







A:項目

生活活動

 速歩 10分 40Kcal	 普通歩行 10分 25Kcal
 洗濯 20分 40Kcal	 炊事 20分 40Kcal
 自転車(軽い) 60分 160Kcal	 階段昇降 5分 35Kcal

運動

 水泳 10分 100Kcal	 ゴルフ 60分 200Kcal
 自転車 20分 80Kcal	 軽いジョギング 30分 200Kcal
 テニス(シングルス) 20分 160Kcal	 ランニング 15分 140Kcal

* 体重80kgの人として計算しています。● = 40Kcalです。



B:実施項目

1: Kcal

2: Kcal

⋮

1: Kcal

2: Kcal

⋮

身体活動で消費する量

生活活動で消費する量

Kcal

+

運動で消費する量

Kcal

||

Kcal

選択コース(例)

- ① 自分でやるコース(在宅コース)
- ② 町の教室参加コース
「ファットさる教室」
- ③ 地域健康づくり資源の活用コース
(フィットネスつくも)
- ④ 健康生活コーディネート事業