

Correlates of meeting physical activity recommendations among Japanese working-age women: a cross-sectional analysis of the 2022 National Sports-Life Survey of the Sasakawa Sports Foundation

スポーツマネジメント学部

教授 齋藤 義信

2025.10

概要

【目的】就労世代（20歳～59歳）女性を対象に、身体活動指針達成に関連する要因を明らかにすることを目的とした。

【方法】公益財団法人笹川スポーツ財団が実施したスポーツライフ・データ2022（935人）を用いた。世界標準化身体活動質問票の回答から厚生労働省の身体活動指針（23メッツ・時／週以上）の達成有無を従属変数とし、年齢、配偶者の有無、子どもの有無、最終学歴、等価年収、職業、体力の主観的評価、運動不足の主観的評価、居住都市規模を独立変数としてポアソン回帰分析を行った。

【結果】身体活動指針を満たす者の割合は全体の25.2%であった。未婚女性では身体活動指針を満たす割合が有意に高く、等価所得が低い層や運動不足を感じている女性では、身体活動指針の達成率が低かった。20～39歳ではフルタイム勤務者、40～59歳では未婚であることが特に有意な関連要因であった。

【結論】就労世代女性において、配偶者の有無、等価所得、運動不足の主観的評価が身体活動指針の達成に影響することが示唆された。

論文情報

掲載誌：J Public Health (Berl.), 2025, October 2025

タイトル：Correlates of meeting physical activity recommendations among Japanese working-age women: a cross-sectional analysis of the 2022 National Sports-Life Survey of the Sasakawa Sports Foundation

著者名：Suzuki M, Saito Y

URL：<https://doi.org/10.1007/s10389-025-02612-z>
<https://rdcu.be/eKRFi>