

「南相馬サンサンオンラインウォーキング」集計結果（公表用）

1. 報告数

	個人	ペア（組）	計
人数	266	14	294
割合	90.5%	9.5%	
平均歩数	8,549	7,520	8,451

2. 報告性別

	男性	女性	未回答
人数	164	125	5
割合	55.8%	42.5%	1.7%
平均歩数	9,874	6,670	6,300

3. 報告年齢

	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上
人数	37	65	58	74	48	12
割合	12.6%	22.1%	19.7%	25.2%	16.3%	4.1%
平均歩数	6,001	7,198	8,137	8,133	11,219	15,198

4. 歩数確認について

エントリー時の代表者361名に対する設問

	ほぼ毎日見る	週に3～5回	ほぼ見ていない
人数	146	71	144
割合	40.4%	19.7%	39.9%

5. このイベントを通じてこれからも歩くことを意識しようと思ったか

	はい	いいえ	計
人数	262	18	280
割合	93.6%	6.4%	

ペアは1組で回答

オンラインウォーキングはいかがでしたか？

国が推奨する成人の歩数の目安は、1日8000歩です。

結果を見ると、20代・30代の方の平均歩数が少なめでした。

意識しないとなかなか...ですが、毎日の生活で少しでも歩く工夫をして、コツコツ積み重ねていきましょう。

引き続き毎日歩数をチェックして、楽しく健康づくりを♪

