

3 たしる 田代 散策コース

三増合戦の史跡が多い田代路を、河川のせせらぎに耳を傾けながら歩くコースです。田代運動公園には成人規格の「健康遊具」もあります。

歩行距離 約 3.7 km
歩行時間 約 50 分
消費カロリー(目安) 262kcal

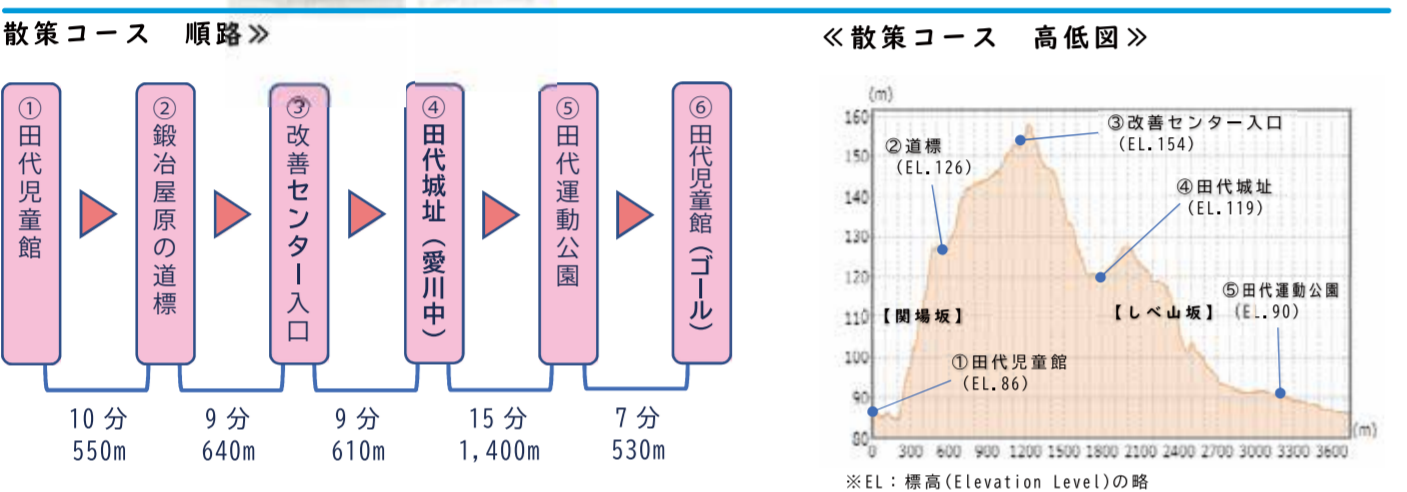


【散策コースのポイント】
 ・田代児童館から下原までは急な上りとなる「開場坂」があるので、呼吸を整えて歩きましょう。
 ・上原から改善センター、愛川中学校に至るまでの区間は歩道がないため、注意しましょう。
 ・愛川中学校から「しべ山坂」を下りきると、中津川沿いの平坦なコースとなります。

◆消費カロリー算定(目安)
 ※コース状況を考慮し、運動強度は5.0METsとしました
例 60kgの方が50分(0.83時間)歩行
 5.0METs×0.83時間×60kg×1.05 = 261.5kcal

