

# 資料1 テレワーク中の平均歩数減少が大きい事例（都内A社）

性別	年齢	オフィス勤務 (1/1~2/29) 歩数 (歩・日)		テレワーク期間 (3/1~3/31) 歩数 (歩・日)	変化した歩数 (率)	
A	男性	39歳	6804	→	3514	-3290 (48.4%)
B	女性	26歳	8092	→	3873	-4219 (52.1%)
C	男性	58歳	9151	→	2748	-6403 (70.0%)
D	男性	55歳	10543	→	4392	-6151 (58.3%)

オフィス勤務は1月1日~2月29日までの1日当たりの平均歩数を算出  
テレワーク期間は3月1日~3月31日までの平均歩数を算出

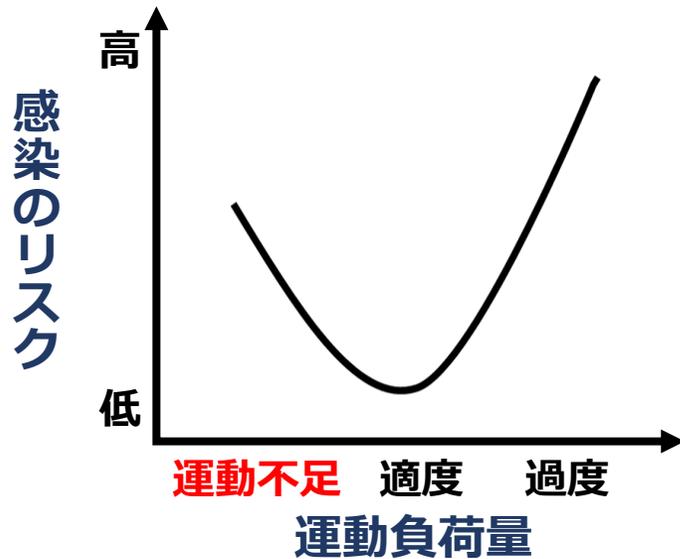
タニタ・タニタヘルスリンク提供データを元に作成

# 資料2 外出自粛に伴う運動不足と健康二次被害の関係

## 新型コロナウイルスの健康二次被害を防ぐ

新型コロナウイルスの影響で外出を控えた結果、運動不足になる人が増えています。これは子どもからテレワークの就労層、そして高齢者までの全世代に見られ、そのなかでも、とくに懸念されるのが高齢者で、運動不足に加え、会話が減り、心身の健康度が悪化しだしています。

### 免疫力と運動負荷量の関係 <新型コロナウイルス対策がもたらす健康二次被害とは？>



出典 Nieman ; Med Sci Sports Exerc 26, 1994



久野,塚尾 (2020)

# 資料3-1 見附市の健康運動教室休止2か月後の調査①

## 運動不足や社会参加の制限による影響

	全体 平均69.8歳 520人	75歳以上 平均79.4歳 165人
運動不足を実感	70.4%	65.1%
自粛前と比べ会話が減少	62.8%	66.3%
持病が悪化することへの不安	26.4%	28.2%
自粛前と比べ健康状態が悪化したと感じる	自粛前 2.5%	3.6%
	自粛後 <b>12.3%*</b>	<b>17.7%*</b>

4.9倍

4.9倍

4.9倍

\*P<0.01

## 資料3-2 見附市の健康運動教室休止2か月後の調査②

会話の頻度が減少した者と変化なしの者との比較

	会話の頻度	
	減少群 69.8歳 323人	変化なし群 69.8歳 186人
明るく、楽しい気分で過ごせなくなった	45.8%	18.9%
意欲的で、活動的に過ごせなくなった	46.6%	24.7%
日常生活の中に、興味のあることが減った	35.1%	10.9%
同じことを何度も聞いたり、物忘れが 気になるようになった	14.4%	9.7%

