

あなたの1日の
歩数は平均よりも
上?下?

普段の生活で 歩数を増やす

運動
コース

意識一つで、
すべてが運動になる。

1日の歩数を増やすには…

「ここだけは歩こう」
「ここは階段を使おう」
という場所を決めよう

男性 女性
の1日の平均歩数



平均歩数は「令和元年 国民健康・栄養調査」より

point!



今よりプラス10分=1,000歩を意識してみよう!

生活習慣病予防には週23Exが目安

Exとは?

身体活動の量をあらわす単位です。厚生労働省「エクササイズガイド」では生活習慣病予防の目安として週23Exの身体活動をすすめています。

日常生活の中に
うまく組み込む
ことがポイントです

通勤中の1Ex

20分で2,000歩

自家用車より公共交通機関!できるだけ歩く

20分で2,000歩

バス停などは一つ手前で降り、一つ先から乗る

上り8分、下り20分

エスカレーターを使わず階段を使う

職場での1Ex

上り8分、下り20分

エレベーターを使わず階段を使う

1分で100歩、20分

コピーなどは自分で要件があれば自分で出向く

20分で2,000歩

たばこで一服よりも散歩で気分転換

家庭生活の1Ex

20分で2,000歩

車でまとめ買いよりも徒歩や自転車こまめに買い物

16～20分

掃除や洗濯などの家事をこまめにやる

15分

子どもと遊ぶ

帰宅後や休日の1Ex

20分で2,000歩
(速歩だと15分)

近所を散歩する

20分で2,000歩
(山登りだと8分)

休日には遠出をしてみる

