

清田区民の
みなさん

きよっち健康チャレンジ2025

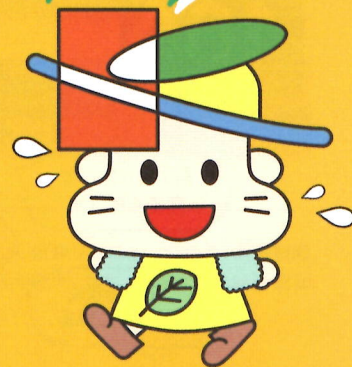
歩いて
食べて

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)

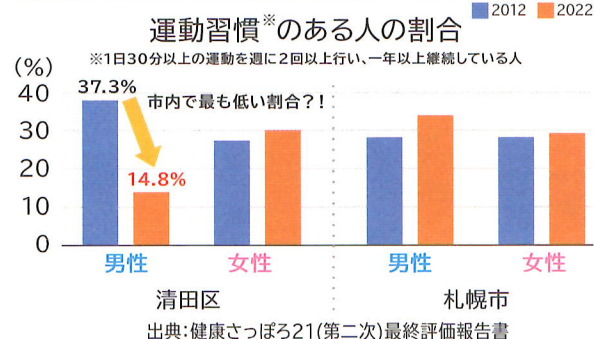


歩幅は大きく(身長-90~100cm)が目安

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。
- 若い方也要注意。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

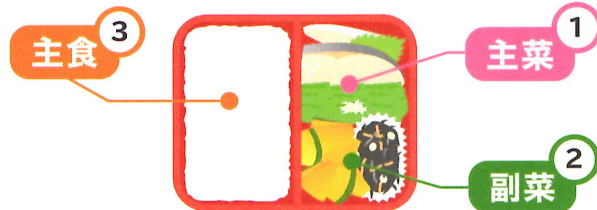
副菜



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)



美味しくてヘルシー！



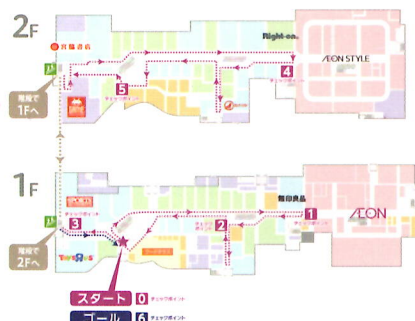
毎日のお食事は、とても大切です。まずは1日3食食べる、野菜を毎食食べるなど、できることから始めましょう！



「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



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番窓口に参加

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。
- 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)

