Chuoku Walking Diary

ちゅうおう区
ウォーキングダイアリー



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

❶決まった距離を歩いて、歩数を数えます。
❷距離（　　）m÷歩数（　　）歩×100＝歩幅（　　）cm

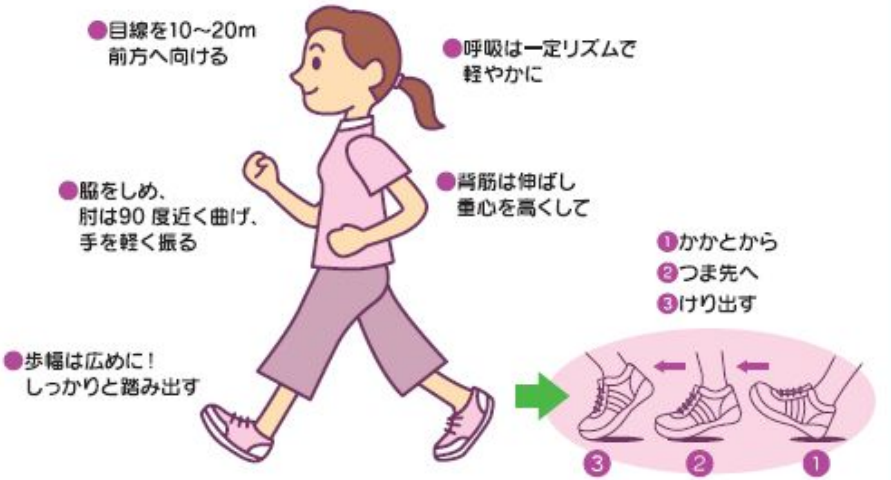
あなたの歩幅を出しましょう

（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

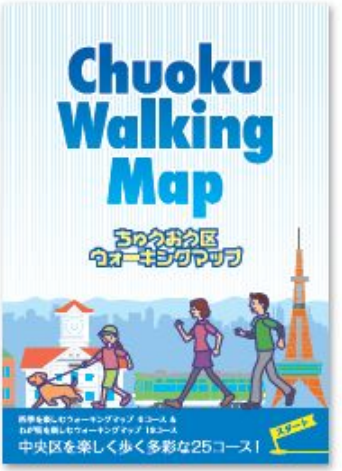
水分補給と帽子の着用やウォーキングをする時間帯に気を付けましょう。
（暑過ぎる日中を避け、日陰を選んで歩く、通気性のよい薄手の長袖を持ち歩く等）

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、各月ごとにおすすめし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が中心となり「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。



お花見ウォーキングの様子

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

「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

出発日:　年　月　日

ゴール!!

⑭ 札幌 2098km
262万歩

到着日:　年　月　日

① 留萌 138km
17万歩
到着日:　/

⑬ 積丹 2016km
252万歩
到着日:　/

⑫ せたな 1825km
228万歩
到着日:　/

⑪ 函館 1600km
200万歩
到着日:　/

⑨ 苫小牧 1355km
169万歩
到着日:　/

⑩ 室蘭 1415km
176万歩
到着日:　/



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）

② 稚内 323km
40万歩
到着日：　/

③ 紋別 532km
66万歩
到着日：　/

④ 網走 644km
80万歩
到着日：　/

⑤ 羅臼 753km
94万歩
到着日：　/

⑥ 根室 885km
110万歩
到着日：　/

⑦ 釧路 1004km
125万歩
到着日：　/

⑧ えりも 1201km
150万歩
到着日：　/



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

今月の歩行距離　＿＿＿＿＿＿ km

＝ 歩幅 ＿＿＿＿＿＿ (m) × 歩数 ＿＿＿＿＿＿ (歩) × $\frac{1}{1000}$

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
1(　)	歩	
2(　)	歩	
3(　)	歩	
4(　)	歩	
5(　)	歩	
6(　)	歩	
7(　)	歩	
8(　)	歩	
9(　)	歩	
10(　)	歩	
11(　)	歩	
12(　)	歩	
13(　)	歩	
14(　)	歩	
15(　)	歩	
16(　)	歩	

日にち(天気)	歩　数	メ　モ
17(　)	歩	
18(　)	歩	
19(　)	歩	
20(　)	歩	
21(　)	歩	
22(　)	歩	
23(　)	歩	
24(　)	歩	
25(　)	歩	
26(　)	歩	
27(　)	歩	
28(　)	歩	
29(　)	歩	
30(　)	歩	
31(　)	歩	
合計		歩

今月の歩行距離　＿＿＿＿＿＿ km

＝ 歩幅 ＿＿＿＿＿＿ (m) × 歩数 ＿＿＿＿＿＿ (歩) × $\frac{1}{1000}$



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
1(　)	歩	
2(　)	歩	
3(　)	歩	
4(　)	歩	
5(　)	歩	
6(　)	歩	
7(　)	歩	
8(　)	歩	
9(　)	歩	
10(　)	歩	
11(　)	歩	
12(　)	歩	
13(　)	歩	
14(　)	歩	
15(　)	歩	
16(　)	歩	

