

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

おしごと編

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!～



東区マスコットキャラクター「タッピー」

【撮影場所】モエレ沼公園 モエレ山

【発行日】令和4年11月30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-Q03-22-2154
R4-1-152

お名前

はじめませんか? ウォーキング

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。

日頃からスポーツに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。



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、無理のない歩行時間からスタートしましょう。

目次

- 1 ウォーキングで期待される効果 03
- 2 服装・持ち物アドバイス 04
- 3 ウォーキングをもっと楽しむヒント 04
- 4 キレイな歩き方がもたらす3つの効果 05-06
- 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 09-13
- 7 東区のパワースポット 14
- 8 “東区のたから”を探そう 15-16
- 9 探しに行こう! 東区のチャームポイント 17-18
- 10 歩いて発見! 東区の歴史建築 19
- 11 タッピーチャレンジ記録帳 20-34
JR札幌駅から網走駅まで歩いてみよう! 35
- 12 東区ウォーキングノートアンケート 36-37
- 13 タッピー応援スタンプ帳 38

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HP)



東区ウォーキング
マップ
(札幌市東区HP)



東区ウォーキング
Instagramページ



東区ウォーキング
Facebookページ



東区ウォーキング
チャンネル
(札幌市東区HP)

動画 公開中!

1 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。

代謝アップ
持久力の向上
筋力の向上

骨粗しょう症の予防
認知機能低下の
予防

生活習慣病の予防
肥満の予防
心肺機能の向上

快眠
ストレス解消
リラックス効果

〈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>

2 服装・持ち物アドバイス

● 服装、持ち物

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。

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。



ウエ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。



持ち物は飲料水、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。

● 感染をしっかり予防しながら体を動かそう!

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 3密の回避
- 適切な生活習慣
- 毎朝の体温測定・健康チェック

〈出典〉スポーツ庁ホームページより

3 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!

詳細は38ページ→

*アンケートにもご協力ください。

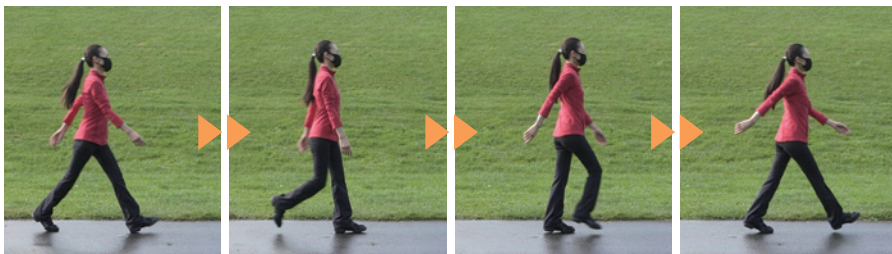
新しいモノ・コトを発見する

きれいな花やかわいい野鳥のほか、行ったことのなかった公園やお店など、東区の魅力をあなたの目線で見つけてください。参考14-19ページ→



4 キレイな歩き方がもたらす3つの効果

● 美しさを意識したウォーキングではつらつと!



効果 印象力アップ

1

ひとの第一印象は大半が見た目だそう。猫背姿と、背筋を伸ばして颯爽と歩く姿では印象が違います。正しい姿勢を身につけて、相手に好印象を与えましょう。もちろん笑顔も忘れずに。

効果 スタイルアップ

2

美しい歩き方は身体全体の筋肉を使います。日頃の歩き方を変えれば、無理なダイエットやハードなエクササイズをしなくても、美しいスタイルにつながります。

効果 気持ちもアップ

3

スタイルアップすれば、おしゃれも楽しめ、お出かけしたくなりますね。外からの刺激を受けることは心の健康にもつながります。なりたい自分になれたことが、自信になって前向きな考え方になります。

肩甲骨を動かそう!

3

ヒップアップを目指そう!

