

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

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3年2月1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



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。

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05-06
- 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 ウォーキングをもっと楽しむヒント13-18
- ⑨ タッピーチャレンジ記録帳19-31
 - 記入例19
 - 稚内駅まで歩いてみよう！31
- ⑩ タッピー応援スタンプ帳／アンケート32-34



タッピー応援スタンプのご案内

詳細は32ページへ

東区ウォーキングノートをより楽しんでいただくため、「タッピー応援スタンプ帳」を設けました。令和3年2月～12月まで東保健センターでノートを提示すると年4回までスタンプが押印されます。併せてアンケート（33-34ページ）にご回答いただくと、東区オリジナルグッズと交換できます。

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利用ください。

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
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）」中間評価と今後の推進
<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

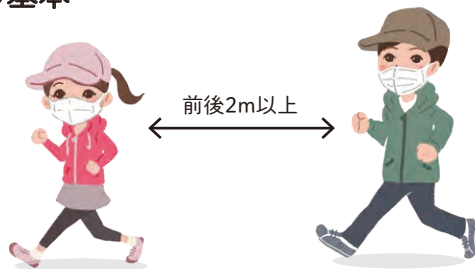
感染防止対策をとり、ゆっくりでもよいので無理なく続けられるペースを維持しましょう。こまめな水分、塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽を行いましょう。

●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

[ゆったり編]

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



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!

ワンポイント・アドバイス

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

[ゆったり編]

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って、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.784-2106
〈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.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!
(約1200歩)



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!
(約2500歩)



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.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

札幌市東区体育館

東区北27条東14丁目3-1
TEL.751-5250

▼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
TEL.785-6812

▼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
TEL.742-8711

▼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
TEL.753-7071

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
TEL.750-5200

▼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
TEL.712-0112

▼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
TEL.723-1111



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
TEL.752-6666



▼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
TEL.721-7000

▼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 TEL.786-1552

▼新道東駅より徒歩15分

フォセットフィユ

東区北35条東7丁目3-19
TEL.711-3911

▼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
TEL.753-5294

▼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
TEL.785-1121



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
TEL.784-0841

▼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
TEL.782-2294



▼JR苗穂駅北口より徒歩20分

雪印メグミルク 酪農と乳の歴史館

東区苗穂町6丁目 TEL.704-2329

▼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
TEL.748-1876

▼JR苗穂駅北口より徒歩15分

福山醸造直売所

東区苗穂町2丁目4-1
TEL.0120-120-280
(平日のみ10:00～16:00)

▼JR苗穂駅北口より徒歩15分

北海道鉄道技術館 (JR北海道苗穂工場内)

東区北5条東13丁目 TEL.721-6624
(第2・第4土曜日のみ13:30～16:00)

8 ウォーキングをもっと楽しむヒント

●記録帳を使いこなそう!

記録をつける

毎日のタッピー数(歩数や歩行時間)に加えて、その日の健康状態などを日記のように記録してみましょう!

記録をすることで、心身の状態と健康づくりの成果が確認でき、新たな目標が見えてきます。

応援スタンプを集める

3か月に1度のプレゼント交換ができる「タッピー応援スタンプ帳」を使って、ウォーキングを継続しましょう!

*アンケートにも
ご協力ください。

詳細は32ページ→



シールを活かして、 自分の励みにする

ノートには付録としてシールがついています。ウォーキングの目標を達成した日などにシールをご活用ください。



新しいモノ・コトを 発見する

ご近所で見かけた花や草木、きれいな夕焼けなど、何気ないものの魅力に気付くことはウォーキングの楽しみの一つです。

参考17-18ページ→

●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)



東区ウォーキング
マップ
(札幌市東区
ホームページ)



