

# 美郷町健康増進ウォーキングコース



▲内周コース 約400m ▼外周コース 約840m  
 ~外周コースを3周(2,520m)した場合~(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:3,360歩



※男性:身長170cm 体重70kgで計算

・女性 消費カロリー:プリン1個 約120kcal  
 歩数の目安:4,200歩



※女性:身長155cm 体重58kgで計算

## ●コースガイド●

- ・田園風景や土俵を見ながら歩いてみよう。
- ・内周コースを1週したら、外周コースも歩いてみよう。
- ・天気の悪い日は、リリオス内のウォーキングコースを歩いてみよう。
- ・外周コースを歩く時は、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)、清水の里コース(保健センター発着)も歩いてみよう。

## “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。