

# まくがわ健康歩こうマップ



## 杏林堂発着 自然満喫アップダウンコース

全長 約5km 高低差 74m  
 所要時間 1時間30分前後 約7,000歩  
 消費カロリー 約250キロカロリー  
 市販のおにぎり1+1/4個分



杏林堂の駐車場をご利用ください

- 駐車場をご利用の際は、サービスカウンターへお声かけください。
- 店舗への来店、ウォーキングコースのご利用以外での長時間駐車はご遠慮ください。

菊川市と株式会社杏林堂薬局は健康福祉及び子育て支援事業に関する協定を結んでいます。

1日に目指す歩数

20～64歳

8,000歩/日

65歳以上

6,000歩/日

## ウォーキングの効果



**生活習慣病の予防**  
 高血圧、糖尿病などの改善  
 肥満の解消



**体力の維持、向上**  
 心肺機能の向上  
 骨粗鬆症予防



**睡眠の質の向上**  
 ストレス緩和  
 リフレッシュ効果



ウォーキング  
1km

＝

約50キロ  
カロリー消費