



【2問目】の答えは  
 西11丁目駅でした!

【2問目のこたえ①】 **初級**



問題出題ポスターにある二次元コードから、「さっぽろウェルネスプロジェクト」の①～③  
 に関連するサイトを見ると、それぞれ答えが書かれています。

【①】A 「1日3回」

※令和4年札幌市健康・栄養調査より

【②】B 「歩こう☆プラス10分」

**歩こう☆プラス10分とは?**

札幌市では、健康づくり事業において、日常生活の中で身体活動量を増やすことの習慣化できる仕組みづくりや環境整備を進めています。

その取組の1つとして、「歩こう☆プラス10分」をキャッチフレーズに、今より1日10分多く身体を動かすことを普及しています。

厚生労働省では、プラステンを含まずに運動によって健康増進を実現するための身体活動指針として、アクティブガイド ([外部ページ](#)) が示されました。

【③】C ウェルネス推進キャラクター「ウェルネコ」

札幌市ウェルネス推進キャラクター ウェルネコ

「タベル」イイこと  
 毎朝1杯だけ、必ず飲みたい、山女さんみたい

「ウゴク」イイこと  
 口ゴスから身体を動かすアクションを習慣化する

# 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



【2問目】の答えは  
西11丁目駅でした!

## 【2問目のこたえ②】 初級



次に、問題出題ポスターの選択肢の中から答えが書いてあった文字の色を見ると、専用サイトの表にも同じ色が使われていることが分かります。また、ポスター同様にA、B、Cとあることから、ポスターの中のA、B、Cと関係があることが分かります。

今日よりもっとウェルネスな明日へ!

①生活習慣病の予防には野菜を食べることが大事!  
健康のために1日にとりたい野菜の目標量は「350グラム」です。  
目標量をとるために、「1日 **A**」野菜を食べることを意識してみましょう。

②日ごろから身体を動かすことが大事!  
身体活動量が多いほど、様々な病気のリスクが低下します。  
今より10分多く身体を動かすことを意識してみましょう。  
キャッチフレーズは「**B**」(公バス10分)

③ウェルネス何スル?  
札幌市は、「ウェルネス何スル?」を合言葉に、ウェルネス推進キャラクターの **C** と共に市民の皆様健康増進に取り組んでいます。「タベル」「ウゴク」「ハカル」「トノエル」の描み出す4つのヒントを参考に、自分のライフスタイルに合わせて取り組んでみませんか。

2 走ろう! 動こう! 健康招き猫 1 泳ごう! 歩こう! ウェル男  
ヘルシーキャット ウェルネコ 6 5 つえるにゃん 食べよう 3

### 第2問

並び変えて  
浮かび上がる駅

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| A | N | 8 | H | 1 | 4 |
| B | 3 | 1 | 9 | 0 | N |
| C | H | 6 | 1 | 2 | T |

同じ色が使われている



【2問目】の答えは  
 西11丁目駅でした!

【2問目のこたえ③】 **初級**



ここで、Aの表に正解の文字の色を当てはめると、「8」と書かれているマスが同じ色だと分かります。同じようにB、Cも当てはめると、それぞれA=「8」、B=「0」、C=「T」と読み取れることが分かります。

**第2問**

並び変えて  
 浮かび上がる駅

同じ色が使われている

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| A | N | 8 | H | 1 | 4 |
| B | 3 | 1 | 9 | 0 | N |
| C | H | 6 | 1 | 2 | T |

| 問題                      | 当てはまるもの  |
|-------------------------|----------|
| 「1日 <b>A</b> 回」         | <b>3</b> |
| 「 <b>B</b> ☆プラス10分」     | 歩こう      |
| ウェルネス推進キャラクターの <b>C</b> | ウェルネコ    |

あとは専用サイトの問題のとおり、並び変えて浮かび上がる駅として「8」、「0」、「T」から考えられる駅は「T08」となり、**西11丁目駅**であることが分かります。

