

ウォーキングのすすめ

生活習慣病の予防やストレス解消に効果があるウォーキング。今回は北区と東区のコースを案内します。街歩きを楽しみながら、気軽に健康づくりを始めてみませんか。



大学村の森

明治時代から北海道大学の第三農場として使われていたことなどがその名の由来となっている緑地。1周約400mの敷地内には野草園や広場があるほか、ベンチや水飲み場なども設置されています。



ナナカマド並木

秋に赤い実を付け紅葉も美しいナナカマドが見られます。ナナカマドは市内の街路樹では最も多く、3万本以上が植えられています。



東区

大学村の森・北園公園コース

約4.3km / 約65分 / 消費カロリー約194kcal

平坦な道が続く、体力に自信のない方も気軽に挑戦しやすいコース。緑豊かな緑地や公園を歩いて、地域の自然を楽しもう。

問い合わせ 東区健康・子ども課 ☎711-3211

地下鉄駅から出発!

出発地点・到着地点 地下鉄東豊線元町駅 (東区北24東16)



北園公園

カラフルな遊具が特徴的な公園。放課後や休日は、多くの子どもたちににぎわっています。



健康的な歩き方を身に付けよう

- ✓ 目線は真っすぐ
- ✓ 腕は前後に大きく振る
- ✓ 顎を引く
- ✓ 肩の力を抜き、背筋を伸ばす
- ✓ かかとから着地
- ✓ 歩幅は広めに取る

正しい歩き方や姿勢で行うことで、体脂肪の燃焼による肥満防止、筋力・体力の向上など、ウォーキングの効果を高めます。自分に合ったリズムとペースで無理なく続けましょう。

温度調節しやすい服装で



ウォーキングの効果

1日当たり1,500歩(約15分間)増やすと、
男性(体重70kg)の場合 50~70kcal
女性(体重60kg)の場合 45~60kcal
のエネルギー消費に相当します。それにより、

- 生活習慣病やそれに起因する死亡のリスクが約2%、血圧の数値が約1.5mmHg減少
 - 1年間続けると、食事の量を変えずに2kg~3.5kgの減量が可能
- 参考: 健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料

北区

百合が原・篠路コース

約4.6km / 約70分 / 消費カロリー約210kcal

公園や緑地の自然のほか、篠路歌舞伎などの地域の文化にも触れられるコース。伏龍川沿いの遊歩道からは、遠くまで景色を見渡すことができ、ひと休みにおすすめです。
問い合わせ 北区健康・子ども課 ☎757-1181

そよ風を感じながら歩こう!



樹齢100年を超えるイチョウ

「北海道自然環境等保全条例」で記念保護樹木として指定されているイチョウ。秋には見事な黄金色に輝く姿を間近で見られます。



篠路コミュニティセンター

明治時代に篠路の農村が始まった「篠路歌舞伎」の資料や、明治時代中頃に篠路の特産品だった藍で染めた作品を展示しています。
開館時間8時30分~21時



百合が原公園

約23.5ヘクタールの広大な敷地で約6,400種類の植物が育てられています。秋はダリアやコスモスが楽しめます。
※北海道胆振東部地震により、立ち入り禁止の場所があります



篠路五ノ戸の森緑地

約200種類もの植物が育つ緑地。翼を広げるとおよそ160cmにもなる鳥・アオサギの生息地としても知られており、観察に訪れる人もいます。

