

1日の歩数と糖尿病発症率

1日の歩数	糖尿病発症率の減少
1,000	-3%
2,000	-6%
3,000	-9%
4,000	-12%
5,000	-15%
6,000	-18%
7,000	-21%
8,000	-24%
9,000	-27%
10,000	-30%

資料：「健康と日本21」（厚生労働省）