4

1

2

5

ポイント

①姿勢・目線

背筋を伸ばして、前を見るように、景色を楽しみ、風の香りを感じ、周囲の音に耳を傾けるなど、外界の刺激を採り入れるとリフレッシュ効果が増大。

③腕の振り方

大きく腕を振るよりは、腕を後ろに引くように振りましょう。背中が痩せやすい場所。肩甲骨をしっかり動かせば背中がスッキリし背筋も鍛えられ猫背の解消にもなります。

⑤足の運び方 いちばん重要

普段よりも少し足を前に出す感じで歩幅を大きく。着地するときは膝を伸ばし、かかとから踏み込んでつま先の方に体重移動させるように歩きます。

②呼吸

ウォーキング時は自然な呼吸を心がけましょう。意識的に鼻からしっかり酸素を吸い込んで、脳に肺に酸素を送り込むようなイメージで呼吸すると良いでしょう。

④腰・お尻

腰から歩くようなイメージで前に出ると、足が長く見える効果があります。歩いているとき、踏み込んだ足と逆の方のお尻に力を入れるように意識しましょう。お尻があるところをイメージして。

MICHIYOさんのここが大事!

キレイな歩き方を身につけるには、「続けること」が大切です。最初から①～⑤を全部意識して歩こうとしてもなかなか難しいもの。はじめは「あの信号まで腕を振ろう」「次の電柱までお尻に力を入れてみよう」という具合に、少しずつ意識してみるのがおすすめです。



＼歳を重ねるって悪くない！

● ボディデザイナー MICHIYOさん
日常に正しいウォーキングを取り入れることで、美しい姿勢やスタイル、健康が手に入り、人生もきっとイメージしたように好転するはず。心と身体の協奏を唱え、はつらつと歩き続けてみましょう!

5 歩く前のストレッチ方法

[おしごと編]

監修:北海道スポーツ専門学校 土岐政義先生・千保大聖先生

- ▶ 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。

ワンポイント・アドバイス

- 20～30歳代は「攻めの歩き」を!
坂道・階段やアップダウンのあるコースを選んで筋力アップ・代謝アップにつなげましょう。
- 40～50歳代は「ながら歩き」「1駅歩き」を!
運動の強度を上げることは避け、筋力維持を目標にしましょう。

● 歩く前の準備ストレッチ



準備ストレッチの動画はこちらからご視聴ください。
Youtubeチャンネル「千保大聖」

● 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、普段通りの歩き方で5分程度歩いてから終了しましょう。

1

太もも裏、足首のストレッチ

〈回数〉
10セット



しゃがむ時には、かかとができるだけ地面につくようにする



膝を伸ばした時は股関節から体を曲げる

3

太ももの付け根のストレッチ

〈回数〉
左右10セット



背筋を伸ばし、バランスをしっかりと取る



太ももの付け根を地面に近づけるように下げる

2

ふくらはぎのストレッチ

〈回数〉
左右10セット



つま先をまっすぐ前に向ける

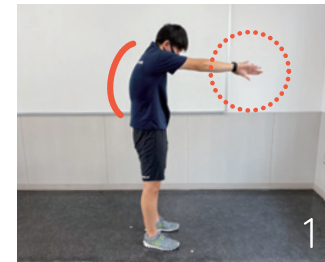


かかとを床から浮かす・着ける動作で筋肉の収縮・伸張を繰り返す

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

[おしごと編]

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る、オリジナルコースづくりにも挑戦してみましょう。

※コースによって表記されている二次元コードを読み込むと、コースの地図と現在の位置情報が見られます。

動画 こちらのアイコンがあるコースは、東区ウォーキングチャンネル・やってみた動画で公開しています。

● 1タッピーモデルコース **動画**

10分間
(1000歩) =
1タッピー



ルートマップ



1 東区役所前駅

5分

2 東区役所

5分

3 新生公園



東区おすすめスポット

施設によってはお休みの日もあります。ご確認の上お立ち寄りください。

東区体育館

2021年1月にリニューアルオープンし、トレーニング室にはフリーウェイトエリアが新設されました。ヨガ、体操、卓球など各種スポーツ教室なども実施しています。



東区北27条東14丁目3-1(元町駅より徒歩5分)
TEL.011-751-5250 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

