



東京都予防医学協会 階段事情



【本館】
LB ⇔ 4F
所要時間: 約3分

クリニック側 (踊り場多め)

段数: 75

段差: LB⇒1F 15cm

1F⇒4F 19cm

エネルギー消費量

(kcal)

体重	1往復	半年継続
50kg	20	2,400
60kg	23	2,760
70kg	28	3,360
80kg	32	3,840

半年継続 = 20日 / 月 × 6ヶ月