

1日に何歩歩いているのか

健康保持のため、ウォーキングが役に立つ

- 1 お金がかからない
- 2 すぐにできる
- 3 衝撃が弱い
- 4 仲間と一緒にできる



742名の調査結果(コロラド州)

- 1 平均歩数 6,804歩
- 2 5,000
- 3 10,000
- 4 加齢とともに歩数は減少
- 5 独身者は歩数が多い
- 6 未亡人はもっとも歩数が少ない
- 7 肥満の人は歩数が少ない
- 8 減量したいと思っている人は歩数が少ない
- 9 テレビを見ている時間の長い人は歩数が少ない

宮下充正氏が提唱する歩数目標

歩数	40～64歳	65～74歳	75歳
15,000歩以上	プラチナ		
12,000～14,999歩	金	プラチナ	
9,000～11,999歩	銀	金	プラチナ
6,000～8,999歩	銅	銀	金
3,000～5,999歩		銅	銀
1,000～2,999歩			銅