

いとしまウォーキングマップ

健康

目指せ
1日1万歩！

発行：糸島市役所健康づくり課
TEL 092-332-2069

健康運動指導士・井上香織さんによる ウォーキングを楽しむための豆知識

目標は1日1万歩

水分補給はこまめに「のどが渇いた」と感じる前に補給する

お腹を引き締め、背筋を伸ばす

膝を伸ばして前方へ
ももの付け根から前に出すように意識する

着地はかかとから
①膝を伸ばしてかかとから着地
②かかとから爪先へ重心を移動
③爪先で十分踏み込み、しっかり蹴る

歩幅は大きく

摂取エネルギー - 消費エネルギー = 300キロカロリー

1日約300キロカロリーのエネルギーが消費されず、余ってしまっているといわれています。

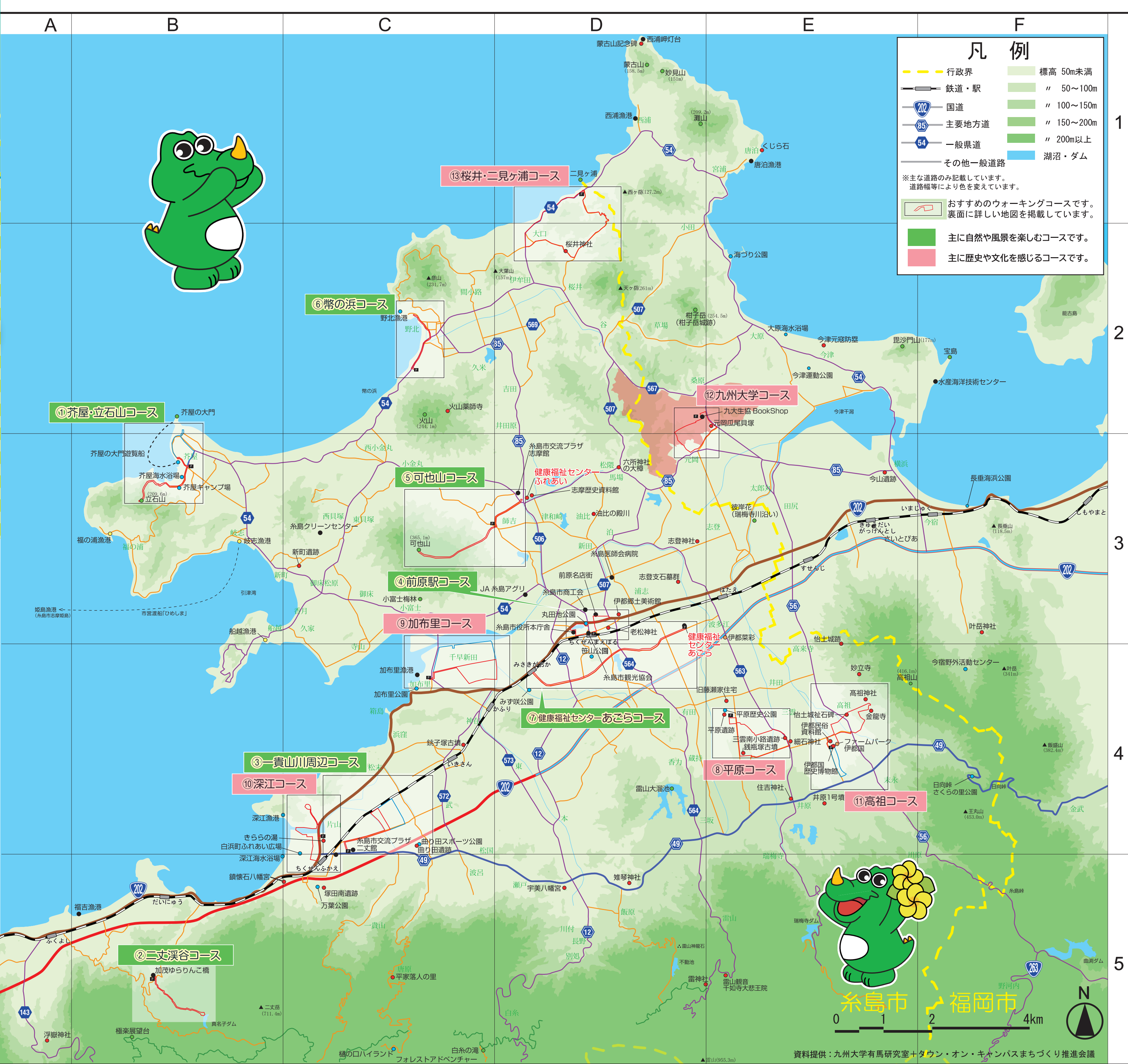
ためる 300キロカロリー

つかう この余ったエネルギーを使い切るのに必要な運動量が、ちょうど1万歩のウォーキングに相当します。

300キロカロリー

肥満へ

有酸素運動で、効果的にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防しましょう！



健康ウォーキングマップ

主に自然や風景を楽しむコースです。
主に歴史や文化を感じるコースです。

消費カロリーは体重60kgで計算しています。
“おにぎり1コ(120g) 180kcal、ロールパン1コ(30g) 80kcal”
がカロリーの目安です。

2009.2月作成/2014.3月改訂/2018.2月増訂版

岬と入り江の風景を楽しむ ①芥屋・立石山コース

芥屋の大門：玄武岩の洞窟

芥屋漁港：活魚料理のレストランが点在、芥屋の大門への遊覧船が運航

立石山：山頂からの絶景

50kcal
おにぎり 約0.3コ分
ロールパン 約0.6コ分

327kcal
おにぎり 約1.8コ分
ロールパン 約4コ分

3.7km

商店街を散策、池のある公園を満喫する ④前原駅コース

丸田池

イリスロード

糸島市役所本庁舎

JR筑前前原駅

伊都文化会館

76kcal
おにぎり 約0.4コ分
ロールパン 約1コ分

2.0km

あごら健康ウォーキングロード ⑦健康福祉センターあごらコース

健康福祉センターあごら

おにぎり 約1.6コ分
ロールパン 約3.5コ分

281kcal

7.4km