札幌市
広報部公式チャンネル
SapporoPRD

東区ウォーキングチャンネル



東区ウォーキング
Instagramページ



東区ウォーキング
Facebookページ

●ウォーキング団体の情報について

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

まちづくりセンターは、地域の課題解決やコミュニティの活性化、ネットワークづくりに向けた取り組みをお手伝いしています。



鉄東
まちづくりセンター

北9条東5丁目2番8号
TEL.721-3105



元町
まちづくりセンター

北20条東20丁目6番22号
TEL.781-5375



北光
まちづくりセンター

北18条東5丁目1番1号
TEL.721-1271



伏古本町
まちづくりセンター

伏古3条3丁目2番10号
TEL.784-5534



北栄
まちづくりセンター

北25条東7丁目3番18号
TEL.721-6336



丘珠
まちづくりセンター

丘珠町183番2号
TEL.781-4283



栄西
まちづくりセンター

北39条東4丁目1番1号
TEL.752-9536



札苗
まちづくりセンター

東苗穂7条2丁目2番30号
TEL.783-3608



栄東
まちづくりセンター

北41条東14丁目3番1号
TEL.711-2203



苗穂東
まちづくりセンター

苗穂町3丁目3番45号
TEL.742-4427

●屋内ウォーキングコースのご紹介

季節を問わず、歩きやすいウォーキングコースを紹介します。

つどーむ屋内アリーナランニングコース

ランニングコースは1周400m、4周で1.6km(約2.7タッピー)。コースには「ウォーキングレーン」が設けられていて、足に優しい素材も使われていることから安心して歩くことができます。



栄町885-1 TEL.784-2106

開館時間／9:00～21:00 休館日／毎月1回程度、年末年始

利用料金／一般390円、高校生230円、65歳以上130円、中学生以下無料

アリオ札幌ウォーキングコース

アリオ札幌3階フロアに設置されたコース。スタートからゴール地点まで、25mごとに距離が表示されています。1周250m、4周で1km(約1.7タッピー)を歩くことができます。



北7条東9丁目2-20 TEL.723-1111 *アリオ札幌の営業時間・営業日に準じます。

イオンモールウォーキング(イオンモール札幌苗穂)

1階・2階フロア合わせて全長1.015km(約1.7タッピー)のウォーキングコースがあり、5つのチェックポイントが設けられています。タッピーがコースのPR応援をしています。



東苗穂2条3丁目1-1 TEL.780-7600 *イオンモール札幌苗穂の営業時間・営業日に準じます。

●ウォーキングアプリのご紹介

地域情報を楽しみながら歩数記録ができるアプリです。

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。

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



東区の宝物クイズ

この宝物の名前をご存じですか？

東区にある宝物のごく一部をまとめたクイズをつくりました。ウォーキングの目印の一つとして立ち寄ったり、皆さんのウォーキングルートの中にある魅力を再発見するヒントとしてご活用ください。

*答えは18ページの下にあります。

1 ななめ&ファイターズな道路とは？



石狩街道・茨戸街道・元村街道などと呼ばれた開拓時代の主要幹線。北8東5に由来表示板があります。
場所>>道道花畔札幌線



3 豊かな自然林が残された公園の名前は？

明治10年に設立された民間の農場跡地につくられた公園。自然林の樹木は1200本もあるそうです。
場所>>北41東10

東区制20周年等を記念して、平成4年に制作されました。毎日8～19時の間1時間ごとにタマネギが開き、おとぎ話が始まります。
場所>>北11東7東区民センター



2 「夢をはぐくむ」タマネギとは？

旧北大第三農場のあった地区。各農家が農耕馬を競わせたことから呼称されたそうです。
場所>>北46条通(北46東6周辺)

4 農耕馬を自慢する「〇〇通り」とは？



5 ハンノキの大きな木がある「森」とは？



旧北大第三農場があり、その後北大教員住宅が多く建てられた地区に残されました。樹木や山野草が多く見られる地域の皆さんに守られた森です。
場所>>北28東4

7 東区のシンボルルートとは？



藤の木350本をはじめ、花や樹木が美しい散歩道。この地域が以前「藤古」と呼称されたことが所以です。
場所>>伏古拓北通(環状通～モエレ沼公園)

9 国内最大級の資源選別工場の名前は？



1日110トンものびん・缶・ペットボトルを選別する工場です。
場所>>中沼町札幌市リサイクル団地内

現在、まちなかのこの川は暗渠化され、公園や博物館、マンホールなどでその歴史や場所を知ることができます。

場所>>大友公園など

6 東区発展の礎とも言われる川の名前は？



明治時代に入植者が伝え、今も毎年9月の丘珠神社例大祭で舞が奉納されています。丘珠まじづくりセンターでは資料や獅子頭を展示しています。

場所>>丘珠神社・丘珠まじづくりセンター

8 札幌市無形文化財第1号とは？



北8条通りの界隈、5月～8月の午前中が見所です。地域の皆さんが守り育てています。

場所>>北8条通りなど

10 麻とビールの素が咲く道路の名前は？



●あなたの発見を投稿してください！
(#東区 #東区ウォーキング)



