

## 「1日 8,000 歩」という数値について

厚生労働省からは、1日 8,000 歩相当の運動が推奨されています(2023年6月現在)。

ただ実際は、個人の運動歴や体力、身長、体重によって、また目的によっても、この歩数や運動の強度は変わります。

指標がなければ運動のやる気や継続のモチベーションに影響するため、万人に共通する最大公約数として「8,000 歩」という数字を考えると良いでしょう。

ここでは、健康な生活を手に入れるために「増えてしまった体重を適正に戻す」「余計な体脂肪を燃焼する」という観点から話をしていきます。

### 1日 8,000 歩で体に何が起こるのか

成人でごく普通に生活している人の日の消費カロリーを 2,000kcal として、食事ですべて 2,000kcal 摂取し、体重の横ばい状態が続いていると仮定します。

10 分間で歩ける歩数を約 1,000 歩とすると、8,000 歩を歩くには1時間 20 分程度必要です。

1時間 20 分のウォーキングで消費するカロリーは約 250kcal(※身長 160cm、体重 56.3kg、歩幅 72cm 程度と仮定)。週 4 日で 1,000kcal 消費可能と考えられるので、7 週間で約 1kg 体重が落ちる計算になります。

身長160cm～169cmの人が  
1000歩ウォーキングする場合

身長	160cm
標準体重	56.3kg
歩幅	72cm
距離	0.72km
歩行時間	648秒
時分秒	0:10:48
消費カロリー	31.9221kcal

8000歩のウォーキングで  
消費するのは……

時間: **約1時間20分**

消費カロリー: **248kcal**