

# かけがえ

リハビリテーション専門職 監修



# 健康ウォーキングマップ

掛川市内に在勤のリハビリテーション専門職（理学療法士10名、作業療法士6名）が、市内で活用できるウォーキングマップを作成しました。

3コースそれぞれ特徴ある魅力的なコースとなっています。リハビリ専門職ならではの運動のポイント等も掲載しています。

健康づくりのきっかけとしてぜひご活用ください！

## 歩く際のポイント

	壮年期（40～64歳）	高齢期（65歳～）
所要時間	Aコース 約35分（約3.4km） Bコース 約30分（約3.3km） Cコース 約30分（約3.4km）	自分のペースで無理なく歩きましょう
	115歩/分	
テンポ	100～130歩/分 ◎テンポに合う音楽を探してみましょ！	頻度 30分以上の散歩を週2回程度 参考：健康づくりのための身体活動基準2013（厚生労働省）
歩幅	80～90cm（おおむね身長半分）	姿勢
心拍数	110回/分（ややきつくらい）	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 身体を垂直に保つことを意識しましょう！</li> <li>• 腕を振ることを忘れずにしましょう！</li> </ul> 



## マップの記号

- START スタート  お手洗い  観光スポット
-  駐車場  分岐点  GOAL ゴール
-  信号

ウォーキングマップは  
掛川市ホームページより  
ダウンロードできます



<https://www.city.kakegawa.shizuoka.jp/gyosei/docs/245649.html>