

「ダメヨマンとウェルネコ」 マナー&ウェルネス大作戦!

地下鉄 謎 解 き
スタンプラリー



大通駅スタート!

【1問目のこたえ①】 初級



駅に貼っている問題出題ポスターにある二次元コードから、または専用サイトのバナーから「さっぽろウェルネスプロジェクト」のサイトはご覧になりましたか？

問題のカラーと同じように、札幌市が推進する4つの「イイこと」が色分けされて紹介されています。





【1問目】の答えは
 すすきの駅でした!

【1問目のこたえ②】 **初級**



ここでは、ホームページと同じ色の「イイこと」を選んで数字の順に並べると、答えの駅名「**ススキノ**(駅)」となります。

「タベル」イイこと

年齢に応じて、多すぎない、少なすぎない適切なバランスが大事。
 「減塩」「野菜・果物を朝食を食べること」などが高血圧、糖尿病、脂質異常症等の予防に！ 野菜、野菜をプラス一品!

「ハカル」イイこと

自分の身体の状態を知ることは、病気予防にもとより、健康につながる行動の原動力。定期的な健康診断、適切な健診で、いち早く予防！
 体重や血圧など定期的に測ることを習慣に!

「ウゴク」イイこと

日頃から身体を動かすことを意識することが大事。身体活動量が多いほど、心臓病、高血圧、糖尿病、肥満、脳血管疾患などのリスクが低下!
 毎日今より10分多く身体を動かそう!

「トトノエル」イイこと

体を「休」め、気持ち「癒」うことは心身の健康に大切。寝る前は肥満、糖尿病、心臓病、心不全、高血圧、うつ病などのリスクと関連!
 1日に少なくとも6時間以上の睡眠を確保!

第1問

順に並び変えて
 浮かび上がる駅

【3】 イイコト	ハカル = キ
【1】 イイコト	タベル = ス
マナブ = ク	アソブ = イ
【4】 イイコト	トトノエル = ノ
【2】 イイコト	ウゴク = ス

- 【1】
イイコト 「タベル」イイこと = ス
- 【2】
イイコト 「ウゴク」イイこと = ス
- 【3】
イイコト 「ハカル」イイこと = キ
- 【4】
イイコト 「トトノエル」イイこと = ノ