

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
 お子さまは保護者の方と一緒に目標を決めてね!

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

窓口または
 郵送にて提出

清田区役所2階12番窓口を持参
 〒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

申請フォーム
 で提出

スマートフォンなどでQRコードを
 読み取り、申請フォームに入力



氏名 _____ 年齢 _____ 歳

電話番号 _____

〒 _____

住所 札幌市 _____

きよっちJr.賞に該当する
 ご世帯はここにご家族
 のお名前を記載ください

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。

右記のアンケートにもご協力ください!
 お子さまは保護者の方と一緒に答えてね!

該当する番号に○をつけてください。

- 「きよっち健康チャレンジ」は何回目のご参加ですか。
 1. 初参加 2. 2回目 3. 3回目以上
- この「きよっち健康チャレンジ」をどのようにお知りになりましたか(複数回答可)。
 1. チラシ、ポスター 2. 区HP 3. 広報さっぽろ 4. SNS
 5. 知人 6. その他
- 参加を通して健康への意識は変わりましたか。
 1. 今後も良い習慣を続けたい 2. 意識するようになった
 3. あまり変わらない 4. 全く変わらない
- 健康づくりについて、知識を深めたいことや周りの人に教えたい項目を
 教えてください(複数回答可)。
 1. ロコモについて 2. 子どもの健康について
 3. 食事バランスについて 4. 歩こうプラス10分について 5. 企業からの情報
- 食習慣で気を付けていることを教えてください(複数回答可)。
 1. 主食・主菜・副菜を揃える 2. 毎日3食、食べる
 3. 野菜を毎日たくさん(目標量)食べる 4. 減塩を実践する
 5. よく噛んで食べる 6. 栄養成分表示を確認する
 7. 特に気を付けていることはない
- 来年も参加したいと思いますか。
 1. 参加したい 2. 条件(賞品・目標)が合えば参加したい
 3. あまり参加したくない
- 感想やご要望、ご自身で立てた目標など自由にご記載ください。
 ()

希望する賞に
 ☑チェックを入れてください。

- ☐ きよっち健康チャレンジ賞
 電子レンジ圧力鍋15名様
- ☐ 健康づくり賞
 スマートウォッチ15名様
- ☐ A賞
 綾鷹 番茶 24本5名様
- ☐ B賞
 COOPオリジナル商品詰合せ5名様
- ☐ C賞
 Yakultハイパーケール5名様
- ☐ D賞
 トップバリュスポーツドリンク24本5名様

A賞及びD賞のみ、当選の通知をお送りします。
 通知と引き換えに清田区役所2階健康・子ども課
 にてお渡しとなります。
 (開庁日時内、受取期限2027年3月末まで)

問い合わせ先: 清田保健センター 地域保健係 電話: 011-889-2049

URL: <https://www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/kenkouchallenge2026.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)



協賛 北海道コカ・コーラボトリング株式会社、生活協同組合コープさっぽろ、札幌ヤクルト販売株式会社、イオン北海道株式会社



きよっち健康チャレンジ賞

電子レンジ圧力鍋

電子レンジで手軽に圧力鍋料理!

※イラストはイメージです

15名様

健康づくり賞

スマートウォッチ

歩数や消費カロリーを簡単管理!

※イラストはイメージです

15名様

A賞

Coca-Cola

コカ・コーラ
 綾鷹 番茶
 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
 ハイパーケール
 粉末タイプ 30袋



5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!!



きよっちJr.賞

親子・家族で参加された小学生・中学生の応募者 **全員に**
 「きよっち特別グッズ」をプレゼント!!

対象 ご家族と一緒に参加した小学生・中学生 ※同居のご家族に限ります

対象

清田区にお住まい、または清田区に通勤・通学
 する小学生以上の方

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12月28日(月)

※窓口へ持参か郵送または申請フォームから申し込み

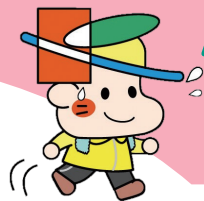
応募は
 1人1回
 まで

主催・問い合わせ先

清田保健センター 地域保健係 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

歩こう
プラス
10分
SAPPORO

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

今日より10分多く体を動かすだけで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、認知症など生活習慣病リスクが下がることが報告されています。



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

子どもの頃の習慣が病気リスクを下げる！

生涯にわたる健康的な基盤を整え、良い生活習慣を身につけましょう。

■早寝・早起き・朝ごはん！

朝ごはんを食べる子、規則正しい睡眠習慣がある子は、そうではない子に比べて学力が高い傾向があります。

■1日合計1時間運動しよう！

運動といっても、鬼ごっこ、自転車乗り、公園のアスレチックなど「あ～楽しかった！」と少し息が弾むくらいの外遊びもOK！

参考：令和7年度全国学力・学習状況調査/WHO

子どもの頃からの
良い生活習慣

将来の生活習慣病
リスクを下げる！

よく寝て、おいしくごはんを食べ、いっぱい運動して、一生モノの元気なからだを作ろう！



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。や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。
- 予防のためには運動習慣とバランスの良い食事が重要です。
- 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

毎月第3火曜日(9月1日のみ第1火曜日も実施)、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。



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

Coca-Cola

「Coke ON ウォーク」
歩くだけでドリンクゲット！

～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 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
設定して歩くだけ

2スタンプ
ためる



目標達成で
スタンプ獲得！

3もらう



15スタンプたまると
無料でドリンクがもらえる

コカ・コーラのスマホアプリ
Coke ON 今すぐダウンロード!!

コカ・コーラは 株式会社Coca-Cola の登録商標です。1ES リサイクル No. 101 指定。色、PETボトルは資源です。

Coke ON

App Store
からダウンロード

Google Play

Apple App Storeは米国およびその他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。App StoreCoke ONはサードパーティーです。Google PlayはGoogle LLCの商標です。

つなぐ
COOP
SAPPORO

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！



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

地域の皆さまに健康をお届けするため、健康セミナーも実施しています。

機能性表示食品
「Yakult(ヤクルト)1000」シリーズ
ぐっすり眠り、すっきり目覚める

こんな方におすすめ！

- ①眠りが浅いと感じる方
- ②朝の目覚めが良くない方
- ③ストレスを感じている方
- ④甘さが気になる方は「糖質オフ」がおすすめ！



健康セミナー



実施
無料!!

健康セミナーの
詳細はこちら！



町内会や老健施設など地域の皆さまに腸や睡眠、免疫についてお伝えします。

札幌ヤクルト販売株式会社
お問い合わせ:011-221-8960(土・日・祝日を除く9:00～17:00)

AEON
イオン北海道株式会社

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

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

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！

