



歩数と病気の関係



歩数	中強度(※)の活動時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2000歩	うち、0分	寝たきり
4000歩	うち、5分	うつ病
5000歩	うち、7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	うち、15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	うち、17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	うち、20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9000歩	うち、25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000歩	うち、30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩	うち、40分	肥満
12000歩(うち、中強度(※)の活動が40分)以上の運動は、健康を害することもある……		

(※)中強度の目安: 普段の歩行よりも、やや速歩き。連続で行う必要はなく、1日の合計

【出典】東京都健康長寿医療センター 中之条研究グループ 青柳幸利