

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!

菊川市 健康づくり課 健康増進係 ☎0537-37-1175

交通ルールを
守って
歩きましょう

夜間の ウォーキングの注意

- 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

