

# きくがわ健康歩こうマップ

## プラザけやき発着 ぶらり潮海寺探訪コース



©菊川市

全長	約4km
所要時間	1時間前後 約6,000歩
消費カロリー	約200キロカロリー 市販の食パン 6枚切り(ジャムなし) 1枚+1/3枚分



### ウォーキングを習慣化するために

ウォーキングを続けると、生活習慣病予防、脳の活性化、体力の維持向上、睡眠の質向上などの効果があります。



服装や道具を揃える  
お気に入りの服や道具を身につけることで歩く意欲が上昇！



継続できるペースで歩く  
1日だけ多く歩くより、短い距離を長期間続ける方が効果的！



記録する  
歩いた距離、時間、歩数を記録しモチベーションをアップ！

交通ルールを守って歩きましょう



- 明るい服装や反射材の着用
- 防犯グッズ、ライトの常備
- 二人以上で歩くなど  
安全対策を心掛けましょう