日にち(天気)	歩　数	メ　モ
17(　)	歩	
18(　)	歩	
19(　)	歩	
20(　)	歩	
21(　)	歩	
22(　)	歩	
23(　)	歩	
24(　)	歩	
25(　)	歩	
26(　)	歩	
27(　)	歩	
28(　)	歩	
29(　)	歩	
30(　)	歩	
合計		歩

今月の歩行距離　＿＿＿＿＿＿ km

＝ 歩幅 ＿＿＿＿＿＿ (m) × 歩数 ＿＿＿＿＿＿ (歩) × $\frac{1}{1000}$





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
1(　)	歩	
2(　)	歩	
3(　)	歩	
4(　)	歩	
5(　)	歩	
6(　)	歩	
7(　)	歩	
8(　)	歩	
9(　)	歩	
10(　)	歩	
11(　)	歩	
12(　)	歩	
13(　)	歩	
14(　)	歩	
15(　)	歩	
16(　)	歩	

日にち(天気)	歩　数	メ　モ
17(　)	歩	
18(　)	歩	
19(　)	歩	
20(　)	歩	
21(　)	歩	
22(　)	歩	
23(　)	歩	
24(　)	歩	
25(　)	歩	
26(　)	歩	
27(　)	歩	
28(　)	歩	
29(　)	歩	
30(　)	歩	
31(　)	歩	
合計	歩	

今月の歩行距離　＿＿＿＿＿＿ km

＝ 歩幅 ＿＿＿＿＿＿ (m) × 歩数 ＿＿＿＿＿＿ (歩) × $\frac{1}{1000}$

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、少なくても3か月はかかります。

今月の目標

日にち(天気)	歩　数	メ　モ
1(　)	歩	
2(　)	歩	
3(　)	歩	
4(　)	歩	
5(　)	歩	
6(　)	歩	
7(　)	歩	
8(　)	歩	
9(　)	歩	
10(　)	歩	
11(　)	歩	
12(　)	歩	
13(　)	歩	
14(　)	歩	
15(　)	歩	
16(　)	歩	

日にち(天気)	歩　数	メ　モ
17(　)	歩	
18(　)	歩	
19(　)	歩	
20(　)	歩	
21(　)	歩	
22(　)	歩	
23(　)	歩	
24(　)	歩	
25(　)	歩	
26(　)	歩	
27(　)	歩	
28(　)	歩	
29(　)	歩	
30(　)	歩	
31(　)	歩	
合計		歩

今月の歩行距離　＿＿＿＿＿＿ km

＝ 歩幅 ＿＿＿＿＿＿ (m) × 歩数 ＿＿＿＿＿＿ (歩) × $\frac{1}{1000}$





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
1(　)	歩	
2(　)	歩	
3(　)	歩	
4(　)	歩	
5(　)	歩	
6(　)	歩	
7(　)	歩	
8(　)	歩	
9(　)	歩	
10(　)	歩	
11(　)	歩	
12(　)	歩	
13(　)	歩	
14(　)	歩	
15(　)	歩	
16(　)	歩	

日にち(天気)	歩　数	メ　モ
17(　)	歩	
18(　)	歩	
19(　)	歩	
20(　)	歩	
21(　)	歩	
22(　)	歩	
23(　)	歩	
24(　)	歩	
25(　)	歩	
26(　)	歩	
27(　)	歩	
28(　)	歩	
29(　)	歩	
30(　)	歩	
合計		歩

今月の歩行距離　＿＿＿＿＿＿ km

＝ 歩幅 ＿＿＿＿＿＿ (m) × 歩数 ＿＿＿＿＿＿ (歩) × $\frac{1}{1000}$



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
1(　)	歩	
2(　)	歩	
3(　)	歩	
4(　)	歩	
5(　)	歩	
6(　)	歩	
7(　)	歩	
8(　)	歩	
9(　)	歩	
10(　)	歩	
11(　)	歩	
12(　)	歩	
13(　)	歩	
14(　)	歩	
15(　)	歩	
16(　)	歩	

日にち(天気)	歩　数	メ　モ
17(　)	歩	
18(　)	歩	
19(　)	歩	
20(　)	歩	
21(　)	歩	
22(　)	歩	
23(　)	歩	
24(　)	歩	
25(　)	歩	
26(　)	歩	
27(　)	歩	
28(　)	歩	
29(　)	歩	
30(　)	歩	
31(　)	歩	
合計	歩	

今月の歩行距離　＿＿＿＿＿＿ km

＝ 歩幅 ＿＿＿＿＿＿ (m) × 歩数 ＿＿＿＿＿＿ (歩) × $\frac{1}{1000}$

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
1(　)	歩	
2(　)	歩	
3(　)	歩	
4(　)	歩	
5(　)	歩	
6(　)	歩	
7(　)	歩	
8(　)	歩	
9(　)	歩	
10(　)	歩	
11(　)	歩	
12(　)	歩	
13(　)	歩	
14(　)	歩	
15(　)	歩	
16(　)	歩	

