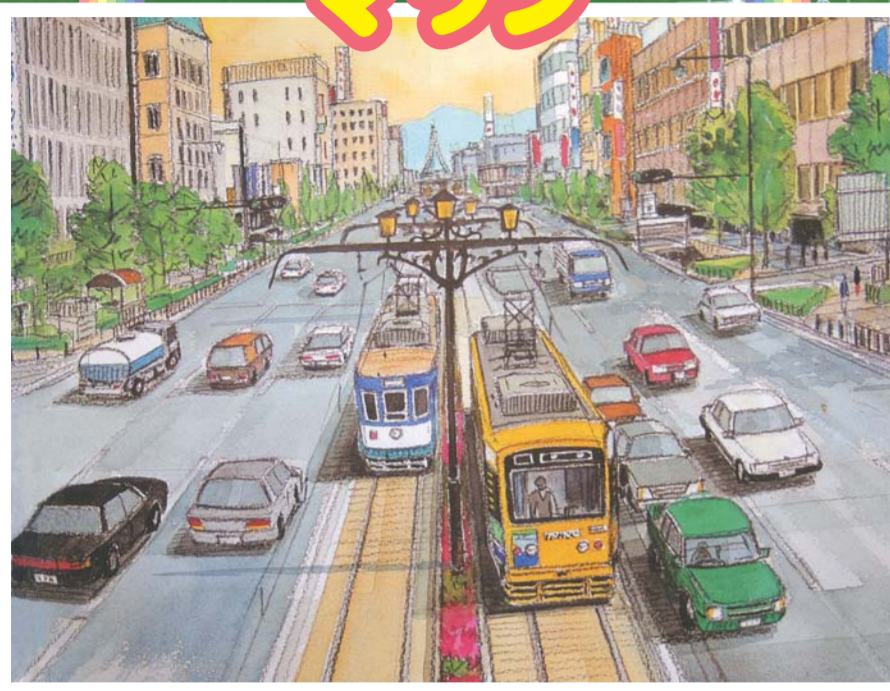


健康ウォーキングマップ



松山校区自治会 豊橋市健康増進課

A コース
 まちなか商店街コース

有名な「水上ビル」等、活気ある豊橋を散策できるコースです。買い物を楽しむのもいいですね♪

- 歩行距離 **4km**
- 歩行時間 普通歩行 約60分 早歩き 約40分
- 歩数目安 **6,200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)

B コース
 まちなか神社仏閣文化コース

数多くの神社を巡りながら、豊橋の歴史文化を感じる事ができます。

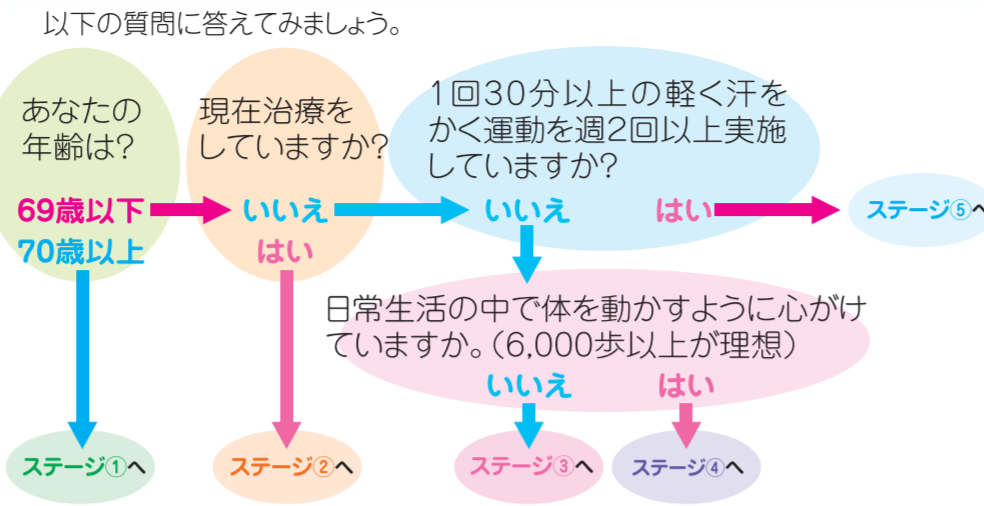
- 歩行距離 **2.7km**
- 歩行時間 普通歩行 約40分 早歩き 約30分
- 歩数目安 **4,900歩**

C コース
 柳生川遊歩道松山校区神社仏閣コース

神社巡り、柳生川の遊歩道を歩きます。春には遊歩道沿の「桜」が見所です!

- 歩行距離 **6km**
- 歩行時間 普通歩行 約90分 早歩き 約70分
- 歩数目安 **8,000歩**

あなたにあった運動量をご紹介します!(成人向け)



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。動く機会が少ない方は、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★①★②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★①★②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★①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★①★②程度の運動量を実施しているか確認しましょう。運動量が足りないのであれば、あと一歩で目標達成です! ★②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

★①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週間でも何回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必要があります。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、子ども遊ぶ、パレエ
 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60kg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

★②生活の中で意識するとよい活動量 目標
 まずは1日1,000歩、時間になると10分程度、活動量を増やしてみたいかがですか?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、車も少しなどでも良い)

1日の活動量が少ない方は左項のコースも利用してみよう。

A コース まちなか商店街コース

ウォーキングは朝10時過ぎからがオススメです
*開店10時以降の商店が多い(水曜日に休みのお店が多い)

- コース上に数ある「モニュメント」を探してみよう。
- 様々な寺院・神社が花園町を中心にあります。
- 各店舗・公共施設にトイレがあり安心です。

豊橋の中心地区でもあり、車の交通量が多いので注意しましょう。道路を横断する際は、横断歩道や歩道橋を利用し、安全を確認しつつ歩きましょう。



豊橋駅に隣接する複合ショッピングモールで多種多様なお店があります。

大豊水上ビル(大豊商店街)
 元は農業用運河(牟呂用水)である場所に建てたという理由から地元では「水上ビル」と呼ばれ親しまれています。ちなみに、水上ビルの間に架かる橋にはそれぞれ名前があるんですよ♪

1 大手橋 4 下狭間橋
 2 新川橋 5 萱町橋
 3 狭間橋

広小路3丁目にあるモニュメントの1つ「善意」他にも様々な形のモニュメントがあります。全て見つけてみよう!

市民のための演劇・舞踊・音楽など様々なイベントが開催されています。

全国でも珍しい路面電車。次世代型路面電車「ほつらム」を始め、市民の足として親しまれています。「納涼ビール電車」、「おでんしゃ」など、季節によって企画電車も走っています。豊橋まつりの時には「花電車」が走ります♪