



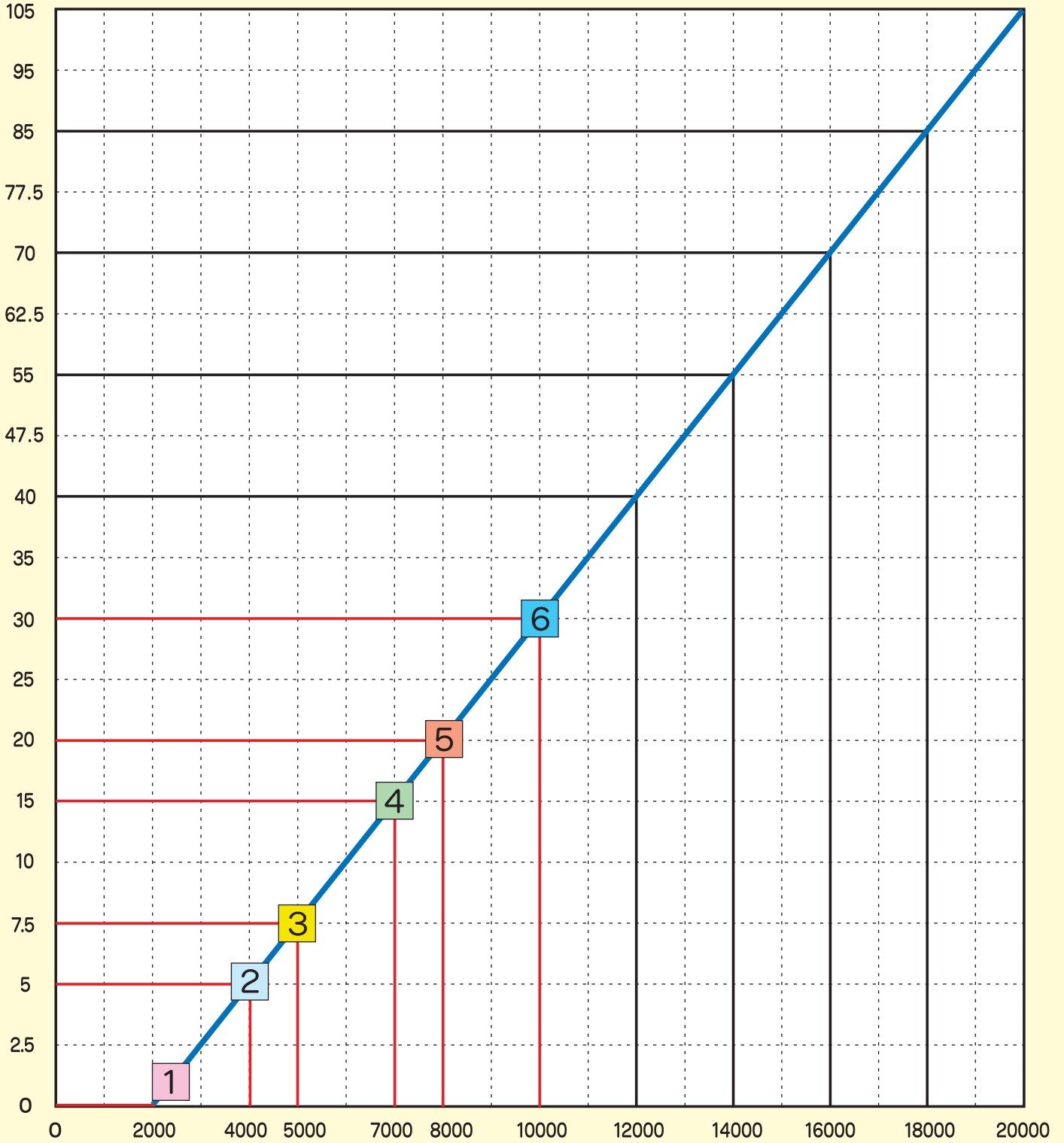
# 病気の予防ライン

青柳幸利(医学博士) 監修 中之条研究より

氏名 \_\_\_\_\_ 様

男・女 ( ) 歳

1日の  
中強度(分)



斜めの青い線に近いほどバランスが良く、健康に良い習慣と言えます。

1日の  
歩数(歩)

## 病気予防の目安

1	寝たきり
2000歩	0分

2	うつ・睡眠障害
4000歩	5分

3	脳卒中・心疾患・認知症
5000歩	7.5分

4	がん・動脈硬化・骨粗鬆症
7000歩	15分

5	高血圧・糖尿病・脂質異常
8000歩	20分

6	メタボリックシンドローム
10000歩	30分