

歩いた数だけ健康アップ  
東区ウォーキングノート

歩いてタッピー  貯めてハッピー

お試し版

日頃の暮らしに“プラス10分”  
～足をのばして東区の魅力を再発見!～



ゆったり編



【発行日】令和2年10月15日

【企画・編集】東区保健福祉部健康・子ども課(東保健センター)

東区健康づくり連絡協議会

SAPP  
RO



さっぽろ市  
01-003-20-1509  
R2-1-130

東区マスコットキャラクター「タッピー」

## はじめに

東区では行政と住民のパートナーシップに基づく健康づくり（東区パートナーシップヘルスケア事業）を他区に先駆けて行ってきました。平成18年度までに、区内10地区の健康づくり活動のリーダーによる「東区健康づくり連絡協議会」が設置され、現在も地域毎にそれぞれ特色ある活動が展開されています。

また、札幌市では、市民の皆さまが生涯にわたって健やかで心豊かに生活できる社会を目指して、札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21（第二次・2014～2023年度）」を策定しました。本計画の目標のひとつとして、健康上の問題で制限されることなく生活できる期間とされる「健康寿命」を延ばすことが掲げられており、その具体的な行動のひとつとして、年代を問わず行える「ウォーキング」を推奨しています。

このたび東区では、区民の皆さまの生き生きとした暮らしづくりを支援するため、2020年度より「生活に密着したウォーキング普及事業」をスタートし、毎日の歩行時間の記録などを行う「東区ウォーキングノート」を作成しました。健康づくりに日頃から取り組まれている皆さまはもちろん、これから健康づくりを始めたい皆さまが、この手帳と一緒に出掛けて東区のまちを楽しみながらウォーキングに取り組み、より健康で豊かな生活を続けていただけることを願っています。

このお試し版を活用いただいた皆さまのご意見を参考に「完成版」を2021年2月に発行する予定です。「アンケート」を19ページに掲載していますので、ぜひ皆さまの率直なご意見・ご感想をお聞かせください！



## 目次

- 1 「東区ウォーキングノート」の使い方 ……03
- 2 ウォーキングで期待される効果 ……04
- 3 新・北海道スタイルでウォーキング ……05
- 4 持ち物、服装アドバイス ……06
- 5 歩く前のストレッチ方法 ……07-08
- 6 おすすめウォーキングコース ……09-10
- 7 探しに行こう！東区のチャームポイント ……11-12
- 8 タッピーチャレンジ記録帳 ……13-14
- 9 スタンプラリーに挑戦！/アンケート等返信方法 ……15
  - 参加プレゼントのご案内 ……16
  - スタンプラリー参加シート ……17-18
  - アンケート ……19-20
  - プレゼント応募フォーム ……20
- 10 東区ウォーキングお役立ち情報 ……21

### スタンプラリーのご案内 詳細は15～16ページへ！



このノートをより楽しんでいただくために、東区の魅力的な施設をめぐる「スタンプラリー」を実施します。スタンプを集めてアンケートと「タッピーチャレンジ記録帳」を添えて応募すると、東区の魅力が詰まったステキなプレゼントが抽選で当たります。

スタンプラリーに参加しない場合にも、アンケート・記録帳の返信ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

## 1 「東区ウォーキングノート」の使い方

### ●手帳を活用した健康づくりの提案


厚生労働省では「健康日本21」の中で、生活習慣病発症数の減少が期待される運動量として、成人男女とも1日の歩数でプラス1000歩（歩く時間で10分間）を目指しています。

「東区ウォーキングノート」には、1日にプラス10分（1000歩）を計る目安として活用できる、東区内の施設をつないだモデルコースやおすすめ立ち寄りポイント、日々の歩行時間を記録する「タッピーチャレンジ記録帳」ページを設けています。モデルコースやおすすめ立ち寄りポイントは散歩コースの目標にしたり、ポイントをつなげて自分だけのウォーキングコースをつくってみたり、東区の魅力を感じる場所を巡って、楽しみながら健康づくりに取り組むための参考としてご活用ください。

日常の「歩くこと」は全て「ウォーキング」。気軽に楽しく取り組みましょう。

### ●「1タッピー」とは

「東区ウォーキングノート」では、皆さまが生活の中でウォーキングに気軽に取り組めるよう、10分間（1000歩）のウォーキングを「1タッピー」と名付けました。1日1タッピーを目指して取り組んでみましょう。

