

出かけよう! 50万歩の旅

目安 1日プラス1,000歩を!

1,000歩とは? 時間では約10分間。距離では600~700m

記録の仕方

- 1000歩につき1マス塗りつぶします。
1000歩に満たない場合は、501歩以上を1000歩に繰り上げるなどして記録しましょう。
(例:1508歩→2000歩とみなし、2マス塗るなど)
- 開始日と10万歩・20万歩・30万歩・40万歩・50万歩の達成日は記録しておくようにしましょう。
- ウォーキングができない方は、「からだすこやか体操を1回行うごとに1マス塗りつぶしましょう。



START

鹿児島空港IC
年 月 日

祝 10万歩
年 月 日

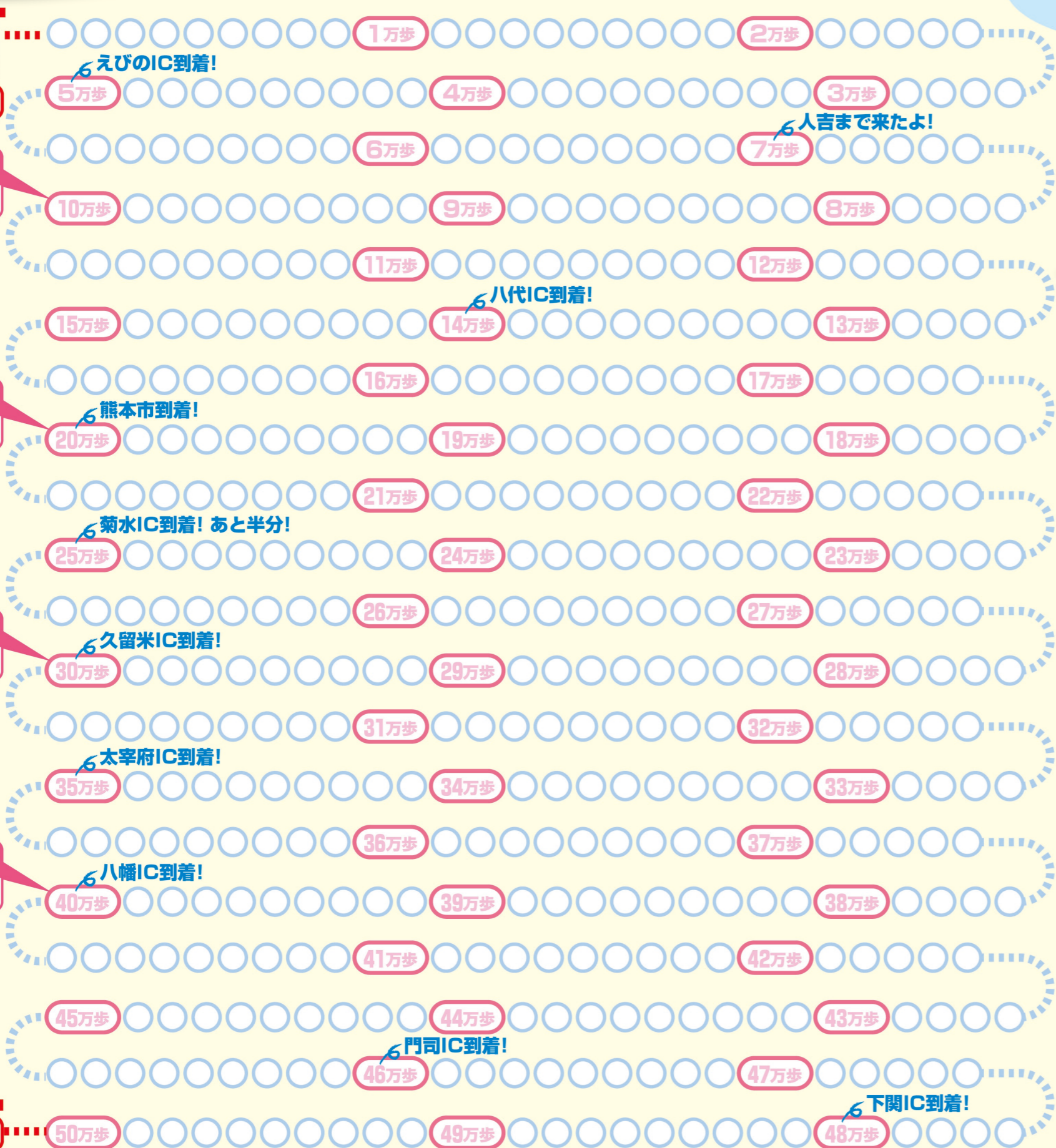
祝 20万歩
年 月 日

祝 30万歩
年 月 日

祝 40万歩
年 月 日

GOAL

年 月 日



歩く? 食べる? 歩く+食べる?

歩いて消費したお菓子のエネルギー

- 1,000歩 → あめ (20kcal)
- 2,000歩 → ポテトチップス5枚 (40kcal)
- 3,000歩 → クッキー1枚 (60kcal)
- 4,000歩 → 板チョコ1/4枚 (80kcal)
- 5,000歩 → まんじゅう1個・缶コーヒー砂糖入 (100kcal)
- 10,000歩 → じゃ焼き・回転焼1個 (200kcal)
- 15,000歩 → 菓子パン1個 (300kcal)
- 20,000歩 → ケーキ・カップアイス1個 (400kcal)

歩いて消費したお酒のエネルギー

- 7,500歩 → ビール350ml 1缶 (150kcal)
- 10,000歩 → 焼酎1合180cc [6:4でわったもの] (200kcal)
- 10,000歩 → 日本酒1合180cc (200kcal)

