

# 生活活動・運動



一日に何歩歩いているでしょうか？～歩数を書いて、該当する位置に○をつけましょう～

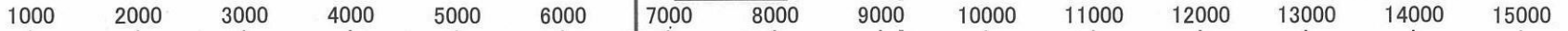
D-26(1)

(男性)

私の歩数は  歩

《年齢別に見た歩数》

少ない ←



→ 多い

年齢	国	A県
20～29歳	2817 ← 8302 → 13787	5320 ← 9606 → 13892
	3801 ← 8257 → 12713	3989 ← 8405 → 12821
30～39歳	3849 ← 7934 → 12019	4727 ← 7803 → 10879
	3501 ← 7979 → 12457	3336 ← 7552 → 12168
40～49歳	2875 ← 7434 → 11993	2683 ← 6961 → 11239
	1385 ← 5386 → 9387	1125 ← 4201 → 7277
50～59歳		
60～69歳		
70歳以上		

○歩数を歩行時間で覚えましょう。10分間歩くと約1000歩です。

参考資料：平成16年国民健康・栄養調査結果

○日常生活の中に歩行によって移動する時間をできるだけ多く作りましょう。

健康日本21、健康A県21調査

A県の欄に自分の都道府県のデータを入れて地域版を作成しましょう。

教材No. D-26(1)男性版 (2)女性版

**【教材のねらい】**

- ・年齢別にみた歩数の平均値から比較をして、自分の運動量の現状評価ができる。
- ・自分の県の運動量の現状評価ができる。

**【資料の使い方】**

- ・国の平均値の他、自分の県や市町村、保険者の平均値などを入れて使用する。