東区ウォーキング
Instagramページ



東区ウォーキング
Facebookページ

①ななめ通り／ファイターズ通り商店街 ②夢をはぐくむ、からくり時計 ③ひのまる公園 ④「競馬通り」と呼ばれていました ⑤大学村の森 ⑥旧伏籠川 ⑦パープルロード ⑧丘珠獅子舞 ⑨中沼資源選別センター ⑩アマとホップのフラワーロード

〈出典〉東区総務企画課制作「東区まち知るべ」「ひがしくひとめぐり」、東区公式ホームページを基に編集

9 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!

●記入例

無理のない目標を設定しましょう。
記録する単位も自由に記入してください!

2 2021 FEBRUARY
●今月の目標 1日 5.5 /合計 110 タッピー
毎日もう少し、歩く 110,000 分歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	1週間合計
1 2 寝不足	2 8 早寝早起 できた!	3 10 素敵な カフェで 朝食	4 2 座って ばかりで 疲れた	5	6 10 朝〇〇公園を ウォーキング	7 2 雨の 落ち込む	3425 分歩数 34 タッピー
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14	

ウォーキングや
日々の出来事の
記録など、自由に
ご活用ください。

●今月の合計 55 タッピー
忙しかったので、まあよし! 55,000 分歩数

振り返りをする事で、健康づくりの
目標が見えてきます。

2 2021 FEBRUARY
●今月の目標 1日 /合計 タッピー
分歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	1週間合計
1	2	3	4	5	6	7	分歩数 タッピー
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14	分歩数 タッピー
15	16	17	18	19	20	21	分歩数 タッピー
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28	分歩数 タッピー
1	2	3	4	5	6	7	分歩数 タッピー

●今月の合計 タッピー
分歩数

3

2021
MARCH

● 今月の目標 1日

／合計

タッピー

分・歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	1週間合計
1	2	3	4	5	6	7	分・歩数 タッピー
8	9	10	11	12	13	14	分・歩数 タッピー
15	16	17	18	19	20 春分の日	21	分・歩数 タッピー
22	23	24	25	26	27	28	分・歩数 タッピー
29	30	31	1	2	3	4	分・歩数 タッピー

● 今月の合計

タッピー

分・歩数

4

2021
APRIL

● 今月の目標 1日

／合計

タッピー

分・歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	1週間合計
29	30	31	1	2	3	4	分・歩数 タッピー
5	6	7	8	9	10	11	分・歩数 タッピー
12	13	14	15	16	17	18	分・歩数 タッピー
19	20	21	22	23	24	25	分・歩数 タッピー
26	27	28	29 昭和の日	30	1	2	分・歩数 タッピー

● 今月の合計

タッピー

分・歩数

5

2021
MAY

● 今月の目標 1日

／合計

タッピー

分・歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	1週間合計
26	27	28	29	30	1	2	分・歩数 タッピー
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8	9	分・歩数 タッピー
10	11	12	13	14	15	16	分・歩数 タッピー
17	18	19	20	21	22	23	分・歩数 タッピー
24 31	25	26	27	28	29	30	分・歩数 タッピー

● 今月の合計

タッピー

分・歩数

6

2021
JUNE

● 今月の目標 1日

／合計

タッピー

分・歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	1週間合計
31	1	2	3	4	5	6	分・歩数 タッピー
7	8	9	10	11	12	13	分・歩数 タッピー
14	15	16	17	18	19	20	分・歩数 タッピー
21	22	23	24	25	26	27	分・歩数 タッピー
28	29	30	1	2	3	4	分・歩数 タッピー

● 今月の合計

タッピー

分・歩数

7

2021
JULY

●今月の目標 1日

／合計

タッピー

分・歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	1週間合計
28	29	30	1	2	3	4	分・歩数 タッピー
5	6	7	8	9	10	11	分・歩数 タッピー
12	13	14	15	16	17	18	分・歩数 タッピー
19	20	21	22 海の日	23 スポーツの日	24	25	分・歩数 タッピー
26	27	28	29	30	31	1	分・歩数 タッピー

