



健幸ウォーキングマップ

長町南～河原町周辺



夏はアユ、秋はサケの川を遡る姿が見られます

- ... トイレ
- ... 公衆電話
- ... 交差点
- ... コンビニ
- ... 自動体外式除細動器
- ... 健康遊具がある公園

健康遊具とは?～
遊び感覚で気軽に体を動かすことで介護予防につながる健康づくり器具

お立ち寄りスポット

鹿野公園
仙台市立長町中学校

長い階段にチャレンジしよう! /

大年寺

福聚院

かっぱ寿司



地下鉄長町駅

太白区文化センター

ココス

ザ・モール仙台長町

地下鉄長町南駅

太白区役所

地下鉄河原町駅

宮沢橋

アウトボックス
ロイヤルホスト

宮城県武道館

広瀬川

広瀬橋

仙台市立病院

ゼビオアリーナ

JR長町駅

IKEA

発行: 仙台市健康増進センター

外回りコース

所要時間 82分
総距離 5.5km



内回りコース

所要時間 72分
総距離 4.9km



分速67m(普通歩行)で計算して時間数(分)を算出。所要時間は目安です。天候や勾配により変動あり。



脱☆メタボ宣言!

ウォーキングで健康ボディを目指そう!

ウォーキングで消費するエネルギーはどのくらい?

○歩行時間から消費エネルギーを計算してみましょう

1分間歩いた時の消費エネルギー

体 重	普通歩行	速 歩
50kgの場合	2.0kg分	2.5kg分
60kgの場合	2.0kg分	3.0kg分
70kgの場合	2.5kg分	3.5kg分
80kgの場合	3.0kg分	4.0kg分



歩行時間から消費エネルギーを求める計算式

左の表から求めた値

歩行時間

消費エネルギー

$$\left(\quad \right) \text{kg分} \times \left(\quad \right) \text{分} = \left(\quad \right) \text{kg分}$$

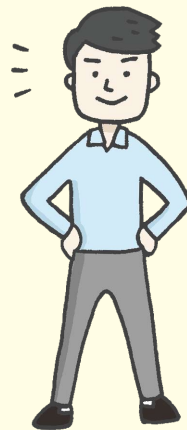
※エネルギー消費量は、強度(メッツ)×時間(h)×体重(kg)の式から得られた値から安静時のエネルギー量を引いたものです。全て5キロカロリー単位で表示しました。(出典:健康づくりのための身体活動基準2013)

〈計算例〉※体重70kgの人が普通歩行で60分歩いた場合

$$(2.5) \text{kg分} \times (60) \text{分} = (150) \text{kg分消費されます}$$

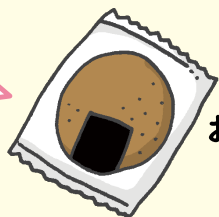
1週間に2回行ったとして1年後には…

体脂肪 約2.0kg減!(個人差があります)

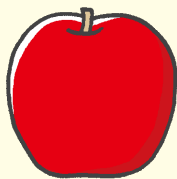


他にも…筋肉量アップ 疲れにくい身体になることが期待できます
ウォーキングにはいいこといっぱい!

ちなみに
150kg分を
食べ物で表すと



おせんべい
×2.5枚



リンゴ
×1個弱



ごはん
×1/2杯

仙台市健康増進センター

<http://www.senkenhuku.com/>仙台市健康増進センター/

〒981-3133 仙台市泉区泉中央2-24-1 電話 022-374-6661 FAX 022-374-6664