 **1タッピー**  
=10分間(1000歩)

10分間(1000歩)のウォーキングを、ノートでは東区のマスコットキャラクター「タッピー」にちなみ、「1タッピー」としています。



**1日の目標  
歩行時間**

成人男性90分・女性80分、シニア世代は男女ともに70分です。  
歩きなれない人は、無理のないタッピー数からスタートしましょう。

## 2 ウォーキングで期待される効果

ウォーキングには体の健康だけでなく、リフレッシュ効果など心の健康にも効果が期待されています。ウォーキング前のストレッチとウォーキング後のクールダウンを取り入れて、効果的に行いましょう。



〈参考〉厚生労働省HP「健康日本21（身体活動・運動）」  
[https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b2.html#A24](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html#A24)  
健康日本21HP「健康日本21とは」  
<http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/about/index.html>  
札幌市HP「健康さっぽろ21（第二次）」中間評価  
<https://www.city.sapporo.jp/eisei/kenkozukuri/kenko21/tyuukannhyouka.html>

### 3 新・北海道スタイルでウォーキング

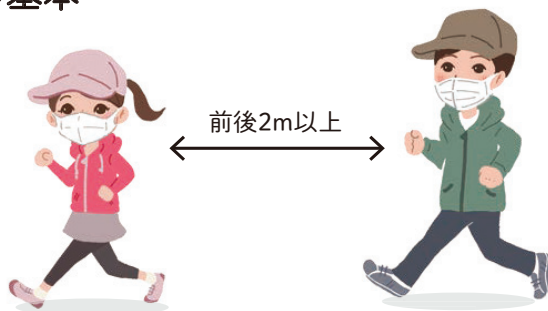
感染防止対策をとり、ゆっくりでもよいので無理なく続けられるペースを維持しましょう。こまめな水分、塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽を行きましょう。

#### ●体調をチェック ～以下の症状がある場合はウォーキングを控えましょう

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

#### ●感染防止対策の3つの基本

- ① 十分な距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い・手指消毒



その他、向き合わず前を向いて会話する、家に帰ったらまず手や顔を洗う、できるだけすぐにシャワーを浴びて着替える、などの感染防止対策にも取り組みましょう。



密閉、密集、密接を避け、安全な環境を確保して適度にウォーキングを行うよう心掛けてください。高齢者や基礎疾患のある方は、事前にかかりつけ医に相談してください。

#### ●マスクの着用について

マスクを着用したままウォーキングをすると、水分補給を忘れていたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。

夏期は周囲に配慮しながら熱中症予防のためマスクは外して、冬期は乾燥防止のためマスクを着けてウォーキングを行うことをおすすめします。息苦しさを感じた時はすぐに外したり、休憩をとる等、無理をしないようにしましょう。

### 4 持ち物、服装アドバイス

#### ●服装

天候、時間に合わせて、帽子や上着、手袋などを身につけましょう。

ウェアは動きやすいものであればなんでもOKです。ジーンズは濡れると重くなるので不向きです。

靴は着地の衝撃を和らげ、足全体をしっかり支える靴を選びましょう。



#### ●持ち物

飲料水、タオル、万歩計（スマートフォンのアプリでも代用できます）など。

\*夜間ウォーキングをするときには反射材やライトなどをつけて事故防止を心掛けましょう。



## 5 歩く前のストレッチ方法

監修:北海道スポーツ専門学校 土岐政義先生(公益財団法人日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)

- ▶ 歩く前のストレッチは体を温めケガの予防になります。
- ▶ ゆっくりと呼吸しながら伸びている筋肉を意識して行いましょう。

## ウォーキングの基本姿勢

### ワンポイント・アドバイス



目線は前に向けて歩こう!

「元気歩き」の時は、腕を振って、胸を張って、歩幅はやや大きめに、太もも・体幹部の筋肉を意識して歩こう!

「休憩歩き」の時は、普段通りの歩き方で!

