

ウォーキングのポイント

- ・人が少ない時間帯や場所を選ぶ
- ・人との距離を確保
- ・手洗いやうがいの徹底

久しぶりにウォーキングする方は軽いストレッチからでもOK！

下段の歩数換算表を参考に毎日の歩数を記入してください。

日常生活での運動や種類	歩数	消費カロリー
料理の片付け(20分)	1,750	53kcal
洗濯(干す、取り込み)(10分)	1,000	33kcal
アイロンがけ(20分)	1,600	48kcal
掃除(電気掃除機)(20分)	1,800	55kcal
ストレッチ(10分)	860	26kcal
ラジオ体操(5分)	660	20kcal
ヨガ(20分)	1,750	53kcal
エアロビクス(20分)	2,640	80kcal
家庭菜園、草むしり(30分)	3,000	90kcal
買い物(15分)	1,700	50kcal
ウォーキング(20分)	3,000	90kcal
ジョギング(15分)	2,640	80kcal
自転車(10分)	1,085	30kcal
野球(10分)	1,491	45kcal
サッカー(10分)	2,640	80kcal
バスケットボール(10分)	2,000	60kcal
水泳(60分)	12,775	390kcal
ゴルフ練習(60分)	10,920	330kcal
ゴルフ(1ラウンド)	15,600	470kcal