

まくがわ健康歩こうマップ



©菊川市

内田地区センター発着 のんびり内田さんぽコース



日常で歩数を増やすコツ

生活の中で
歩く工夫をしましょう

- スーパーや勤務先の駐車場はなるべく遠くへ駐車してみよう
- エレベーター・エスカレーターを使わず階段を利用してみよう
- 近距離なら車や自転車を避け、歩いてみよう

雨などで外にウォーキングに行けない日も、家の中でストレッチや体操をして筋力が落ちないように意識しましょう！



ウォーキング
1km

II

約50キロ
カロリー消費

チョコチップ
クッキー2枚
約100キロカロリー



ウォーキング
約2km

からあげ3個
約200キロカロリー



ウォーキング
約4km

ハンバーガー1個
約500キロカロリー



ウォーキング
約10km