シニア世代は、無理をせず、自分にあった形で実践することが大切。「のんびり・ゆっくり」をテーマに平坦な道を歩くことで、筋力維持・衰えの防止につながります。5分おきの間隔で行う「元気歩き&休憩歩き(インターバル歩行)」が効果的。準備体操は、イスを使うと体を安定させて行えるのでオススメです。

## 歩いた後はクールダウンをしましょう

歩いた後のクールダウンは疲労回復に有効です。ウォーキングの最後は、「休憩歩き」を5分ほど続けてから終了しましょう。

## 歩く前の準備ストレッチ

1

### 太もも裏のストレッチ

〈回数〉  
左右20秒ずつ



背筋を伸ばしたまま、身体を前に倒していく



できる限り膝を伸ばし、つま先は上に向ける

3

### 太もも前のストレッチ

〈回数〉  
左右20秒ずつ



足首をつかみ、かかととお尻を近づけるようにひざを曲げる



2

### 足首のストレッチ

〈回数〉  
右回し5周  
左回し5周



つま先で大きな丸を描くように動かす



いびつな丸にならないよう、ゆっくりと行う

4

### 肩甲骨のストレッチ

〈回数〉  
10セット



背中を丸め、手の甲をくっつける



肩甲骨を寄せて胸を張り、手のひらを上に向ける

## 6 おすすめウォーキングコース

このページでは、10分間のウォーキングが達成できるおすすめコースをまとめています。おすすめコースを実践した後は、身近なお気に入りのスポットをめぐる、オリジナルコースづくりにも挑戦してみましょう。

### ●1タッピーモデルコース

10分間  
(1000歩) =  
🍷 1タッピー



- ① 東区役所前駅
- ↓ 5分
- ② 東区役所
- ↓ 5分
- ③ 新生公園



### おすすめ! 立ち寄りポイント

#### つどーむ

パークゴルフ場やテニスコートがある大規模な複合施設。年間を通して様々なイベント会場として使用されており、冬は雪まつり会場にもなっています。

東区栄町885-1 (栄町駅より徒歩15分)  
TEL.011-784-2106

※屋内アリーナは2021年1月末まで改修中にて休館しています。詳しくは施設HPをご確認ください。  
<屋内ランニングコース・トレーニング室>  
9:00~21:00

#### さとらんどセンター

休憩室や授乳室等があるさとらんど内の施設。2階の「おかだま縄文展示室」には実物の土器・石器や写真パネルなどの展示があります。

東区丘珠町584-2  
TEL.011-787-0223

<4/29~9/30>9:00~18:00  
<10/1~4/28>9:00~17:00  
※センター以外の建物は冬期閉鎖しています。

### ●おすすめモデルコース

#### 図書館でゆっくり読書タイム ~お買い物コース

- ① 新道東駅
- 6分 →
- ② 元町図書館
- 6分 →
- ③ イオン札幌元町店

合計 ▶ 約12分 = 🍷 1タッピー達成!



#### まちの情報収集 ~カフェでひと休みコース

- ① 栄町駅
- 5分 →
- ② 栄東まちづくりセンター
- 20分 →
- ③ 六花亭百合が原店

合計 ▶ 約25分 = 🍷🍷 2.5タッピー達成!



#### 美香保体育館

みどり豊かな美香保公園の中にある体育館。夏期は体育館、冬期はスケートリンクとして一般開放しています。(転換工事期間:4月上旬~5月下旬・10月)

東区北22条東5丁目(元町駅より徒歩18分)  
TEL.011-741-1972  
<夏期>9:00~21:00  
<冬期>10:00~17:30

#### 伏古公園・パープルロード(伏古拓北通)

伏古公園から一の村(いちのむら)公園をつなぐサイクリングロードは「パープルロード」と呼ばれています。環状通から北24条通までの区間は、ぐるり1周およそ2.6km。初夏にはフジ、ツツジ、ライラックなどが次々に花を咲かせます。散歩やジョギングにぴったりのコースです。

東区伏古1条2丁目1  
(環状通東駅より徒歩11分)

