

## 中之条調査 【1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧】

歩数	早歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護 認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） 心疾患（狭心症、心筋梗塞）脳卒中（脳梗塞 脳出血 くも膜下出血）
7,000歩	15分	がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん）
7,500歩	17.5分	筋減少症 体力の低下（75歳以上の下肢筋力の低下や歩行速度）
8,000歩	20分	高血圧症 糖尿病 脂質異常症 メタボリックシンドローム（75歳以上の場合）
9,000歩	25分	高血圧症（正常高値血圧） 高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満の場合）
12,000歩	40分	肥満