※消費カロリー おにぎり1.4個分

●消費カロリーを試算してみましょう
 5.0METs×0.83時間×()kg×1.05 = ()kcal



5 み の わ 箕輪 散策コース

町役場から急坂を下り、下箕輪の水田や角田地域の史跡を巡る起伏に富んだコースです。箕輪の「宮坂」や中之平の「おきの坂」は急坂なので、足元に注意しましょう。

歩行距離 約 5.3 km
歩行時間 約 80 分
消費カロリー(目安) 419kcal

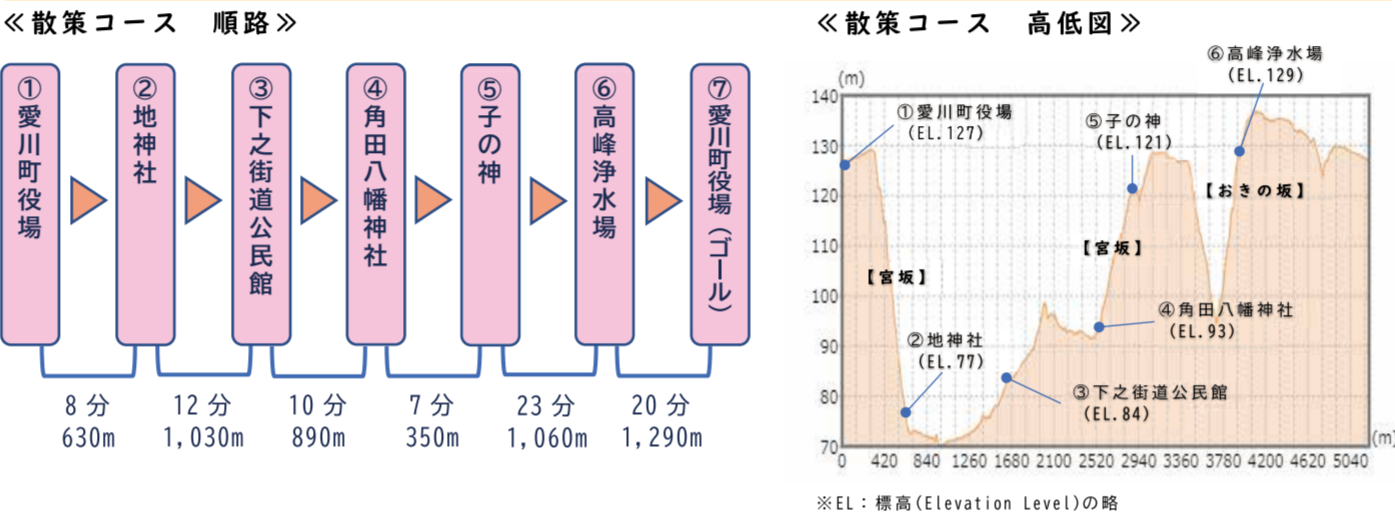


【散策コースのポイント】
 ・箕輪の地神社までは、高低差50m以上の坂道になります。
 ・箕輪耕地は、四季折々の稲作風景が楽しめます。
 ・峰の「子(ね)の神」の先のおきの坂等は、木々に覆われ薄暗いので、日没が早い時には懐中電灯を用意しましょう。

◆消費カロリー算定(目安)
 ※コース状況を考慮し、運動強度は5.0METsとしました
例 60kgの方が80分(1.33時間)歩行
 5.0METs×1.33時間×60kg×1.05 = 419kcal

※消費カロリー おにぎり2.3個分

●消費カロリーを試算してみましょう
 5.0METs×1.33時間×()kg×1.05 = ()kcal



7 なかつかわ 中津川 散策コース

坂本児童館を起点に、中津川の恵みを受けた十貫田や若宮の耕地や、二井坂・半縄・坂本地区の旧跡を巡るコースです。

歩行距離 約 4.4 km
歩行時間 約 60 分
消費カロリー(目安) 347kcal

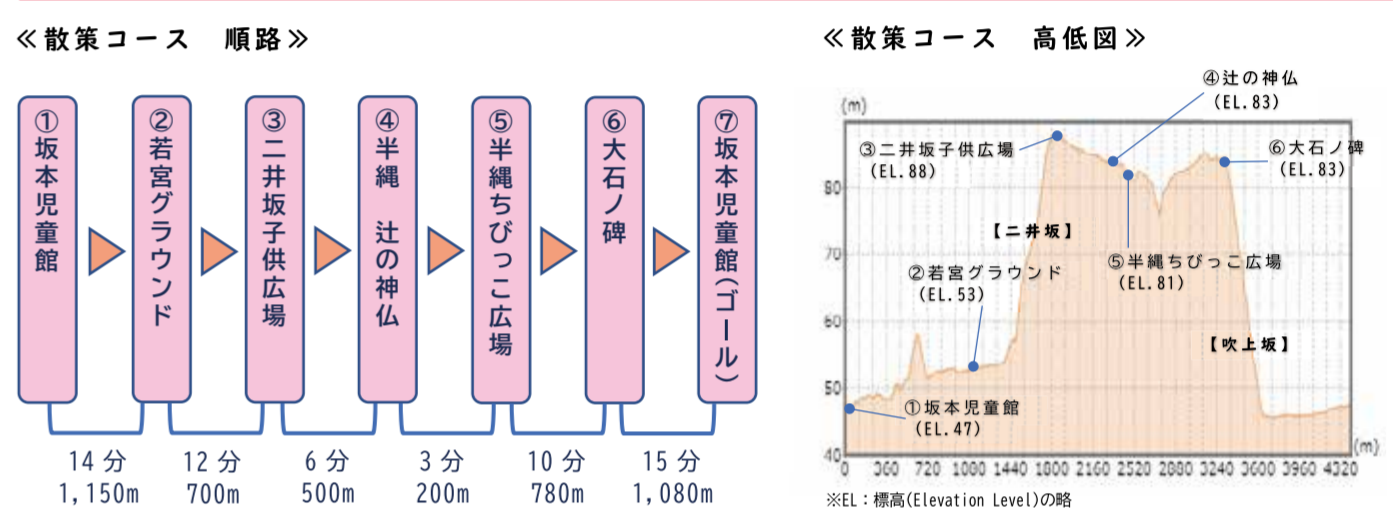


【散策コースのポイント】
 ・坂本十貫田や若宮の耕地は、四季折々の表情が楽しめます。
 ・若宮グラウンド先の「二井坂」と坂本の「吹上坂」は、やや勾配のある坂ですが、全般的に平坦で歩きやすいコースです。

