

清田区民の  
みなさん

# きよっち健康チャレンジ2025

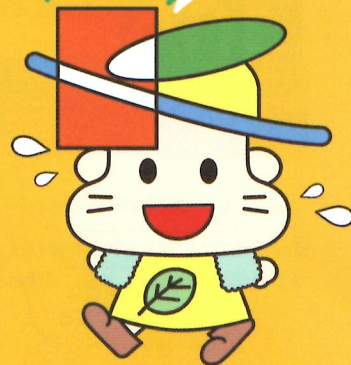
歩いて  
食べて

# 健康 づくり

2週間の  
記録でOK!



清田区公式  
マスコットキャラクター  
きよっち



## きよっち健康チャレンジ賞

### 電動歯ブラシ

歯垢をしっかり落とす!

※イラストはイメージです



20名様

## 健康づくり賞

### スマートウォッチ

毎日計ってセルフチェック!

※イラストはイメージです



20名様

## A賞

Coca-Cola

コカ・コーラ  
綾鷹 濃い緑茶  
650mlPET×24本



5名様

## B賞

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

COOPオリジナル  
商品詰合せ



※商品は変更となる場合があります

5名様

## C賞

人も地球も健康に  
Yakult

ヤクルト  
黒酢ドリンク  
125ml×18本



10名様

## D賞

AEON  
イオン北海道株式会社

トップバリュ  
スポーツドリンク  
525mlPET×24本



5名様



Wチャンス!  
きよっち賞

当選しなかった方の中から、抽選で**300名様に**  
「きよっち特製グッズ」をプレゼント!!

対象 清田区にお住まいの18歳以上の方

応募方法 「歩く」「食べる」の目標をそれぞれ選び、  
2週間記録して応募!

応募締切

2026年1月27日(火)

※窓口を持参かメールまたは郵送 ※当日消印有効

応募は  
1人1回  
まで

主催・問い合わせ先

清田保健センター 健やか推進係 TEL 011-889-2049



# 歩いて

## 健康づくり



ウォーキングは、今日から取り組める手軽な有酸素運動です



8,000歩~9,000歩/日を目指そう!  
70歳以上は70分(6,000歩)



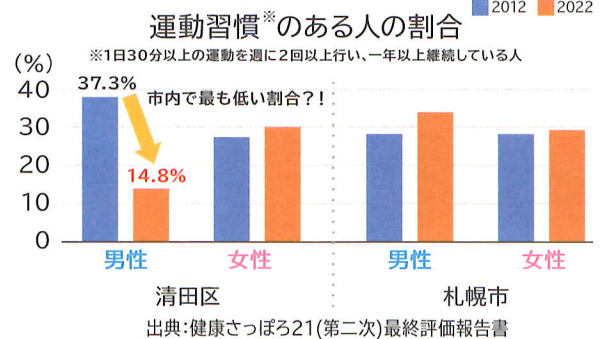
- 肩の力を抜いて背筋を伸ばす
- 軽く曲げ前後にリズムカルに振る
- 足先で地面をしっかり蹴る
- あごを引き数メートル先を見る
- 腹をひきしめる
- 膝を伸ばし大きく振り出す
- 着地はかかとから

歩幅は大きく(身長-90~100cm)が目安

清田区HPでウォーキング情報公開中



清田区民は運動習慣のある人の割合が低い?!



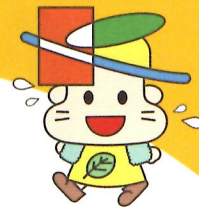
### ロコモティブシンドロームって??

- ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、筋力の低下、骨や関節の病気によって転倒・骨折のリスクが高い状態のこと。
- 若い方も要注意。痩せ型の方は筋肉量が少ないことが多く、将来的にロコモのリスクが高くなっています。
- 予防のためには若い頃から運動習慣をつけて、バランスの良い食事に気を付けることが重要です。
- 毎日プラス10分歩くだけでロコモの発症リスクを3.2%も減らすことができます!

