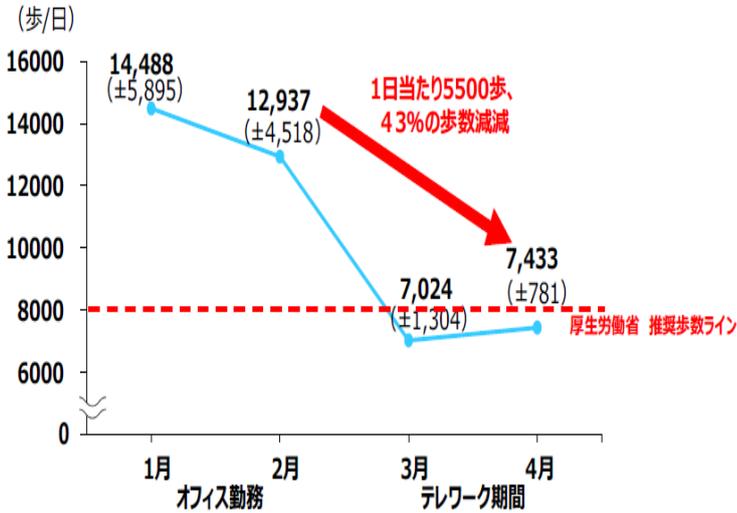


～健康二次被害を防ぐために～

健康二次被害を予防しましょう！

2か月間のテレワークで体重が増加した参加者の歩数推移



出典：タニタヘルスリンク・筑波大学久野研究室共同研究

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えた結果、運動不足や会話を行う機会が減少し、心身の健康度が悪化していく健康二次被害が懸念されています。特に働き世代は、オフィス勤務を行っていた場合とテレワーク勤務を行った場合では、1日あたり約5500歩（約43%）の歩数が減少しており、厚生労働省が推奨する1日8000歩を下回る状態となっており、研究もありません。

健康二次被害の予防や免疫力の低下を防ぐ（健康マガジン第1号を参照願います。）ためには適度な運動に取り組むことが非常に重要となります。今回は適度な運動を屋外で行う際に気を付けることをお伝えします。皆さんも屋外の運動時には下記のことにご気を付けて、健康な体を作りましょう。

屋外運動を行う際に注意すること

することができるよう、新型コロナウイルス感染症を「正しく恐れ」、上手に「健康二次被害」を予防していくことを心掛けてみましょう。



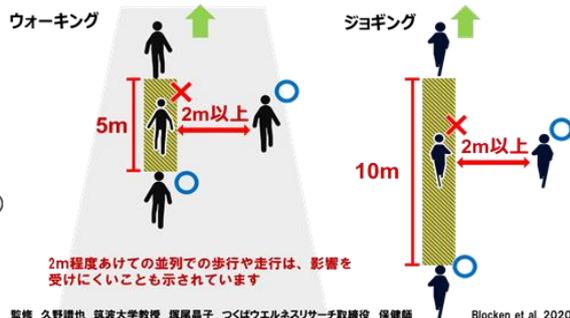
運動不足や会話をを行う機会が減少する状態が続いた場合、筋力の低下、体重の増加、ストレス・不安の増加になり、高血圧や糖尿病の重症化、介護・うつ病などの増大につながる可能性があります。これからも健康で元気に過ご