## 7 探しに行こう! 東区のチャームポイント

東区にはウォーキング途中に気軽に立ち寄りたい施設やお店がたくさんあります。この他にもまちの楽しみを見つけながらウォーキングを続けてみましょう。

### 運動・健康づくりスポット ~健康づくりをサポートする施設です

▼元町駅より徒歩6分

#### 東区体育館

東区北27条東14丁目3-1

\*改修工事のため2020年12月28日まで  
休館しています。

▼環状通東駅より徒歩5分

#### 札幌市東温水プール

東区北16条東16丁目2-2

▼東区役所前駅より徒歩5分

#### 東健康づくりセンター

東区北10条東7丁目1-20

東保健センター3階

▼東区役所前駅より徒歩3分

#### スポーツプラザib

東区北11条東6丁目1-30

### 駅近お買い物スポット ~日々の買い物をウォーキングタイムに

▼新道東駅より徒歩3分

#### イオン札幌元町 ショッピングセンター

東区北31条東15丁目1-1

▼北13条東駅より徒歩6分

#### スーパーアークス光星店

東区北14条東3丁目1-30



▼JR苗穂駅北口より徒歩5分

#### アリオ札幌

東区北7条東9丁目2-20

### スイーツ・カフェスポット ~ちょっと一息、頑張った1日のごほうびに

▼栄町駅より徒歩16分

#### 六花亭百合が原店

東区北50条東15丁目6-12



▼栄町駅より徒歩15分

#### スワンカフェ&ベーカリー・ ハーベストガーデン札幌店

東区北37条東9丁目2-19



▼新道東駅より徒歩3分

#### ケーキハウスアルディ

東区北34条東17丁目1-26

札幌新道東ビル1F

▼新道東駅より徒歩15分

#### フォセットフィーユ

東区北35条東7丁目3-19

▼元町駅より徒歩9分

#### 光ファクトリー

東区北20条東15丁目1-10

レジデンスコンノ1F

▼環状通東駅より徒歩2分

#### 柳月札幌店

東区北16条東16丁目1



### 歴史・文化・学びスポット ~知識も得ながら🍠タッピーも貯まる!

▼新道東駅より徒歩6分

#### 元町図書館

東区北30条東16丁目3-13

▼環状通東駅より徒歩4分

#### 札幌村郷土記念館

東区北13条東16丁目2-6

▼JR苗穂駅北口より徒歩11分

#### サッポロビール博物館

東区北7条東9丁目1-1



# 8 タッピーチャレンジ記録帳



1タッピー=10分間(1000歩)のウォーキング!

5  
10分  
1タッピー  
公園の木陰が  
気持ち良かった

## ●記録帳の使い方

- ▶ ウォーキングの時間、歩数、距離などを記録しましょう
- ▶ ウォーキングに取り組んだ時の感想や行った場所、途中で見つけた立ち寄り場所もメモしておきましょう
- ▶ 1週間、1ヶ月単位でウォーキング記録を振り返ってみましょう

月							
今月の目標	1	2	3	4	5	1週間合計	
分	分	分	分	分	分	分	
タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	
6	7	8	9	10	11	12	1週間合計
分	分	分	分	分	分	分	分
タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー
13	14	15	16	17	18	19	1週間合計
分	分	分	分	分	分	分	分
タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー
20	21	22	23	24	25	26	1週間合計
分	分	分	分	分	分	分	分
タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー
27	28	29	30	31	1週間合計	今月の合計	
分	分	分	分	分	分	分	
タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	

あなたが見つけた1タッピーコース

→ → → = タッピー  
→ → → = タッピー

月							
今月の目標	1	2	3	4	5	1週間合計	
分	分	分	分	分	分	分	
タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	
6	7	8	9	10	11	12	1週間合計
分	分	分	分	分	分	分	分
タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー
13	14	15	16	17	18	19	1週間合計
分	分	分	分	分	分	分	分
タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー
20	21	22	23	24	25	26	1週間合計
分	分	分	分	分	分	分	分
タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー
27	28	29	30	31	1週間合計	今月の合計	
分	分	分	分	分	分	分	
タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	タッピー	

あなたが見つけた1タッピーコース

→ → → = タッピー  
→ → → = タッピー



## 9 スタンプラリーに挑戦!/アンケート等返信方法

### ●スタンプラリー参加方法

このノートをより楽しんでいただくために、東区の魅力的な施設を巡る「スタンプラリー」を実施します。スタンプを集めてアンケート回答ページを添えて応募すると、東区にちなんだステキなプレゼントが抽選で当たります。

### ●スタンプラリー開催期間

2020 10/15(木)～11/30(月)

\*プレゼント応募  
受付期間も開催  
期間に準じます。

- 〈ご注意〉 ●お出かけの際は開館時間、休館日を確認ください。  
●施設入館の際は、感染防止対策にご協力ください。  
●ご応募の際に投函・郵送いただきました書類は返却できません。

### ●スタンプラリーチェックポイント施設



①アリオ札幌



②福山醸造直売所



③雪印メグミルク  
酪農と乳の歴史館



④北海道鉄道技術館



⑤札幌村郷土記念館



### ●参加プレゼントのご案内

#### ●タッピー応援賞

(スタンプ3個で応募)

