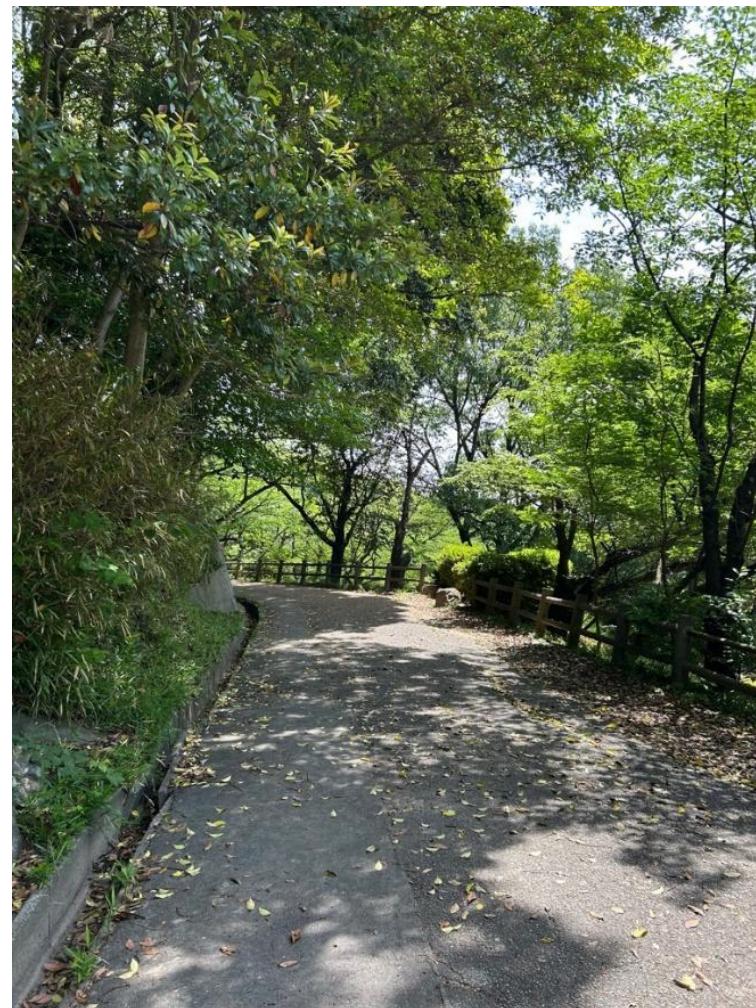


高齢者健康の道



高齢者健康の道

桑山公園、向島、佐波川沿い



高齢者健康の道

(桑山公園コース／往復約 1,100m)

～効果的な歩行をするために～

①往復 (1,100m) を体重 50・60・70kg の人が
速度 (81m/1分間) で 14 分間歩いた場合の消費エネルギー

体 重	消費エネルギー
50 kg	42kcal
60 kg	50kcal
70 kg	59kcal

(ごはん軽く1杯 (100g) で 160kcal です)



歩行時は、自分の体力にあわせて、
マイペースで歩きましょう。



山口県・防府市

(3)身体活動・運動

地域の取組

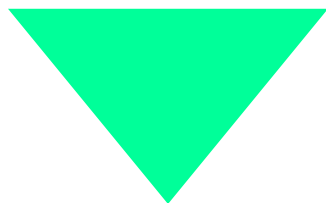


歩きたくなるまちづくりなど、体を動かしやすい環境づくりに取り組みましょう。

(8) 自然に健康になれる環境づくり・ 社会のつながり



市民が健康づくりを意識できるまち
(市民が歩いたり体を動かしたくなるまち)
に向けた環境づくり



市民が歩きたくなる道



ウォーキングコース ネーミング募集



現：高齢者健康の道



◎道の名前の中から一つ選んで○をしてください。

☐	幸せます健康ロード
☐	ほうふ健康さんぽ道
☐	すこやかロード
☐	ほうふスマイルロード

◎看板に掲載する情報の案を以下にご記入ください。

例：コースを歩いた時の体重ごとのカロリー消費量

高齢者健康の道

(桑山公園コース／往復約 1,100m)

～効果的な歩行をするために～

①往復 (1,100m) を体重 50・60・70kg の人が
速度 (81m/1分間) で 14 分間歩いた場合の消費エネルギー

体 重	消費エネルギー
50 kg	42kcal
60 kg	50kcal
70 kg	59kcal

(ごはん軽く1杯 (100g) で 160kcal です)



歩行時は、自分の体力にあわせて、
マイペースで歩きましょう。



山口県・防府市



ウォーキングコース ネーミング募集



現：高齢者健康の道



◎道の名前の中から一つ選んで○をしてください。

☐	幸せます健康ロード
☐	ほうふ健康さんぽ道
☐	すこやかロード
☐	ほうふスマイルロード

◎看板に掲載する情報の案を以下にご記入ください。

例：コースを歩いた時の体重ごとのカロリー消費量