**令和2年6月**

**1日当たりの歩行数等に関する参考資料**

**資料出所：**

[](https://www.mhlw.go.jp/)

**厚労省HP「21世紀における国民健康づくり運動《健康日本21》」より**

**２．身体活動・運動**

[１．はじめに](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html#A21)

[２．基本方針](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html#A22)

[３．現状と目標](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html#A23)

[４．対策](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html#A24)

[目標値のまとめ](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html#A25)

[参考文献](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html#A26)

[参考資料](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html#A27)

[ＰＤＦファイル](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/pdf/b2.pdf)

**◎目標値のまとめ**

|  |
| --- |
| １　**成人の目標**○身体活動・運動に対する意識についての目標　「日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしている人」の増加　　　目標値：男性女性とも 63%　　　基準値：男性　52.6%、女性　52.8% （平成８年保健福祉動向調査） ○**日常生活における歩数の増加　　　目標値：男性9,200歩、女性8,300歩**　　　注）１日当たり平均歩数で1,000歩、歩く時間で10分、歩行距離で600?700m程度の増加に相当　　　基準値：男性8,202歩、女性7,282歩（平成9年国民栄養調査） ○運動習慣者の増加　　　目標値：男性39％、女性35％　　　基準値：男性28.6％、女性24.6％（平成9年国民栄養調査）　　　注）運動習慣者：１回30分以上の運動を、週２回以上実施し、１年以上持続している人 ２　**高齢者の目標**○外出について積極的な態度をもつ者の増加　日常生活の中で買物や散歩などを含めた外出について、「自分から積極的に外出する方である」とする者　　　　　目標値：男性　70％、　女性　70％（６０歳以上）　うち、８０歳以上の全体　56％　　　　基準値：男性　59.8％、女性　59.4％（６０歳以上）　うち、８０歳以上の全体　46.3％　　　　　　　　　　　　　　（平成11年「高齢者の日常生活に関する意識調査」(総務庁)） ○何等かの地域活動を実施している者の増加　　　目標値：男性　58％、　女性　50％　　　基準値：男性　48.3％、　女性　39.7％　（６０歳以上）　　　　　　　　　（平成10年「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」(総務庁)） ○**日常生活における歩数の増加　　　目標値：男性6,700歩、女性5,900歩**　　　注）１日当たり平均歩数で1,300歩、歩行時間で15分、歩行距離で650?800ｍ程度の増加に相当　　　基準値：男性　5,436歩、女性　4,604歩　（７０歳以上）（平成9年国民栄養調査 |