

美郷町健康増進ウォーキングコース



▲寺町コース 約1,800m(時間約20分)

・男性 消費カロリー:バナナ1本 約100kcal
歩数の目安:2,370歩



・女性 消費カロリー:バターロール1個 約85kcal
歩数の目安:2,970歩



▼清水コース 約2,700m(時間約30分)

・男性 消費カロリー:ごはん茶碗1膳 約150kcal
歩数の目安:3,570歩



・女性 消費カロリー:食パン(8枚切り)1枚 約125kcal
歩数の目安:4,470歩



※男性:身長170cm 体重70kgで計算
女性:身長155cm 体重58kgで計算

●コースガイド●

- ・お寺や清水の風景を楽しんで歩こう。
 - ・保健センターで、セルフチェックコーナーを利用して身長・体重・血圧などを計測してみよう。
 - ・歩行者、自転車、自動車に注意しよう。
 - ・薬樹の里コース(平場の森)、すこやかコース(南運動公園)も歩いてみよう。
- ※横断する時は車に注意して!

“健康長寿の遺伝子スイッチオン”

中強度の早歩きを毎日20分、8,000歩歩くことは、心身の健康を保つために効果があることが実証されています。1日の生活の中で合計20分間、中強度の活動をするよう心がけてみましょう。

※中強度とは、もう限界という歩き方の半分くらいの強さです(会話できる程度の早さ)。

★効果的な歩き方★

- ・いつもより少し大股に歩いてみよう。
- ・姿勢良く、腕を前後に振って歩こう。
- ・できる人は早歩き(中強度の運動)してみよう。