ファイターズ通りでランチコース

1.5
タッピー

1 東区役所

11分

2 東区ななめ通り看板



4分

3 高城商店

ルートマップ



冬にもおすすめルート

買い物ついでにウォーキングコース



1
タッピー

1 JR苗穂駅北口



2 アリオ札幌

ウォーキングコース
1周・250m → 5分

5分

ルートマップ



東雁来公園コース

2.5
タッピー

1 東雁来公園

15分

2 北海道
コンサドーレ札幌
東雁来グラウンド



ルートマップ



10分

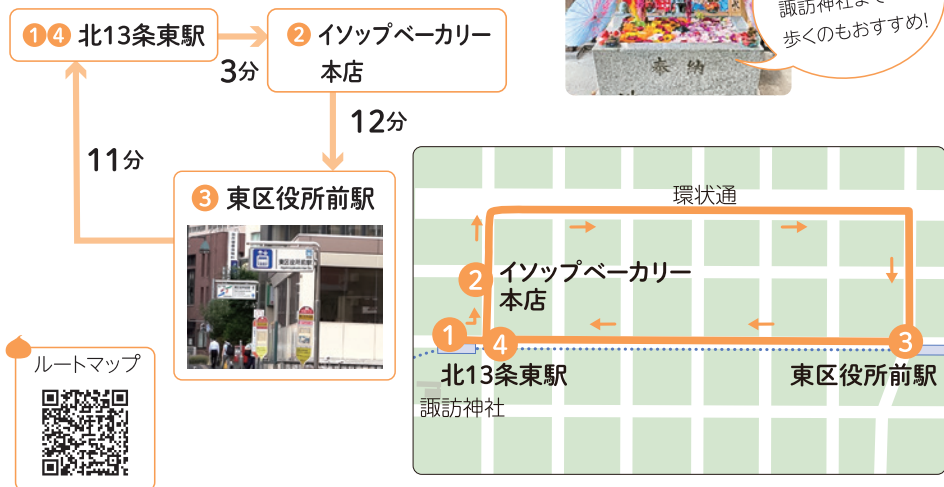


● おすすめモデルロングコース

このページでは、ちょっと長めのウォーキングコースも盛り込んでご紹介します。お気に入りのスポットやウォーキング中に目にした自然の様子などを、マップや記録帳に書き込んでいくのもおすすめです。

地下鉄駅からぐるっと まち巡りコース

2.5
タッピー



東区おすすめスポット

施設によってはお休みの日もあります。ご確認の上お立ち寄りください。

ガラスのピラミッド

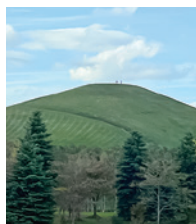
世界的に著名な彫刻家イサム・ノグチが基本設計をしたモエレ沼公園を象徴するモニュメント。公園の風景と一体となった感覚を味わうことができます。



東区モエレ沼公園1-1 TEL.011-790-1231
(4/29~11/3)9:00~18:00
(11/4~4/28)9:00~17:00

モエレ山

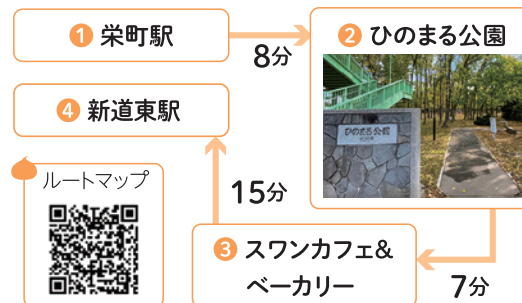
モエレ沼公園最大の造形物で、札幌市東区唯一の山。麓からの高さは52mで、登り口は3方向5ルートあり、10分弱で登ることができます。



