





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
野球・ソフトボール・バレーボール などの球技 	1,000歩
水泳 	2,000歩
剣道・柔道 	2,000歩
サッカー・ラグビー・バスケットボール・ テニス・バドミントンなど常に走る球技 	2,000歩

- 歩数換算できないスポーツ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。
- 職場等で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

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

歩数換算表（自宅編）

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 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 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 	1,200歩
エアロビクス、なわとび 	2,500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。

⇒ **歩いた時間（分） × 100 = 歩数**