

季節を感じてすこやかウォーキング!!

南区ウォーキング DIARY



「南区ウォーキングMAP」
一緒に活用しよう!!



使用方法

- ①毎日の歩数をチェック
- ②ダイアリーに記録する
- ③毎月の歩行距離を算出

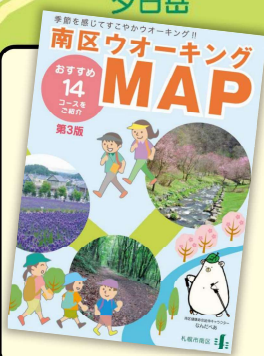
毎日歩数を記録して日々のウォーキングの
モチベーション維持にご活用ください♪

南区健康寿命延伸キャラクター
「なんだべあ」



南区ウォーキングマップ全体地図

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1 豊平川・山鼻川コース | 8 穴の川散策路・ハーブの小径コース |
| 2 澄川用水遊歩道コース | 9 芸術の森コース |
| 3 真駒内公園コース | 10 滝野すずらん丘陵公園コース |
| 4 桜山コース | 11 藤野高台・十五島公園コース |
| 5 真駒内・石山緑地コース | 12 簾舞・小金湯コース |
| 6 藻南公園・川沿公園コース | 13 定山溪コース |
| 7 藻岩・南沢コース | 14 真駒内用水路・緑道コース |



南区ウォーキングMAP

南区の美しい変化に富んだ
自然景観を満喫しながら
ウォーキングを楽しめる
14のコースを掲載!!

南保健センターや
南区役所等で配布中♪

ホームページでも
ご覧いただけます





北海道1周ウォーキング

～札幌から北海道をぐるっと1周～

＜使用方法＞

- 出発日を記入します。
- 1日の歩数をカレンダーに記入し、2万歩ごとに○を一つ進めましょう。
- 各地点への到着日を記入しましょう。

■出発日

年 月 日



■到着日

年 月 日

祝！北海道一周達成！！

札幌2,098km 262万歩

数の子生産量日本一！

留萌

到着日

/

138km・17万歩

札幌

到着日

/

スタート・ゴール

都会と自然が調和した
北海道最大の都市☆

積丹

到着日

/

2016km・252万歩

ウニをはじめとした
海の幸の宝庫！

せたな

到着日

/

1825km・228万歩

竜神伝説が残る
「うぐい沼」

函館

到着日

/

1600km・200万歩

名所・五稜郭公園で
景色を堪能

室蘭

到着日

/

1415km・176万歩

夜景が有名な北海道
を代表する工業都市

大きくて肉厚
「ホッキ貝」

苫小牧

到着日

/

1355km・169万歩



稚内

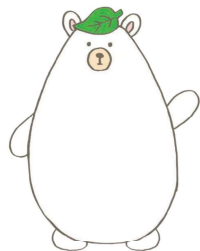
到着日

/

323km・40万歩

「タコしゃぶ」で有名な
ミズダコ水揚げ量日本一！

がんばるへあ！



カニの爪の巨大オブジェが目印

紋別

到着日

/

532km・66万歩

網走

到着日

/

644km・80万歩

流水観光砕氷船
「おーら」に
乗って流水観光

羅臼

到着日

/

753km・94万歩

三大高級昆布の一つ「羅臼昆布」

根室

到着日

/

885km・110万歩

日本で一番早く朝日を迎えるマチ

釧路

到着日

/

1004km・125万歩

日本最大の湿地「釧路湿原」

えりも

到着日

/

1201km・150万歩

ゼニガタアザラシ約1,000頭が定住

一日7,180歩ウォーキングすると、
1年で北海道を一周できます。
※成人男性の平均歩幅1歩＝80cmの場合



月

今月の目標

※〇歩(〇日)以上歩く！など目標を立ててモチベーションアップ!!

日にち	歩数	メモ	日にち	歩数	メモ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合 計	歩	

(歩数)

(歩幅)

今月の歩行距離

$$\begin{array}{ccccccc} & & & 1 & & & \\ & & & \text{――} & & & \\ \text{歩} & \times & \text{――} & \times & \text{――} & = & \text{km} \\ & & \text{m} & & 1000 & & \end{array}$$



歩幅はなるべく広くとりましょう。目安は「身長-100」です！

月

今月の目標

日にち	歩数	メモ	日にち	歩数	メモ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合 計	歩	

(歩数)

(歩幅)

今月の歩行距離

$$\begin{array}{ccccccc} & & & 1 & & & \\ & & & \text{――} & & & \\ \text{歩} & \times & \text{m} & & \times & \text{――} & = \\ & & & 1000 & & & \text{km} \end{array}$$



あごを引き、視線は数メートル先を見るようにしましょう！

月

今月の目標

日にち	歩数	メモ	日にち	歩数	メモ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合 計	歩	

(歩数)

(歩幅)

今月の歩行距離

$$\begin{array}{ccccccc} & & & 1 & & & \\ & & & \text{――} & & & \\ \text{歩} & \times & \text{m} & \times & \text{――} & = & \text{km} \\ & & & & 1000 & & \end{array}$$



かかとかから着地し、つま先でけりだすように歩きましょう！

月

今月の目標

日にち	歩数	メモ	日にち	歩数	メモ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合 計	歩	

(歩数)

(歩幅)

