二川 ウォーキングマップ

Aコース 二川宿 まちなかコース

なだらかな道が多く、梅田川沿いは四季折々のほのぼのとした風景が楽しめます。

歩行距離	3.8km
歩行時間	
普通歩行	約1時間
早歩き	約40分
歩数目安	6,300歩

Bコース 松明山 山すそのコース

ゆるやかなアップダウンのコースです。自分のペースで歩くことができます。時計の反対まわりで歩くと楽ですよ♪

歩行距離	3.5km
歩行時間	
普通歩行	約50分
早歩き	約37分
歩数目安	5,800歩

Cコース 岩屋緑地 展望コース

展望台からのながめは素晴らしいです。

歩行距離	5.0km
歩行時間	
普通歩行	約1時間15分
早歩き	約53分
歩数目安	8,300歩

健康づくりのためには、景色や会話を楽しみながら気持ちよく歩くことも必要ですが、「早歩き」をすることで、「体重を減らしたい」「糖尿病を改善したい」などの効果も感じることができます。

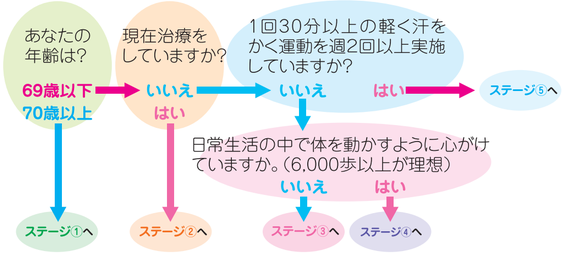
「普通歩行」とは、100メートルを1分29秒で進む速さ（67m/分）

「早歩き」とは、100メートルを1分で進む速さ（95～100m/分）

発行:平成26年3月　二川健康づくりサポーター　豊橋市保健所健康増進課

あなたにあった運動量をご紹介します！（成人向け）

以下の質問に答えてみましょう。



ステージ① 70歳以上の方へ

認知症・骨粗しょう症・転倒予防のためには、1日30分程度、息切れしない程度のスピードで、歩数にすると7,000～8,000歩を週に5日以上実施するのがよいと言われています。動く機会の少ない方は、1日10分でも良いので外へ出て体を動かすといいでしょう。

ステージ② 治療中の方へ

現在治療中の方は、医師の指示に従い運動を実施しましょう。その上で、下記★❶・★❷も参考にしてみてください。

ステージ③ なかなか健康づくりに取り組めない方へ

現在のままでは生活習慣病の発症が危惧されます。下記★❶+★❷程度の運動を行うことをお勧めします。しかし、いきなりこのような運動を行わなくても、まずは、少しずつできる範囲の量を増やすことから始めましょう。

ステージ④ 体をこまめに動かしている方へ

日常生活の中で体を動かすように心がけていることはとても素晴らしいことですが、健康づくりのためには今の生活に、下記★❶程度の「ややきつい運動」を加えると良いでしょう。

ステージ⑤ 運動習慣のある方へ

下記★❶+★❷程度の運動量を実施しているか確認しましょう。
運動量が足りていないのであれば、あと一歩で目標達成です!
★❷程度の運動を行うことをお勧めします。

健康づくりのために…

いい汗かこう! 週に合計1時間程度の“ややきつい運動”
いつでもどこでも楽しく歩こう! 1日8,000～10,000歩

★❶ややきつい程度の運動量

目標 ややきつい運動（4メッツ以上）を**週合計1時間**
「早歩き」が“ややきつい運動4メッツ”です。

運動は続けて行っても、10分など細切れで行っても同等の効果があります。

1週間で何周早歩きをすればいいのかな? 左のコースで確認しよう。

注意 しばらく運動をしていなかった方が急にジョギングなどの激しい運動を行うことは、怪我や命に関わるとても危険な行為です! 必ず軽い運動から始めてください。

内臓脂肪を減らしたい方のための、プラスα

内臓脂肪を1キロ（お腹まわり1センチ）減らすには、7,000キロカロリー減らすことが必要です。
食事量を変えないまま早歩き（4メッツ）を週に2.5時間、現在の生活に加えると、1ヶ月で1～2%近くの内臓脂肪が減少することが期待されます。
左のコースを参考にすると、下記のようになります。チャレンジしてみましょう!

Aコース	早歩きで1週間に約3.8周追加
Bコース	早歩きで1週間に約4周追加
Cコース	早歩きで1週間に約2.8周追加

「メッツ」とは… 運動の強さを表します。座って安静にしている状態が1メッツで、数字があがるほど、激しい運動になります。

4メッツ	速歩、通勤、水中運動、卓球、太極拳、自転車に乗る
4.5メッツ	バドミントン、ゴルフ（クラブを持って自分で運ぶ、待ち時間除く）
5メッツ	野球、こどもと遊ぶ、バレエ
6メッツ	バスケットボール、スイミング（ゆっくり）
7メッツ	ジョギング、サッカー、テニス

あなたの消費カロリーはどのくらい? 計算してみよう!
メッツ×時間×体重（kg）×1.05
（例）体重60キロの方が速歩で1時間運動した場合
4メッツ×1時間×60kg×1.05=252kcal
チョコレート10片 シュークリーム大1個分に相当

★❷生活の中で意識するとよい活動量

目標 1日に必要な活動量は、歩数にすると、8,000～10,000歩程度。（通勤、掃除、草むしりなどでも良い）

まずは1日1,000歩、時間にすると10分程度、活動量を増やしてみてはいかがですか?慣れてきたら徐々に歩数を増やしましょう。

1日の活動量が少ない方は左頃のコースも利用してみよう。

二川 ウォーキングマップ Cコース 岩屋緑地展望コース

歩く事が楽しくなる!散歩～運動まで、どなたでも楽しめます♪

歩行距離 約5km

岩屋山展望台をメインとした、歩いて楽しく運動にもなる魅力のウォーキングコースです。自然を満喫しながらのウォーキングに自然と足も運びますよ♪