



楽しくスタート!正しいフォームでコツをつかもう

- 1日10分程度の短い時間からでも始めることが大事
- 歩くペースは「やや楽」「あと5分大丈夫」のニコニコペースで

安全に歩くための注意点

- 出かける前に体調チェックを
- 準備運動(運動前)と整理運動(運動後)は下半身、わき腹、腹部、肩周りを中心に
- 寒いときは手袋や防寒着を着用
- 夏場は気温の高い時間帯は避ける
- 衣服は吸汗性、速乾性にすぐれた素材のものに
- 食後30分以内は避ける
- 運動前にコップ一杯の水、特に暑いときはこまめに水分補給
- 屋外は交通ルールを守り、暗いときには明るい色の服装や、反射材を活用
- 運動後は汗の処理と手洗い・うがいを忘れず
- 靴は自分の足に合ったものを



禁煙とウォーキングで、キレイな空気と健康な身体を手に入れる

2020年4月から望まない受動喫煙を防止する取組がマナーからルールに変わりました

- 学校や病院、行政機関の庁舎等は敷地内禁煙、飲食店やオフィス・事業所などの施設は原則屋内禁煙に
- 喫煙エリアについては、標識の掲示が義務化され、20歳未満の方の立入が禁止に
- 喫煙する場合は、屋外等の施設以外の場所においても、望まない受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮することが義務付けられています

大切な人の健康を守るために禁煙を

- たばこの煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを受動喫煙と言います
副流煙には発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙の数倍も含まれます
- 特に未成年者や妊婦では受動喫煙の健康への影響が大きく、肺がんや虚血性心疾患のリスクだけでなく、子どもの呼吸器疾患や喘息の誘発、乳幼児突然症候群などのリスクが高まります
- 加熱式たばこの喫煙及び受動喫煙による健康影響は明らかになっていませんが、煙(蒸気)には、ニコチンや発がん性物質が含まれています

禁煙を成功させるために

- 「楽に」「確実に」禁煙するための禁煙治療や様々な禁煙アプリ等を活用し、この機会にチャレンジしてみませんか
- ※医療機関情報:日本禁煙学会ホームページ
(事前に連絡してから受診しましょう。健康保険での禁煙治療には要件があります)



日本禁煙学会
ホームページ



禁煙会



・発行・
旭川市保健所健康推進課

・監修・
旭川市土木部公園みどり課
旭川市観光スポーツ交流部スポーツ課

屋外の 歩けるスポット (降雪期以外)

1 神楽岡公園

神楽岡公園
春は桜が満開!自然美あふれる公園。
旭川市で唯一すこやかロードに認定されている。
A(1200m・18分)、B(2900m・43分)、
C(4800m・72分)の3コースがある。



2 忠和公園

神居町忠和
ウレタン舗装の園路あり。
外周1500m。内周750m。



5 常磐公園

常磐公園
明治43年に旭川市で初めて開設された都会の
オアシス。広い自由広場と池や水上デッキがある。
図書館~ボート乗り場
~道立旭川美術館の周回ルートは1080m。

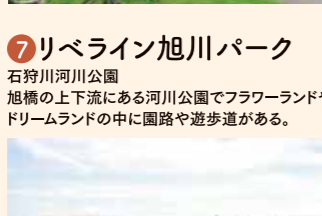


3 東光スポーツ公園

東光21条~26条7丁目・東光21~27条8丁目
・東光22~27条9丁目
舗装された園路。
公園内を周遊させるように結ばれている。

4 花咲スポーツ公園

花咲町1~5丁目
旭川最大規模の総合運動場。
幅が広めの舗装された平坦な道のり。



6 春光台公園

字近文5・6線3号~5線5号
ミズバショウ群生地や展望ポイント等
見どころがいっぱい。
フィールドアスレチックなどの野外レクも楽しめる。



7 リベライン旭川パーク

石狩川河川公園
旭橋の上下流にある河川公園でフラワーランドや
ドリームランドの中に園路や遊歩道がある。



8 東豊公園

豊岡12条11丁目
ゴムチップ塗装の園路あり。780m。
健康運動遊具(7カ所)あり。

10 新富公園

新富3条2丁目 舗装の園路あり。

12 末広中央公園

末広3条10・11丁目 舗装の園路あり。

14 永山中央公園

永山6条17・18丁目 ゴムチップ塗装の園路あり。

9 東部中央公園

東光18条4丁目・東光20~22条5丁目
舗装の園路あり。

11 宮前公園

宮前2条1~3丁目 舗装の園路あり。

13 クリスタルパーク

神楽3条7・8丁目

15 あさひかわ北彩都ガーデン

宮下通7~9丁目・宮前1~2条1丁目
旭川駅に直結する「アウネの広場」から北彩都橋
をくぐって繋がる散歩道「プロムナード」。
南6条通り沿いに花木類を植えた「歩北穂の路」。
志別川の対岸に自生種を植えた遊歩道「グラス
ガーデン」は、花の時期だけでなく秋の紅葉の散
策にもおすすめ。見どころいっぱいのガーデンの
中心エリア「神人の森」は駅から徒歩7分ほど。



