

## 健康スポーツ部会（第 13 回）での主なご意見

## ＜コロナ禍における妊産婦に対するケアについて＞

○コロナ禍以前より、妊産婦の方の死因の第 1 位が自殺というデータもあるが、コロナによって妊産婦の方のストレスがさらに高まっている。一方で運動・スポーツが心理的ストレスを軽減するというエビデンスは以前から一定数出ているので、妊産婦などストレスが高い状況にある方等にスポーツを実施していただければ、問題軽減につながったのではないかと。

○昨年度はコロナの影響で市町村の通常の保健活動が一度止まってしまうという事態になったが、その後オンラインでつながるといった新しい手法が始まってきた。今後はオンラインの利点をどのように生かしていくのが課題であり、その動きにスポーツも関与させられるといい。

○自治体の妊産婦に対するサポート・ケア体制は手厚く整備されているが、自分の居住地域にどのようなサポートがあるのか知らない方も多いかと思う。自治体次第ではあるかと思うが、ホームページで周知する等、広報面からのアプローチも必要ではないか。

○妊産婦に対する運動許可とその運動強度については、統一的な基準がないので、可能であれば専門家と産婦人科医が協働し、全国共通の基準を定められるとよいと思う。

## ＜健康二次被害対策、コロナ禍における高齢者の運動・スポーツ実施について＞

○高齢者について、人との交流頻度が低く、社会的に孤立した状態が健康に悪影響を及ぼすというデータがあるが、コロナ禍において高齢者の外出頻度が下がっており、健康二次被害が生じうる状況である。この対策としては、3密を避けた外出や電話・インターネットを活用した交流の促進が重要なのではないかと。

○コロナの影響で、人と人がオンラインでつながりやすくなったので、それを最大限生かした方がよい。トップレベルのスポーツから、高齢者同士の交流等の日々の運動というところまで、インターネット上で他の人とつながりながら行うためのインフラが整いつつあるので、それをもう少し活用できるような提案があるとよいと思う。

○運動・スポーツを行うことの必要性を意識してもらうためには、まず今の生活における運動・スポーツの不足を自覚してもらうことが重要ではないか。例えば歩数計の活用や階段の歩行等を通じて、自分の運動量や体力の変化を認識する機会を作っていくことが重要だと思う。

○自治体が運動・スポーツに係る事業を休止する理由の一つに市民からの反発があるが、こうした反発の背景には健康二次被害等に関する理解の不足があることも多い。国民のヘルスリテラシーを向上させるため、スポーツ庁が発出しているガイドラインの内容や健康二次被害の問題について、国民にダイレクトに届けていくための工夫を行う必要がある。

○高齢者における健康二次被害については、認知機能の低下も指摘されているが、この対策としては人と人との交流を生むような施策が必要となるので、そういった点も考慮して政策を組み立てていくことが重要ではないか。

○運動の実施については、関連情報について一生懸命発信することも必要だが、発信だけにとどまらず、具体的な事業に落とし込んでいくことが重要である。

○リモートで行うことができる交流について、交流の仕方や体の動かし方等に関する開発をもう少し進めることができれば、活用の幅が広がるのではないか。

#### <コロナ禍における子供の運動・スポーツの実施について>

○ある中学校の生徒に対し行ったアンケートの結果、昨年4月5月のステイホーム期間における運動頻度には、日ごろから運動していた生徒としていなかった生徒で差が出ていた。生徒の日頃の運動習慣に応じたアプローチの検討が必要ではないか。

○過疎地域で行った調査の結果なども踏まえても、子供の運動実施については、地域特性が重要な視点であると思う。

#### <コロナ禍におけるビジネスパーソンの運動・スポーツの実施について>

○ビジネスパーソンのスポーツ実施に向けては、スポーツが体やメンタルに与える好影響等についての情報提供やスポーツ・運動意識の涵養といった個人への働きかけに加えて、人事・健保担当者といったビジネスパーソンの背中を押してくれるような人たちへの支援が必要ではないか。これに当たっては、室伏長官のエクササイズ動画等のオンラインコンテンツを人事や健保の担当者の方に二次的に利用してもらいやすくすることや、啓発メールのサンプルを提供することが有効なのではないか。

○ビジネスパーソンについては、テレワークが多くなり、コミュニケーション不足や会話不足が懸念されている。運動不足に対する懸念の解消と合わせ、ウォーキングをしながら雑談や仕事面の会話ができるような仕組みが提供できると、一石二鳥になると思う。

### <コロナ禍における障害者の運動・スポーツの実施について>

○障害者施設に対しリモートでの運動の指導を計画している団体もあるが、できることが非常に制限されてしまうので、障害者に対する運動指導といった要素も含めてプログラム開発ができればよいのではないかと。リモートやオンデマンドによる指導というものはコロナ禍でなくても非常に有効なものであると思う。

### <その他>

○運動が苦手・嫌いという人が運動を楽しく思う瞬間について、ある中学校における調査で、「勝負に勝った時」という回答が一番多いという結果が出た。勝ち負けのない形のスポーツを推奨した方がよいという考え方もあるが、勝つ経験を通してスポーツの楽しさを伝えていくという方法もあるのではないかと。