東区オリジナルグッズを  
プレゼントします

30名

#### ●ウォーキングマスター賞

(スタンプ5個で応募)

協賛企業からの賞品詰め合わせを  
プレゼントします

10名

### ●応募方法

応募にあたって

- 手帳本体 もしくは
- タッピーチャレンジ記録帳(13-14ページ)
- スタンプラリー参加シート(17-18ページ)
- アンケート(19-20ページ)のコピーや写真データを

下記の方法で事務局までお送りください。

\*各ページのコピーを投函・郵送いただくときは用紙すべてをホチキスでとめてください。



#### ①東区の各地区まちづくりセンターの回収箱に投函する

まちづくりセンターの玄関内に「回収箱」を設置していますので、回収箱に投函してください。

\*まちづくりセンター開所日時/平日8:45～17:15

\*まちづくりセンター所在地は21ページに記載しています。

#### ②メールで応募する

撮影した写真データを添付して、下記事務局メールアドレスまで送信してください。

#### ③郵送で応募する

アンケートページに必要事項をご記入の上、下記事務局住所まで郵送してください。

\*コピー代、郵送料は応募者負担となります。

お問合せ先

#### 東区ウォーキングノート スタンプラリー事務局

〒060-0041 札幌市中央区大通東2丁目3-1 第36桂和ビル7階  
(株)ノーザンクロス 東区ウォーキングノートスタンプラリー事務局

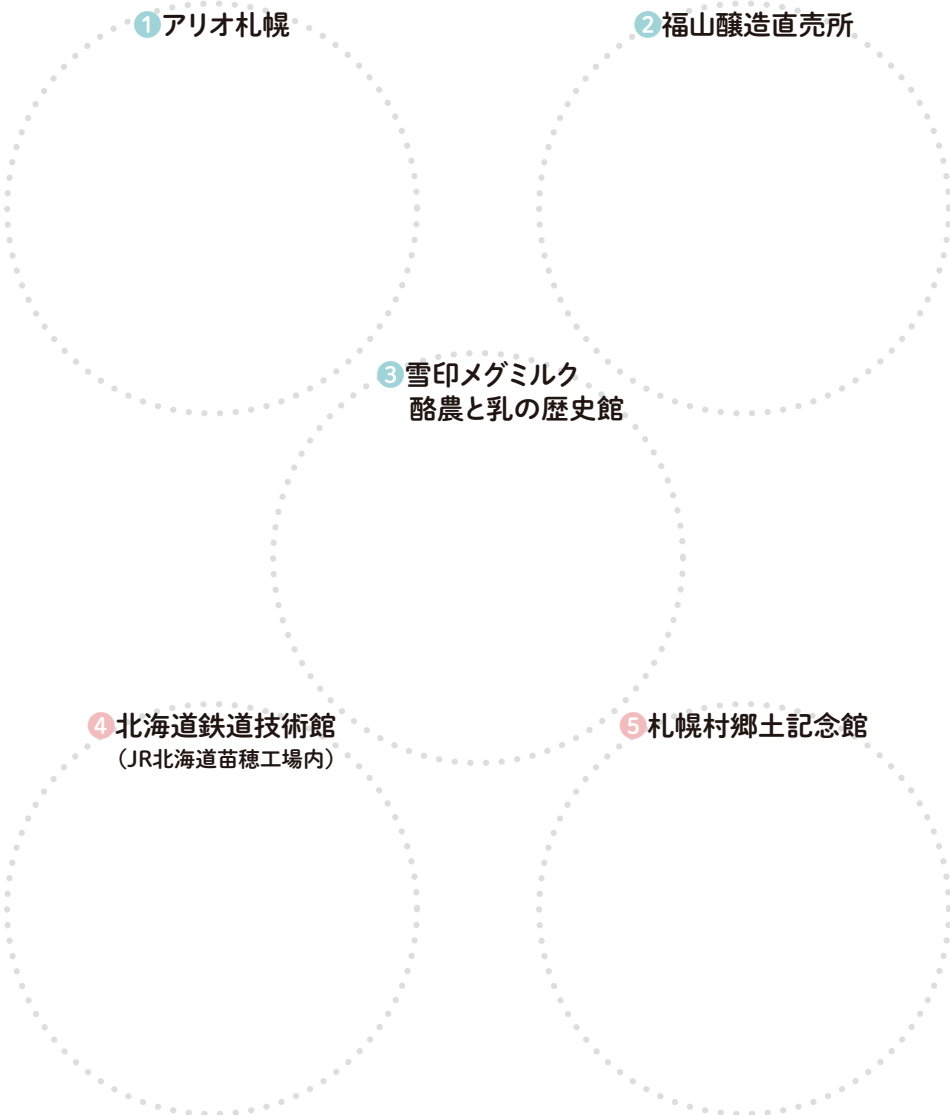
担当：行天(ぎょうてん)・俵谷(たわらや)

