



A コース

初心者
向けコース

町中の住宅地を歩き、神社仏閣を巡るコースです。歴史を感じながら歩きましょう。

歩行距離 **2.2km**
歩行時間 普通歩行 約33分
早歩き 23分
歩数目安 **3,500歩**

B コース

中級者
向けコース

電車通りを横切り閑静な住宅街を歩きます。電車通りの歩道橋の上から市電が走る風景が見られます。

歩行距離 **3.6km**
歩行時間 普通歩行 約54分
早歩き 38分
歩数目安 **5,700歩**

C コース

上級者
向けコース

朝倉川沿いを歩くやや長いコースです。四季折々の花を眺めることができます。

歩行距離 **4.7km**
歩行時間 普通歩行 約1時間10分
早歩き 50分
歩数目安 **7,500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、「体重が減って体が軽くなった」などの効果を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）

あなたの年齢は？
69歳以下
70歳以上

現在治療をしていますか？
いいえ
はい

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施していますか？
いいえ
はい

ステージ①へ
ステージ②へ
ステージ③へ
ステージ④へ
ステージ⑤へ

日常生活の中で体を動かすように心がけていますか。（6,000歩以上が理想）
いいえ
はい

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。運動量が足りていないのであれば、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

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。食事量を減さないまま早歩き（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6.5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3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	散歩、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、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

★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？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項のコースも利用してみよう。

スタート

ゴール

カーブがあり見通しが悪い！

車に注意！！

大口公園

仁連木老人福祉センター [第二指定避難所]

豊橋競輪場 [第二指定避難所]

東田球場

東田小学校 [第二指定避難所]

三連木城跡
大口公園付近一帯が三連木城跡です。梅林や秋の七草園があります。

三連木城跡

全久院
三連木城主戸田家の墓所。国指定の重要文化財が3点あります。三十三観音像を拝むことができます。

全久院

市電通り

上地広場

東田広場

東田球場の
一歩手前を左折

岩田郵便局

岩田郵便局東

市電通り

ボンとらや

市電通りの
一歩手前を左折

宮下公園

東田遊園

東田仲の町公園

吾妻公園

ちびっこ広場

瑞光寺

光生会病院

マンション

市電通り

豊橋のシンボルとも言える路面電車。東田町の大切な足としても欠かせない交通手段です。様々な種類の車両を見るのも楽しいですよ♪

東田遊園
当時を偲ばせる建物が残っており、奥ゆかしさを感じさせてくれます。

B コース 中級者向けコース

歩道橋の上から市電を眺めてみましょう♪

歩行距離 **3.6km**

東田町の歴史を感じることが出来る史跡など、コースには魅力あふれる場所があります。道もなだらかで歩くのに最適です♪楽しく歩いて東田の良さを感じて頂けます。

気持いい！
歩いて見よう！

平成26年3月 東田木曜ウォーカース 豊橋市保健所健康増進課 平成31年2月 3版発行 写真出典：豊橋市制施行100周年記念「校区のあゆみ 東田」