

2021 年 1 月 28 日（木）

東区ウォーキングノート事務局
業務受託者：株式会社ノーザンクロス
業務主管：札幌市東区保健福祉部健康・子ども課

1 日 1 タッピー歩こう！『東区ウォーキングノート』を発行します

～一人ひとりがウォーキングを楽しみながら続けることを応援する手帳～

<発行：2021 年 2 月 1 日（月）>

- 札幌市東区では 2020 年度「生活に密着したウォーキング普及事業」をスタートし、毎日の歩行時間の記録などを行う「**東区ウォーキングノート**」を **2021 年 2 月 1 日（月）**に発行します。
- 「ノート」は「ゆったり（シニア世代）」「おしごと（働き盛り世代）」「こそだて」世代に向けた 3 種類を制作しています。
- 発行を記念して、ウォーキングに取り組む皆さまや未来のアスリートに向けた「**オリンピック金メダリストからの応援メッセージ**」を **youtube** で配信いたします（2 月 1 日 0:00～）。

ノート制作の経緯

「健康寿命」を伸ばすことを目指し、ウォーキングを楽しむ方や、これから歩こうとする方を応援するために制作しました。

制作にあたっては地域のウォーキングを楽しむ方々、区内企業の皆さまからのご意見をいただき、試行調査を行った結果を元にして完成しました。

冊子の内容

- ☐ 歩く前のストレッチ方法
- ☐ 探しに行こう！東区のチャームポイント
- ☐ タッピーチャレンジ記録帳
（ウォーキングの記録がしやすいブロック式手帳）
- ☐ タッピー応援スタンプ帳…など全 36 ページ（B6 版）

以下の施設で直接配布しています。

- ☐ 東保健センター（東区北 10 条東 7 丁目） ☐ 区内まちづくりセンター 10 か所
- * 今後、東区内の公共施設等で配布予定

発行記念イベント動画（オリンピック金メダリストからの応援メッセージ）

☐ 2 月 1 日（月）0:00～配信！

youtube「札幌市広報部公式チャンネル」

東区ウォーキングチャンネル

検索

無料配布



●本件に関するお問い合わせ先

（業務受託者）株式会社ノーザンクロス 俵谷・行天 TEL：011-232-3661 FAX：011-232-4918
e-mail higashiku-walking@northerncross.co.jp

（業務主管）札幌市東区保健福祉部健康・子ども課 主査 岡本 TEL：011-711-3211

2021年2月1日より東保健センターにて配布開始! /

歩いた数だけ健康アップ 東区ウォーキングノート

歩いてタッピー  貯めてハッピー

東区ウォーキングノートは、
健康寿命を延ばすのに効果的と言われる
ウォーキングに取り組むみなさまを応援する手帳です。
ライフステージに合わせて、
3タイプから自分にぴったりのノートを使って、
1日10分のウォーキングを続けてみましょう!

HIGA
SHIKI
WALK
2021

先着500名様に
東区ウォーキングノート
オリジナル缶バッジを
プレゼント!



配布場所: 東保健センターほか、東区内各まちづくりセンター

地元アスリートからの応援メッセージを2/1より動画配信開始!

スキージャンプ金メダリストの齋藤浩哉さん(雪印メグミルク所属)から、ウォーキングに取り組むみなさまと未来のアスリートへ、応援メッセージをいただきました。2/1より札幌市の公式YouTubeチャンネルで配信します。ぜひご覧ください。



札幌市広報部公式チャンネル
SapporoPRD

東区ウォーキングチャンネル

検索

健康づくりパネル展を開催します

「心と体の健康づくり」をテーマに、地域の健康づくり活動を紹介します。ウォーキングコーナーでは、区内の4つの学校で作成された作品を展示。同日発行の東区ウォーキングノートを配布します。

【日時】2月1日(月)午後～5日(金)午前

【場所】東区民センターロビー



東区の健康づくり
(札幌市東区ホームページ)



東区マスコット
キャラクター
「タッピー」



東区ウォーキング
Instagramページ



東区ウォーキング
Facebookページ

〈主催〉東区保健福祉部健康・子ども課、東区健康づくり連絡協議会

〈協力〉北海道スポーツ専門学校、札幌大谷大学、天使大学、札幌保健医療大学、ひがしく健康・スポーツまつり実施委員会

【お問合せ】東区保健福祉部健康・子ども課(電話:011-711-3211)

SAPP
RO

さっぽろ市
02-003-201965
R2-2-1228