

## 健康的な歩き方を身に付けよう

- 出発前にチェック!
- 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られます。自分に合ったリズムとペースで無理なく続けましょう。



## 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

といった効果があるといわれています。  
参考:健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料

## 札幌の街を楽しく歩く

# 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。今回は中央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。

問い合わせ マップに関しては広報課☎211-2036、ウォーキングの効果に関しては健康企画課☎622-5151



みづはしこうちうろ  
三岸好太郎美術館 (三岸みよ子)

大正から昭和初期にかけて活躍した札幌出身の画家・三岸好太郎の作品を展示しています。

開館時間 9時30分~17時  
 休館日 月曜(祝・休日の場合は翌日) 9/5(休)~13(金)は展示替えのため休館  
 入館料 510円。高校生・大学生は250円、中学生以下・65歳以上は無料。特別展は別料金



### 道立近代美術館

北海道にゆかりのある作家の絵画や彫刻、国内外のガラス工芸品などを展示しているほか、ユニークで多彩な特別展も数多く開催しています。

開館時間 9時30分~17時  
 休館日 月曜(祝・休日の場合は翌日) 11/11(月)~18(月)は展示替えのため休館  
 入館料 510円。高校生・大学生は250円、中学生以下・65歳以上は無料。特別展は別料金



### 知事公館

北海道が所有し、会議や行事に広く使われている建物。自然豊かな庭園と館内は無料で一般公開されています。

開館時間 9時~17時  
 休館日 土・日曜、祝・休日。そのほか会議などで使用の場合は館内見学不可

### 北海道大学植物園

広さ13.3ヘクタールの敷地に約4,000種類の植物が育てられています。園内にある、世界で唯一エゾオオカミの剥製を展示している道内最古の博物館に立ち寄るのもおすすめです。

開園時間 9時~16時30分、10/1(火)~11/3(祝)は16時まで。入園は30分前まで  
 休園日 月曜(祝・休日の場合は翌日) 入園料 420円、小中学生は300円  
 ※夏期営業は11/3(祝)まで。冬期営業は開園日時、入園料など異なる



### 北海道庁旧本庁舎

明治21(1888)年に建てられ、新庁舎完成までの80年にわたり北海道の本庁舎として使われてきた建物。「赤レンガ庁舎」の愛称で親しまれています。

開館日時 8時45分~18時。10/1(火)から改修のため閉館。前庭は10/1(火)以降も7時~21時に通行可



### 資料館

かつて50年近く裁判所として使われてきた建物。当時の法廷を再現した展示室が見られるほか、市民の絵画や彫刻などの発表の場としても活用されています。

開館時間 9時~19時  
 休館日 月曜(祝・休日の場合は翌日)



### 旧札幌農学校演武場(時計台)

札幌農学校(現在の北海道大学)の5番目の校舎として建てられ、体育の授業や入学式などを行う場として使われていました。1時間ごとに時刻を鐘の音で知らせており、館内では農学校の歴史や時計機械の解説などが見られます。

開館時間 8時45分~17時10分  
 入館料 200円。高校生以下無料