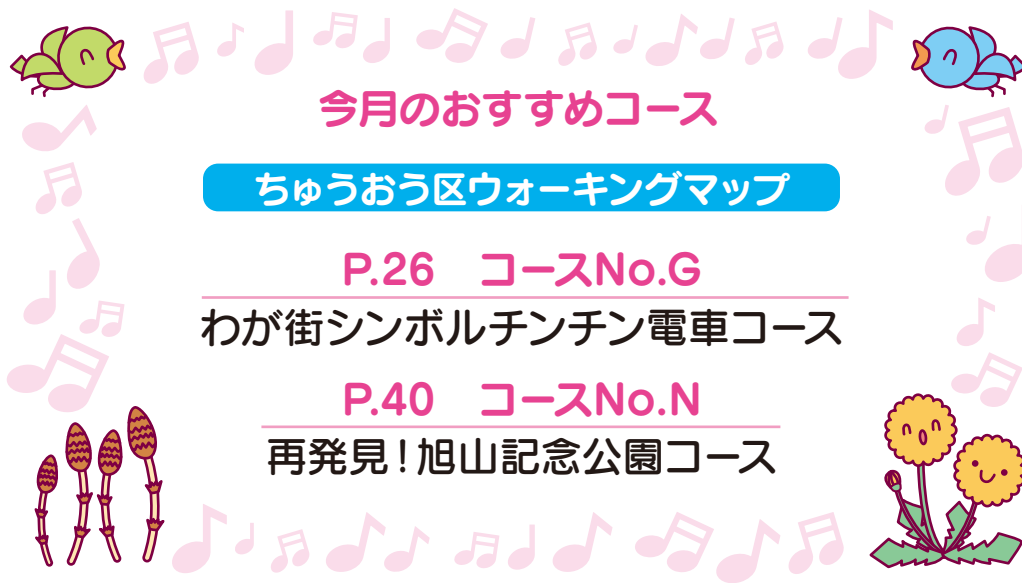
日にち(天気)	歩 数	メ モ	日にち(天気)	歩 数	メ モ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩				
16()	歩		合計		歩

今月の歩行距離

km

1

= 歩幅 (m) × 歩数 (歩) × 1000



今月のおすすめコース

ちゅうおう区ウォーキングマップ

P.26 コースNo.G

わが街シンボルチンチン電車コース

P.40 コースNo.N

再発見! 旭山記念公園コース

ウォーキング記録

今月の目標の振り返り

印象に残ったコースや出来事

5月

ウォーキングは、食後2～3時間後が良いと言われています。

今月の目標

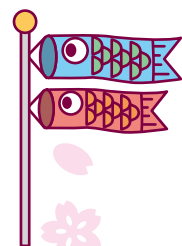
日にち(天気)	歩 数	メ モ	日にち(天気)	歩 数	メ モ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合計		歩

今月の歩行距離

km

1

= 歩幅 (m) × 歩数 (歩) × 1000



今月のおすすめコース

ちゅうおう区ウォーキングマップ

P.1 コースNo.1

お花見コース

P.14 コースNo.A

都会の花コース

見ごろを迎える桜と
ライラックが楽しめるコースです



今月のイベント さっぽろライラックまつり

ウォーキング記録

今月の目標の振り返り

印象に残ったコースや出来事

6月

健康づくりのための目標身体活動量は、歩数で換算すると1日8千~1万歩になるそうです。

今月の目標

日にち(天気)	歩 数	メ モ	日にち(天気)	歩 数	メ モ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩				
16()	歩		合計		歩

今月の歩行距離

km

1

= 歩幅 (m) × 歩数 (歩) × 1000



今月のおすすめコース

ちゅうおう区ウォーキングマップ

P.20 コースNo.D

神社仏閣及び歴史コース

P.28 コースNo.H

曙街中(まちなか)散歩コース



今月のイベント YOSAKOIソーラン祭り、北海道神宮例祭(札幌まつり)、花フェスタ

ウォーキング記録

今月の目標の振り返り

印象に残ったコースや出来事

7月

運動前にもしっかり水分補給をしておく事で、安全で効果的に運動ができます。

今月の目標

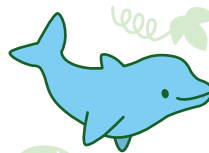
日にち(天気)	歩 数	メ モ	日にち(天気)	歩 数	メ モ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合計		歩

