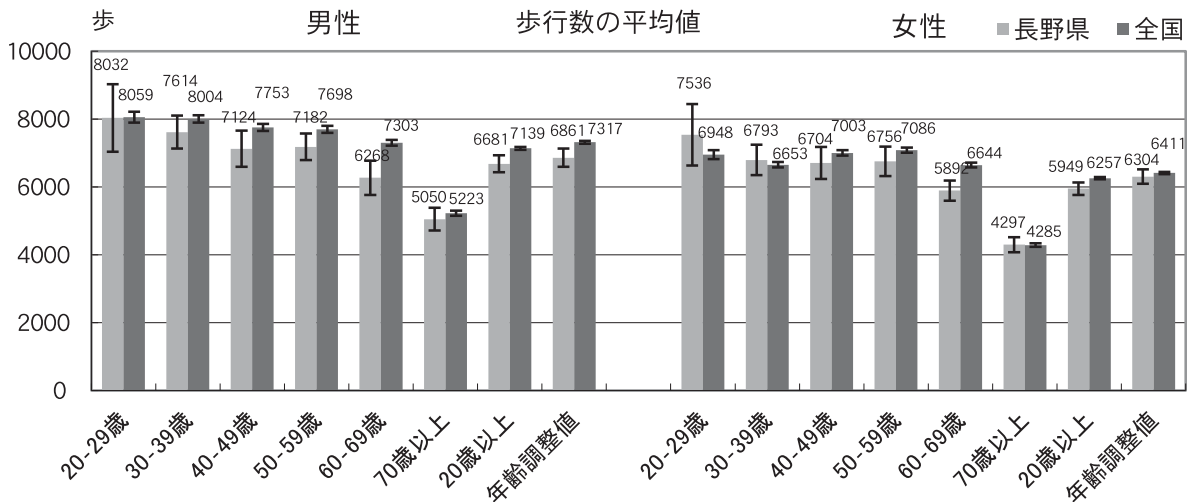


第2部 歩行数及び運動習慣の状況

1 歩行数の状況

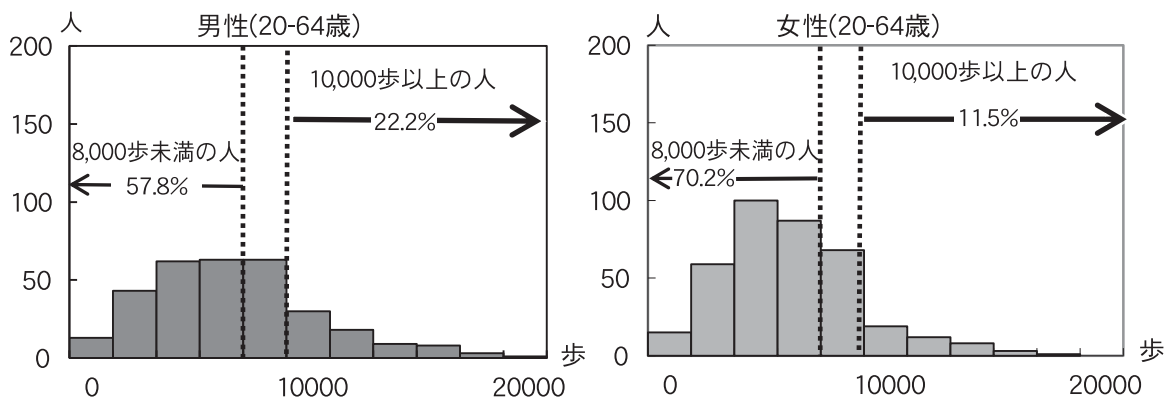
1人1日当たり歩行数の平均値は、成人男性は6,681歩、女性は5,949歩であり、全国と比較すると、女性では差は見られないが、男性では低くなっている。



全国：H24国民健康・栄養調査報告書 年齢調整値：20歳以上 基準はH17国勢調査男女計人口
誤差線は標準誤差（全国は公表された標準偏差から計算した値であり参考値）

20-64歳の1日の望ましい歩行数*8,000～10,000歩について、8,000歩に達していない人の割合は男性の約6割、女性の約7割。10,000歩を超えている人の割合は男性の約2割、女性の約1割。

