

# ほすう けいさん うんどうぶそくかいしょう 歩数を計算で、運動不足解消!!


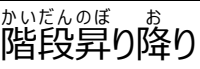


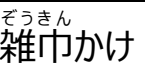
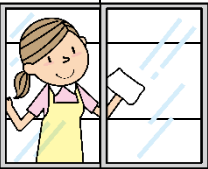




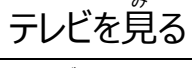

新宿区立障害者福祉センター リハビリ室 ニュースレター 2020年 ver.2

ほすうもくひょう だんせい ほ じょせい ほ  
**歩数目標(65歳以上) : 男性 7,000歩 女性 6,000歩**

こうせいろうどうしょう けんこうにっぽん だいにじ しんたいかつどう うんどうぶんや かん もくひょうこうもく さんこう  
<厚生労働省 健康日本21 (第二次) 身体活動・運動分野に関する目標項目より参考>

※20歳~64歳の歩数目標値 : 男性 9,000歩 女性 8,500歩

## うんどう にちじょうせいかつ ぶんかんしょうひ ほすう 【運動や日常生活での10分間消費カロリーと歩数】

こう どう 行 動	しょうひ キロカロリー 消費カロリー (kcal)	ほすうかんさん ほ 歩数換算 (歩)
 ウォーキング	33	1,000
 階段昇り降り	56	1,700
 ラジオ体操	43	1,300
 電気掃除機かけ	33	1,000
 雑巾かけ	49	1,500
 窓ふき	40	1,200
 洗濯モノ干し・取り込み	35	1,100
 アイロンかけ	21	650
 食事作りと後片付け	27	900
 入浴	33	1,000
 テレビを見る	13	400
 読書	12	400

※カロリー消費 : 60 kg、65歳以上の人 が 10分間行った目安

出典 : オリンパス健康保険組合より一部抜粋

しんがた かんせんしょうよぼう がいしゅつじしゅく  
新型コロナウイルス感染症予防のために、外出自粛で

じたくす おおひ うんどう  
自宅で過ごすことが多い日が続きますが、運動のみならず、

そうじ にちじょうせいかつ うんどうぶそく かいしょう  
お掃除など日常生活で運動不足を解消しましょう!!



指定管理者  
社会福祉法人  
新宿区障害者福祉協会