

## 7. 歩数の状況

歩数調査は、被調査者のうち満30歳以上の男女を対象として3日間の歩数を測定した。男性4,237人、女性5,058人、計9,295人における結果の概要は次のとおりである。

1日に1万歩以上歩く人は男性で5人に1人、女性で7人に1人

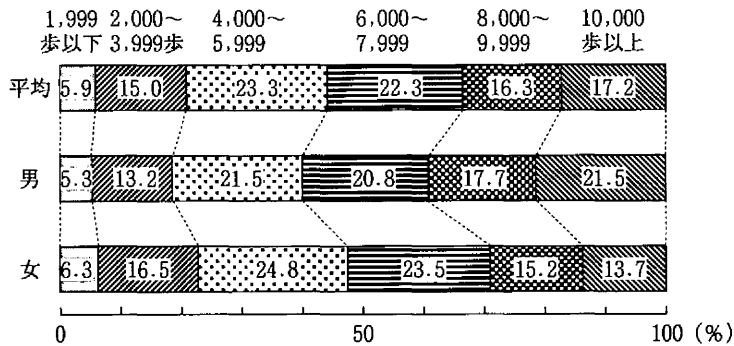
1日の歩数について、性・年齢階級別の平均歩数をみところ表11のとおり、男性は7,371歩、女性は6,501歩とわずかながら男性が多く、男女とも加齢に伴い歩数の減少傾向がみられる。

また、歩数区分別分布をみると図56のとおり、1万歩以上歩く人は男性21.5%、女性13.7%であるのに対し、2,000歩に満たない人は男性5.3%、女性6.3%である。

表11 性・年齢階級別1日の歩数

年齢階級	総数		男		女	
	人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
総数	9,295	6,898	4,237	7,371	5,058	6,501
30～39歳	1,943	7,697	894	8,240	1,049	7,233
40～49	2,336	7,472	1,104	7,851	1,232	7,132
50～59	2,059	7,442	961	7,875	1,098	7,063
60～69	1,706	6,509	778	6,818	928	6,249
70歳以上	1,251	4,218	500	4,652	751	3,930

図56 歩数分布（性別）



歩数が多いほど、HDL-コレステロール値が高い傾向

1日の歩数とHDL-コレステロール値との関連についてみると表12のとおり、男女とも歩数が多いほどHDL-コレステロール値が高くなる傾向がみられる。

表12 歩数区分別HDL-コレステロール値

	男			女		
	人数	平均値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)	人数	平均値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)
総数	2,521	51.9	14.95	3,761	59.0	15.05
1,999歩以下	125	49.7	15.34	192	55.2	13.57
2,000～3,999歩	356	48.9	14.21	590	56.5	15.56
4,000～5,999	562	50.3	14.03	937	58.0	14.81
6,000～7,999	530	52.0	14.80	916	59.6	14.78
8,000～9,999	465	52.1	14.25	596	60.2	15.10
10,000歩以上	483	56.3	16.18	530	62.4	14.90