東区モエレ沼公園1-1
TEL.011-790-1231

「モーニング」から始める 朝活コース

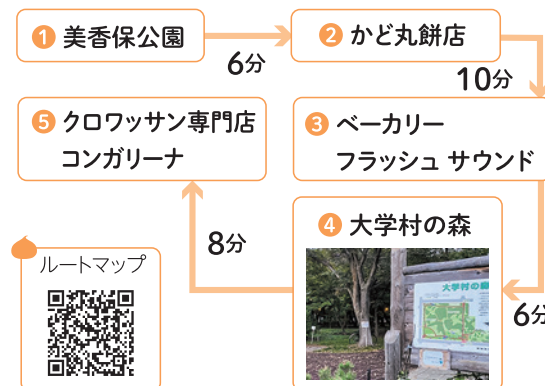
3
タッピー



美香保公園からパンとスイーツをめぐるコース

3
タッピー

動画



札幌丘珠空港

札幌の空の玄関口。2階にはまちの発展過程や丘珠地区のあゆみなどを紹介する「札幌いま・むかし探検ひろば」、3階の送迎デッキには「幸せの鐘」があります。



東区丘珠町 TEL.011-785-7871
6:30~20:30 ※都合により変更する場合があります。

丘珠空港緑地

丘珠空港に隣接する広々とした公園です。「みなみかぜ広場」「きたかぜ広場」があり、どちらも遊具があって、のびのびと遊べます。公園内をウォーキングするのもおすすめ。



東区丘珠町 TEL.011-781-3051

● 屋内ウォーキングコース

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.011-784-2106

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.011-723-1111

*アリオ札幌の営業時間に準じます。

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約1km(約1.7タッピー)のウォーキングコースが設けられています。



東苗穂2条3丁目1-1 TEL.011-780-7600

*イオンモール札幌苗穂の営業時間に準じます。

7 東区のパワースポット

札幌村発祥の東区には各地区にたくさんの神社があり、ウォーキングで立ち寄れる身近なパワースポットとしておすすめ。四季を感じることができる東区の神社をご紹介します。



こちらのアイコンがある神社は、御朱印をいただくことのできる神社です。

*詳細は各神社にお問い合わせください。
*社務所がない神社もあります。



札幌諏訪神社

北12条東1丁目1-10
TEL.011-711-0960
受付時間 9:00~17:00



札幌村神社

北16条東14丁目3-1
TEL.011-741-7789
受付時間 9:00~17:00



*御朱印は書き置きのため、希望者は事前電話が必要です



烈々布神社

北42条東10丁目1-11
TEL.011-711-9773
受付時間 9:00~17:30



苗穂神社

本町2条3丁目5-35
TEL.011-781-5622
受付時間 9:00~17:00



大天満神社

東雁来9条1丁目1-22
TEL.011-790-5126
受付時間 常駐不定



丘珠神社

丘珠町183
TEL.011-786-6788
受付時間 常駐せず



*御朱印は書き置きのため、希望者は事前電話が必要です

*御朱印は9月の例祭と元旦のみ



豊畑神社

東雁来町361-1
社務所なし



瑞穂神社

苗穂町16丁目1-11
社務所なし



札幌神社

北7条東9丁目1
社務所なし



苗穂山農本神社

東苗穂11条2丁目16-30
社務所なし



中沼神社

中沼町72-7
社務所なし



福移神社

中沼町237
社務所なし

8 “東区のたから”を探そう

東区には自慢できる“たから”がいっぱい！ウォーキングをしながら楽しめるクイズ形式でご紹介します。

Q.1



丘珠空港内にある歴史スポットは？

札幌市の発展と丘珠空港、丘珠地区のあゆみを写真や映像で学べる歴史スポットです。

Q.2



札幌村開拓の祖といわれる人物は？

慶応2年に幕府から開拓を命じられ入植し、用水路の整備や札幌村発展に尽くした人物です。札幌村郷土記念館には資料が展示されています。

Q.3



飼育乳牛とふれあえる施設は？

さとらんどに隣接している乳牛メーカーの工場で、牛乳や乳製品の工場見学、搾乳体験もできる施設です。

Q.4



東区が栽培発祥とされる農作物は？

明治4年に開拓使が欧米から種子を導入し始めました。現在の札幌村郷土記念館周辺で栽培が始まり、その後全国に栽培が広がりました。

Q.5



豊平川のはんらんでできた三日月湖の名前は？

ゆったりとした水の流れからアイヌ語に由来した名称で呼ばれている沼です。今は馬蹄形ですが、明治時代以前は卵形の大きな沼でした。

①札幌いま・むかし探検コース ②大友重太郎 ③ミシンの郷 ④クマノキ ⑤モリ沼

東区にある保存樹木を見にいこう！

自然保護や景観の育成のため、東区内に生育する樹木や樹林のうち由緒由来や学術的価値のある樹木や並木といった貴重な樹木を「保存樹（樹林）」として指定し、保護しています。東区内には5か所8種類の樹木が指定され、景観に趣きを与えています。