〈TEL〉011-232-3661 〈メールアドレス〉higashiku-walking@northerncross.co.jp

## ●スタンプラリー参加シート

東区を代表する施設を目標に、ウォーキングしながらスタンプラリーにチャレンジしてみましょう！スタンプ3個でタッピー応援賞、スタンプ5個でウォーキングマスター賞に応募できます。

\*施設によって開館日時が異なりますのでご注意ください。



## 平日にめぐる、ウィークデイコース

### ①アリオ札幌

ファッションや暮らしに役立つ情報を提供するショッピングモールです。施設の3階には1周250mのウォーキングコースがあり、季節や天候を問わずウォーキングが楽しめます。

東区北7条東9丁目 営業時間／10:00～21:00(イトーヨーカドー1Fおよび飲食店は22:00迄営業)

【スタンプ台設置場所】3Fウォーキングコーススタート地点(ハーベストコートエレベーター近く)

### ②福山醸造直売所

福山醸造(旧福山商店)は明治24(1891)年、現在の中央区北4西1付近で醤油製造を始め、大正7(1918)年苗穂にレンガ造りの第2工場が建てられ、現在も使われています。

東区苗穂町2丁目 直売所営業時間／10:00～16:00

休業日／土曜・日曜・祝日、お盆期間、年末年始

【スタンプ台設置場所】直売所内入り口近く

### ③雪印メグミルク酪農と乳の歴史館

昭和52(1977)年に開館。北海道酪農の歴史や創業当時の木製バターチャーンや粉乳用の濃縮器などの各種機器が展示されています。

東区苗穂町6丁目 スタンプ台設置時間／9:00～16:00

休館日／土曜・日曜・祝日・年末年始

【スタンプ台設置場所】酪農と乳の歴史館 見学受付カウンター横

\*施設見学は行っていない場合があります。事前に公式HPでご確認下さい。

## 休日にめぐる、ホリデイコース

### ④北海道鉄道技術館(JR北海道苗穂工場内)

JR苗穂工場の敷地内にある明治末期に建設されたレンガ造りの建物の内部に、鉄道に関する多くの資料が展示されています。

東区北5条東13丁目

【スタンプ台設置場所】技術館入り口近く

第2・第4土曜日13:30～16:00開館  
\*開館日時にご確認ください。

### ⑤札幌村郷土記念館

昭和52(1977)年に東区開拓の祖・大友亀太郎の役宅跡地に開館。開拓当時の農機具、資料などを展示。前庭には、全国でも古い玉葱栽培歴の証となる「札幌玉葱記念碑」があります。

東区北13条東16丁目 開館時間10:00～16:00 休館日／毎週月曜日、祝日の翌日、年末年始

【スタンプ台設置場所】受付カウンター横

## ●東区ウォーキングノートアンケート

東区ウォーキングノートをご活用いただきまして、ありがとうございます。使用した感想について、また、ウォーキングを実践してみた感想など、下記のアンケートにてお知らせください。

〈質問1〉「東区ウォーキングノート」は使いやすかったですか。

使いやすかった  普通  使いにくかった

(理由

)

〈質問2〉記録ページは使いやすかったですか。

使いやすかった  普通  使いにくかった

(理由

)

〈質問3〉あなたは、以前から健康のために歩いていましたか。

歩いていた  歩いていなかった

〈質問4〉(質問3で「歩いていなかった」と回答した方にうかがいます)

このノートをきっかけに歩くようになりましたか。

歩くようになった  変わらない

〈質問5〉ウォーキングの記録をするために、携帯電話などのアプリや万歩計などは使いましたか。(あてはまるもの全てに☑)

アプリを使った 使ったアプリの名前(

)

万歩計を使った 使った万歩計のメーカー(

)