◆消費カロリー算定(目安)
 ※コース状況を考慮し、運動強度は5.5METsとしました
例 60kgの方が60分(1時間)歩行
 5.5METs×1時間×60kg×1.05 = 346.5kcal

※消費カロリー おにぎり2個分

●消費カロリーを試算してみましょう
 5.5METs×1時間×()kg×1.05 = ()kcal



4 みませ 三増 散策コース

甲斐の武田軍と小田原の北条軍が戦った「三増合戦」にゆかりのある史跡を巡るコースです。全般的に平坦で、歩きやすいコースとなっています。

歩行距離 約 4.5 km
歩行時間 約 65 分
消費カロリー(目安) 374kcal

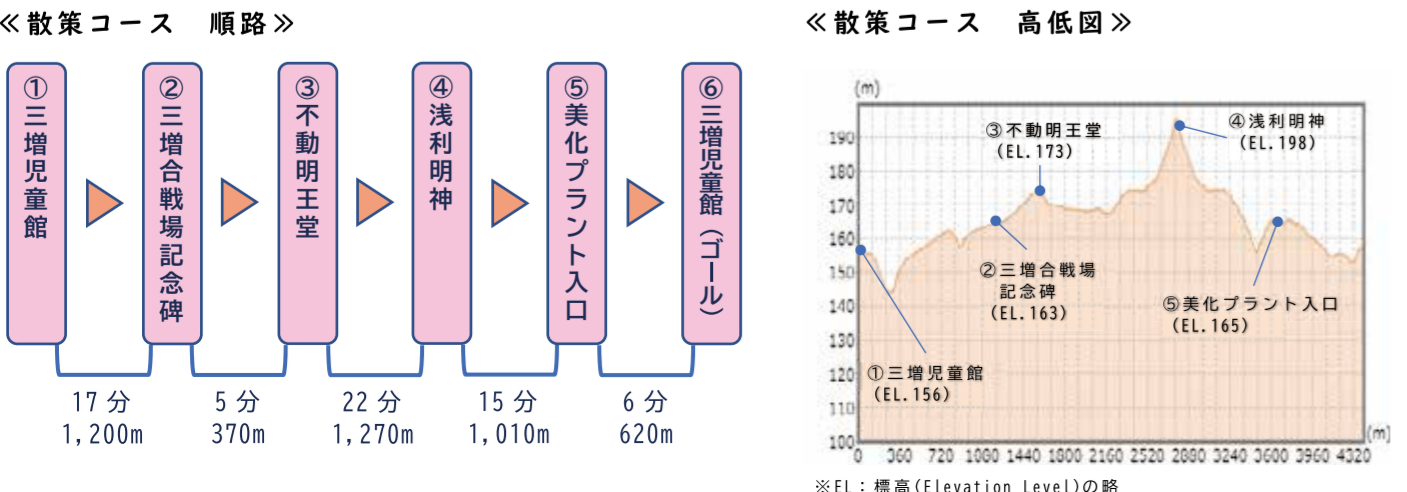


【散策コースのポイント】
 ・三増児童館から三増合戦場記念碑までは、比較的平坦な道ですが、2つの沢(栗沢・深堀沢)周辺は上り下りがあります。
 ・不動明王堂前から浅利明神までは、約30mの上り下りがあるので、呼吸を整えて歩きましょう。
 ・中央養鶏場には、たまご直販所があります。

◆消費カロリー算定(目安)
 ※コース状況を考慮し、運動強度は5.5METsとしました
例 60kgの方が65分(1.08時間)歩行
 5.5METs×1.08時間×60kg×1.05 = 374.2kcal

※消費カロリー おにぎり2個分

●消費カロリーを試算してみましょう
 5.5METs×1.08時間×()kg×1.05 = ()kcal



6 はすげさん 八菅山 散策コース

熊坂・上熊坂・下谷八菅山地区を周回する歴史と自然を堪能できるコースです。中津川のせせらぎや木々の木漏れ日の中、気持ちよく歩けます。八菅神社までは急な上り坂となるので注意しましょう。

