

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 12分15秒)

タイム：43分31秒

消費カロリー：191kcal

ランニングで実測！ (1km 6分46秒)

タイム：23分42秒

消費カロリー：273kcal

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22歳、身長182cm、
体重77kg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体重を1kg減らすには？

体重を1kg減らすには、約7,000kcalの消費が必要です。1か月で1kg減らすには1日約240kcalを消費する必要があります。

活動量120kcal増↑と食事量120kcal減↓を組み合わせると、健康的な体重減少に繋がります。

②120kcalってどのくらい？

【活動量】 ※体重が60kgの場合

ウォーキング
約35分



山登り
約20分



【食事量】

餅1個
50g



スポーツドリンク1本
500ml



※記載されている数値はあくまで参考です。
数値は個人差があります。

健康増進 **ほんべつ**

ウォーキング
&
ランニング

マップ

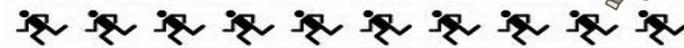
MAP



Vol.2
2022.3.30

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
る方も、ぜひご活用ください！

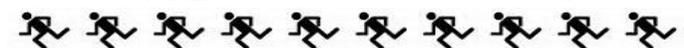


本別町スポーツ推進委員協議会

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.2
距離 3.5km

 横断歩道がないところは注意して渡りましょう