

親子すこやか ADVENTURE ウォーク



さあ、家族みんなで、元気に「謎解き宝探しゲーム」にチャレンジ!!

園内6カ所に設置されたラリーポイントのなかで、3カ所のポイントにヒントが隠れています。

キーワードを集めて、謎解きメッセージを完成させよう。完成させた君には、動物園オリジナルのプレゼントが貰えるよ!

さらに、ビジターセンター内では、「健康づくり教室」を開催(午前・午後の2回制^{*1})。

参加した皆さんに、お楽しみ抽選会が待っています。抽選で素敵な賞品をゲットしよう。

※1:「健康づくり教室」の開催時間については、運営事務局にお尋ねください

2025年11月22日(土)

【集合場所】八木山動物公園 フジサキの杜

※「西門出入口」特設案内所までお集まりください。

【受付時間】9:30~14:30 【開催時間】9:30~15:30

【ご準備物】飲み物、動きやすい服装

【アクセス】公共交通機関のご利用をお願いします

※地下鉄東西線「八木山動物公園駅」の駐車場には限りがあります。

【参加者プレゼント】ご参加の皆さまに
素敵なプレゼントをご用意しています

【問い合わせ先】CARAV@N(担当:小関) ☎ 022-355-8108 ✉ info@sg-caravan.co.jp

お申込みフォーム▶

【定員】親子ペア200組

【参加費】小・中学生無料

(「どこでもパスポート」をご持参ください)

大人(1名)380円

(受付終了後、団体割引が適用されます)

ただいま参加者募集中! 申込開始:10月20日(月)

【お申込みフォーム】申込締切:11月14日(金)

※参加ご希望の方は右記「お申込みフォーム」よりお申込みください。(定員になり次第受付を終了させていただきます)



《親子すこやかADVENTUREウォーク》サポーター

主催:



共催:



全国健康保険協会
協会けんぽ
宮城支部
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

せんだい健康づくり
推進会議



宮城の若者
クリエイター集団
CARAV@N

Supported by



八木山動物公園 フジサキの杜
YAGIYAMA ZOOLOGICAL PARK

『せんだい健康づくり推進会議』とは?…仙台市民のメタボと生活習慣病を減らし、健やかな日々を届けます。……
仙台市民は1日の平均歩数が男女とも5,000歩を下回っており、目標としている8,000歩(20~64歳)には届かず減少傾向にあります。そのため、市民の身体活動量の増加に向けて、日常生活の中で歩くきっかけを作る等、様々な視点からのアクションが必要です。「せんだい健康づくり推進会議」では、関係団体が連携して一体的に健康づくりに取り組むことで、市民が健やかな日々を送れるよう社会環境の改善・整備に努めてまいります。

ご存知ですか？

仙台市はメタボリックシンドローム該当者の割合が政令市の中でも高く、生活習慣病の予防に力を入れています。なかでも、糖尿病対策・高血圧対策・適正体重にある人の増加を重点項目として取り組んでいます。また、日常の活動量の基本である歩行について、

仙台市民の20～60歳代の1日の平均歩数は男女とも5,000歩以下※1で、全国平均と比較しても少ない状況です。身体活動量が多い人は、少ない人と比較して生活習慣病等の発病リスクが低いことが報告されています。※2
“ちょっとでも”歩く、せっかくだから“楽しく”動く時間を増やしましょう。

※1:令和3年度仙台市民の健康意識等に関する調査 ※2:参考/厚生労働省、健康づくりのための身体活動・運動ガイド



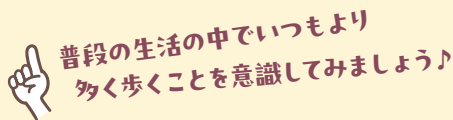
ウォーキングは健康への近道

ちょっとした身体活動にも意味があります

少しでも、まずは体を動かすことが大切です。身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下します。また、肥満の予防・改善には身体活動量のアップが欠かせません。最初は少しずつゆっくりと、身体活動の強度、時間を増やしていきましょう。推奨されている身体活動量を歩行数に換算すると、1日あたり20～64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩相当となります。※

●歩く時間を10分増やすと約1,000歩相当

※厚生労働省、身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン



地域で行われるウォーキングイベントを応援します

仙台市ウォーキングイベント補助事業

町内会等の地域団体がウォーキングイベントを開催する事業経費に対して、3万円を上限に補助金を交付します。

地域の中で、ウォーキングイベントを通して歩ききっかけづくりを行い、日常生活の歩数が増加することで、仙台市民の健康の増進を図ることを目的としています。

※随時受付・審査の上交付します。

※交付予算額に達した時は、期間内に受付を終了させていただく場合があります。

●参加者の声

- ・健康に気をつけるキッカケとなった
- ・仙台の歴史に触れあえるイベントで楽しかった



受付期間：令和8年1月30日(金)まで(年末年始、土日祝日を除きます)

歩きたくなる街づくりを応援します

仙台市まちなか歩数表示補助事業

町内会等の地域団体が歩数アップのための啓発表示に要する事業経費に対し、15万円を上限に補助金を交付します。

距離、歩数、消費エネルギーを記載した看板を散策コースや商店街へ設置することができ、皆さんのウォーキングをサポートします。

※随時受付・審査の上交付します。※交付予算額に達した時は、期間内に受付を終了させていただく場合があります。

A 泉区方面



B 宮城野区方面



C 青葉区方面



D 太白区八木山方面



※交付実績をもとにした設置場所です。設置の一部を表示しています。



受付期間：令和8年1月30日(金)まで(年末年始、土日祝日を除きます)



各補助事業
について
詳しくはコチラ



イベント
特設サイトは
コチラ

※アルークワーク仙台では、
健康情報やウォーキング
イベント等を随時掲載して
います。



アルーク
ワーク仙台

