

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。



凡例

- ウォーキングコース
- トイレ
- 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

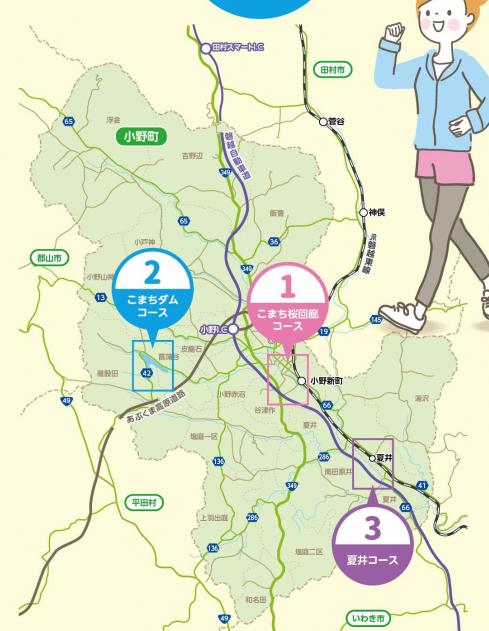
運動による消費カロリーの計算にはメツツ(METs)が使用されます。メツツとは、運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかを表します。ウォーキングのメツツはおよそ3.5と言われており、メツツ×時間(h)×体重(kg)×1.05で消費カロリーを計算することができます。(このマップに記載されている消費カロリーは、16歳以上の平均体重である男性64kg、女性53kgで計算しています)

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で健康への意識を高めていきましょう。



みんな笑顔で 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



足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます。

第1趾(足の親指)～
第5趾(足の小指)
まですべての指が動くようにします。

足

足

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りすぎずに行いましょう。
- 屋外を歩くときは、思ひ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

笑顔とかわいがりの町
福島県小野町



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！

