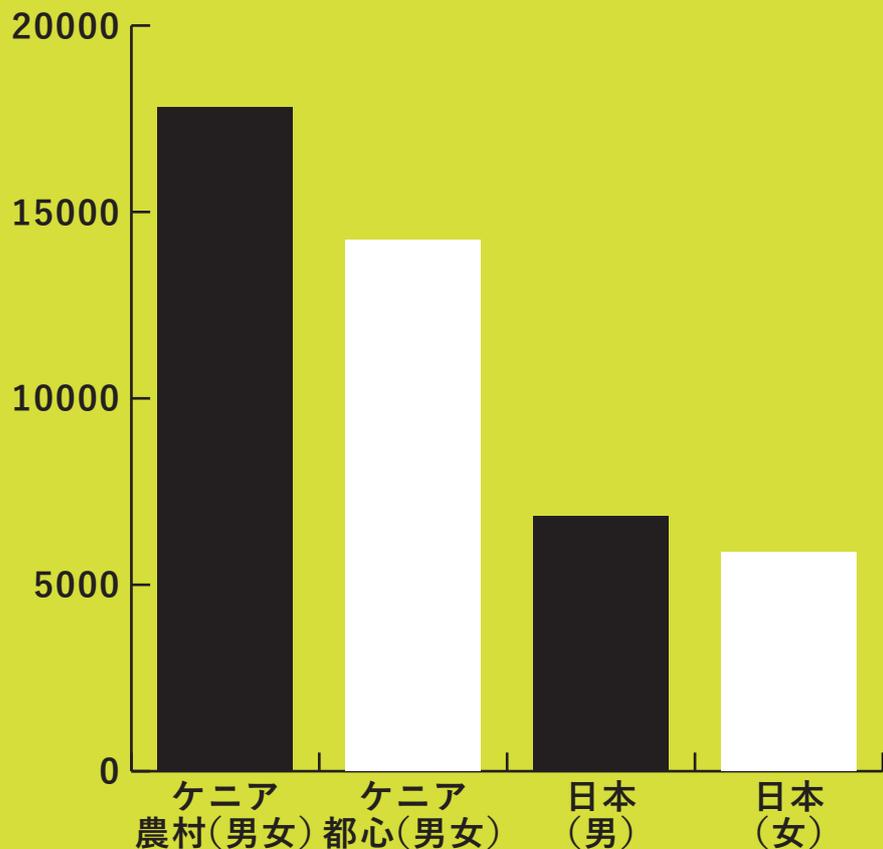


1日の平均歩数



歩数差
約 2.5倍

ケニアの子どもたちの平均歩数をご存知ですか？

ケニアの子どもたちの平均歩数は、都市部で約15,000歩、農村部で約 18,000 歩です。^{*1}

一方で、日本の平均歩数は男性 6,846 歩、女性 5,867 歩です。^{*2}

コロナ禍では、さらに大幅に減少しているといわれています。

20 歳～ 64 歳では男性 9,000 歩、女性 8,500 歩が目標値とされています^{*3}が、皆さんは毎日どのくらい歩いているか把握していますか？

まずは、アプリなど歩数計で測って、1日の歩行量を把握してみましょう。

^{*1} Journal of Physical Activity and Health, 2012

^{*2} 厚生労働省「平成 29 年国民健康・栄養調査結果の概要」

^{*3} 厚生労働省「健康日本 21（第二次）」