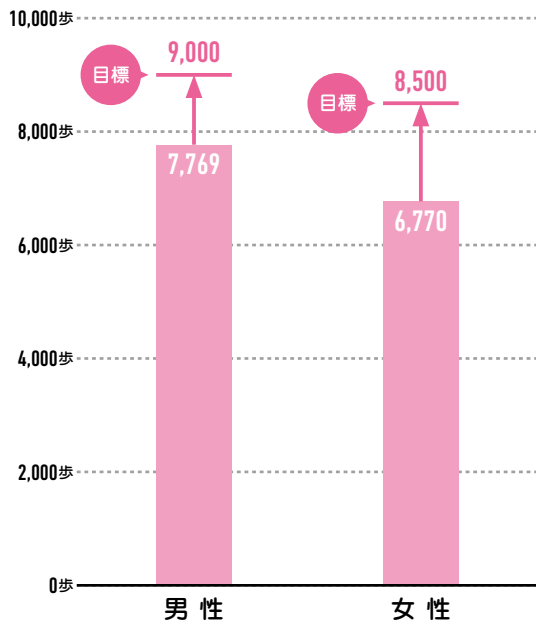


# UPDOWN あとどのくらい?

## 増やしたい歩数はあとどのくらい?

	男性	女性
1日の目標歩数	9,000歩	8,500歩
1日の平均歩数	7,769歩	6,770歩

### 1日の目標歩数と平均歩数(20~64歳)



(平成28年「国民健康・栄養調査」より)

あと

1,200~1,700歩  
増やしたい

「国民健康・栄養調査」によると、20~64歳の歩数の平均値は、男性で7,769歩、女性で6,770歩です。「健康日本21(第二次)」における目標歩数(男性9,000歩、女性8,500歩)には、あと1,200~1,700歩ほど足りません。1,000歩と聞くとずいぶん歩かなければいけないように感じますが、1,000歩にかかる時間は約10分! まずはプラス1,000歩=約10分多く歩くことを意識してみましょう。

### これならできる?

朝、ジョギングは無理でも、  
新聞を取りに行くついでに  
家の周囲をぐるっと散歩。

ランチタイムは  
5分先まで歩いて店の開拓。

せめて下りはエレベーターや  
エスカレーターではなく階段を使う。

DVD  
PICK  
UP!

どこまで歩く?



## 春との旅

DVD発売中 / 2,800円+税 / 発売元:東映ビデオ / 販売元:東映

旅する祖父と孫娘の姿を通し、生きることを見つめる——  
今を生きるすべての人に贈る、人生賛歌

足の不自由な元漁師の祖父と、仕事を失った18歳の孫娘・春が、疎遠だった親族を訪ね歩く旅に出る。高齢者問題を切り口に、誰しも訪れる人生の転機を捉え、生きることを優しくも厳しいまなざしで問いかける。