



ターゲット別運動・スポーツの実施啓発リーフレット及びスポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドラインの公表について（新規）

ターゲット別（お子さんを持つ御家族、高齢者、テレワークで座位時間が増えた方）に運動・スポーツの実施を啓発するためのリーフレット、スポーツを通じて高齢者の健康二次被害を防ぐためのガイドラインを作成しましたので、お知らせいたします。

2ス健ス第41号
令和2年11月13日

独立行政法人日本スポーツ振興センター
公益財団法人日本スポーツ協会
公益財団法人日本オリンピック委員会
公益財団法人日本障がい者スポーツ協会
各スポーツ関係団体

御中

スポーツ庁健康スポーツ課長

小沼宏治



ターゲット別運動・スポーツの実施啓発リーフレット及びスポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドラインの公表について

平素より地域スポーツの推進に御尽力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、外出を控える方が増加した結果、運動不足やストレスから、心身に悪影響をきたす健康二次被害が懸念されております。

運動・スポーツは心身の健康増進に大きな役割を果たします。運動・スポーツを実施することの効用として、身体面においては生活習慣病等の疾病にかかるリスクの軽減や病状の改善、筋力など体力の維持・向上等が知られており、精神・心理面においてもメンタルヘルスの改善やストレス解消等が挙げられます。

しかしながら、いまだに一定数の感染者が確認される中で、運動・スポーツの実施に不安をお持ちの地域住民の方もいらっしゃるかと思います。

今回、健康二次被害の拡大を防ぐためにも、安全・安心に運動・スポーツを実施していただくために、①お子さんを持つ御家族、高齢者、テレワークで座位時間が増えた方といったターゲット別に、運動・スポーツの実施啓発リーフレットを作成いたしました。

また、②特に健康二次被害が懸念される高齢者向けには、スポーツを通じて健康二次被害を防ぐためのガイドラインを作成いたしました。

各スポーツ関係団体におかれては、加盟・登録団体、その他の関係機関に対して下記事項について周知・広報等をよろしく申し上げます。

記

1. ターゲット別（お子さんを持つ御家族、高齢者、テレワークで座位時間が増えた方）運動・スポーツ実施啓発リーフレットについて

本リーフレットでは、ターゲット別に、運動することのメリットや、実際にどのように運動・スポーツを実施すればよいかをお示ししております。

お子さんを持つ御家族向けのリーフレットでは、お子さんの心身の健康状態を把握するためのチェックリストや、適度な運動・スポーツがお子さんにもたらすメリット、運動不足を解消するために親子で取り組んでいただきたい運動・スポーツ等を紹介しております。

高齢者向けのリーフレットでは、日常生活での変化に気づくためのチェックリストや、運動・スポーツによって得られるメリット、高齢者に実際に取り組んでいただきたい行動や運動・スポーツ等を紹介しております。

テレワークで座位時間が増えた方向けのリーフレットでは、座りすぎによる弊害や心身への悪影響、適度な運動・スポーツがもたらす効果、日常生活の中で意識して実行していただきたいこと等を紹介しております。

地域住民の方々が、本リーフレットを活用いただき、今後、感染症対策を行った上で、積極的に運動・スポーツを行っていただけるよう、各団体ホームページ・各種広報誌への掲載や、関係スポーツ施設等での張り出し等、積極的な周知・広報等をよろしく願いいたします。

なお、本リーフレットは、公益社団法人日本医師会等の専門家の協力を得て作成しております。

- (1) 運動・スポーツ実施啓発リーフレット（お子さんを持つ御家族の方向け）(資料1)
- (2) 運動・スポーツ実施啓発リーフレット（ご高齢の方向け）(資料2)
- (3) 運動・スポーツ実施啓発リーフレット（テレワークで座位時間が増えた方向け）(資料3)

2. スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドラインについて

本ガイドラインは、特に、健康二次被害が懸念される高齢者向けに作成しており、外出自粛が健康状態に及ぼす悪影響や、健康二次被害を防止するために取り組んでいただきたいことをお示ししております。

外出自粛が健康に及ぼす悪影響については、筋肉量や歩行速度、認知機能の低下といった健康二次被害が指摘されていること等を記載しているほか、健康二次被害を防止するために取り組んでいただきたいことについて、高齢者御自身、そして、高齢者の御家族や地域で見守りをする方を対象に、それぞれ具体的に記載しております。

地域の高齢者、そして、御家族や地域で見守りをする方に、本ガイドラインを活用いただき、運動・スポーツを通じて高齢者の健康二次被害を予防していただくよう、各団体ホームページ・各種広報誌への掲載や、関係スポーツ施設等での張り出し等、積極的な周知・広報等をよろしくお願いいたします。

なお、本ガイドラインについても公益社団法人日本医師会等の専門家の協力を得て作成しております。

- (1) With コロナ時代に高齢者の健康二次被害をスポーツや社会参加で予防するために～スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン～（概要リーフレット）（資料4）
- (2) With コロナ時代に高齢者の健康二次被害をスポーツや社会参加で予防するために～スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン～（本体）（資料5）

（参考 URL）

○新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について（スポーツ庁HP）

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html

【本件担当】

スポーツ庁健康スポーツ課 健康・体力づくり係

TEL：03-5253-4111（内線 2998）

E-mail：kensport@mext.go.jp