

第687回

体力づくり歩け歩け大会

期 日 令和5年7月9日（日）

行き先 境港方面（夢みなと公園ほか）

夢みなと公園



「夢みなと公園」は、1997（平成9）年7月18日から9月28日まで開催されたジャパンエキスポ ‘97 鳥取「山陰・夢みなと博覧会」のシンボルタワーとして建築されました。

後に公園として整備され、人々の憩いのスポットになっています。

公園内にある高さ43mの「夢みなとタワー」は、境港のランドマークであり、最上階の展望室では、日本海、国立公園大山、島根半島、境水道大橋、境港市街、弓ヶ浜、中海、米子市街、皆生温泉などを、360度の大型パノラマで楽しむことができます。

2020年春には、貨客船ターミナル整備事業の主要施設として、大型フェリー停留用の「境夢みなとターミナル」が完成しました。

次回は 8月6日（日）

「がいなロード、寺めぐり（感応寺、総泉寺）ほか」

8時20分 米子市役所集合 半日コースです。



（裏面に今大会で歩くことにより得られる効果を記載しています。）

～今大会で歩くことにより得られる効果～

○約 323 キロカロリー消費することが期待できます

計算式 3.5 (メッツ) $\times 1.6\text{h}$ $\times 55$ キログラム $\times 1.05$

※メッツ (METs) \times 運動時間 (h) \times 体重 (キログラム) $\times 1.05$

3.5 メッツ…ほどほどの速さ (時速 4.5～5.1 キロメートル)

○医療費を、514 円～697 円抑制することが期待できます

(「経年的な調査による歩行の医療費抑制効果」を試算)

計算式 $(1,429 \text{ 歩} \times 8 \text{ キロメートル} \times 0.045) \sim (1,429 \text{ 歩} \times 8 \text{ キロメートル} \times 0.061)$

※ 歩くことにより得られる効果は、(例) 体重 55 キログラムの方が平均歩幅 70 センチメートル、ほどほどの速さ (5 キロメートル/h) で、ウォーキングした場合として計算しています。