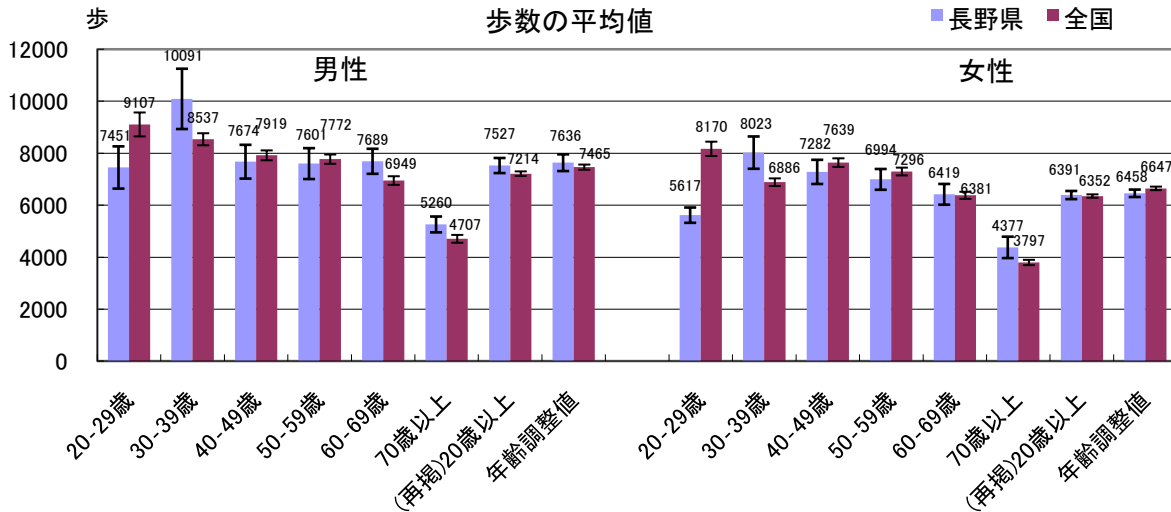


第2部 歩行数及び運動習慣の状況

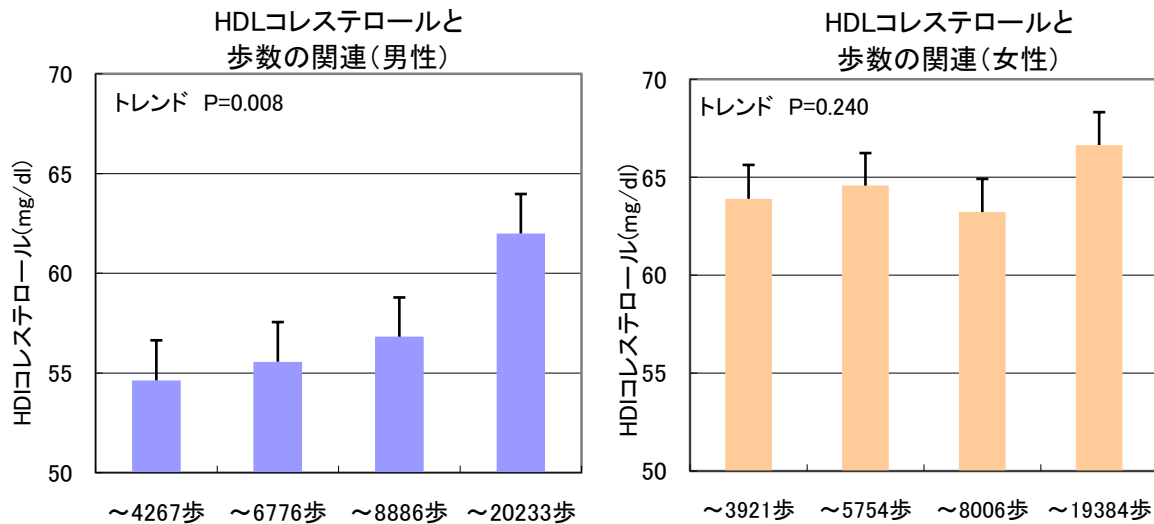
1 歩行数の状況

成人1人1日当たり歩行数の平均値は、男性は7,527歩、女性は6,391歩であり、長野県の状況を全国平均と比較すると、成人全体では差はみられない。年齢階級別にみると長野県の20歳代の平均値は男女とも全国平均よりも少なくなっている。



全国: H21国民健康・栄養調査報告書 年齢調整値: 20歳以上 基準はH17国勢調査男女計人口
誤差線は標準誤差(全国は全国は公表された標準偏差から計算した値であり参考値)

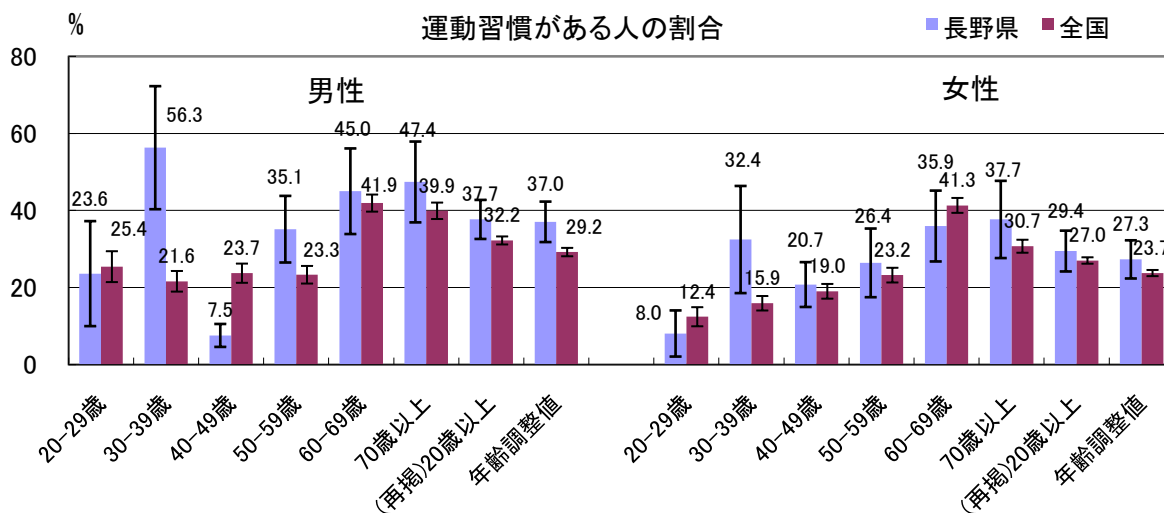
HDLコレステロール増加に関連する身体活動・運動について、調査結果においても、男性は、歩数が多い人ほどHDLコレステロールが高くなる関連がみられる。



注: 歩数四分位階級別のHDL平均値(服薬除外、年齢・BMI等の交絡因子調整済み)

2 運動習慣の状況

成人の運動習慣がある人※は、男性は約4割、女性は約3割。



全国：H21国民健康・栄養調査報告書 年齢調整値：20歳以上 長野県・全国ともに基準はH17国勢調査男女計人口
誤差線は標準誤差(全国は公表された標準偏差から計算した値であり参考値)

※運動習慣がある人とは継続的に下記3項目全部が該当する人

- ①運動の実施頻度として週2回以上
- ②運動の持続時間として30分以上
- ③運動の継続期間として1年以上