

歩数換算表

※（独）国立健康・栄養研究所の改訂版『身体活動のメッツ METs表』を参考にキャンペーン委託先(株)法研が作成

●歩数計やスマホを持ち歩くことが難しい場合は、以下のように換算してください。

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

10分運動した場合の歩数換算の目安	
ストレッチ、ヨガ	781歩
ボウリング	1,000歩
バレーボール	1,000歩
ウェイトトレーニング（軽・中等度）	1,000歩
フラダンス	1,100歩
水中運動	1,375歩
卓球	1,375歩
野球・ソフトボール	1,563歩
ウェイトトレーニング（高強度）	1,969歩
ジャズダンス	1,969歩
エアロビクス	2,156歩
ジョギング（120m/分）	2,350歩
サッカー	2,375歩
テニス	2,375歩
サイクリング（約20km/時）	2,563歩
クロールゆっくり（約45m/分）	2,563歩

10分家事・作業した場合の歩数換算の目安	
食材の準備・調理	700歩
食器洗い	600歩
洗濯物を干す	700歩
アイロンがけ	600歩
掃除機がけ	1,100歩
風呂掃除	1,200歩
ガーデニング	1,400歩

●そのほかの運動・家事・作業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を選んで換算してください。