

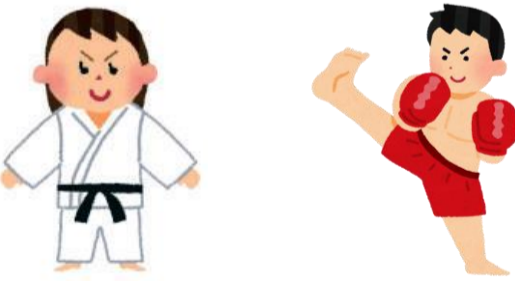



歩数換算表

10分あたり歩数換算表（歩数計をつけていない場合）

行動	歩数換算
皿洗い、洗濯物干し、水やり など 立ち時間の長い家事 	700歩
掃除機がけ、風呂掃除、犬の散歩 庭の草むしり など動きの多い家事 	1,000歩
ラジオ体操、筋力トレーニング 自転車（近隣）、ヨガ 水泳（軽め） など 	1,300歩
なわとび、自転車（長距離） 野球 など 	1,500歩
エアロビクス、キックボクシング 柔道、空手 など 	1,800歩
水泳（活発）、テニス、バトミントン サッカー など 	2,200歩

●歩数換算できない運動で換算表にないものについては、換算表の中からより近いと思われるもので換算してください。

●歩数計の携帯が禁止、あるいは困難な場合は、次の計算式で歩数を換算してください。

$$\Rightarrow \text{歩いた時間（分）} \times 100 = \text{歩数}$$