

身体活動量の変化

1. 身体活動量について

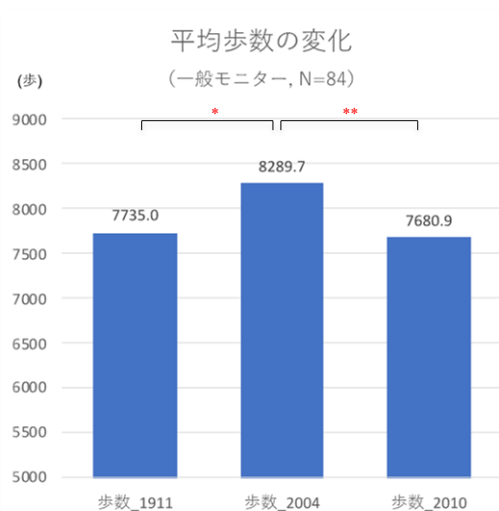
*3 「有意差」とは

通常、「5%水準(*)や1%水準(**)で有意な差がある」と表現するが、その結論が誤りである確率が5%または1%以下であるということ。この場合、「実践前後で身体活動量に差がある」ことが確認されたが、その結論が誤り(偶然)である確率が1%以下、つまり99%以上の確率で正しいということである。図表中では「*」で有意差を表現する。

(1) 月平均身体活動量の変化

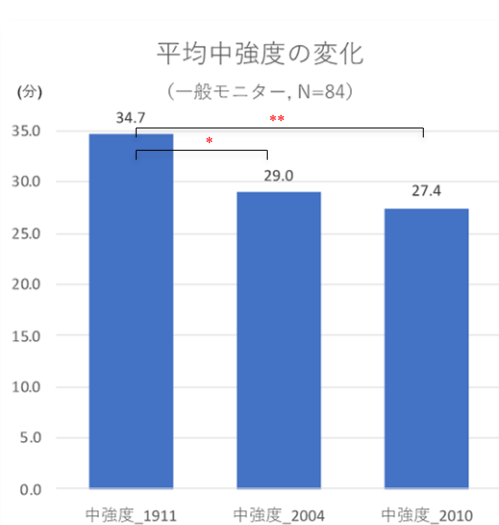
① 歩数の変化

月平均歩数の変化



② 中強度時間の変化

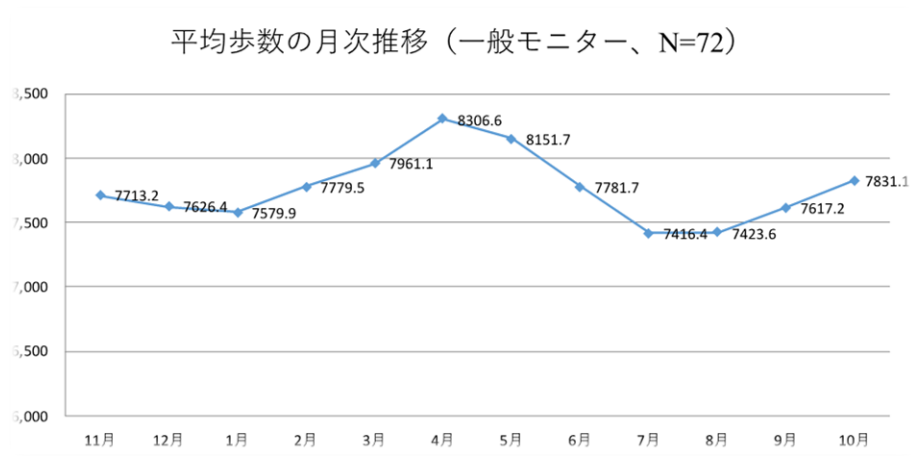
月平均中強度時間の変化



(2) 月間平均身体活動量の推移

① 歩数の変化

月次平均歩数の推移



② 中強度時間の変化

月次平均中強度時間の推移

