

# 運動量チェックポイントマップ

### 岩国トリムコース

500mごとに表示あり!

### 長山公園

2周半=約1km

### 新港運動公園

3周半=約1km

### 日の出公園

1周=約340m

### 御庄第3街区公園

4周=約1km



### 麻里布町第3街区公園

4周半=約1km

### 愛宕スポーツコンプレックス

1周1200m、1800m、2700mのコースあり

### 川西第1街区公園

6周=約1km

### 元町第3街区公園(きりん公園)

6周=約1km

### いわくに防災センター

岩国医療センター

### 錦見河川敷運動公園

2.5往復=約1km

### 岩国運動公園

1周870mと750mのコースあり!

### 南岩国第1街区公園

6周半=約1km

### 瀬戸海街区公園

5周半=約1km



## 運動量をチェックする前に

### 歩くときには忘れずに！

事前に体温を高め、除々に運動に適した状態を導入するために準備体操をしましょう！

水分補給をこまめにしましょう！

### こんな時はひと休み

膝が痛い、体がだるい、  
心臓がドキドキする、  
めまいがする、風邪気味のときなど、  
体調が悪く、気がのらないときは  
ひと休みしましょう！

# 今のあなたの運動量で 内臓脂肪撃退できる!?

## 運動量チェックポイントマップ

あと10分=1000歩=約1km  
歩きましょう

歩くことが健康によいと知っていても  
いったいどれくらい歩けばいいのでしょ  
う。

生活習慣病の予防には、1日あたり8000  
~  
10000歩が目安といわれており  
そして平均的な歩数から考えると  
足りないのはあと1000~1500歩。

このマップの使い方

### 1kmを表しました！

市内の公園などで、約1km=1000歩  
歩くために必要な周数を表しました。

ペースは10分で約1kmが目安です！

10分で歩こうと無理をしたり  
他の人と比較したりせず  
自分にあった歩き方をしましょう。

## 運動量チェックポイントマップ

令和3年 4月

■発行／岩国市

■編集／岩国市健康福祉部健康推進課  
(岩国市保健センター)

〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番1号

TEL:0827-24-3751

FAX:0827-22-8588