

病気の予防ライン(拡大版)

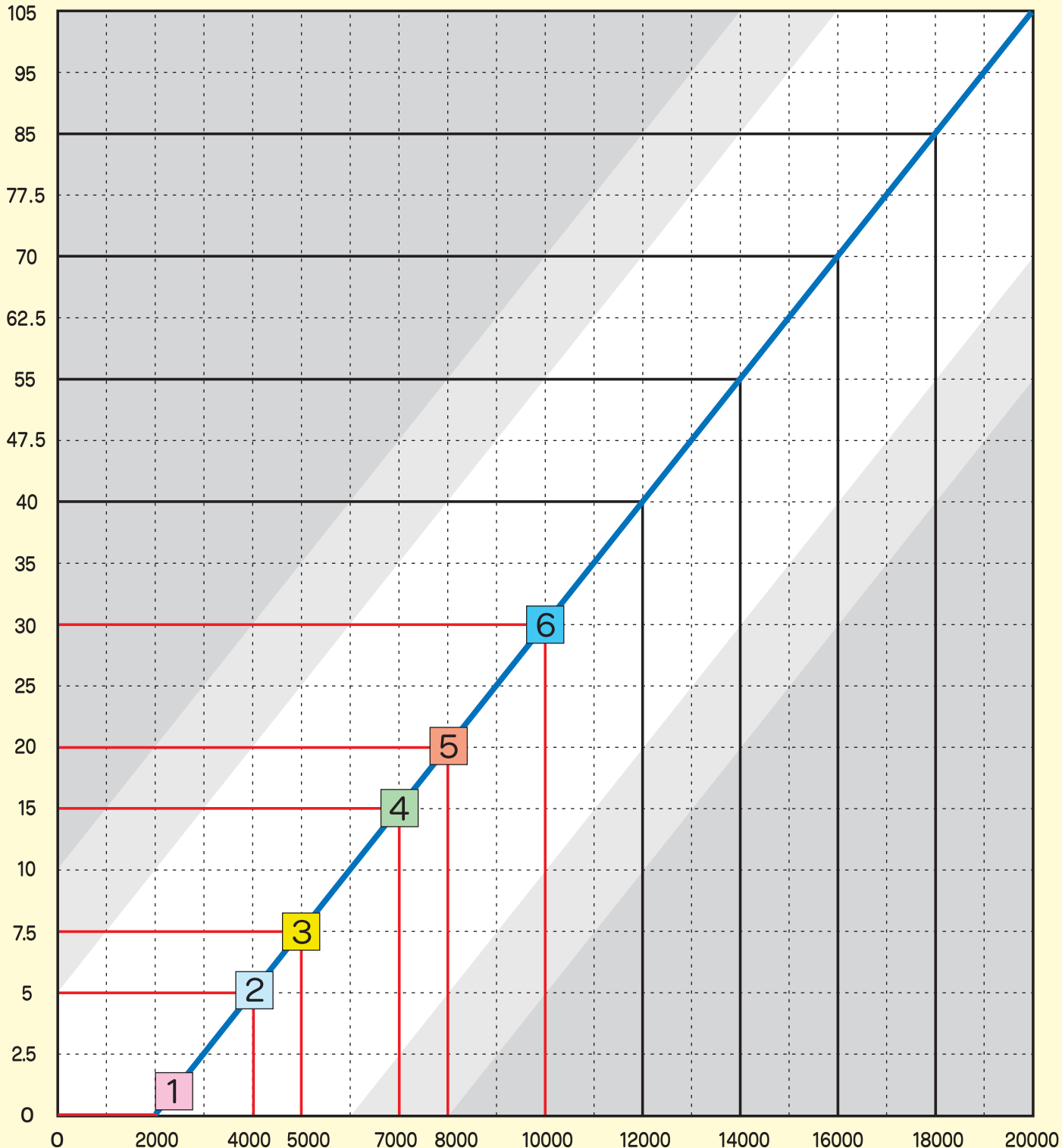
青柳幸利(医学博士) 監修 中之条研究より

氏名 _____ 様

男・女 () 歳

1日の
中強度(分)

1日12000歩又は中強度40分を超える場合に使用します。



斜めの青い線に近いほどバランスが良く、健康に良い習慣と言えます。

の部分は、生活の見直し又は活動量計の設定を変更する必要があります。

1日の
歩数(歩)

病気予防の目安

1	寝たきり
2000歩	0分

2	うつ・睡眠障害
4000歩	5分

3	脳卒中・心疾患・認知症
5000歩	7.5分

4	がん・動脈硬化・骨粗鬆症
7000歩	15分

5	高血圧・糖尿病・脂質異常
8000歩	20分

6	メタボリックシンドローム
10000歩	30分