古墳と遺跡をめぐる ⑧平原コース

平原歴史公園

平原歴史公園内には旧藤瀬家住宅も復元

三雲南小路遺跡

137kcal
おにぎり 約0.8コ分
ロールパン 約1.7コ分

3.6km

太古の歴史に思いをはせる ⑪高祖コース

高祖神社：春・秋の2回神楽を奉納

金龍寺

美しい生垣の道

69kcal
おにぎり 約0.4コ分
ロールパン 約1コ分

3.0km

渓流の自然を五感で楽しむ ②二丈溪谷コース

ゆらりんこ橋：美しい吊り橋、2つともに駐車場とトイレあり

二丈溪谷

加茂神社

265kcal

3.0km

糸島のシンボル可也山からの絶景を楽しむ ⑤可也山コース

糸島市交流プラザ志摩館

師吉公民館：トイレあり

可也山

428kcal
おにぎり 約2.4コ分
ロールパン 約5.4コ分

5.8km

人々の営みと歴史を感じる ⑨加布里コース

加布里漁港：夕日が美しい漁港、カキ小屋や魚の干物の直売あり

千早新田：江戸時代末期の干拓地

岩本の集落：道を挟んで母屋と倉庫が並ぶ

140kcal
おにぎり 約0.8コ分
ロールパン 約1.8コ分

3.7km

九州大学周辺の今と昔を知る ⑫九州大学コース

九州大学周辺の今と昔を知る

元岡瓜尾貝塚：縄文時代後期の貝塚

八坂神社：7月中旬の土日に獅子舞を奉納

110kcal
おにぎり 約0.6コ分
ロールパン 約1.4コ分

2.9km

広大な農地を歩く ③一貴山川周辺コース

松末

JR筑肥線：広大な農地を電車が走る

福永神社

27kcal
おにぎり 約0.2コ分
ロールパン 約0.3コ分

129kcal
おにぎり 約0.7コ分
ロールパン 約1.6コ分

3.4km

リゾート気分を満喫する ⑥幣の浜コース

野北漁港

サーフィンの風景

カフェやレストランが並ぶ

114kcal
おにぎり 約0.6コ分
ロールパン 約1.4コ分

3.0km

かつての唐津街道を歩く ⑩深江コース

深江漁港

美しい夕日を望む

万福寺

きららの湯：ウォーキング後は温泉と食事を！

正覚寺

148kcal
おにぎり 約0.8コ分
ロールパン 約2コ分

3.9km

伝説と信仰をめぐる ⑬桜井・二見ヶ浦コース

二見ヶ浦公園聖地

夫婦岩：しめ縄で結ばれた奇岩、日本の渚百選

サンセットロード：夕日美しい

205kcal
おにぎり 約1.1コ分
ロールパン 約2.6コ分

5.4km