今月の歩行距離

km

1

= 歩幅 (m) × 歩数 (歩) × 1000



今月のおすすめコース

ちゅうおう区ウォーキングマップ

P.30 コースNo.I

山鼻歴史と緑地コース

P.36 コースNo.L

伏見の風情あふれる参道と日中友好ロード

P.50 コースNo.S

彫刻の街とジャンプのルーツをたずねるコース



今月のイベント サッポロ・シティジャズ、PMF(パシフィック・ミュージック・フェスティバル)、さっぽろ夏まつり

ウォーキング記録

今月の目標の振り返り

印象に残ったコースや出来事

8月

ウォーキングを始めてから体への効果が実感できるまでは、少なくとも3か月はかかります。

今月の目標

日にち(天気)	歩 数	メ モ	日にち(天気)	歩 数	メ モ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合計		歩

今月の歩行距離

km

1

= 歩幅 (m) × 歩数 (歩) × 1000



今月のおすすめコース

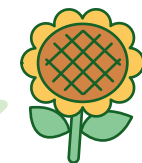
ちゅうおう区ウォーキングマップ

P.24 コースNo.F

豊かな川の流れと花と緑いっぱいロード

P.32 コースNo.J

山鼻公園・豊平川オゾン満喫コース



今月のイベント サッポロ・シティジャズ、PMF(パシフィック・ミュージック・フェスティバル)、さっぽろ夏まつり

熱中症に注意!!

- 体調管理を万全に!
- 涼しいコースを選びましょう!
- 通気性の良い服装で!
- 水分と塩分の補給をこまめに!

ウォーキング記録

今月の目標の振り返り

印象に残ったコースや出来事

9月

夜のウォーキングでは、自動車だけでなく自転車との衝突も考え、反射バンド等をつけて歩きましょう。

今月の目標

日にち(天気)	歩 数	メ モ	日にち(天気)	歩 数	メ モ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩				
16()	歩		合計		歩

今月の歩行距離

km

1

= 歩幅 (m) × 歩数 (歩) × 1000



今月のおすすめコース

ちゅうおう区ウォーキングマップ

P.12 コースNo.6

旭山公園探検コース

P.44 コースNo.P

札幌開拓の原点「島判官」出会いコース

今月のイベント さっぽろオータムフェスト

ウォーキング記録

今月の目標の振り返り

印象に残ったコースや出来事

10月

靴擦れ予防のために、靴下を必ず履く、紐の締めすぎや新品の靴で長歩きしない事がお勧めです。

今月の目標

日にち(天気)	歩 数	メ モ	日にち(天気)	歩 数	メ モ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合計		歩

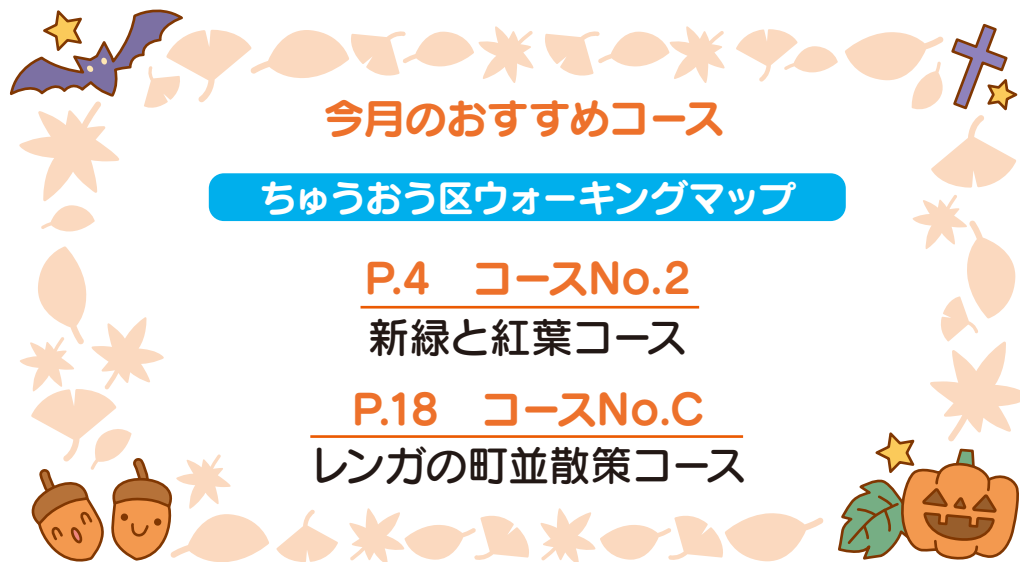
今月の歩行距離

km

= 歩幅

(m) × 歩数

(歩) × 1000



今月のおすすめコース

ちゅうおう区ウォーキングマップ

P.4 コースNo.2

新緑と紅葉コース

P.18 コースNo.C

レンガの町並散策コース

ウォーキング記録

今月の目標の振り返り

印象に残ったコースや出来事

11月

体調が良くない、痛みや違和感がある場合は、無理せず中止しましょう。

今月の目標

日にち(天気)	歩 数	メ モ	日にち(天気)	歩 数	メ モ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩				
16()	歩		合計		歩

