

Age-Period-Cohort 解析による、
スポーツ強度を加味した身体活動充足率の経年推移の検討

厚生労働省から示されている「健康づくりのための身体活動基準」では、個人の健康づくりのための身体活動基準として、18～64 歳の身体活動に関して以下の運動量が定められている。

身体活動（生活活動+運動）...強度が 3METs 以上の身体活動を 23METs・時/週行う
運動 ...強度が 3METs 以上の運動を 4METs・時/週行う

この基準の充足状況について、笹川スポーツ財団によって行われてきたスポーツ活動に関する全国調査のデータを用いて検討を行う。検討に際しては、年齢・時代・出生コホートによる効果が調査結果に影響を及ぼしていることを考慮して APC 解析を適用する。

また、近年死亡や疾患との関連が指摘されている Weekend Warrior(平日多忙な人が、週末など 1~2 日間にまとめて推奨基準を満たす運動をしている状況)の推移についても併せて検討を行う。