⑤ 古代史ロマン コース

コース案内 青塚古墳史跡公園とその周辺の田園を歩くコースです。

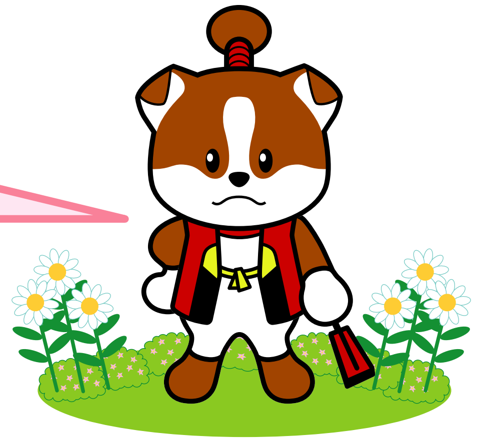
普通歩きで

距離	1.8km	時間	22分
消費カロリー	普通歩きで	76 kcal	

ワン ポイントアドバイス

普段の**血圧**を知っていますか？ 血圧は、睡眠不足や体重の増加、精神的な負担などでも変化し、体調変化のバロメーターになります。普段から測って自分の血圧を知っていることで、自分では気づいていない体調の変化に気づくことができます。

収縮期血圧（上の血圧）
180
160
140
130
120
(mmHg)
Ⅲ度高血圧
Ⅱ度高血圧
Ⅰ度高血圧
正常高値
正常
至適
80 85 90 100 110
拡張期血圧（下の血圧）
★例★
125/82の場合は
「正常血圧」になります



歩いたときの記録

1	年	月	日
	分		歩
メモ			
2	年	月	日
	分		歩
メモ			
3	年	月	日
	分		歩
メモ			
4	年	月	日
	分		歩
メモ			
5	年	月	日
	分		歩
メモ			

※消費カロリーは60Kgの人が平地を歩いた場合で算定しています。