16 旭川市21世紀の森

東旭川町瑞穂
大雪山の横に抱かれた緑豊かな森。
自然観察歩道などが整備されている。
森の中にある中鶴根山展望台は中鶴根山(標高
678m)山頂にあり、大雪山連峰などの雄大な眺
望を楽しめる。



17 嵐山公園

江丹別町嵐山
自然の潤いに包まれて散策を楽しみ、
市街を一望できる山岳丘陵地。
旭川八景に選定されている。ハイキングにおすすめ。



18 旭山公園

東旭川町倉沼
美しい眺望と桜の園、四季折々に楽しさいっぱい。
自然に包まれた丘陵地に広がる公園。
ハイキングにおすすめ。



19 突哨山

東山
標高239mの緩やかな丘陵で、約1800種もの
生きものが住む自然豊かな森林型の公園。
国内有数のカタクリ大群落が早春に咲き、
秋の紅葉、冬の歩くスキーなど、四季を通じて楽しめる。



冬の歩くスキー

※利用時は直接お問い合わせ下さい。

27 東光スポーツ公園

東光21条~25条7丁目
全体的に平坦で初心者も安心。1700m
貸しスキー 無料
東光スポーツ公園武道館 ☎0166-31-3510

28 北彩都

北彩都地区
全体的に平坦で初心者も安心。4500m
貸しスキー 有料(※貸しスキーについての詳細は
旭川観光物産情報センターへお問い合わせください。
☎0166-26-6665)
北彩都歩くスキーコース管理事務所
☎080-1976-9660

29 春光台公園

字近文5・6線3号~5線5号
全体的に起伏が激しく難易度が高い。5000m
貸しスキー 無料
春光台公園管理事務所 ☎0166-52-0694

30 神楽岡公園

神楽岡公園
全体的に平坦で初心者も安心。3000m
貸しスキー 無料
神楽岡公園 緑のセンター
☎0166-65-5553

31 花咲スポーツ公園

花咲町1~4丁目
全体的に平坦で初心者も安心。3000m
貸しスキー 無料
花咲スポーツ公園スケート場
☎0166-54-1142

32 忠和公園

神居町忠和
全体的に平坦で初心者も安心。2400m
貸しスキー 無料
忠和公園体育館 ☎0166-69-2345

33 あさひかわ 北彩都ガーデン

宮下通7~9丁目・宮前1~2条1丁目
全体的に平坦で初心者も安心。
体験コースとしておすすめ。650m
貸しスキー 無料 ガーデンセンター
☎0166-74-5966



屋内の 歩けるスポット

20 おびった

宮前1条3丁目3番7号
☎0166-45-0750
北彩都を眺めながらの
1周約120mの周回廊コース。
周回廊コースの利用は無料。
上靴要持参。要受付。



21 大雪アリーナ

神楽4条7丁目
☎0166-61-9952
2階1周276mの周回廊コース。一般開放時の利用が可能(無料)
人数制限等あり。上靴要持参。要受付。

22 忠和公園体育館

神居町忠和 ☎0166-69-2345
2階1周142mの周回廊
ランニングコース。
ウォーキングも可。
施設利用あり。
上靴要持参。要受付。



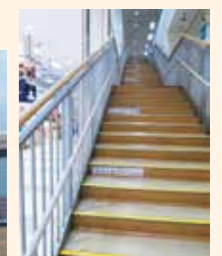
23 イオンモール旭川駅前

宮下通7丁目2-5
館内に全長1030mのウォーキングコースあり。
歩行距離・消費カロリーがわかる
ウォーキングサインが設置。



24 イオン旭川西店・イオンモール旭川西

緑町23丁目2161-3
階段消費カロリーステッカー掲示



25 イオン旭川永山店

永山3条12丁目2-11
ウォーキングマップあり。コース全長1420m。



26 旭川市役所本庁舎・第2庁舎・第3庁舎

階段消費カロリーステッカー掲示