

● 楽楽マップとは

恵庭市では令和7年に「第3次恵庭市健康づくり計画」を策定し、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「喫煙・COPD」「飲酒」「歯・口腔の健康」「がん」「循環器病」「糖尿病」の9領域を主軸に保健事業を展開しています。

令和5年度に実施した「健康づくりアンケート調査」で、1日30分以上の運動を行っているかについて、男性の38.4%、女性の54.9%が「ほとんど行っていない」と回答しております。また、1回20分以上の歩行の有無について、年代別に見ると、「ほとんど行っていない」は30代から50代で3割代と他の年代に比べ高くなっています。(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。

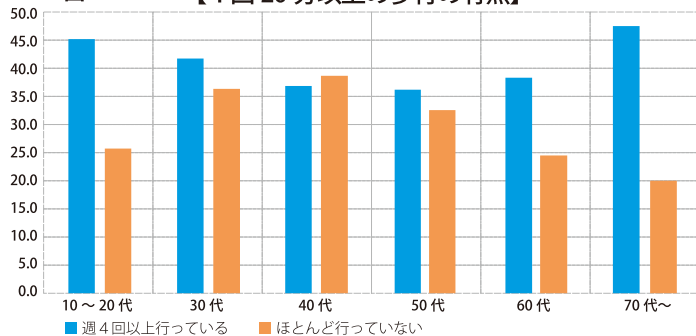
このマップは、ウォーキング初心者から経験者の方まで無理なく楽しく歩ける15コースを設定しています。

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】



※令和5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/>
2026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

2026
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キロカロリーをめやす 15
- ウォーミングアップとクールダウン 16