歩行距離 約 5.3 km
歩行時間 約 80 分
消費カロリー(目安) 461kcal

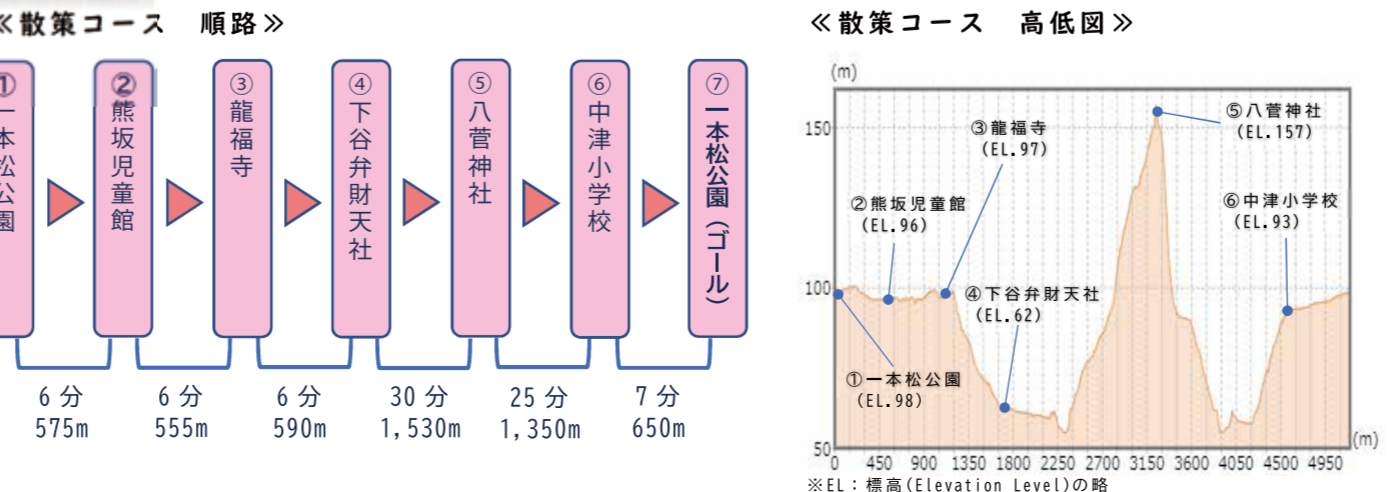


【散策コースのポイント】
 ・一本松公園から龍福寺までは平坦なコースとなり、龍福寺付近からは八菅山と小山耕地の開けた眺望が楽しめます。
 ・下谷地区から中津川沿いを歩き、八菅橋を渡ると、古くから神仏混滞の信仰の聖地であった「八菅山」です。常緑広葉樹の社叢林(しゃそうりん)は厳かな佇まいがあります。

◆消費カロリー算定(目安)
 ※コース状況を考慮し、運動強度は5.5METsとしました
例 60kgの方が80分(1.33時間)歩行
 5.5METs×1.33時間×60kg×1.05 = 460.8kcal

※消費カロリー おにぎり2.6個分

●消費カロリーを試算してみましょう
 5.5METs×1.33時間×()kg×1.05 = ()kcal



「熱中症」に注意しましょう

～水分補給を適切に～

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、その日の体調や暑さへの不慣れなどが影響して起こります。
 気温がそれほど高くない日でも、湿度が高く、風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。



<日常の予防対策>

- ・室内でも温度を測りましょう。
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう。

<熱中症の主な症状と応急処置>

●熱中症の主な症状

軽症：めまい、立ち眩み、筋肉痛、多汗中等症：頭痛、吐き気、倦怠感・虚脱感重症：意識がない、けいれん、高体温、真つすぐ歩けない

●応急処置

- ・涼しい場所に避難し、衣服をゆるめる
- ・首、脇の下、足の付け根を冷やす
- ・水分と塩分を補給する

※重症のときは、迷わず救急車を呼びましょう

重要 水分をしっかりと取りましょう! 季節問わず、暑熱から意識して歩きましょう

人間の体の約60%は水
 体重あたりの体内の水分量は、成人男性は約60%、成人女性は55%、乳幼児は70~80%など、性別や年齢により異なります。

食事は3つをそろえて、バランスよく

1食に、**主食・主菜・副菜**を組み合わせるだけで、簡単にバランスよく食べることができるよ。食事は、体重を確認しながら調整しましょう。

料理例	栄養素	身体での働き
主食 ご飯、パン、うどん、そば	炭水化物	身体を動かすエネルギーになる
主菜 鮭の塩焼き、鶏肉の照り焼き、目玉焼き、納豆	たんぱく質、脂質	身体(筋肉)を作る、身体を動かすエネルギーになる
副菜 野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物、野菜たっぷりみそ汁	ビタミン、ミネラル、食物繊維	身体の調子をよとる

