

ウォーキングによる消費カロリーについて

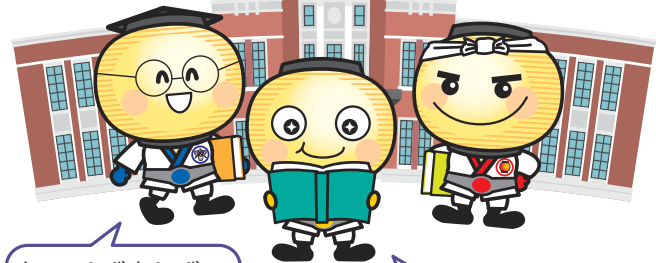
歩き方によって、消費カロリーは違います。ちなみに大人が安静にしているときに消費するカロリーは、1分間に1kcalです。

歩き方	1分間の消費カロリー
ブラブラ歩く(散歩)	約2.7kcal
普通に歩く(平常時)	約3.3kcal
大またでサッサと歩く	約4.2kcal

※消費カロリーは、体重60kgの人の場合で計算
 ※路面標示に表示したカロリーは、普通に歩く(平常時)の場合で計算

足は第2の心臓といわれていて、足の筋肉を使うことで、血液の循環がスムーズになるんだ。

戸畑図書館
(旧戸畑区役所)



無理せず少しずつ歩こうね!

歩き始めて15分位から、脂肪が燃え始めるよ!

●参考●

ごはん(かるく1膳 100g)	約168kcal
ビール(1本 350ml)	約140kcal
ポテトチップス(1袋 60g)	約332kcal

今日から始める健康づくり ウォーキング

歩く時間は健康増進が目的の場合、
 およそ15~20分程度が目安となります。
 1分間に100~110歩くらいを目安に。

※速いウォーキングは、呼吸が荒くなり心臓に負担がかかります。楽しく会話できるくらいのペースで、休みを取り入れながら行いましょう。



歩幅は、自分の身長から100cmを引いた程度の長さが適切な歩幅
 (例)身長160cmの方であれば、
 160cm-100=60cm



▲「みんなで歩こう北九州ウォーキングマップ」はこちらから!

<http://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200109.html>

歩いて始める健康づくり

まちなかぐるり ウォーキング

ウォーキングマップ



よいとくん
戸畑の歴史と伝統をPR

ボンちゃん
戸畑の食文化、みどころをPR

アヤメン
文教のまち戸畑、すみよいまち戸畑をPR

とばたき隊
ちようちゃんジャー

■まちなかぐるりウォーキングに関するお問合せ
 浅生市民センター TEL (093)881-7688

歩いて始める健康づくり

一周 3.6 km 約 202 kcal消費

まちなかぐるりウォーキング



戸畑渡場

大橋公園

渡船場前

大橋公園横

明治町郵便局前

明治町

汐井町公園

汐井町公園横

JR 戸畑駅

戸畑駅入口

中本町第一

飛幡八幡宮

戸畑図書館

戸畑区役所横

注意事項

ウォーキング前は、必ず準備運動をしましょう。

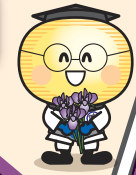
交通ルールを守って、歩きやすい靴で歩きましょう。

水分補給はこまめに！

終わったら、ストレッチをしてクールダウンしましょう。

つらいと感じる場合は、無理せず中止しましょう。

余裕がありすぎても運動になりません。



ニッスイパイオニア館

恵美須神社

照養寺

東光禅寺

八幡神社址

西戸畑市民センター

戸畑村役場址

戸畑郵便局本局址

ウエル戸畑

中本町商店街

浅生

数学寺 天徳寺

戸畑中央小学校

戸畑消防署

イオン戸畑ショッピングセンター

戸畑警察署

戸畑けんわ病院

戸畑郵便局前

戸畑図書館前

八幡神社下

浅生市民センター

浄土寺

浅生球場

戸畑区役所

一文字島竣工記念碑

