

新しい生活様式におけるスポーツの在り方  
コロナ禍の健康二次被害

健康二次被害の影響について

健康マガジン2号でお伝えしました「健康二次被害」について、スポーツ庁では左記の図のとおり健康二次被害の影響により懸念される身体への症状、運動で解消される効果等健康二次被害に関するより詳しい情報をまとめていきます。健康二次被害を予防するために、ぜひ皆さんご覧ください。

<p>感染症対策による活動制限・ 運動不足の長期化による影響</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ウイルス感染への不安</li> <li>● ストレス蓄積</li> <li>● 体重増加 生活習慣病の発症・悪化</li> <li>● 体力の低下</li> <li>● 腰痛、肩こり・疲労</li> <li>● 体調不良</li> </ul> <p>(子供)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 発育・発達不足</li> </ul> <p>(高齢者)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 転倒による寝たきり</li> <li>● フレイル ロコモ</li> </ul>	<p>運動の効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ 自己免疫力の向上 感染に対する抵抗力</li> <li>➔ ストレス解消 メンタルヘルスの改善</li> <li>➔ 体重コントロール 生活習慣病の予防・改善</li> <li>➔ 体力の維持・向上 筋力の維持・向上</li> <li>➔ 血流の促進 腰痛・肩こりの改善 冷え性・便秘の解消 良好な睡眠</li> </ul> <p>(子供)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ 発育期の健全な成長</li> </ul> <p>(高齢者)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ 筋量・筋力の維持 転倒防止</li> <li>➔ 認知症予防</li> <li>➔ 食欲増進</li> </ul>
--	--

出典：スポーツ庁

身体活動と予防できる病気

運動・スポーツに取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めてウイルス性感染症を予防することにも役立ちます。皆さんもできる範囲で意識的に運動・スポーツに取り組むように心がけましょう。

効率よく健康増進、病気予防、健康二次被害予防を行うために「運動の質」特に中強度の運動（速歩・床拭き）を重視することおすすめます。中強度の活動時間や歩数で予防できる病



歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0.0分	寝たきり
4000歩	5.0分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護・心疾患・脳卒中
7000歩	15.0分	がん・動脈硬化・骨粗しょう症・骨折
7500歩	17.5分	筋減少・体力の低下
8000歩	20.0分	高血圧症・糖尿病・脂質異常
9000歩	25.0分	高血圧・高血糖
10000歩	30.0分	メタボ
12000歩	40.0分	肥満

厚生労働省推奨歩数

出典：中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

気は上記の表のとおりになりません。生活習慣病に起因する疾患は、1日8000歩以上歩くことで予防することができると言われています。

皆さんも無理のない範囲で徐々に歩数を増やしていき、健康二次被害を予防しましょう。

○ 体組成を測ることができます

市役所・葉の木沢山活動センターに体組成計（体脂肪や筋肉量等を測定できる機械）と血圧計を設置しました。ぜひ、この機会に自分の健康状態を知り、健康づくりを考えてみましょう。



# 健康二次被害の影響について



健康マガジン2号でお伝えしました「健康二次被害」について、

スポーツ庁では下記の図のとおり健康二次被害の影響により懸念される身体への症状、  
運動で解消される効果等健康二次被害に関するより詳しい情報をまとめています。

できる範囲で意識的に運動・スポーツに取り組むように心がけましょう。



## 新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害

### 感染症対策による活動制限・ 運動不足の長期化による影響

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良

〈子供〉

- 発育・発達不足

〈高齢者〉

- 転倒による寝たきり
- フレイル ロコモ

### 運動の効果

- ➔ **自己免疫力の向上** 感染に対する抵抗力
- ➔ **ストレス解消** メンタルヘルスの改善
- ➔ **体重コントロール** 生活習慣病の予防・改善
- ➔ **体力の維持・向上** 筋力の維持・向上
- ➔ **血流の促進** 腰痛・肩こりの改善  
冷え性・便秘の解消 良好な睡眠

〈子供〉

- ➔ **発育期の健全な成長**

〈高齢者〉

- ➔ **筋量・筋力の維持** 転倒防止
- ➔ **認知症予防**
- ➔ **食欲増進**

# 身体活動と予防できる病気



効率よく健康増進、病気予防、健康二次被害予防を行うために

「運動の質」特に中強度の運動(速歩・床拭き)を重視することおすすめします。

今回は、中強度の運動で予防できる病気をお伝えします。

## ○体組成を測ることができます

**市役所・葉の木沢山活動センターに体組成計と血圧計を設置**しました。ぜひ、この機会に自分の健康状態を知り、健康づくりへつなげていただければと思います。



厚生労働省推奨歩数

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0.0分	寝たきり
4000歩	5.0分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護・心疾患・脳卒中
7000歩	15.0分	がん・動脈硬化・骨粗しょう症・骨折
7500歩	17.5分	筋減少・体力の低下
8000歩	20.0分	高血圧症・糖尿病・脂質異常
9000歩	25.0分	高血圧・高血糖
10000歩	30.0分	メタボ
12000歩	40.0分	肥満

出典：「なぜ健康な人は運動をしないのか？」  
東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利