

# 山鹿市民 歩こう運動

## 健康ウォーキングマップ

健康の  
はじめの一歩は  
歩きから



正しい  
ウォーキング  
フォーム



### ●ウォーキングマップについて

山鹿市では「市民歩こう運動」を推進中です。そこで、市民の皆さんに気軽な運動としてウォーキングに取り組んでいただけるよう「健康ウォーキングマップ」を作成しました。(市内20校区20コース) 市内各地域の自然や文化・歴史を再発見しながらウォーキングを楽しんで、皆さんの健康づくりにご活用ください。

### ●ウォーキングのすすめ

適度な運動習慣は病気の予防・改善に効果があります。ちょっと運動「プラステン」、今より10分間多く体を動かしましょう。しかし、忙しい毎日の中で、体を動かす機会をつくるのは大変です。そこで、おすすめは「ウォーキング」です。ウォーキングは誰でも気楽に、手軽に、始められる有酸素運動です!

### ウォーキングの効果

- ★健康増進
- ★体質改善
- ★脳の活性化
- ★ストレス解消
- ★ダイエット など

### ウォーキング時の注意点

- ★ケガ予防のため準備運動と整理運動をしましょう
- ★体調に合わせ無理をしないようにしましょう
- ★運動前後に水分補給しましょう(熱中症対策を!)
- ★体温調節ができる服装で行いましょう
- ★交通ルールを守り、安全に注意しましょう

**菊鹿地域** **六郷校区**

- スタート地点 グリーンパルス
- 距離 ……4.6km
- 時間 ……69分
- 消費カロリー 199kcal

コーラ(350ml) 1.5杯分 1杯137kcal

**菊鹿地域** **城北校区**

- スタート地点 松尾神社
- 距離 ……4.4km
- 時間 ……66分
- 消費カロリー 191kcal

中生ビール 1杯分 1杯196kcal

**鹿本地域** **中富校区**

- スタート地点 ゆめほたる 綿津見神社
- 距離 ……3.6km
- 時間 ……54分
- 消費カロリー 156kcal

ソフトクリーム 1.1個分 1個143kcal

**鹿央地域** **千田校区**

- スタート地点 千田小学校跡
- 距離 ……3.2km
- 時間 ……48分
- 消費カロリー 139kcal

ホットケーキ 0.5枚分 1枚305kcal

**鹿本地域** **来民校区**

- スタート地点 鹿本体育館
- 距離 ……4.5km
- 時間 ……67分
- 消費カロリー 193kcal

クッキー 3.5枚分 1枚55kcal

**鹿本地域** **稲田校区**

- スタート地点 道の駅水辺プラザかもと
- 距離 ……5.5km
- 時間 ……82分
- 消費カロリー 237kcal

豆大福 1個分 1個250kcal

**鹿央地域** **米野岳校区**

- スタート地点 鹿央市民センター
- 距離 ……3.9km
- 時間 ……58分
- 消費カロリー 167kcal

おにぎり 1.1個分 1個160kcal

**鹿央地域** **山内校区**

- スタート地点 山内小学校跡
- 距離 ……3.1km
- 時間 ……46分
- 消費カロリー 133kcal

あんぱん 0.5個分 1個280kcal

**山鹿地域**

### 山鹿校区

- スタート地点 山鹿市役所
- 距離 ……3.6km
- 時間 ……54分
- 消費カロリー 156kcal

おにぎり 1個分 160kcal

**山鹿地域**

### 米田校区

- スタート地点 めのだけ小学校
- 距離 ……3.9km
- 時間 ……58分
- 消費カロリー 167kcal

あんぱん 1個 280kcal

**山鹿地域**

### 平小城校区

- スタート地点 平小城地区公民館
- 距離 ……3.6km
- 時間 ……54分
- 消費カロリー 156kcal

コーラ(350ml) 1.1杯分 1杯137kcal

**山鹿地域**

### 三岳校区

- スタート地点 三岳地区公民館
- 距離 ……3.8km
- 時間 ……57分
- 消費カロリー 165kcal

ラーメン 0.3杯分 1杯500kcal

**鹿北地域**

### 岳間校区

- スタート地点 岳間小学校跡
- 距離 ……4.3km
- 時間 ……64分
- 消費カロリー 185kcal

ラーメン 0.4杯分 1杯500kcal

**鹿北地域**

### 岩野校区

- スタート地点 鹿北市民センター
- 距離 ……3.6km
- 時間 ……54分
- 消費カロリー 156kcal

ハンバーガー 0.6個分 1個251kcal

**山鹿地域**

### 川辺校区

- スタート地点 山鹿市立博物館
- 距離 ……3.8km
- 時間 ……57分
- 消費カロリー 165kcal

ホットケーキ 0.5枚分 1枚305kcal

**山鹿地域**

### 八幡校区

- スタート地点 山鹿市総合体育館
- 距離 ……3.4km
- 時間 ……51分
- 消費カロリー 147kcal

チーズケーキ 0.6枚分 1枚258kcal

**山鹿地域**

### 三玉校区

- スタート地点 三玉地区公民館
- 距離 ……3.5km
- 時間 ……52分
- 消費カロリー 150kcal

板チョコ 0.4枚分 1枚365kcal

**山鹿地域**

### 大道校区

- スタート地点 山鹿市出土文化財管理センター
- 距離 ……3.3km
- 時間 ……49分
- 消費カロリー 141kcal

ハンバーガー 0.6個分 1個251kcal

**鹿北地域**

### 広見校区

- スタート地点 広見多目的研修センター
- 距離 ……4.1km
- 時間 ……61分
- 消費カロリー 176kcal

ビーフカレー 0.2皿分 1皿745kcal

**菊鹿地域**

### 内田校区

- スタート地点 相良公民館
- 距離 ……5.1km
- 時間 ……76分
- 消費カロリー 219kcal

チーズケーキ 0.9個分 1個258kcal