


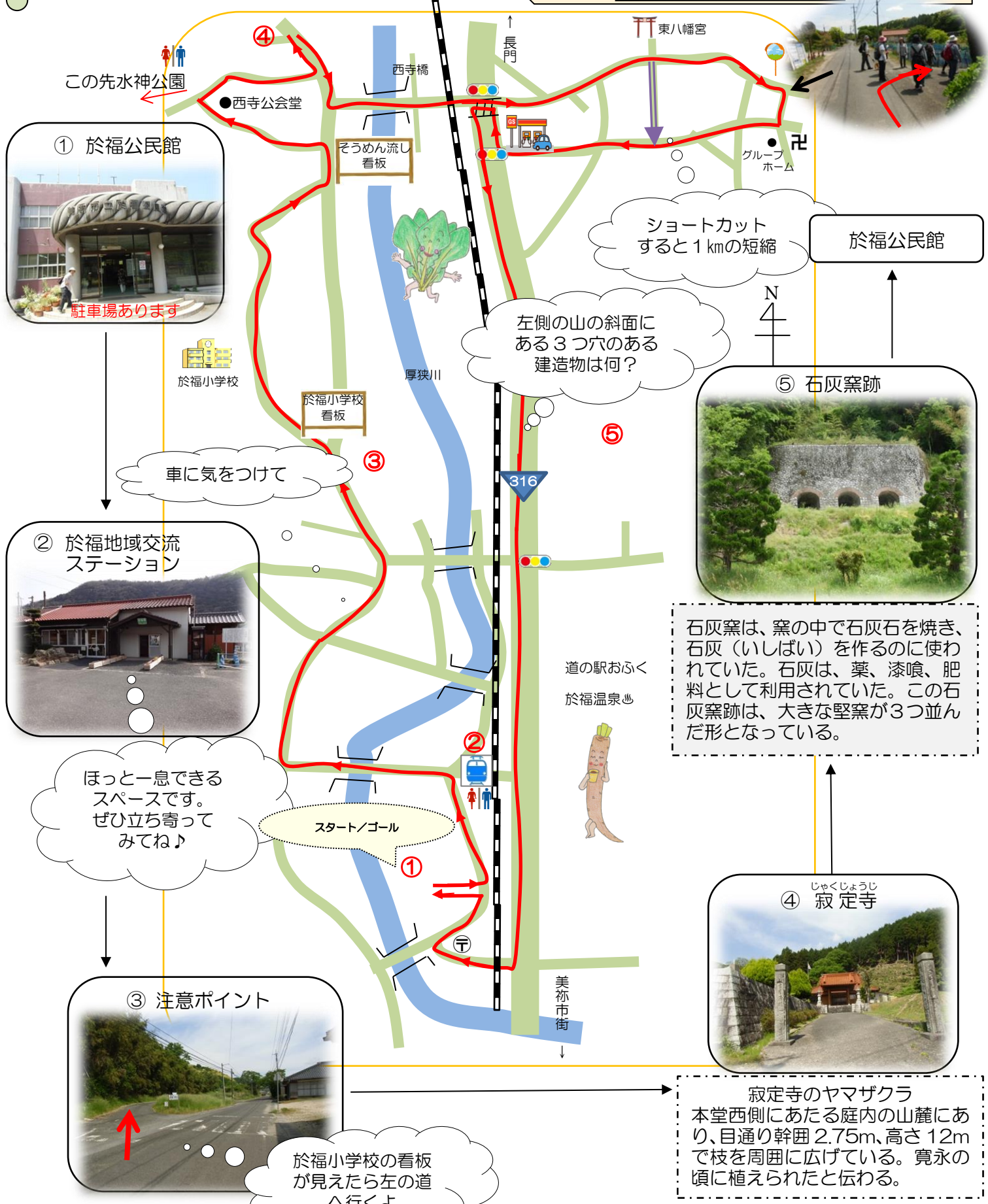


於福町

初級

四季折々楽しめる水神公園コース
～歩いて、食べて、温泉でゆったり～

	距離 5.5 km		歩数 約9,000歩
	時間 約1時間30分		



石灰窯は、窯の中で石灰石を焼き、石灰（いしばい）を作るのに使われていた。石灰は、薬、漆喰、肥料として利用されていた。この石灰窯跡は、大きな堅窯が3つ並んだ形となっている。

寂定寺のヤマザクラ
本堂西側にあたる庭内の山麓にあり、目通り幹囲2.75m、高さ12mで枝を周囲に広げている。寛永の頃に植えられたと伝わる。

左側の山の斜面にある3つ穴のある建造物は何？

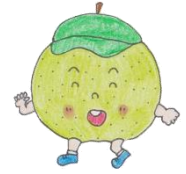
車に気をつけて

道の駅おふく 於福温泉♨

於福小学校の看板が見えたら左の道へ行くよ

1日あたりの身体活動と健康の関係について知ろう

あなたの歩数は山口県平均と比べてどう？

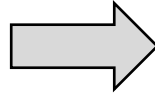


県平均 (2015年)

県目標 (2020年度)

20～64歳 男性 7,895 歩
女性 6,901 歩

65歳以上 男性 5,960 歩
女性 5,016 歩



20～64歳 男性 8,000 歩以上
女性 8,000 歩以上

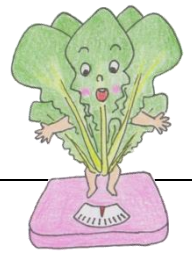
65歳以上 男性 6,500 歩以上
女性 6,500 歩以上

<健康やまぐち 21 計画 (第 2 次)>

<中強度の運動とは？>

最大の運動量の半分=なんとかか話ができる程度 (速歩程度) の運動です。

歩数と中強度の活動時間で効果が異なる？



歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2,000 歩	0 分	寝たきり
4,000 歩	5 分	うつ病
5,000 歩	7.5 分	要支援、要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000 歩	15 分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500 歩	17.5 分	筋減少症 (サルコペニア) 体力の低下 (特に 75 歳以上の人における下肢筋力や歩行速度)
8,000 歩	20 分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症 メタボリックシンドローム (75 歳以上の場合)
10,000 歩	30 分	メタボリックシンドローム (75 歳未満の場合)
12,000 歩	40 分	肥満

※12,000 歩以上は病気の予防効果はみられません。

<参考>青柳幸利 (東京都健康長寿医療センター研究所) 中之条研究より