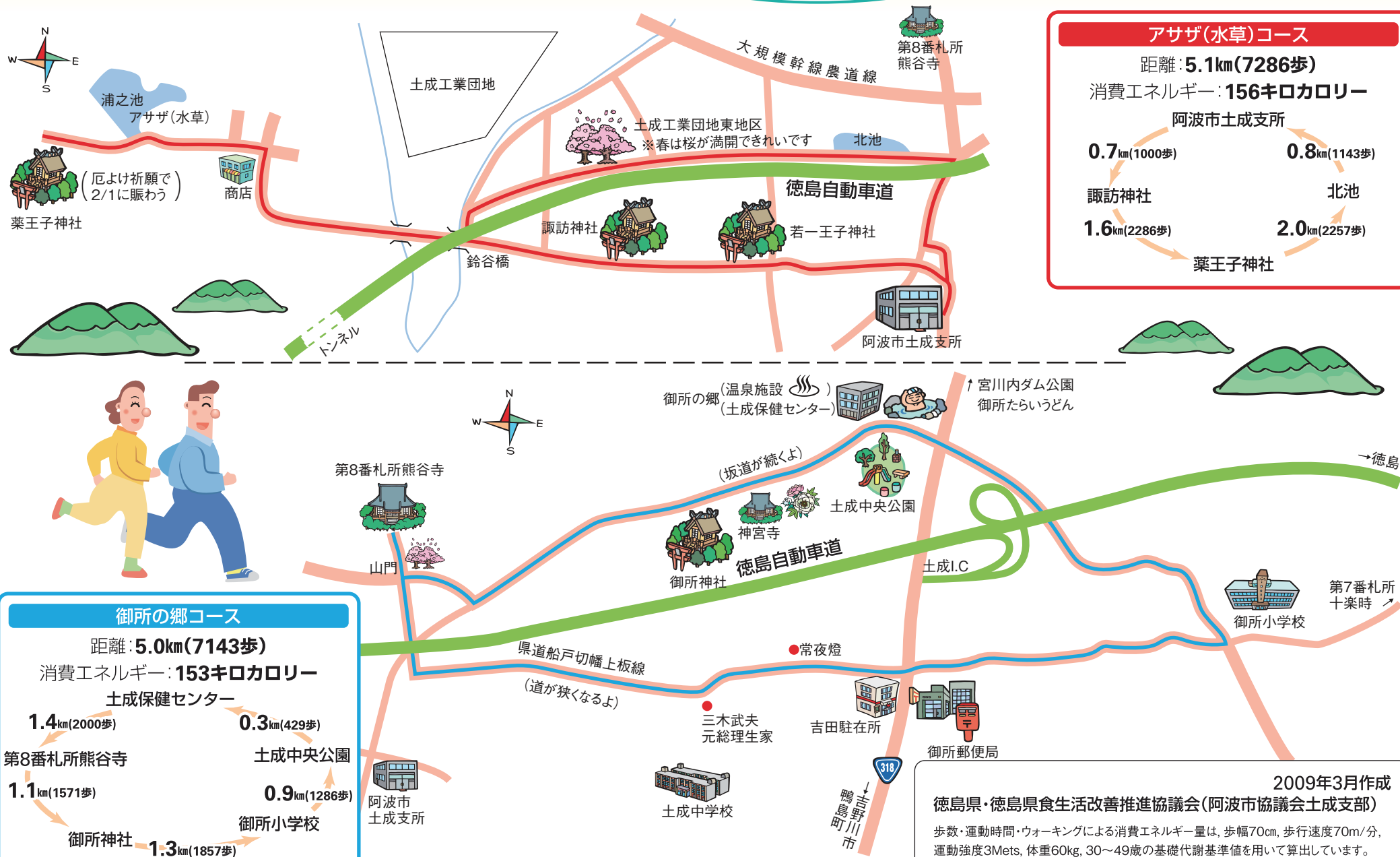


ウォーキングマップ

阿波市 土成町



2009年3月作成
 徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(阿波市協議会土成支部)
 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70cm、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。