



「1日1万歩」は本当に必要？ — 科学的根拠と健康効果について —

1日1万歩の由来とは？

実はこの数字、1965年に日本の企業が発売した万歩計の商品名「万歩計」が由来です。

覚えやすいキャッチコピーとして作られたもので、医学的な根拠から導かれた数字ではありません。

科学的な研究ではどうなっているの？

★ハーバード大学などの研究（2019年・米国）

1日4400歩以上で死亡リスクが下がり始める。

7500歩前後でその効果は頭打ちに（それ以上歩いてもあまり変わらない）

★日本・久山町研究 など

8000歩前後＋中強度の活動（早歩き20分程度）が健康リスクを大きく下げる

★健康リスクとは？

生活習慣病、心臓病・脳卒中、認知機能の低下、肥満・メタボ、筋力・骨の衰え、うつ・不安感

【歩数と健康効果の目安】

1日の歩数と健康への影響

～3000歩：座りすぎ傾向、リスク高

4000～6000歩：リスク低下が始まる

7000～8000歩：健康維持に最適なライン

10000歩以上：無理に目指す必要なし



無理なく健康に近づくには？

「毎日少し歩く」ことから始めるだけでもOK！

スピードも大事！ やや息が弾む「中強度」の早歩きを20分以上含むと効果UP

座る時間を減らすことも大切です（長時間座りっぱなしはリスク）

まとめ：一日一万歩じゃなくても大丈夫！

健康のためにはまず4000～8000歩を目指すだけで

十分効果があります。歩く距離よりも

歩く習慣・スピード・継続が大切です。