何も使わなかった  その他

〈質問6〉2021年2月にこのノートを改良し、完成版を発行します。

また使ってみたいと思いますか。

使ってみたい  見てから考えたい  あまり使いたくない

( )が改良されたら使いたい

その他( )

〈質問7〉あなたのウォーキング「おすすめポイント」や「コース」を教えてください。

〈質問8〉その他、ウォーキングについてのご意見を自由にご記入ください。

\*ご協力ありがとうございます。タッピーチャレンジ記録帳・スタンプラリー参加シートと併せての返信ご協力をお願いいたします。

\*東区ウォーキングノートに関するご意見は、右記のURLからも投稿できます。

<https://forms.gle/nRCgjsX4LYuoJDNH7>



## ●プレゼント応募フォーム

\*当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

\*ご記入いただきました個人情報は厳重に管理し、スタンプラリー賞品発送の目的にのみ利用させていただきます。

お名前

〈性別〉男性・女性

〈年代〉10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代

ご住所 〒

ご連絡先(電話番号)

応募される賞  タッピー応援賞  ウォーキングマスター賞

アンケートやタッピーチャレンジ記録帳のみ返送

## 10 東区ウォーキングお役立ち情報

区内10地区には「健康づくり実行委員会」等の組織が設置され、地域毎に活動を行っています。情報は東区ホームページやまちづくりセンターにて入手できます。

### ●東区10地区のまちづくりセンターのご案内

鉄東まちづくりセンター	東区北9条東5丁目2番8号	TEL.011-721-3105
北光まちづくりセンター	東区北18条東5丁目1番1号	TEL.011-721-1271
北栄まちづくりセンター	東区北25条東7丁目3番18号	TEL.011-721-6336
栄西まちづくりセンター	東区北39条東4丁目1番1号	TEL.011-752-9536
栄東まちづくりセンター	東区北41条東14丁目3番1号	TEL.011-711-2203
元町まちづくりセンター	東区北20条東20丁目6番22号	TEL.011-781-5375
伏古本町まちづくりセンター	東区伏古3条3丁目2番10号	TEL.011-784-5534
丘珠まちづくりセンター	東区丘珠町183番2号	TEL.011-781-4283
札幌まちづくりセンター	東区東苗穂7条2丁目2番30号	TEL.011-783-3608
苗穂東まちづくりセンター	東区苗穂町3丁目3番45号	TEL.011-742-4427

### ●ウォーキングに関するWEBサイトのご紹介

東区の健康づくり(札幌市東区ホームページ)  
<https://www.city.sapporo.jp/higashi/health/index.html>

東区ウォーキングマップ(札幌市東区ホームページ)  
<https://www.city.sapporo.jp/higashi/health/map.html>

### ●ウォーキングをサポートするアプリのご紹介

#### リンククロス アルク (スマートフォン用アプリ)

スマートフォン用アプリ「リンククロス アルク」は日々のお散歩・ウォーキングに役立つ機能が使用できる、健康のための歩数計アプリです。東区のウォーキングコースのほか、札幌圏のお散歩コースも掲載されています。



\*本アプリは無料のアプリです。  
 制作:Sompo Himawari Life Insurance Inc.(SOMPO ひまわり生命)

SOMPOひまわり生命は札幌市と「健康さっぽろ21の推進に関する包括的連携協定」及び「さっぽろまちづくりパートナー協定」を締結し、市民の健康づくり活動を支える取り組みに参画しています。

### 東区ウォーキングノート(お試し版)活用協力企業・教育機関

下記の企業・教育機関の皆さまにも、ウォーキングノート活用のご協力をいただいています。

- 北国緑化株式会社
  - 札幌大谷大学・札幌大谷大学短期大学部
  - 札幌丘珠空港ビル株式会社
  - 社会福祉法人さっぽろひかり福祉会 光ファクトリー
  - 札幌保健医療大学
  - 株式会社Jファーム
  - 杉原建設株式会社
  - 株式会社テクト
  - 天使大学
  - 株式会社中山組
  - 福山醸造株式会社
  - 北央道路工業株式会社
  - 北海道秋山造園株式会社
  - 北海道ココ・コーラボトリング株式会社
  - 北海道スポーツ専門学校 / スポーツプラザib
  - 安田興業株式会社
- (五十音順)

### 東区ウォーキングノートに関するお問合せ・連絡先

#### 東区保健福祉部健康・子ども課(東保健センター)

東区北10条東7丁目1-20 TEL.011-711-3211

