

①こまち桜回廊コース

小野新町駅を出発し、川沿いのこまち桜回廊を通り、塩竈神社を巡るコースとなっています。

歩いた記録(5日分)

月

日

コース内容

- 距離 4,020m
- 時間 60分
- 歩数 6,380歩
- 消費カロリー 男性 235kcal
女性 195kcal

カロリーの目安



- 凡例
- ウォーキングコース
 - 🚻 トイレ
 - P 駐車場
 - 🌳 休憩箇所
 - ⚠ 危険箇所
 - 🏯 神社
 - 🌸 桜
 - 🚧 踏み切り

1日の目標歩数を知ろう！

	男性	女性
20～64歳	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩

参考：健康日本21（第2次）より

国民の1日の歩数の現状

	男性	女性
20～64歳	7,864歩	6,685歩
65歳以上	5,396歩	4,656歩

参考：国民健康栄養調査より

目標を達成するためには、今よりも
1,100～1,800歩増やす必要があります！

運動による消費カロリー

運動による消費カロリーの計算にはメッツ(METs)が使用されます。メッツとは、運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかを表します。ウォーキングのメッツはおよそ3.5と言われており、メッツ×時間(h)×体重(kg)×1.05で消費カロリーを計算することが出来ます。(このマップに記載されている消費カロリーは、16歳以上の平均体重である男性64kg、女性53kgで計算しています)

普段食べる食品にはどのくらいのカロリーが含まれているか、またウォーキングで消費できるカロリーを知ること健康への意識を高めていきましょう。

計算例

体重60kg、ウォーキング
1時間行った場合

$$3.5(\text{メッツ}) \times 1(\text{時間}) \times 60(\text{kg}) \times 1.05 \div 220\text{kcal}$$

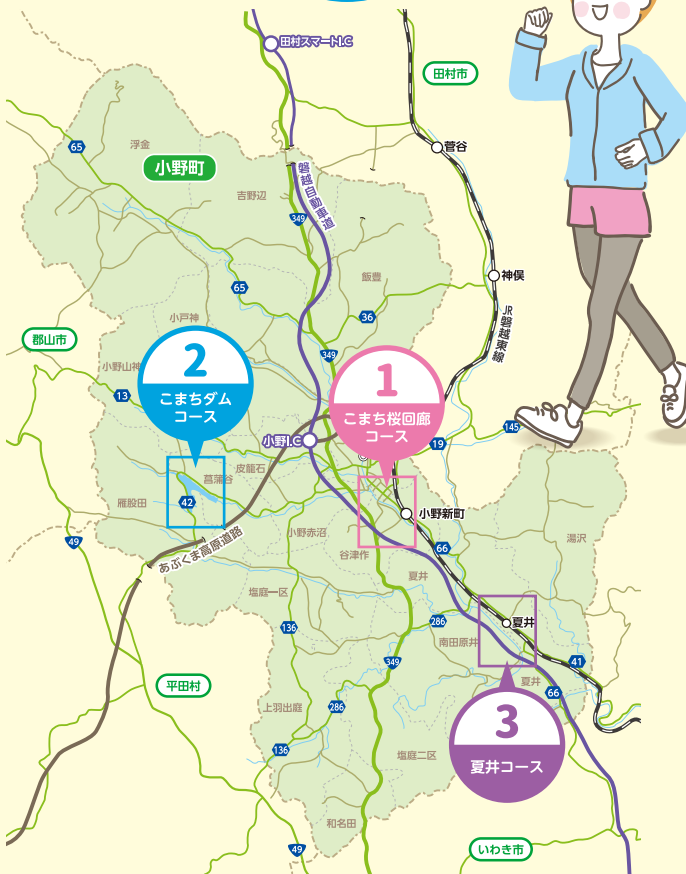


こまち桜回廊から見える桜
桜並木が続いていて、春以外の季節のウォーキングコースとしてもおすすめです。



みんな笑顔で健康づくり おのまちウォーキングマップ

- 1 こまち桜回廊コース
- 2 こまちダムコース
- 3 夏井コース



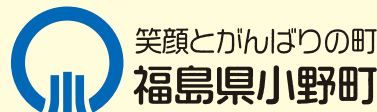
ウォーキングの方法



ウォーキングの注意点

- 交通ルールを守って、事故の無いように気を付けましょう。
- 学校の下校時間に合わせて歩いていただくと防犯パトロールにもなるので、ご協力お願いします。
- 自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- 体調がすぐれないとき、天候の悪いときは無理に行わず中止しましょう。
- あまり距離や時間にこだわらずに行いましょう。
- 屋外を歩くときは、思わぬ事故やけがが起こらないよう注意しましょう。
- 適度な水分補給を心がけましょう。
- 夜間のウォーキングは交通事故防止のために、明るい服装や反射材を取り付けましょう。また、必ず複数人で行いましょう。

問合せ先



福島県田村郡小野町大字小野新町字館廻92番地
小野町役場 健康福祉課 TEL.0247-72-6934

小野町LINE公式アカウント はじめました

町の様々な情報を配信しますので
ぜひ「友だち追加」をお願いします！

@onotown



ウェブサイト