出典:厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013

# 食事 バランスで

## 健康づくり



栄養バランスのよい食事は「主食・主菜・副菜をそろえた食事」です

- 主食** 体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物の供給源
- 主菜** 血や肉をつくるたんぱく質の供給源
- 副菜** 体の調子をととのえるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

主食・主菜・副菜のバランスは3:1:2が目安

お弁当箱につめたとき、主食:主菜:副菜を3:1:2の割合になるように組み合わせると、栄養素のバランスが良くなります。詳しくはリーフレット「食事バランスで健康づくり」をご覧ください。



毎月第3火曜日、清田区役所3階食堂で、管理栄養士が作成したヘルシーメニュー「きよっち★ランチ」を提供中!レシピも公開しています。(9月2日、10月30日も実施)



毎日のお食事は、とても大切です。まずは1日3食食べる、野菜を毎食食べるなど、できることから始めましょう!



「食事バランスで健康づくり」の詳しい情報はコチラから!



清田区役所HP





～北の大地とともに～  
北海道コカ・コーラボトリング株式会社

## 「Coke ON ウォーク」 歩くだけでドリンクゲット!

Coke ON アプリをスマホにインストールして、毎日の歩数目標を設定するだけで準備は完了。毎週の目標歩数や、累計歩数の条件を達成するたびにスタンプを獲得でき、15スタンプたまると無料で好きなドリンクと交換できます。「Coke ON ウォーク」なら、楽しく・おトクに、歩く習慣を続けることができます。



歩けば歩くほど、スタンプがたまる。  
おトクがあるから続けられる。

**1あるく** 目標歩数を設定して多くだけ  
**2スタンプためる** WEEKLY CHALLENGE 目標達成でスタンプ獲得!  
**3ドリンクもらう** 15スタンプたまると無料でドリンクがもらえる

ココ・コーラのスマホアプリ **Coke ON** 今すぐダウンロード!!  
Coca-Cola コカ・コーラは The Coca-Cola Company の登録商標です。©2017 リライフル Inc. すべて 監. PETボトルは資源です。  
App Store からダウンロード Google Play



## コープさっぽろ 夕食宅配サービス

年間197万食をお届け! 管理栄養士監修の旬の食材を使った日替りメニューのほか、食事制限やお身体の状態に応じた健康管理食など豊富なメニューをお届けします。お届け時に安否確認を行っていることも安心して利用できる理由のひとつです。

食べ応え重視! **松デラックス**



健康志向! **竹バランス**



価格重視! **梅ライト**



そのほか、  
月ごとの特別メニューや  
デザートも多数掲載!

ホームページは  
こちらから



月曜日～土曜日まで週1回～週6回のご利用が可能です。

※詳しくはホームページをご覧ください。

●お問合せ・お申込み・資料請求(コープさっぽろ夕食宅配サービスコールセンター)  
☎ 0120-279-949 受付時間/10:00～18:00 ※日曜はお休み

※お申込みはホームページからも可能です。

## Yakult 札幌ヤクルト販売株式会社

### 管理栄養士のレシピ



「睡眠の質向上」レシピや、「ストレス軽減」レシピなど、管理栄養士のおすすめレシピを公開中です!

レシピ一覧は  
こちら



地域の皆さまに「健康」をお届けします。

### 機能性表示食品

### 「Yakult(ヤクルト)1000糖質オフ」

ぐっすり眠り、すっきり目覚める。

規則正しい生活習慣でワンランク  
上の快眠を目指しましょう!

こんな方におすすめ!

- ①甘さが気になる方
- ②眠りが浅いと感ずる方
- ③朝の目覚めが良くない方
- ④ストレスを感じている方

商品詳細は  
こちら



## 普段のお買物に運動をプラス! イオンモールウォーキング

### イオンモールウォーキングとは?

雨でも雪でも、昼夜を問わずどなたでも!

イオンモールをウォーキングコース  
としてご利用いただけます

コース2周で初級の  
**3,000歩**クリア相当!

