

# お知らせ

2020年4月27日



開設!

## 外出自粛下での身体活動・運動実施のための情報コーナー

### 開設に当たって

新型コロナウイルス感染症により亡くなられた方々のご冥福をお祈り申しあげますとともに、ご遺族の方々に謹んでお悔やみを申しあげます。また、感染症に罹患された皆さまには、一日も早いご回復を祈願いたしております。さらに、感染症患者の方々の治療や感染拡大防止に日々尽力されておられる皆さまに対して、心から敬意を払うとともに、深く感謝いたします。

### 情報発信の目的・内容

このたびの新型コロナウイルス感染症対策における外出自粛にともない、身体活動不足や座りすぎによる健康被害が懸念され、その予防のための情報が関係機関や団体から公開されています。このような状況を踏まえ当事業団では、この時期により多くの国民の皆さんが安全に自宅で身体活動・運動を実施していただけるよう、関係情報を収集・整理したうえで、役立つ情報を発信していくことにしました。ここで発信する情報は、科学的根拠に基づくもの、公的機関および学術的機関や団体などによるものを中心として取り扱うこととし、内容については、国民の皆さまに理解・実践されやすいものとなりました。

### 今回の発信情報

#### ● 身体活動不足や座りすぎへの対策としての基本方針に関する学会声明

##### ・日本運動疫学会公式声明「新型コロナウイルス感染症流行下の身体活動不足・座りすぎ対策」

日本運動疫学会は、身体活動・運動と疾病予防・健康増進との関係について疫学的検討を行い、その成果に基づく公衆衛生活活動を推進しています。この声明は日本運動疫学会の公式声明委員会を中心として策定されたものです。

声明には、「国民の外出自粛に対する要請が大きくなりつつある状況にあっても、人々が自らの心身を健康に保つために、自らの感染や感染の拡大防止に十分に配慮したうえで、身体活動の実践や座りすぎの防止に取り組むことを推奨する。」とあります。そのうえで、**身体活動**や**座位行動**を実施する際の注意事項や**年代別**（全世代、幼児期、6歳～17歳、18歳～64歳、65歳以上）の推奨内容が紹介されています。また、外出自粛期間における身体活動の増加や座位行動の改善に役立つ情報として、多様な関連機関や団体などの発信情報が掲載されています。

### 詳細情報

日本運動疫学会公式 HP (<http://jaee.umin.jp/>)

※当事業団体力医学研究所の荒尾副所長が学会の顧問として、この声明の作成にかかわっています。

## ●WHO「新型コロナウイルス感染症の感染拡大時も活動的に Q&A」日本語版

これは慶應義塾大学スポーツ医学研究センターが、WHO（世界保健機関）による「新型コロナウイルス感染症の感染拡大時も活動的に」という **Q&A** を、日本語版として発信したものです。

内容は、WHO が推奨している疾病予防・健康増進のための **身体活動** について詳細に紹介しています。具体的にどのような身体活動をどれくらい実施するかについて **世代別**（1歳未満の乳児、5歳未満の子供、5-17歳の子供と青少年、18歳以上の大人）に示されています。また、感染拡大の状況下で運動する際の **安全対策** についても示されています。

### 詳細情報

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター（<http://sports.hc.keio.ac.jp/ja/news/2020/04/who.html>）

## ●子供の運動あそび応援サイト

このサイトは、スポーツ庁健康スポーツ課が提供しているもので、新型コロナウイルスにともなう臨時休業期間中、**家庭でも楽しく行えるスポーツや運動**を紹介しているサイトを集約しています。たとえば、スポーツ庁や文部科学省といった行政機関、運動・スポーツに関する公益財団法人、NHKなどが発信している情報などを紹介しています。

### 詳細情報

スポーツ庁「#子供の運動あそび応援サイト」

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa\\_00012.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html)

## ●新型コロナウイルス感染症対策に係る外出等自粛要請期間中のフレイル化※予防運動の手引き

この手引きは筑波大学健康増進学研究室とその関係者が協働で作成したもので、外出自粛要請にともなう高齢者の **フレイル化を予防**し、高齢者の方々が末永く心身の健康を保持・増進することを目的としたものです。そのための運動実践に関する **基本方針**、運動実践に際しての **注意事項**、フレイル化の **気づき**、現状の **体力の把握** 方法等について具体的に示しています。また、フレイル化予防のための具体的な **運動プログラム** とその実践方法を紹介しています。

※フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のこと

### 詳細情報

筑波大学健康増進学研究室（HP：<http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~okura/>）

筑波大学公式 Facebook（<https://www.facebook.com/univ.tsukuba.ja>）

※当事業団体力医学研究所の荒尾副所長が監修、北濃研究員、神藤研究員が作成協力しています。

### お問い合わせ先

公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所 甲斐

TEL：042-691-1163

E-Mail：[y-kai@my-zaidan.or.jp](mailto:y-kai@my-zaidan.or.jp)

公益財団法人明治安田厚生事業団

三橋

TEL：03-3349-2741

E-Mail：[ymihashi@my-zaidan.or.jp](mailto:ymihashi@my-zaidan.or.jp)