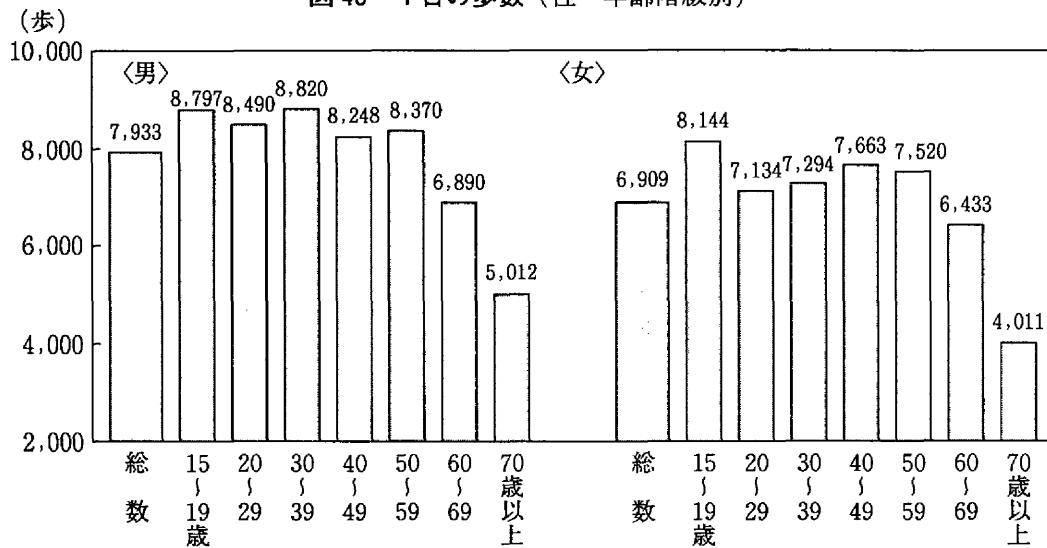


8. 歩数の状況

1日の平均歩数は、男性で7,933歩、女性で6,909歩

1日の平均歩数を示したのが図45である。男性では50歳代までほぼ横ばいで、60歳以降減少している。女性においても15～19歳が8,000歩を超え最も高いが、20～50歳代までほぼ横ばいで、それ以降は減少している。

図45 1日の歩数（性・年齢階級別）



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を示したのが表7である。男女とも歩数が多くなるほど、HDL-コレステロール値が高くなる傾向がある。

表7 歩数とHDL-コレステロール値

	男		女	
	人数	平均値±標準偏差 (mg/dl)	人数	平均値±標準偏差 (mg/dl)
総数	1,683	54.2±15.43	2,790	63.4±16.02
1,999歩以下	46	53.2±15.08	74	62.7±14.44
2,000～3,999	186	52.1±16.60	362	61.9±15.59
4,000～5,999	306	51.8±14.29	615	61.9±17.17
6,000～7,999	324	53.8±15.36	629	64.0±15.50
8,000～9,999	295	53.7±14.51	513	64.0±15.39
10,000歩以上	526	56.9±15.80	597	64.6±16.11