さあ皆さまも、安心・安全・快適なイオンモール館内で気軽にウォーキングを始めてみませんか?  
※1周約1,045mのウォーキングコースを、1,500歩相当にて算出しました。

### モールウォーキングが快適な4つのポイント!

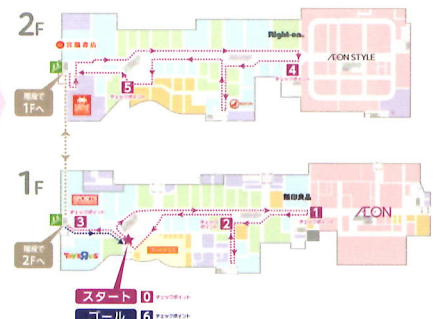
- ①お買い物ついでに時間を有効活用!
- ②時間や天候に左右されない!
- ③安心の休憩スペース
- ④自動販売機・飲食店が充実!

詳しくは  
こちら!



コース全長約  
**1,045m**

イオンモール札幌平岡 ウォーキングコース





# 応募用紙

ステップ

1

「歩く」「食べる」目標をそれぞれ1つ決めて( )に○を書く

歩く



- 初級:3,000歩又は30分以上の運動( )
- 中級:5,000歩又は50分以上の運動( )
- 上級:7,000歩又は70分以上の運動( )

食べる



- 初級:朝ごはんを食べる( )
- 中級:毎日野菜を食べる( )
- 上級:主食・主菜・副菜を1日2食以上そろえる( )

ステップ

2

ステップ1で決めた目標を2週間チャレンジして達成度を○△×で記録

自分のペースでね!



記入例

10月21日

日付

「歩く」の達成度



「食べる」の達成度

1週間目	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
2週間目	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

ステップ

3

氏名など必要事項を記入し、清田保健センターに応募!

応募は1人1回まで

窓口に提出

清田区役所2階12番窓口を持参

郵送またはFAXで提出

〒004-8613 清田区平岡1条1丁目2-1  
清田保健センター「きよっち健康チャレンジ」担当宛て  
FAX:889-2405

メールで提出

スマートフォンなどで応募用紙の写真を  
撮り、下記へ送付(3.5MB以下)  
E-mail kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp



氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

電話番号 \_\_\_\_\_

〒004- \_\_\_\_\_

住所 札幌市清田区 \_\_\_\_\_

性別 \_\_\_\_\_ 希望の賞(ひとつ) \_\_\_\_\_ 賞

- 右記のアンケートにもご協力ください!
- 該当する番号に○をつけてください。
- 1回30分以上の運動を週に2回以上しており、1年以上継続していますか。  
1.している 2.していない
  - 健康の維持・増進のために意識して運動していますか。  
1.週に3回以上している 2.週に1~2回している 3.月2~3回している 4.月1回している 5.ほとんどしていない
  - 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるのは週に何日ありますか。  
(主食:米、パン・麺類など/主菜:魚・肉・卵・大豆製品など/副菜:野菜・きのこ・海藻など)  
1.ほとんど毎日 2.週に4~5日 3.週に2~3日 4.ほとんどない
  - 野菜摂取量の目標は1日350g以上(料理にすると小鉢5つ分)であることを知っていますか。  
1.知っている 2.知らない
  - 普段朝食を食べますか。  
1.ほぼ毎日 2.週に3~5日 3.週に1~2日 4.食べない
  - 普段のあなたの健康状態はいかがですか。  
1.とても健康 2.まあまあ健康 3.ふつう 4.あまり健康でない 5.まったく健康でない
  - 今回「きよっち健康チャレンジ事業」に参加した理由はどれですか(複数可)。  
1.運動習慣をつけるため 2.食習慣を改善するため 3.自分にもできそうだったから  
4.賞品がほしかったから 5.その他( )

いただいた個人情報は賞品の抽選・発送・個人を特定しない統計情報として活用します。当選の発表は厳正な抽選の上、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

住所(郵送先): 〒004-8613 清田区平岡1条1丁目 電話: 011-889-2049

URL: <https://www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/kenkouchallenge2025.html>

業務時間: 8時45分~17時15分(土・日曜、祝・休日および12月29日~1月3日はお休み)

