



北区



西区



南区



白石区



西区環境キャラクター
さんかくやまべエ



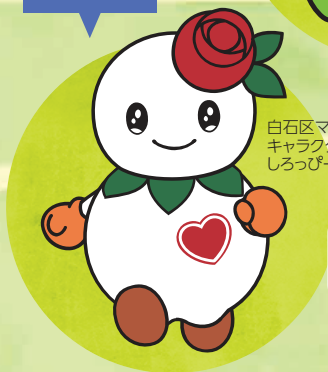
北区まちづくり
キャラクター
ぼっぴい



南区健康寿命延伸
キャラクター
なんだべあ



清田区



白石区マスコット
キャラクター
しるっぴー

札幌市の ウォーキング マップ



清田区マスコット
キャラクター
きよっち



中央区マスコット
キャラクター
中ウォークン



厚別区マスコット
キャラクター
ピカットくん

各区保健センター(その区のマップ)や札幌市役所2階
市政刊行物コーナー(全種類)で配布しています。
在庫に限りがありますので、
配布先へ事前にお問い合わせください。

中央区



東区マスコット
キャラクター
タッピー



手稲区マスコット
キャラクター
ていぬ



豊平区キャラクター
こりん・めーたん

厚別区



東区



豊平区



手稲区



ウォーキングの効果

- 体の健康だけではなく、リフレッシュ効果などの心の健康にも効果が期待されている
- ウォーキング前のストレッチとウォーキング後のクールダウンを取り入れて効果的に

- | | | |
|------------|-----------|----------|
| ●代謝アップ | ●生活習慣病の予防 | ●リラックス効果 |
| ●持久力の向上 | ●肥満の予防 | ●体脂肪の燃焼 |
| ●筋力の向上 | ●心肺機能の向上 | ●血行がよくなる |
| ●骨粗鬆症の予防 | ●快眠 | ●体力の向上 |
| ●認知機能低下の予防 | ●ストレス解消 | |

プラス10分多く からだを動かすことの効果

- | | |
|-----------------|---------------------------------|
| ●死亡のリスクを2.8%低下 | ●ロコモティブシンドローム、
認知症の発症を8.8%低下 |
| ●生活習慣病発症を3.6%低下 | |
| ●がん発症を3.2%低下 | |
- ロコモティブシンドローム：骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態

出典 厚生労働省：健康づくりのための身体活動基準2013

歩数の目安 今より1000歩多く歩くことから始める(=プラス10分=約667m)

歩く、動く場面

- エレベーターやエスカレーターをなるべく使わず、階段をつかみましょう
- 家事をこなしながらこまめに動きましょう
- バス停や地下鉄駅を1つ分歩きましょう
- 考えごとをしたいとき、天気がいいとき、気分転換したいとき、趣味を見つけたいとき、疲れや足のむくみを取りたいとき

歩き方

- あごを引き、数メートル先を見る
- 腕は軽く曲げ、リズムカルに振る
- おなかを引き締め、背筋をのばす
- 膝を伸ばして大きく前方へ
- 歩幅は大きく(身長-90~100cm)が目安
- 着地はかかとから
- 足先から地面をしっかり蹴る

服装・持ち物

- 帽子、上着、手袋
- 着地の衝撃を和らげ、足全体をしっかり支える靴を選ぶ
- 歩数計(万歩計、スマートフォンのアプリ)
- 飲料水
- タオル

※夜間ウォーキングをするときは反射材やライトなどをつけて事故防止を
 ※交通ルールを守り、交通事故に注意
 ※体調に合わせて無理をしない
 ※持病がある人は医師に相談してから

ウォーキングを 楽しむヒント

- 歩数や健康状態の記録をつける
- お気に入りのコースを見つけよう
- 新しいモノやコトを発見する
- 地域のウォーキングイベントに参加しよう



歩こう☆プラス10分を生活の中に取り入れてみよう!
 9~10月は札幌市健康づくり促進期間です