●今月の合計

タッピー

分・歩数

8

2021
AUGUST

●今月の目標 1日

／合計

タッピー

分・歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	1週間合計
26	27	28	29	30	31	1	分・歩数 タッピー
2	3	4	5	6	7	8 山の日	分・歩数 タッピー
9 振替休日	10	11	12	13	14	15	分・歩数 タッピー
16	17	18	19	20	21	22	分・歩数 タッピー
23 30	24 31	25	26	27	28	29	分・歩数 タッピー

●今月の合計

タッピー

分・歩数

9

2021
SEPTEMBER

● 今月の目標 1日

／合計

タッピー

分・歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	1週間合計
30	31	1	2	3	4	5	分・歩数 タッピー
6	7	8	9	10	11	12	分・歩数 タッピー
13	14	15	16	17	18	19	分・歩数 タッピー
20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25	26	分・歩数 タッピー
27	28	29	30	1	2	3	分・歩数 タッピー

● 今月の合計

タッピー

分・歩数

10

2021
OCTOBER

● 今月の目標 1日

／合計

タッピー

分・歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	1週間合計
27	28	29	30	1	2	3	分・歩数 タッピー
4	5	6	7	8	9	10	分・歩数 タッピー
11	12	13	14	15	16	17	分・歩数 タッピー
18	19	20	21	22	23	24	分・歩数 タッピー
25	26	27	28	29	30	31	分・歩数 タッピー

● 今月の合計

タッピー

分・歩数

11

2021
NOVEMBER

● 今月の目標 1日

／合計

タッピー

分・歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	1週間合計
1	2	3 文化の日	4	5	6	7	分・歩数 タッピー
8	9	10	11	12	13	14	分・歩数 タッピー
15	16	17	18	19	20	21	分・歩数 タッピー
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28	分・歩数 タッピー
29	30	1	2	3	4	5	分・歩数 タッピー

● 今月の合計

タッピー

分・歩数

12

2021
DECEMBER

● 今月の目標 1日

／合計

タッピー

分・歩数

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	1週間合計
29	30	1	2	3	4	5	分・歩数 タッピー
6	7	8	9	10	11	12	分・歩数 タッピー
13	14	15	16	17	18	19	分・歩数 タッピー
20	21	22	23	24	25	26	分・歩数 タッピー
27	28	29	30	31	1	2	分・歩数 タッピー

● 今月の合計

タッピー

分・歩数

● 稚内駅まで歩いてみよう!

ウォーキングを続けていると、思いがけない距離を歩いているかもしれません。そこで、JR札幌駅から稚内駅まで歩いてみたらどこまで到達しているか、確認できるグラフを作成しました。タッピー(タッピー)に色を塗って確認してみましょう。

*毎日10タッピー(約10000歩)歩いたとしたら、約66日で到達する換算になります。



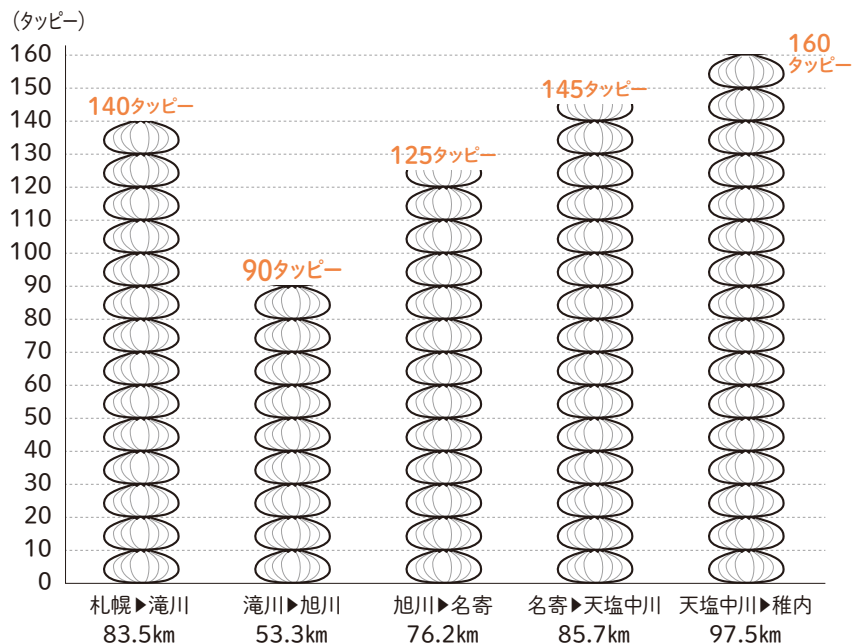
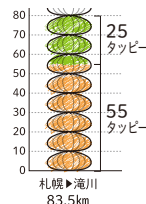
グラフについて