今月の歩行距離

km

1

= 歩幅 (m) × 歩数 (歩) × 1000

今月のおすすめコース

ちゅうおう区ウォーキングマップ

P.22 コースNo.E

苗穂の昔散策コース

P.34 コースNo.K

幌西ふれあいロード

今月のイベント さっぽろホワイトイルミネーション、ミュンヘン・クリスマス市in Sapporo

ウォーキング記録

今月の目標の振り返り

印象に残ったコースや出来事

12月

歩く時間は、20分以上が効率よく脂質を燃焼と言われていますが、こま切れでもOKです。

今月の目標

日にち(天気)	歩 数	メ モ	日にち(天気)	歩 数	メ モ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合計		歩

今月の歩行距離

km

= 歩幅

(m) × 歩数

(歩) × 1000



今月のおすすめコース

ちゅうおう区ウォーキングマップ

P.8 コースNo.4

夕暮れのイルミネーションコース

P.48 コースNo.R

のんびりゆっくり宮の森の公園めぐりコース

今月のイベント

さっぽろホワイトイルミネーション、ミュンヘン・クリスマス市in Sapporo

雪道の歩き方のコツ

- 靴の裏全体を路面につけて。
- 小さな歩幅でそろそろ歩こう。
- 地面に垂直に踏み出し、身体の重心をやや前に。



ウォーキング記録

今月の目標の振り返り

印象に残ったコースや出来事

1月

新しい1年がはじまりますね。今年も継続は力なりで、楽しく歩き進めましょう。

今月の目標

日にち(天気)	歩 数	メ モ	日にち(天気)	歩 数	メ モ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合計		歩

今月の歩行距離

km

1

= 歩幅 (m) × 歩数 (歩) × 1000

今月のおすすめコース

ちゅうおう区ウォーキングマップ

P.10 コースNo.5

冬景色の神宮・円山散策コース

P.16 コースNo.B

都会の森コース

今月のイベント さっぽろホワイトイルミネーション

雪道の歩き方～服装編～

- コートの素材は撥水性のあるものに。
- 手袋を着用し、ポケットに手を入れない。
- 帽子やマフラーで防寒対策を。



ウォーキング記録

今月の目標の振り返り

印象に残ったコースや出来事

2月

なるべく、信号機が少なく、交通量の少ない安全なコースを選びましょう。

今月の目標

日にち(天気)	歩 数	メ モ	日にち(天気)	歩 数	メ モ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩				
15()	歩				
16()	歩		合計		歩

今月の歩行距離

km

1

= 歩幅 (m) × 歩数 (歩) × 1000

今月のおすすめコース

ちゅうおう区ウォーキングマップ

P.6 コースNo.3

再発見!中央区メインコース

P.42 コースNo.O

街路樹・食材散策コース

今月のイベント さっぽろホワイトイルミネーション、さっぽろ雪まつり

雪道の歩き方～路面編～

靴は滑りにくいものを選び、足元に注意して歩きましょう。下記の路面は、特に滑りやすくなっていますので、十分注意しましょう。

- 歩道と横断歩道の境目にできる緩やかな斜面
- ロードヒーティングの切れ目
- 薄く氷が張っている路面
- 積もった雪の下に隠れているツルツル路面

ウォーキング記録

今月の目標の振り返り

印象に残ったコースや出来事

3月

雪が解け始め、また気持ちよく歩ける季節が近づいてきましたね。

今月の目標

日にち(天気)	歩 数	メ モ	日にち(天気)	歩 数	メ モ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合計		歩

今月の歩行距離

km

1

= 歩幅 (m) × 歩数 (歩) × 1000



今月のおすすめコース

ちゅうおう区ウォーキングマップ

P.38 コースNo.M

気分転換できる息抜きコース

P.46 コースNo.Q

ミニ大通美術館コース



ウォーキング記録

今月の目標の振り返り

印象に残ったコースや出来事