

●楽楽マップとは

恵庭市では平成 30 年度に「第 2 次恵庭市健康づくり計画」を策定し、「がん」「循環器疾患」「糖尿病」「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔の健康」の 9 領域を主軸に保健事業を展開しています。

策定にあたって平成 28 年度に実施した「健康づくりアンケート調査」で運動不足と感じている人は、男性が 74.2%、女性が 86.8%となっています。また、1 回 20 分以上の歩行を週 2 回以上している人は、働きざかりの世代で男性が 51.1%、女性が 48.4%と、高齢期の世代（男性 61.2%、女性 61.6%）より低くなっています。（図 1）

身体活動を増やす具体的な方法は、歩行を中心とした身体活動を増加させるように心がけることです。

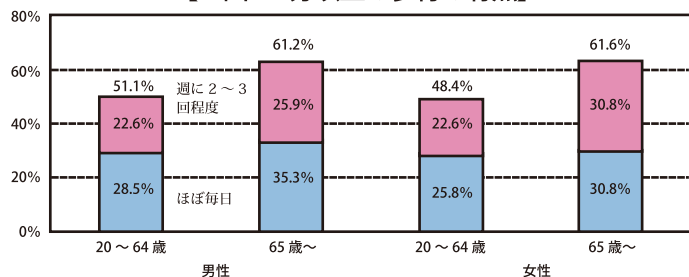
このマップは、ウォーキング初心者から経験者の方まで無理なく楽しく歩ける 15 コースを設定しています。

今回、マップの改訂では、地域ごとにコースをまとめ、さらに長いコースも歩けるようになっています。それぞれの目的や体力に合わせてコースをお選びください。

また、冬場にも安全に歩くことができ、膝や腰への負担が少ないことで人気が高まっている「ノルディックウォーキング」についても運動効果や歩き方の説明を載せています。

恵庭市は「自然に恵まれた庭のまち」です。このマップを参考に自然の中や砂利道などを散策し、お気に入りのコースを作ってみるのもおすすめです。

図1 【1回20分以上の歩行の有無】



※平成 28 年度恵庭市健康づくりアンケート調査



「すこやかロード認定事業」とは、財団法人北海道健康づくり財団、北海道保健福祉部が主体となり、道民自らの健康運動を推進するための環境整備の一つとして、身近で気軽に楽しくウォーキングを行うためのコースを認定し、その情報を広く道民に提供するものです。

発行／恵庭市保健福祉部健康スポーツ課

恵庭市緑町 2 丁目 1-1 えにあす内

TEL：0123-25-5727 FAX：0123-25-5720

<https://www.city.eniwa.hokkaido.jp/>

2023年7月発行

えにわ 健康づくり楽楽マップ ウォーキングマップ

2023
改訂版
[春～秋]



※降雪等により通行できない道もあります。

- 楽楽マップとは 1
- ウォーキングの健康効果と方法 2～3
- 全体図・コース一覧 4～5
- 全 15 コース詳細マップ 6～14
- 救急メモ、100 キロカロリーのめやす 15
- ウォーミングアップとクールダウン 16