

吉田哲登スポーツ推進員が 実測しました！ ※数値はいずれも参考

ウォーキングで実測！ (1km 11分25秒)

タイム：26分25秒

消費カロリー：122kcal

ランニングで実測！ (1km 6分52秒)

タイム：15分48秒

消費カロリー：176kcal

スポーツ推進員（地域おこし協力隊）の吉田哲登です！
年齢は21歳、身長182cm、
体重75kgです。
無理せず自分にあったペース
で健康増進に取り組みましょ
う！



「げんきくんチャンネル」の紹介

町教育委員会ではYouTubeにて「哲登の部屋」と題し、自宅のできるトレーニング等を配信しています！こちらも参考にご活用ください！



① 10分歩いて消費するカロリー

体重/歩き方	普通	やや速歩	ジョグ
50kg	26	38	62
60kg	32	45	75
70kg	37	53	87
80kg	42	60	100

(単位：kcal)

② 食べ物のカロリー(一部抜粋)

ご飯普通盛 150g



252kcal

バナナ



86kcal

コーラ 350ml



161kcal

ショートケーキ



327kcal

※記載されている数値はあくまで参考です。
数値は年齢や性別により異なります。

健康増進 **ほんベツ**

ウォーキング

&

ランニング

マップ

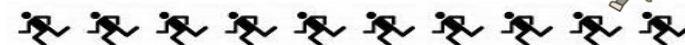
MAP



Vol.1

普段運動する機会がない方や、どのように運動したら良いかわからない方は、このマップを参考に本別町を歩き、または走り、健康増進に取り組んでみませんか。

普段から運動に取り組んでいの方も、ぜひご活用ください！

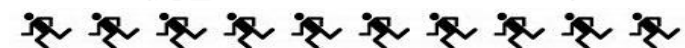


本別町スポーツ推進委員協議会

本別町健康管理センター


本別町教育委員会

(問合せ TEL 22-2331)





街中コース Ver.1
距離 2.3km

 ... 横断歩道がないため注意して渡りましょう