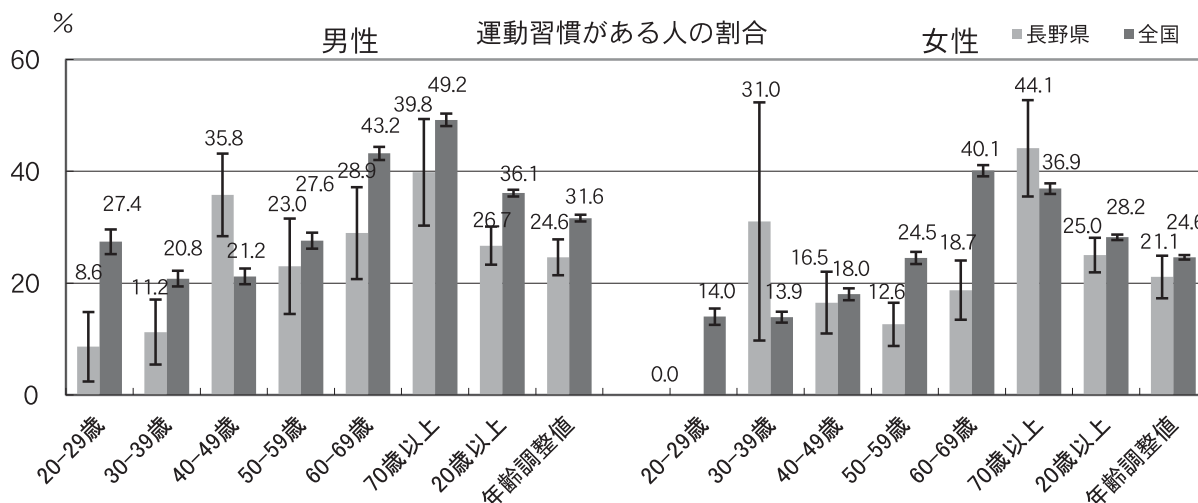
習慣的歩行数の分布



※2 生活習慣病予防のための望ましい身体活動量の基準となる1日の歩行数のめやす：8,000～10,000歩(20-64歳)
「健康づくりのための身体活動基準2013」

2 運動習慣の状況

成人の運動習慣がある人*の割合は男女ともに約3割。全国と比較すると、運動習慣がある人の割合は男性では全国と比べて低いが女性では差は見られない。



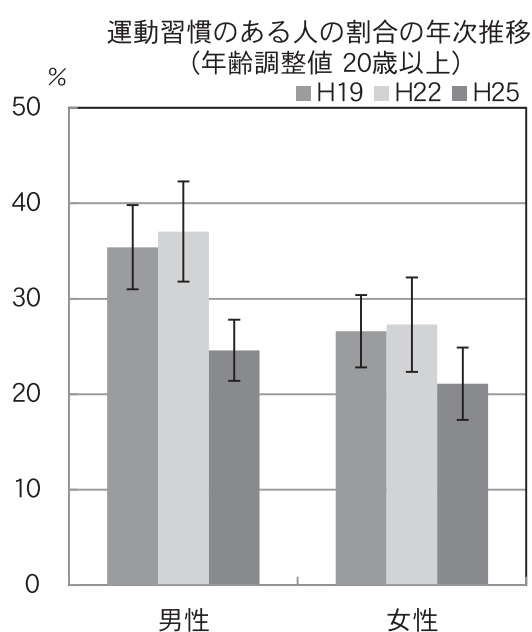
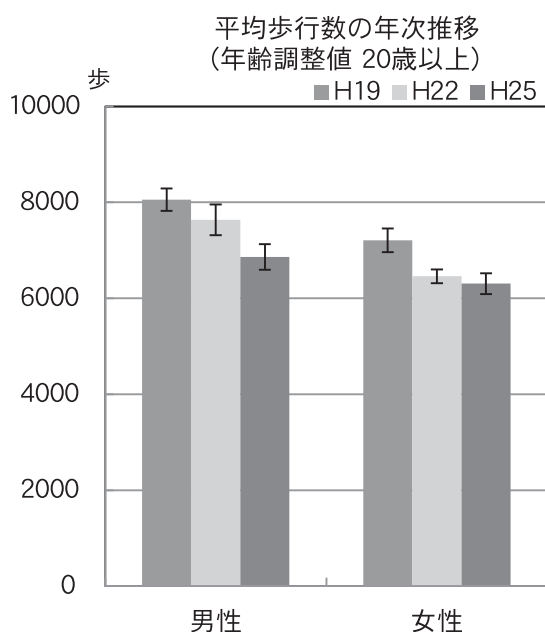
全国：H24国民健康・栄養調査報告書 年齢調整値：20歳以上 長野県・全国ともに基準はH17国勢調査男女計人口誤差線は標準誤差（全国は公表された標準偏差から計算した値であり参考値）

*運動習慣がある人とは継続的に下記3項目全部が該当する人

- ①運動の実施頻度：週2回以上 ②運動の持続時間：30分以上 ③運動の継続期間：1年以上

3 歩行数と運動習慣の状況の経年変化

平均歩行数と運動習慣のある人の割合について、平成19年からの推移をみると男女ともに年々減少している。



年齢調整値：基準はH17国勢調査男女計人口