運動中の口からの飛沫を他から受けない、他にかけない距離
前の人の飛沫が飛んでくる可能性が高い距離



マスクを付けての屋外活動を徹底しましょう

街中で複数人で運動したり、他の運動者から飛沫を受けないためには



2m程度あけての並列での歩行や走行は、影響を受けにくいことも示されています

監修 久野野也 筑波大学教授 堀尾晶子 つくばウェルネスリサーチ取締役 保健師

Blocken et al. 2020を基に作成

監修 久野野也 筑波大学教授 堀尾晶子 つくばウェルネスリサーチ取締役 保健師

Blocken et al. 2020を基に作成

※ホームページにはデータも掲載していますので、拡大等についてはそちらをご利用ください

健康二次被害を防ぎましょう

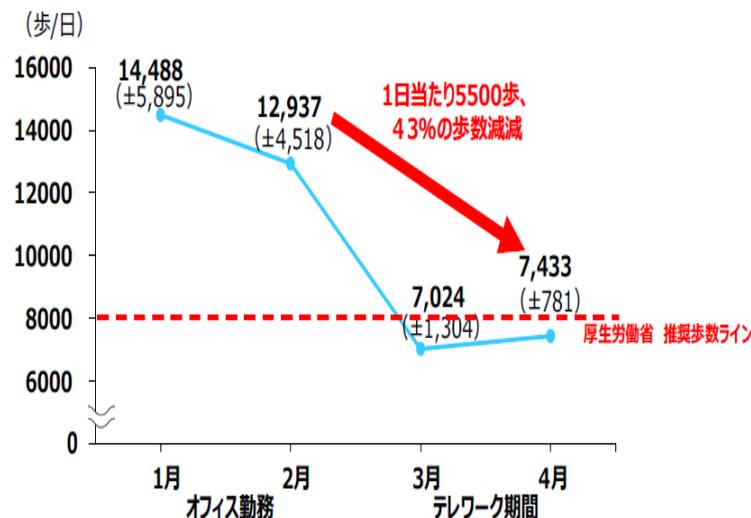


オフィス勤務からテレワーク勤務に変えた結果、1日約5500歩の歩数が減少している

とする研究もあります。これからも健康で元気に過ごすことができるように新型コロナウイルス感染症を「正しく恐れ」、上手に「健康二次被害(外出自粛による運動不足等から心身の健康度が悪化すること)」を予防していきましょう



2か月間のテレワークで体重が増加した参加者の歩数推移



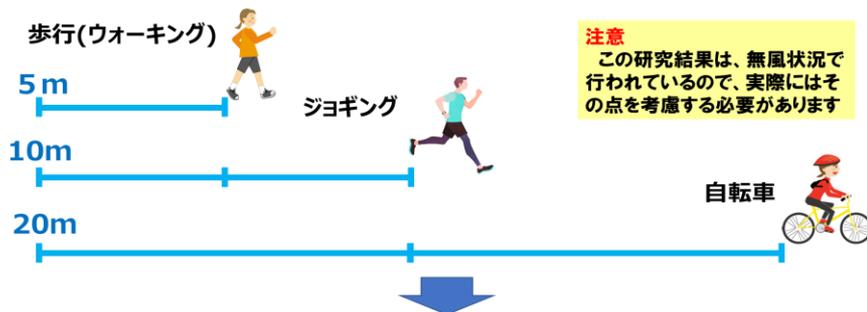
屋外運動を行う際に注意すること



健康二次被害の予防や免疫力の低下を防ぐためには適度な運動に取り組むことが非常に重要となります。

ぜひ、屋外で運動を行う際には、下記のことを気をつけて運動をしましょう！

運動中の口からの飛沫を他から受けない、他にかけない距離
前の人の飛沫が飛んでくる可能性が高い距離

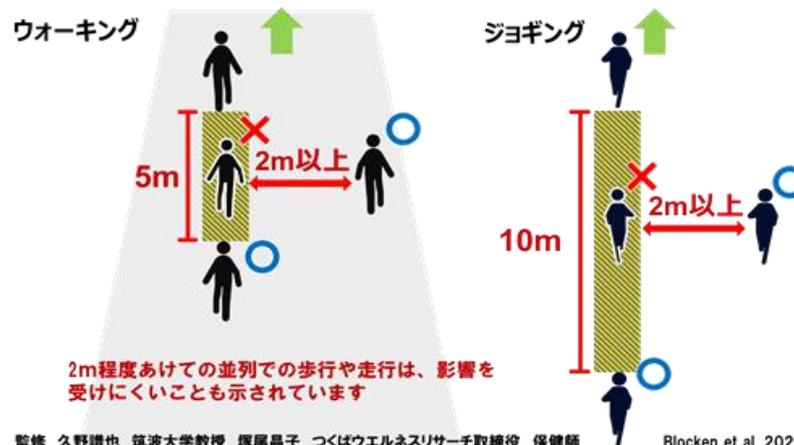


マスクを付けての屋外活動を徹底しましょう

監修 久野禮也 筑波大学教授 塚尾晶子 つくばウエルネスリサーチ取締役 保健師

Blocken et al. 2020を基に作成

街中で複数人で運動したり、他の運動者から飛沫を受けないためには
ウォーキング ジョギング



監修 久野禮也 筑波大学教授 塚尾晶子 つくばウエルネスリサーチ取締役 保健師

Blocken et al. 2020を基に作成

※ホームページにはデータも掲載していますので、拡大等についてはそちらをご利用ください