1 サッポロガーデンパーク
北7条東9丁目
保存樹木：ハルニレ

2 法国寺
本町1条1丁目
保存樹木：イチヨウ

3 大覚寺
北10条東11丁目
保存樹木：ヤチダモ、イチヨウ、シダレヤナギ

4 雪印メグミルク(株)
苗穂町6丁目
保存樹木：ハルニレ、クロマツ、イチヨウ、イチイ、トウヒ、オオバボダイジュ、ヤチダモ

5 諏訪神社
北12条東1丁目
保存樹木：ヤチダモ、ハルニレ

保存樹木クイズ

Q. どの保存樹木の葉っぱでしょうか？



①イチヨウ(場所：2・3・4) ②ヤチダモ(場所：3・4・5) ③ハルニレ(場所：1・4・5) ④クロマツ(場所：4) ⑤メグミルク(場所：4) ⑥トウヒ(場所：4) ⑦オオバボダイジュ(場所：4) ⑧シダレヤナギ(場所：3)

9 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。

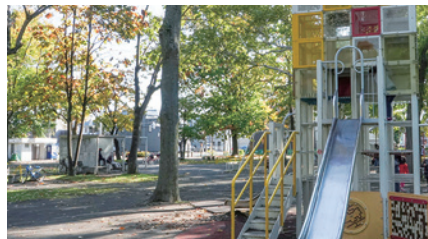
公園 ~頑張ったあとの一休みに、休憩できる公園を紹介します



▼北24条駅より徒歩19分

大学村の森

北28条東4丁目5-1
TEL.011-781-3521



▼東区役所前駅より徒歩18分

美香保公園

北20条東4丁目2
TEL.011-789-4361



▼栄町駅より徒歩8分

ひのまる公園

北41条東10丁目1
TEL.011-781-3521

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

▼環状通東駅より徒歩5分

札幌市東温水プール

北16条東16丁目2-2
TEL.011-785-6812

▼東区役所前駅より徒歩5分

東健康づくりセンター

北10条東7丁目1-20 東保健センター3階
TEL.011-742-8711

▼元町駅より徒歩18分

美香保体育館 北22条東5丁目1-1 TEL.011-741-1972

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

▼新道東駅より徒歩3分

ケーキハウスアルディ

北34条東17丁目1-26
札幌新道東ビル1F
TEL.011-786-1552



▼新道東駅より徒歩15分

フォセットフィーユ

北35条東7丁目3-19
TEL.011-711-3911



▼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

北37条東9丁目2-19
TEL.011-721-7000



▼元町駅より徒歩9分

光ファクトリー

北20条東15丁目1-10
レジデンスコンノ1F
TEL.011-753-5294



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!



徳川幕府の命を受け札幌村の開拓を進めた大友亀太郎や、玉ねぎ栽培に関する歴史資料などを多数展示しています。

▼環状通東駅より徒歩4分

札幌村郷土記念館

北13条東16丁目2-6
TEL.011-782-2294



北海道の鉄道技術の歴史と文化を後世に伝える施設。館外には日本最大の蒸気機関車が展示されています。

▼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)

北5条東13丁目 TEL.011-721-6624
(第2・第4土曜日のみ13:30~16:00)

▼JR苗穂駅北口より徒歩15分

福山醸造直売所

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

▼新道東駅より徒歩6分

元町図書館

北30条東16丁目3-13
TEL.011-784-0841



10 歩いて発見!東区の歴史建築

大友亀太郎が幕府の命を受け、伏籠川のほとり(現在の北13東16付近)に役宅を立て札幌村を開いたのが江戸時代の慶応2年(1866年)。明治に入ると本州から入植者が相次ぎ、農業や鉄道の発展とあわせてビールや麻などの官営工場が建てられ働く人たちも増加し、現在のななめ通り周辺では商業も発展してきました。そんな歴史を知る東区の歴史建築たちは今も静かに歴史を物語ります。



たかぎ
高城商店

- 建築年/
昭和7年頃
- 構造/
木造・石造(倉庫)

ななめ通を札幌駅に向かって歩くと見えてくるツタに覆われた旧酒屋。札幌景観資産のひとつで80年以上の時を重ねた味わいあるタッチの看板は盛業当時のまま。昭和の時代を感じさせます。

