

おでかけ  
map

を参考に

あなたのおでかけプランに  
ついて教えてください！

- ① 本アンケートにご記入のうえ、保管してください。
- ② 広報春日井1月号にあわせて配布を予定しているアンケート(返信用封筒付き)にご協力いただき、一緒に返送をお願いいたします。

ご回答いただいた方に、抽選でささやかなプレゼントを予定しています！

設問1:「おでかけmap」を参考に、行ってみたい場所のうち、「自動車を使わない」と仮定した場合、どのようなおでかけができそうでしょうか。

行先 <例>総合体育館

手段 <例>行きはタクシー、帰りはバス

目的・楽しみ <例>体操教室に参加。バスの待ち時間でお友達と話すことが楽しみ。

設問2: 上記のおでかけの際、どのくらいのカロリーを消費しているか、計算してみましょう。バスを使う人は、バス停までの徒歩時間も忘れずに！

消費カロリー

徒歩1分あたり  
約**3.3**kcal/分

徒歩で移動する時間

×  分 = 約  kcal 消費！

バス乗車1分あたり  
約**2.2**kcal/分

バスで移動する時間

×  分 = 約  kcal 消費！

自転車1分あたり  
約**4.0**kcal/分

自転車で移動する時間

×  分 = 約  kcal 消費！

合計 約  kcal 消費！



ポイント

自動車は1.7kcal/分です。65歳以上の1日あたりのカロリー消費量の目安は約90kcal。

※厚生労働省およびJCOMM 公表資料

設問3:「おでかけmap」についての感想や、日ごろの移動で困っていることがあれば教えてください。

実際に記入したおでかけを試してみましょう！ ご協力ありがとうございました。