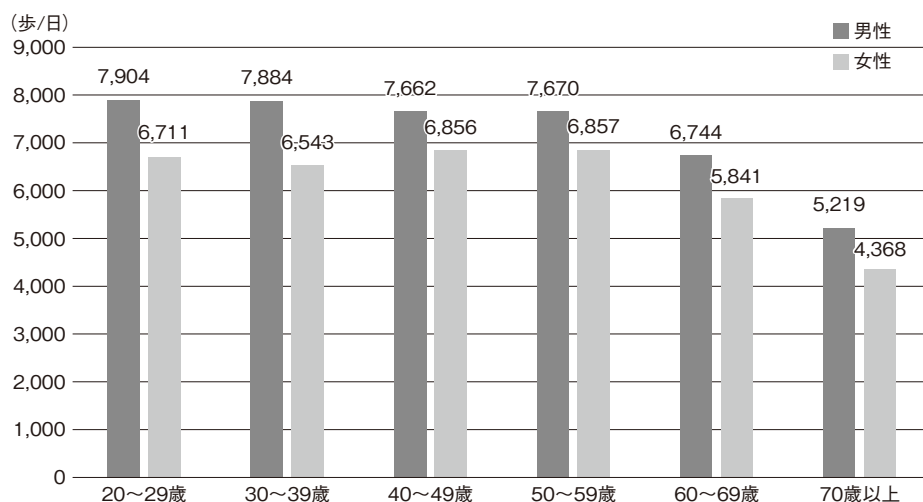


1日にどれくらい歩くのか（20歳以上，平均値）



厚生労働省の調査によると、歩数の平均値は男性で 6,846 歩、女性で 5,867 歩である。男女ともに歩数は 60 代で大きく減少し、全年齢階層で女性よりも男性のほうが歩く傾向にある。公園やレストラン、公共交通等、都市機能の充実した大都市ほど歩行量が大きくなるという調査もあり、運動の地域格差にも注目したい。ちなみに「健康日本 21（第二次）」では、日常生活での歩数の目標を、64 歳までの成人男性で 9,000 歩、成人女性で 8,500 歩としている。65 歳以上では、それぞれ 7,000 歩、6,000 歩である。

厚生労働省：「平成 29 年国民健康・栄養調査」より