今月の歩行距離

$$\text{歩} \times \text{m} \times \frac{1}{1000} = \text{km}$$



ひじは軽く曲げ、前後にリズムカルに振りましょう！

月

今月の目標

日にち	歩数	メモ	日にち	歩数	メモ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合 計	歩	

(歩数)

(歩幅)

今月の歩行距離

$$\begin{array}{ccccccc} & & & 1 & & & \\ & & & \text{――} & & & \\ \text{歩} & \times & \text{m} & \times & \text{――} & = & \text{km} \\ & & & & 1000 & & \end{array}$$

月

今月の目標

日にち	歩数	メモ	日にち	歩数	メモ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合 計	歩	

(歩数)

(歩幅)

今月の歩行距離

$$\text{歩} \times \text{m} \times \frac{1}{1000} = \text{km}$$



腰は上下にふれないよう、一定の高さに安定させましょう！

月

今月の目標

日にち	歩数	メモ	日にち	歩数	メモ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合 計	歩	

(歩数)

(歩幅)

今月の歩行距離

$$\begin{array}{ccccccc} & & & 1 & & & \\ & & & \text{――} & & & \\ \text{歩} & \times & \text{m} & & = & & \text{km} \\ & & & 1000 & & & \end{array}$$



ウオーキングには、生活習慣病や骨粗しょう症の予防など様々な良い効果があります！

月

今月の目標

日にち	歩数	メモ	日にち	歩数	メモ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合 計	歩	

(歩数)

(歩幅)

今月の歩行距離

$$\begin{array}{ccccccc} & & & 1 & & & \\ & & & \text{――} & & & \\ \text{歩} & \times & \text{m} & & \times & \text{――} & = \\ & & & 1000 & & & \text{km} \end{array}$$



足腰に負担をかけないために、ウォーキングに適した靴を選びましょう！

月

今月の目標

日にち	歩数	メモ	日にち	歩数	メモ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合 計	歩	

(歩数)

(歩幅)

今月の歩行距離

$$\text{歩} \times \text{m} \times \frac{1}{1000} = \text{km}$$

 ウオーキングの前にはストレッチ！息を止めずにゆっくりと体を伸ばしましょう！

月

今月の目標

日にち	歩数	メモ	日にち	歩数	メモ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合 計	歩	

(歩数)

(歩幅)

今月の歩行距離

$$\text{歩} \times \text{m} \times \frac{1}{1000} = \text{km}$$



1万歩のウォーキングで、300kcalが消費されます！

月

今月の目標

日にち	歩数	メモ	日にち	歩数	メモ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合 計	歩	

(歩数)

(歩幅)

今月の歩行距離

$$\begin{array}{ccccccc} & & & 1 & & & \\ & & & \text{――} & & & \\ \text{歩} & \times & \text{m} & \times & \text{――} & = & \text{km} \\ & & & & 1000 & & \end{array}$$



ノルディックポールを使うとエネルギー消費率が20%アップ！メタボ予防にも有効です♪

月

今月の目標

日にち	歩数	メモ	日にち	歩数	メモ
1()	歩		17()	歩	
2()	歩		18()	歩	
3()	歩		19()	歩	
4()	歩		20()	歩	
5()	歩		21()	歩	
6()	歩		22()	歩	
7()	歩		23()	歩	
8()	歩		24()	歩	
9()	歩		25()	歩	
10()	歩		26()	歩	
11()	歩		27()	歩	
12()	歩		28()	歩	
13()	歩		29()	歩	
14()	歩		30()	歩	
15()	歩		31()	歩	
16()	歩		合 計	歩	

(歩数)

(歩幅)

今月の歩行距離

$$\begin{array}{ccccccc} & & & 1 & & & \\ & & & \text{――} & & & \\ \times & & \times & & = & & \\ \text{歩} & & \text{m} & 1000 & & & \text{km} \end{array}$$



ノルディックポールは、南保健センターで無料貸し出しを行っています！

健康診断の記録



1年に1回は
健診を受けましょう！

記録日		基準値	
年齢		男性	女性
身長			
体重			
腹囲		85cm未満	90cm未満
BMI		18.5以上 25.0未満	
血圧(最大)		130mmHg未満	
血圧(最小)		85mmHg未満	
血液検査	脂質	中性脂肪	150mg/dl未満
		HDLコレステロール	40mg/dl以上
		LDLコレステロール	120mg/dl未満
	肝	AST(GOT)	31U/l未満
		ALT(GPT)	31U/l未満
		Γ-GT	51U/l未満
	血糖	空腹時血糖	100mg/dl未満
		HbA1c	5.6%未満
	腎	血清クレアチニン	1.00mg/dl以下 0.70mg/dl以下
		血清尿酸	7.0mg/dl以下
尿検査	尿糖		(-)
	尿蛋白		(-)

◆ ノルディックウォーキング心得 ◆

- ① 運動中は、しっかりとした休息と水分補給を
- ② ストレッチなど、準備運動をして安全に！
- ③ 継続してみよう。週3回、1回30分がおすすめ



運動不足になりがちな冬にぜひとも活用してね★

[illegible]

Let's Walking!! /



南区子育て支援キャラクター
「さくらんぼちゃん」



発行：札幌市南保健センター
(札幌市南区健康・子ども課)
TEL 011-581-5211



さっぽろ市
02-Q03-25-2075
R7-2-1407