



コロナ禍 健康二次被害の周知は

馬淵 紀明議員

用語を取り入れて対応していきたい

健康子ども部長

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

<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"> ●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 ●精神・員こり・疲労 ●体調不良 <p>(子供)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●発育・発達不足 ●転倒による骨太まり ●フレイル・ロコモ 	<p>運動の効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 自己免疫力の向上 ➔ ストレス解消 ➔ 体適コントロール ➔ 体力の維持・向上 ➔ 血圧の促進 <p>(子供)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 発育期の健全な成長 ➔ 筋力・筋力の維持 転倒防止 ➔ 認知症予防 ➔ 食欲増進
---	---

コロナ禍の運動の注意点

- 感染予防 三つの密を避ける 手洗いの徹底など
- 熱中症対策 水分補給 過激な休憩 屋内での運動
- 適度な運動 運動を再開するときは、いつもより短めから 運動強度や運動量は徐々に増やす

▲スポーツ庁からの健康二次被害資料

問 アフターコロナも見据えて、市民が安全に運動・スポーツを行うための取り組みを何か考えているのか。

答 コロナ禍においてスポーツ活動が制限され、スポーツの重要性、スポーツをする喜びが再認識されている。利用者がより安全で安心してスポーツを行うことができよう、国や県のガイドラインなども踏まえ、感

問 コロナ禍の健康二次被害について、具体的な情報発信、周知方法は。

答 出前講座で、運動不足やストレスから心身に悪影響を来す健康二次被害、あるいは加齢により心身が老い衰えた状態になるフレイル等の用語を盛り込んだ説明をするなど、啓発を行っている。今後もあえて用語を取り入れた内容を心がけて対応していきたい。

問 ワクチン接種が始まるが、接種会場で健康二次被害の予防のチラシやフレイルチェック等は配布できないか。

答 チラシなどの配布物を待機場所に置くことは一度検討したい。

問 健康二次被害対策として、今までに実施してきた取り組みはあるのか。

答 代表的なものは、健康なまちづくり事業。健康推進課で実施する事業

のほとんどが市民の健康を大前提にしている。

問 今後、健康二次被害の予防も含め、手軽に自分の健康状態を確認できる健康測定機器を、親水公園のトレーニングルームだけでなく、他の公共施設にも設置していく考えはないか。

答 佐織のトレーニングルームに、ニーズ・必要性に応じて、検討していきたい。

染拡大防止策を取った上で事業を実施したい。

問 市内の屋外施設は、平日の午後、利用が少ないと以前から聞いている。屋外施設を利用した市民の外出機会をつくるような取り組みを考えてみては。

答 平日の午後の屋外施設に限らず、市民のスポーツに親しむ機会が少しでも増えるように周知していきたい。