*現在は閉店しています
場所>>北7条東4丁目28

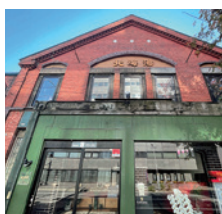
旧沼田家倉庫
(豆蔵珈琲宮田屋
東苗穂店)



- 建築年/
昭和37年
- 構造/石造

この軟石倉庫が建つ一帯は、かつてタマネギ畑が広がっていて、収穫したタマネギを保管するためにこの倉庫は作られました。現在は焙煎珈琲店として活用されつつあることができます。

場所>>東苗穂5条2丁目11-18



北海道
(スタジオ・バー
北海道)

- 建築年/
明治末期~大正初期
- 構造/レンガ造り

珍しいレンガ造りの公衆浴場跡。三角屋根のシンプルな外観に、正面上部のクシ形アーチや白色タイルの装飾、金文字の看板、なによりもレンガ造りが特徴的。明治大正期のモダンなデザインを感じます。

場所>>北7条東3丁目28

旧山本農場
馬小屋
(福吉カフェ伏古店)



- 建築年/
昭和30年代
- 構造/レンガ造り

現在は住宅街となっている伏古周辺もかつてタマネギ畑が広がり、この建物は馬小屋として建てられここで道産子馬が飼育されていました。やがてトラクターに代わってからはタマネギ倉庫として使われました。

場所>>伏古9条3丁目3-3

(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」、札幌市公式ホームページを基に編集

11 タッピーチャレンジ記録帳

日付は楽しんで記録してもらえよう、自由に書き込めるようにしました。好きな色のペンで書いたり、市販されているお気に入りの番号シールを貼ったり、かわいい番号のスタンプを押したりなど、自分なりの記録帳を作りましょう。

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!

4

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 2 朝から晩屋さんまでウォーキング | 2 1 軽く歩く |

日にちを入れて、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。

振り返りをすることで、健康づくりの目標が見えてきます。

今月の合計 55タッピー

55,000分(歩数)

メモ

忙しかったので、あまり歩けなかった。
●●公園は歩きやすい。また行きたい。



| | | | |
|-------|----|-----|------|
| 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 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | |
|-------|------|----|
| 今月の合計 | タッピー | メモ |
| | 分/歩数 | |



| | | | |
|-------|----|-----|------|
| 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 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | |
|-------|------|----|
| 今月の合計 | タッピー | メモ |
| | 分/歩数 | |



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 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | |
|-------|------|----|
| 今月の合計 | タッピー | メモ |
| | 分/歩数 | |



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 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | |
|-------|------|----|
| 今月の合計 | タッピー | メモ |
| | 分/歩数 | |



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 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | |
|-------|------|----|
| 今月の合計 | タッピー | メモ |
| | 分/歩数 | |



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 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | |
|-------|------|----|
| 今月の合計 | タッピー | メモ |
| | 分/歩数 | |



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 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | |
|-------|------|----|
| 今月の合計 | タッピー | メモ |
| | 分/歩数 | |



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 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | |
|-------|------|----|
| 今月の合計 | タッピー | メモ |
| | 分/歩数 | |



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 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | |
|-------|------|----|
| 今月の合計 | タッピー | メモ |
| | 分/歩数 | |



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 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | |
|-------|------|----|
| 今月の合計 | タッピー | メモ |
| | 分/歩数 | |

11

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 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | |
|---|------|----|
| 今月の合計  | タッピー | メモ |
| | 分/歩数 | |

12

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 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | |
|---|------|----|
| 今月の合計  | タッピー | メモ |
| | 分/歩数 | |

 メモ帳

 メモ帳


● JR札幌駅から網走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。ウォーキングノートでは札幌駅から網走駅に向かって歩いてみたらどこまで到達しているか、疑似体験できるグラフを作成しました。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63日で網走駅まで到達する換算になります。



