



健康日本 21における日常生活の歩数の目標値

< 健康日本21とは？>

厚生労働省は、令和5年に令和6年度から開始する国民健康づくり運動である「健康日本 21（第三次）」に係る方針を公表しました。国民の身体活動・運動に関連する目標として、各年齢、性別における「日常生活における歩数の増加」等を設定し、目標値を定めておりますので、ご紹介致します。



< 日常生活における歩数の目標値について>

目標	指標	現状値（令和元年）		目標値（令和14年度）	
日常生活における歩数	一日の歩数 平均値	総数 6,278歩		総数 7,100歩	
		20～64歳 男性	65歳以上 男性	20～64歳 男性	65歳以上 男性
		7,864歩	5,396歩	8,000歩	6,000歩
		女性	女性	女性	女性
		6,685歩	4,656歩	8,000歩	6,000歩

< 日常的に歩数や運動習慣を増やすポイント>



20歳以上の方は総数7,100歩についてどのように感じましたか？
そもそも「1日の歩数がどのくらいかわからない」という方も多いのではないのでしょうか？実は、スマートフォンや携帯電話に健康ツールとして万歩計の機能が搭載されているものも多くなっております。

歩数を確認する習慣があると「歩数が増加」する報告もありますので、「1日の歩数」を確認してみましょう！また、日常的に歩数を増やすポイントとして、家事や趣味を行うことも良いとされます。

・ 掃除機かけ	10分	1,000歩換算
・ 洗濯干す・取り込む	10分	1,000歩換算
・ 料理と後片付け	10分	800歩換算



日頃から歩く以外にも家事や趣味にも取り組み、
体と心の健康に繋げていきましょう！

