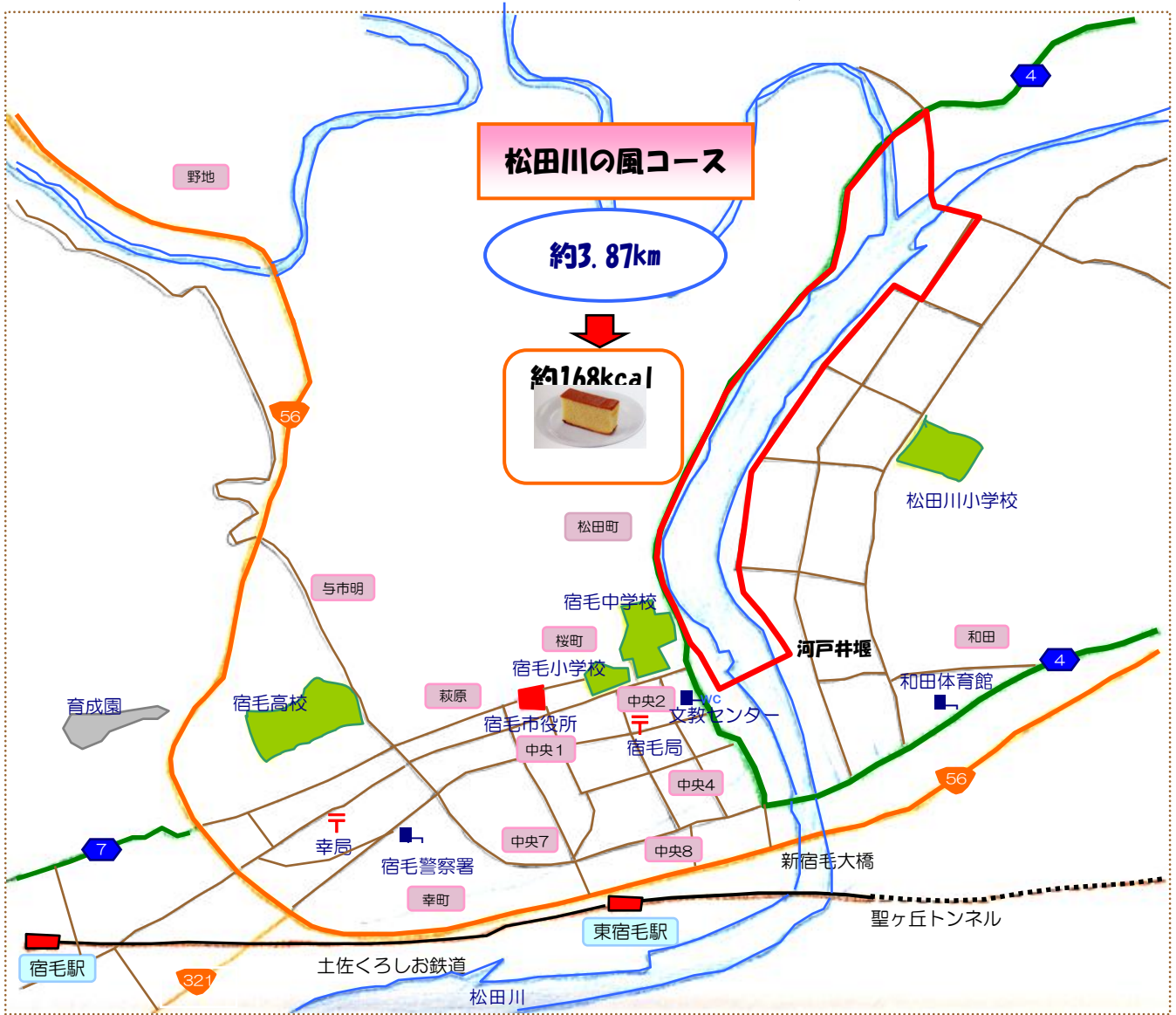


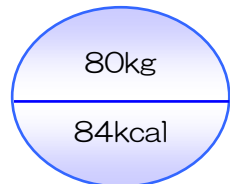
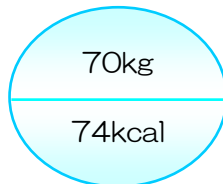
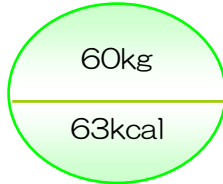
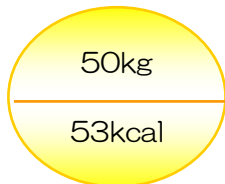
# 健康ウォーキングマップ (宿毛市版)

～心地よい松田川の風を受けてのウォーキングコース～

【幡多地区健康づくり推進会議】



## 15分のウォーキングで消費するエネルギー量



<安静時のエネルギー消費量も含めた総エネルギー量 (Iサバ 2006) >

\*このマップの徒歩時間は75m/分 (4.5km/時間) で計算しています。

\*このマップの消費カロリー表示は男性、体重60kgの方が3.3kcal/分で歩行したとして算出しています。

\*消費カロリーは個人の状態で変わってきますので、あくまで目安としてください。



毎月23日はエクササイズの日