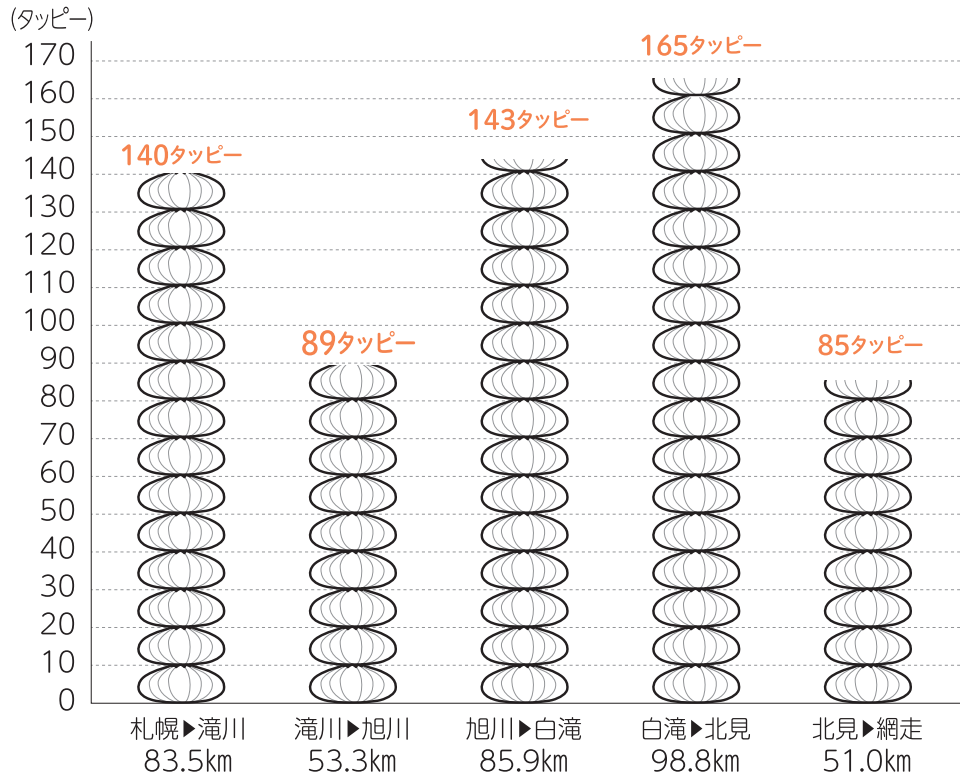
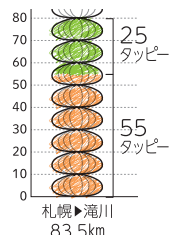
グラフについて

1つのタッピー  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。



12 東区ウォーキングノートアンケート

[おしごと編]

「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。

● アンケートは東保健センター2階3番窓口(健やか推進係)にご持参ください

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 その他()

問2.東区ウォーキングノート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 ウォーキングで期待される効果(3ページ)
- ② キレイな歩き方がもたらす3つの効果(5-6ページ)
- ③ タッピーチャレンジ記録帳(20-34ページ)
- ④ 網走駅まで歩いてみよう!(35ページ) ⑤ タッピー応援スタンプ帳(38ページ)
- ⑥ 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 ウォーキングをもっと楽しむヒント(4ページ)
- ② キレイな歩き方がもたらす3つの効果(5-6ページ)
- ③ 歩く前のストレッチ方法(7-8ページ)
- ④ おすすめウォーキングコース(9-13ページ)
- ⑤ 東区のパワースポット(14ページ) ⑥ “東区のたから”を探そう(15-16ページ)
- ⑦ 探しに行こう!東区のチャームポイント(17-18ページ)
- ⑧ 歩いて発見!東区の歴史建築(19ページ)
- ⑨ その他()

問5.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。

- ノートの使用は： ① 初めて ② 2回目 ③ 3回目
- 性別： ① 男性 ② 女性 ③ その他 ●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.011-711-3211



13 タッピー応援スタンプ帳

[おしごと編]

●スタンプ集めて東区オリジナルグッズをゲット

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3番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(36-37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。*オリジナルグッズは先着のため数に限りがあります。なくなり次第終了となりますのでご了承ください。

| | |
|--|--|
| 令和5年1月～3月  <input type="checkbox"/> 引き換え | 令和5年4月～6月  <input type="checkbox"/> 引き換え |
| 令和5年7月～9月  <input type="checkbox"/> 引き換え | 令和5年10月～12月  <input type="checkbox"/> 引き換え |

●応援期間

- ① 令和5年1月～3月 ② 令和5年4月～6月
- ③ 令和5年7月～9月 ④ 令和5年10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.011-711-3211)