日にち(天気)	歩　数	メ　モ
17(　)	歩	
18(　)	歩	
19(　)	歩	
20(　)	歩	
21(　)	歩	
22(　)	歩	
23(　)	歩	
24(　)	歩	
25(　)	歩	
26(　)	歩	
27(　)	歩	
28(　)	歩	
29(　)	歩	
30(　)	歩	
合計	歩	

今月の歩行距離　＿＿＿＿＿＿ km

＝ 歩幅 ＿＿＿＿＿＿ (m) × 歩数 ＿＿＿＿＿＿ (歩) × $\frac{1}{1000}$

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すると言われますが、こま切れでもOKです。

今月の目標

日にち(天気)	歩　数	メ　モ
1(　)	歩	
2(　)	歩	
3(　)	歩	
4(　)	歩	
5(　)	歩	
6(　)	歩	
7(　)	歩	
8(　)	歩	
9(　)	歩	
10(　)	歩	
11(　)	歩	
12(　)	歩	
13(　)	歩	
14(　)	歩	
15(　)	歩	
16(　)	歩	

日にち(天気)	歩　数	メ　モ
17(　)	歩	
18(　)	歩	
19(　)	歩	
20(　)	歩	
21(　)	歩	
22(　)	歩	
23(　)	歩	
24(　)	歩	
25(　)	歩	
26(　)	歩	
27(　)	歩	
28(　)	歩	
29(　)	歩	
30(　)	歩	
31(　)	歩	
合計		歩

今月の歩行距離　＿＿＿＿＿＿ km

＝ 歩幅 ＿＿＿＿＿＿ (m) × 歩数 ＿＿＿＿＿＿ (歩) × $\frac{1}{1000}$

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
1(　)	歩	
2(　)	歩	
3(　)	歩	
4(　)	歩	
5(　)	歩	
6(　)	歩	
7(　)	歩	
8(　)	歩	
9(　)	歩	
10(　)	歩	
11(　)	歩	
12(　)	歩	
13(　)	歩	
14(　)	歩	
15(　)	歩	
16(　)	歩	

日にち(天気)	歩　数	メ　モ
17(　)	歩	
18(　)	歩	
19(　)	歩	
20(　)	歩	
21(　)	歩	
22(　)	歩	
23(　)	歩	
24(　)	歩	
25(　)	歩	
26(　)	歩	
27(　)	歩	
28(　)	歩	
29(　)	歩	
30(　)	歩	
31(　)	歩	
合計		歩

今月の歩行距離　＿＿＿＿＿＿ km

＝ 歩幅 ＿＿＿＿＿＿ (m) × 歩数 ＿＿＿＿＿＿ (歩) × $\frac{1}{1000}$

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
1(　)	歩	
2(　)	歩	
3(　)	歩	
4(　)	歩	
5(　)	歩	
6(　)	歩	
7(　)	歩	
8(　)	歩	
9(　)	歩	
10(　)	歩	
11(　)	歩	
12(　)	歩	
13(　)	歩	
14(　)	歩	
15(　)	歩	
16(　)	歩	

日にち(天気)	歩　数	メ　モ
17(　)	歩	
18(　)	歩	
19(　)	歩	
20(　)	歩	
21(　)	歩	
22(　)	歩	
23(　)	歩	
24(　)	歩	
25(　)	歩	
26(　)	歩	
27(　)	歩	
28(　)	歩	
29(　)	歩	
合計		歩

今月の歩行距離　＿＿＿＿＿＿ km

＝ 歩幅 ＿＿＿＿＿＿ (m) × 歩数 ＿＿＿＿＿＿ (歩) × $\frac{1}{1000}$



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
1(　)	歩	
2(　)	歩	
3(　)	歩	
4(　)	歩	
5(　)	歩	
6(　)	歩	
7(　)	歩	
8(　)	歩	
9(　)	歩	
10(　)	歩	
11(　)	歩	
12(　)	歩	
13(　)	歩	
14(　)	歩	
15(　)	歩	
16(　)	歩	

日にち(天気)	歩　数	メ　モ
17(　)	歩	
18(　)	歩	
19(　)	歩	
20(　)	歩	
21(　)	歩	
22(　)	歩	
23(　)	歩	
24(　)	歩	
25(　)	歩	
26(　)	歩	
27(　)	歩	
28(　)	歩	
29(　)	歩	
30(　)	歩	
31(　)	歩	
合計		歩

今月の歩行距離　＿＿＿＿＿＿ km

＝ 歩幅 ＿＿＿＿＿＿ (m) × 歩数 ＿＿＿＿＿＿ (歩) × $\frac{1}{1000}$





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

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8年8月31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 札幌市中央区南3条西11丁目 TEL.011-205-3352

SAPPORO

さっぽろ市
01-Q08-26-1441
R8-1-102