1つのタッピー(タッピー)が、10タッピー分を示しています。

記入例

1か月で55タッピー(55000歩)、次の1か月で25タッピー(25000歩)を記録した場合、右のようなグラフになります。

*このグラフの歩数は平均的な歩幅約60cmをJR北海道の営業キロ数で換算したものであり、必ずしも正確な数値を示すものではありません。



10 タッピー応援スタンプ帳／アンケート

● タッピー応援スタンプ帳

ウォーキングは継続して取り組むことで健康づくりの効果が高まります。このウォーキングノートを活用して、長期的な健康づくりを実践されるみなさんの取り組み目標として、「タッピー応援スタンプ帳」を設けました。期間中、東保健センター2階窓口でノートを提示すると年4回までスタンプが押印されます。併せてアンケート(33-34ページ)にご回答いただくと、東区オリジナルグッズと交換できます。

[ゆったり編]

令和3年2月 1 ☐ 引き換え	令和3年3月～5月 2 ☐ 引き換え
令和3年6月～8月 3 ☐ 引き換え	令和3年9月～12月 4 ☐ 引き換え

● 応援期間

- ① 令和3年2月 ② 令和3年3月～5月
- ③ 令和3年6月～8月 ④ 令和3年9月～12月

● スタンプ、プレゼント受取場所

東保健センター2階 健康・子ども課健やか推進係3番窓口
*「東区ウォーキングノート」をご持参の上、窓口で職員にお声掛けください。

● 「タッピー応援スタンプ帳」についてのお問合せ

東区保健福祉部健康・子ども課(TEL.711-3211)



●東区ウォーキングノートアンケート

[ゆったり編]

「東区ウォーキングノート」をより良いものにするためご意見・感想をお寄せください。

●アンケートは以下のいずれかの方法でご回答ください

東保健センター2階3番窓口（健やか推進係）に持参

■以下の受付期間は令和3年2月～3月15日（月）まで

- ① FAX：232-4918（事務局（株）ノーザンクロス）に送信
- ② アンケートフォーム（QRコード）から送信
- ③ MAIL：higashiku-walking@northerncross.co.jp
あてに、写真やスキャンデータを添付して送信

アンケートフォーム



あてはまる項目に○をつけてください。

問1.東区ウォーキングノートを何で知りましたか。（○はいくつでも）

- ① ポスター（場所：）
- ② チラシ（場所：）
- ③ 東区ホームページ ④ 公式Facebook ⑤ 公式Instagram
- ⑥ 公式Youtube ⑦ 広報さっぽろ
- ⑧ 新聞、ラジオなど（名称：）
- ⑨ 施設に置いてあった（施設名：）
- ⑩ 『お試し版』を使った・持っていた
- ⑪ その他（）

問2.記録ページの使い心地はいかがですか。（○はひとつだけ）

- ① 良い ② まあ良い ③ 普通 ④ やや悪い ⑤ 悪い

良いところ、悪いところを教えてください。

問3.ウォーキング継続の励みになったものはどれですか？（○はいくつでも）

- ① 東区の宝物クイズ（17-18ページ） ② 稚内駅まで歩いてみよう！（31ページ）
- ③ タッピー応援スタンプ帳（32ページ） ④ 付録のシール
- ⑤ その他（）

問4.あなたの好きなページを教えてください。（○はいくつでも）

- ① 表紙 ② 歩く前のストレッチ方法（7-8ページ）
- ③ おすすめウォーキングコース（9-10ページ）
- ④ 探しに行こう！東区のチャームポイント（11-12ページ）
- ⑤ ウォーキングをもっと楽しむヒント（13-16ページ）
- ⑥ タッピーチャレンジ記録帳（19-30ページ）
- ⑦ その他（）

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を利用しましたか。（○はひとつだけ）

- ① はい（アプリの名前：） ② いいえ

問6.ウォーキングにおすすめの場所やコース、その他東区ウォーキングノート全般に関するご意見を自由に記入ください。

- 性別：① 男 ② 女 ●年齢： 才
- お住まいの地区：① 東区（ ）地区 ② 東区以外（ ）

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.711-3211

