

さんだっぴ利用者の歩数情報

国では、健康づくりのために「20～64歳では1日に8,000歩」「65歳以上では1日に6,000歩」を目標としています。※1※2

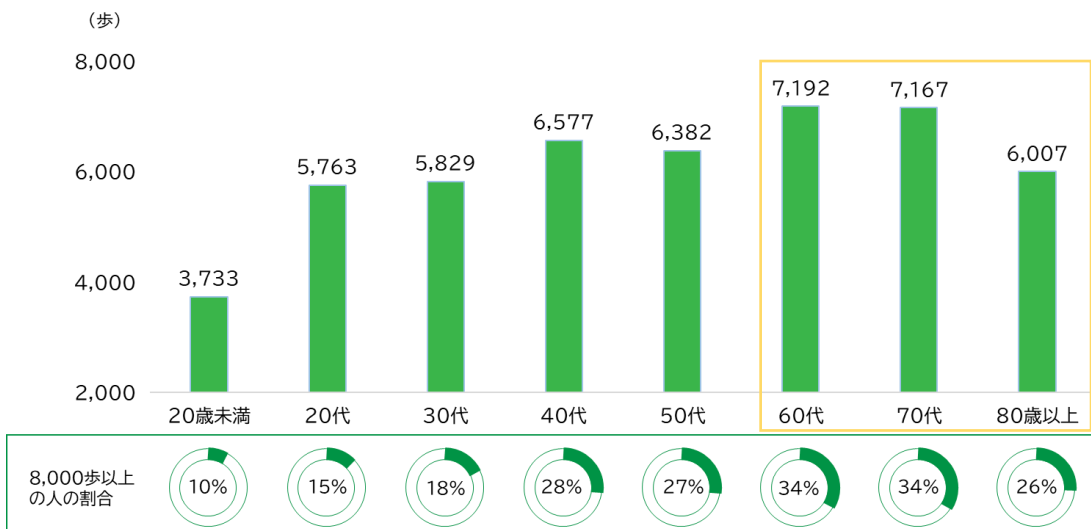
令和5年度のさんだっぴ利用者の歩数情報をまとめましたので、是非ご自身の年代や地区の歩数をチェックしてみてください。

今より少し歩いてみたり、さんだっぴのスタンプラリーコースに挑戦してみてもはいかがでしょうか！個人差がありますので、取り組む際はご自身で無理のない範囲で始めてみましょう。

		全国の平均歩数※3	国の目標値
20～64歳	男性	7,864歩	1日あたり 8,000歩
	女性	6,685歩	
65歳以上	男性	5,396歩	1日あたり 6,000歩
	女性	4,656歩	

※1 健康日本21(第三次)
 ※2 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
 ※3 令和元年国民健康・栄養調査

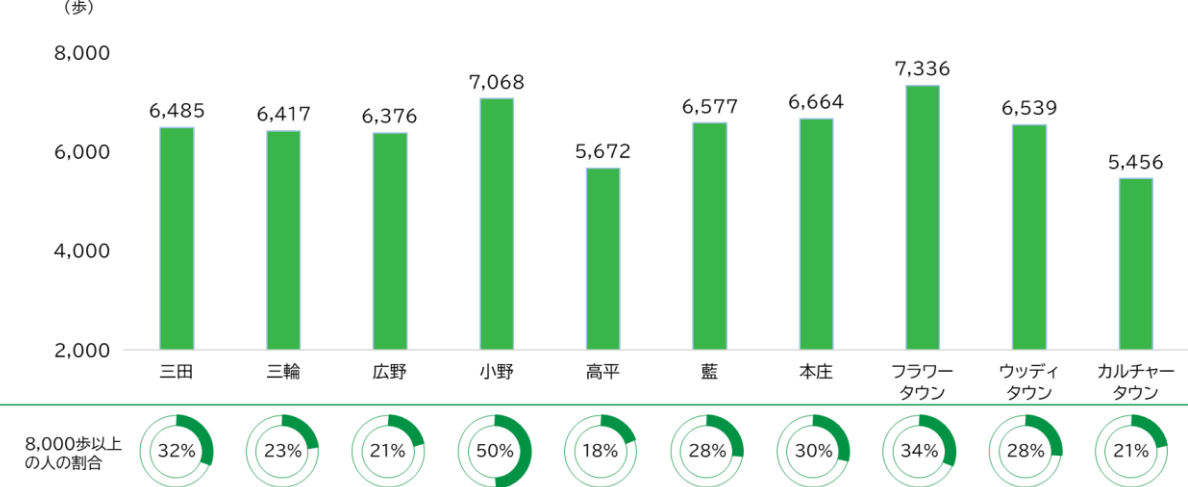
さんだっぴ利用者の平均歩数(年代別)



さんだっぴ利用者では、60～80歳代の平均歩数が国の目標値を超えているね！



さんだっぴ利用者の平均歩数(地区別)



※集計期間: 令和5年12月13日～令和6年3月31日
 ※対象者数: 令和6年3月31日歩数データがある1,066人
 ※1日あたり100歩未満および50,000歩以上は除外