

1日の平均歩数のアンケートを実施 (松山ふるさとウォーク in 三津浜)

令和7年11月29日（土）に開催された「『坂の上の雲』のまちを歩こう26 松山ふるさとウォーク in 三津浜」に松山市健康づくり推進課が参加し、「松山市健康マイレージ事業」の周知啓発と「1日の平均歩数アンケート」を実施しました。



健康づくり推進課ブース



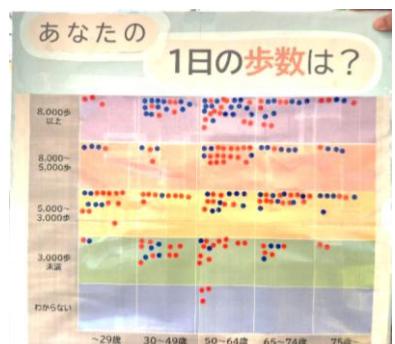
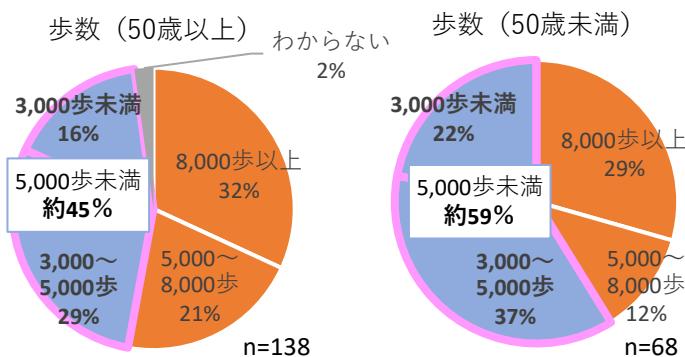
シールアンケートの様子

アンケートでは、ふるさとウォーク参加者に1日の平均歩数を確認し、年代別・性別でボードにシールを貼ってもらいました。合計で206名の方にご回答いただきました。

1日5,000歩以下の方は、50歳以上で約45%となる一方、50歳未満では約59%と、歩数が少ない傾向がみられました。

(1日の平均歩数アンケートの結果)

- 実施期間：令和7年11月29日（土）
 - 対象者：ふるさとウォーク参加者
 - 調査方法：シールアンケート方式（シール投票）
 - 回答数：206名



歩数アンケートのボード

1日の歩数の平均

松山市健康増進計画より

松山市：5,806歩（全国：6,278歩）

歩数が少ない生活が続くと、生活習慣病や要介護のリスクが高まります。

