

# 健康づくりは **プラス10** から始めましょう!

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病や高血圧、脂質異常などの生活習慣病のリスクを下げることができます。  
今より10分多くからだを動かして、“健康寿命”をのばしましょう!



## ウォーキングを楽しむために...

### ✓ 何分する? <時間>

運動不足や肥満解消のためには10分程度のウォーキングや体操を1日に何回か行うことで十分効果があります。1日の“すきま”の時間を上手に活用して、からだを動かしましょう。慣れたら1回の時間を増やして、毎日計60分の運動を目標にしましょう。

### ✓ ペースは? <運動強度>

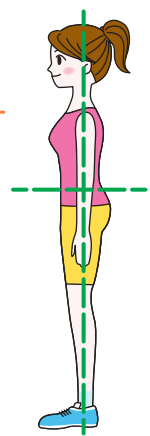
犬の散歩など普通に歩くと3メッツの運動強度になります。健康づくりを目的とする場合は3メッツ以上の強度が目安です。自分ではいくらでも続けられそうな速さで、じんわりと汗ばむ程度のレベルがよいでしょう。仲間とお話しながら“ニコニコペース”で歩きましょう。

### ✓ 運動で消費するエネルギーは? <運動量>

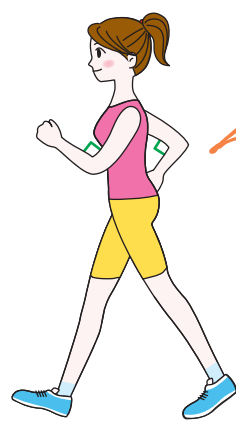
消費エネルギーは、**体重 × 運動強度(=メッツ) × 時間 × 1.05** で計算できます。例えば、体重70kgの人が3メッツの普通歩行を30分実施した場合は、 $70\text{kg} \times 3\text{メッツ} \times 0.5\text{時間} \times 1.05 = 110\text{kcal}$  となります。ただし、この中には安静時の代謝量=1メッツも含まれています。運動中に消費したエネルギーは、運動しなくても消費する分(安静時)の1メッツを差し引いて、 $70\text{kg} \times (3-1)\text{メッツ} \times 0.5\text{時間} \times 1.05 = 74\text{kcal}$  となります。ウォーキングマップの運動量(=運動で消費するエネルギー量)は、この換算式を素に計算しています。

### ✓ ウォーキングのフォームは? <基本姿勢>

背筋を伸ばし、あごを引いて、重心を高く保ちます。視線はやや遠く、前方を見て!



手は軽く握り、ひじを曲げて、からだの脇を通るように前後に大きく振ります



前方に大きく足を踏み込み、自然にかかとから着地、つま先で地面をけて、歩幅は広め

☆運動や栄養など健康に関する質問、相談は・・・  
健康長寿課健康づくり班 ☎022-355-0703 保健師・栄養士



## ★ 遺跡をめぐる海岸コース ★

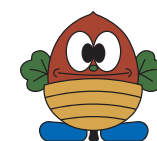
地図番号	見どころ・休憩場所	距離	行程の高低差	時間	歩数	運動量	
						男性	女性
3	文化観光交流館(出発地点)	スタート					
36 37	鷺島貝塚・西の浜貝塚	1.1km	→	16分	1570歩	39kcal	31kcal
38 39	館ヶ崎貝塚・手樽海浜公園	1.8km	↗ ↘	27分	2570歩	66kcal	52kcal
40 41 42	鶏権現・宝暦阿弥陀仏八坂神社	2.4km	↗ ↘	36分	3470歩	88kcal	69kcal
29	陸前富山駅(到着地点)	1.9km	↗ ↘	28分	2710歩	69kcal	54kcal
	合計	7.2km		107分	10320歩	262kcal	206kcal

## ★ 絶景! 富山ハイクコース ★

地図番号	見どころ・休憩場所	距離	行程の高低差	時間	歩数	運動量	
						男性	女性
29	陸前富山駅(出発地点)	スタート					
25	手樽防災センター	0.5km	→	7分	710歩	17kcal	13kcal
43 44	富山観音・大仰寺	2.1km	↗	34分	3000歩	83kcal	65kcal
45	愛宕神社	0.8km	↘	12分	1140歩	29kcal	23kcal
8 46	手樽地域交流センター元釜屋馬頭観音碑	1.4km	↘ ↗	21分	2000歩	51kcal	40kcal
28	手樽駅(到着地点)	1.2km	↗ ↘	18分	1710歩	44kcal	35kcal
	合計	6.0km		92分	8560歩	225kcal	177kcal

## ★ ぐるっと神社めぐりコース ★

地図番号	見どころ・休憩場所	距離	行程の高低差	時間	歩数	運動量	
						男性	女性
28	手樽駅(出発地点)	スタート					
47	手樽干拓記念碑	0.5km	→	7分	710歩	17kcal	13kcal
48	手樽弁天	0.8km	↗	12分	1140歩	29kcal	23kcal
22	白萩避難所	1.1km	→	16分	1570歩	39kcal	31kcal
49	山の神神社境内の馬頭観音	0.4km	↘	6分	580歩	15kcal	12kcal
23	長田避難所	0.4km	→	6分	580歩	15kcal	12kcal
34 33	稻荷神社・波切不動尊	0.8km	→	9分	860歩	22kcal	17kcal
20	高城避難所(到着地点)	0.5km	→	7分	710歩	17kcal	13kcal
	合計	4.5km		63分	6150歩	154kcal	121kcal



注) ここでは、  
 体重は… 男性 70kg、女性 55kg  
 歩幅は… 1歩 70cm  
 速度は… 普通歩行(時速4km・3メッツ)  
 時間は… JR乗車、見学、休憩などに要する時間は含まれていません  
 } を目安に算出しています