

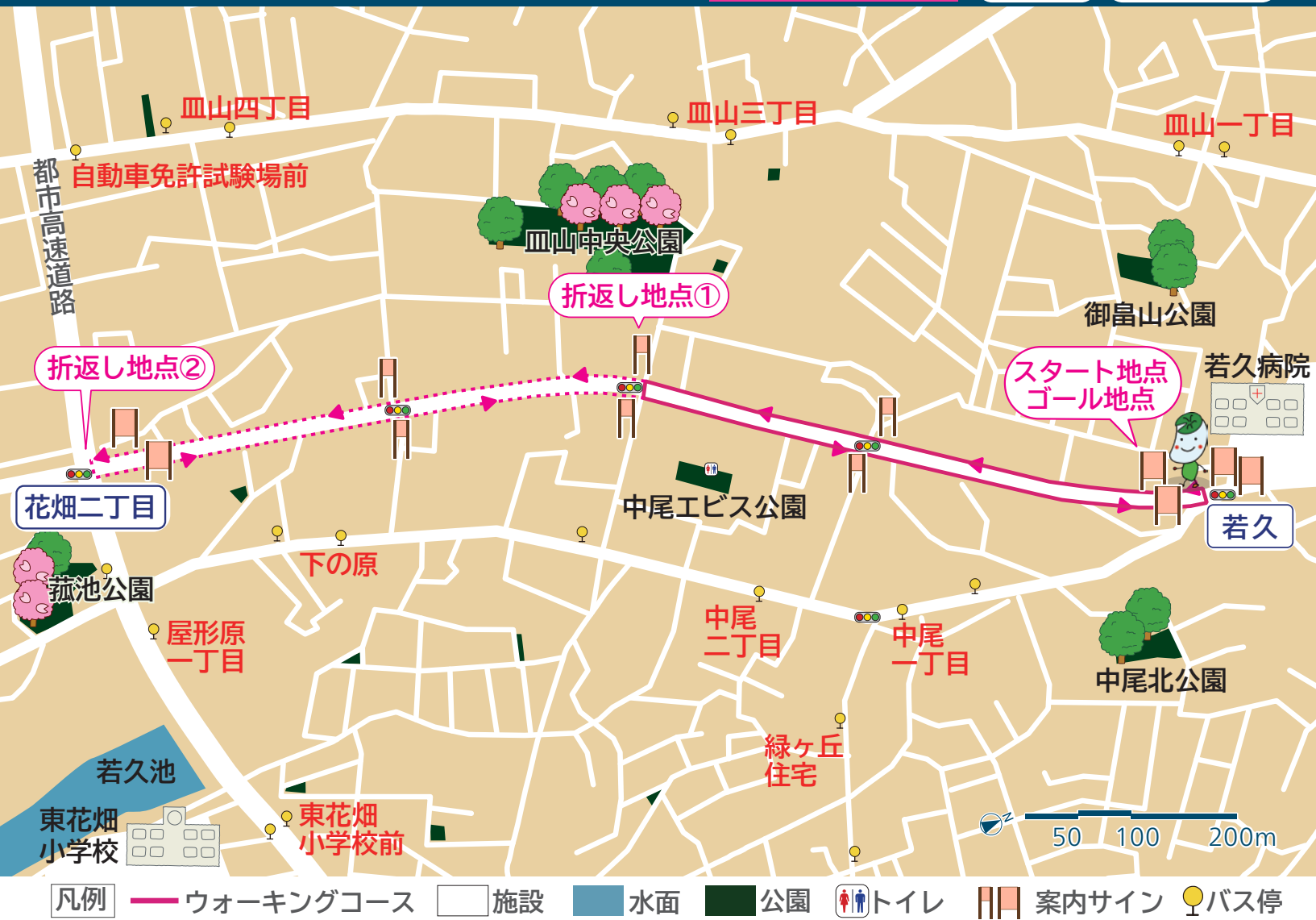
若久通りウォーキングコース MAP

(体重 60kg の場合)

全長約 **1km**

所要時間
約 11分

消費カロリー
約 45 kcal



凡例 — ウォーキングコース □ 施設 ■ 水面 ■ 公園 ♀♂ トイレ 案内サイン ● バス停

←..... 追加コース

※若久交差点（スタート地点、ゴール地点）からの往復距離

健康維持コース

往復約 **1km** 消費カロリー 約 45 kcal



健康増進コース

往復約 **2km** 消費カロリー 約 90 kcal



消費カロリーの計算方法

$$\text{消費カロリー (kcal)} = \text{メッツ} \times \text{活動時間 (時間)} \times \text{体重 (kg)}$$

※ METs とは

身体活動の強度の単位で、安静座位時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。

例) 普通歩行 (67m/分) ⇒ 3.0メッツ
歩行 (75～80m/分) ⇒ 3.5メッツ
やや速歩 (93m/分) ⇒ 4.3メッツ

※表示している所要時間と消費カロリーは厚生労働省と福岡市ウォーキングホームページより算出



福岡市南区役所
FUKUOKA CITY MINAMI WARD



南区広報担当
キャラクター