ウォーキングマップ

三好市

三好市うだつ健康マップ

距離：**5.2㎞(7428歩)**

消費エネルギー：**159キロカロリー**

三好市保健センター

1.8㎞(2571歩) → 諏訪神社

1.6㎞(2286歩) → 三好市総合体育館

諏訪神社 → **1.2㎞(1714歩)** → 丸山神社

三好市総合体育館 → **0.6㎞(857歩)** → 丸山神社

2009年3月作成

徳島県・徳島県食生活改善推進協議会（三好市協議会）

歩数・運動時間・ウォーキングによる消費エネルギー量は，歩幅70㎝，歩行速度70m/分，運動強度3Mets，体重60kg，30～49歳の基礎代謝基準値を用いて算出しています。