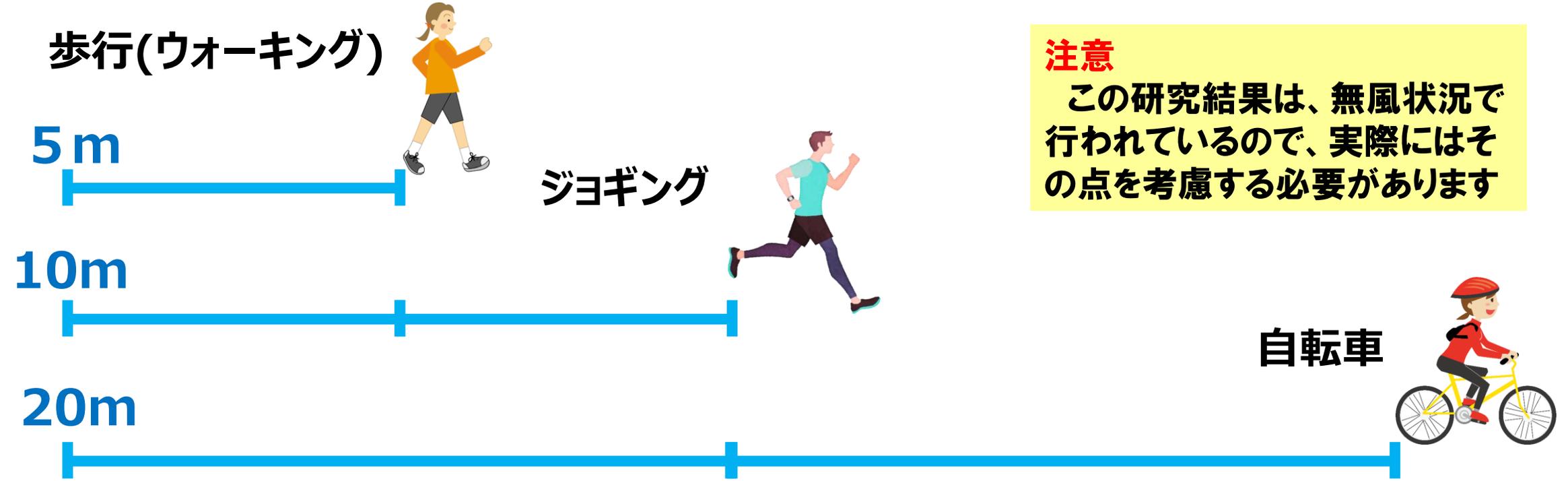
P<0.01、赤字

---

# 参考資料

# 運動中の口からの飛沫を他から受けない、他人にかけない距離

## 前の人の飛沫が飛んでくる可能性が高い距離



### 注意

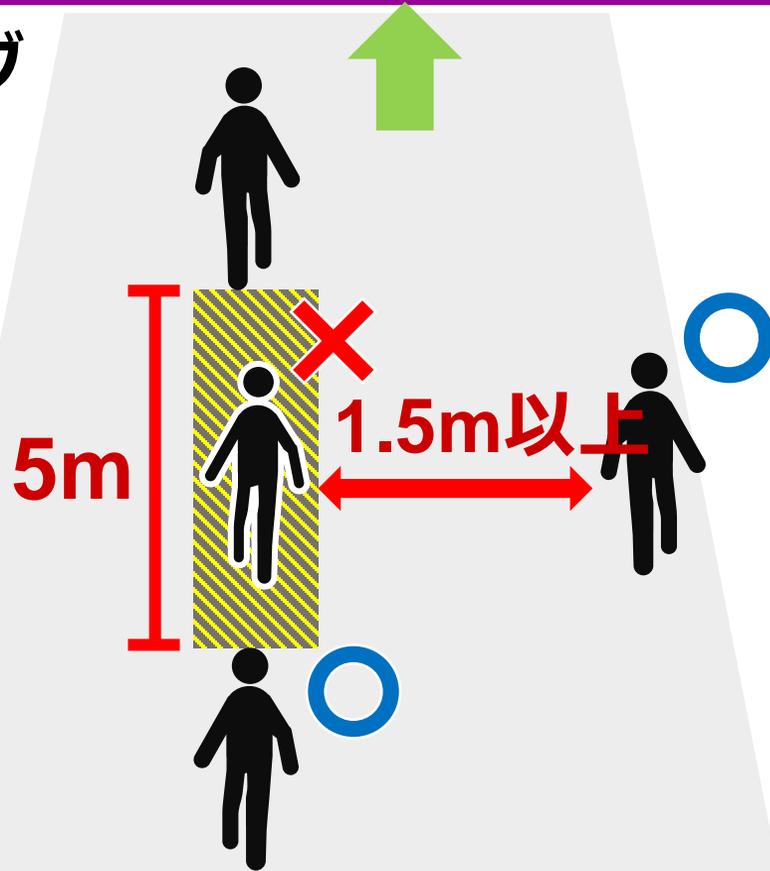
この研究結果は、無風状況で行われているので、実際にはその点を考慮する必要があります



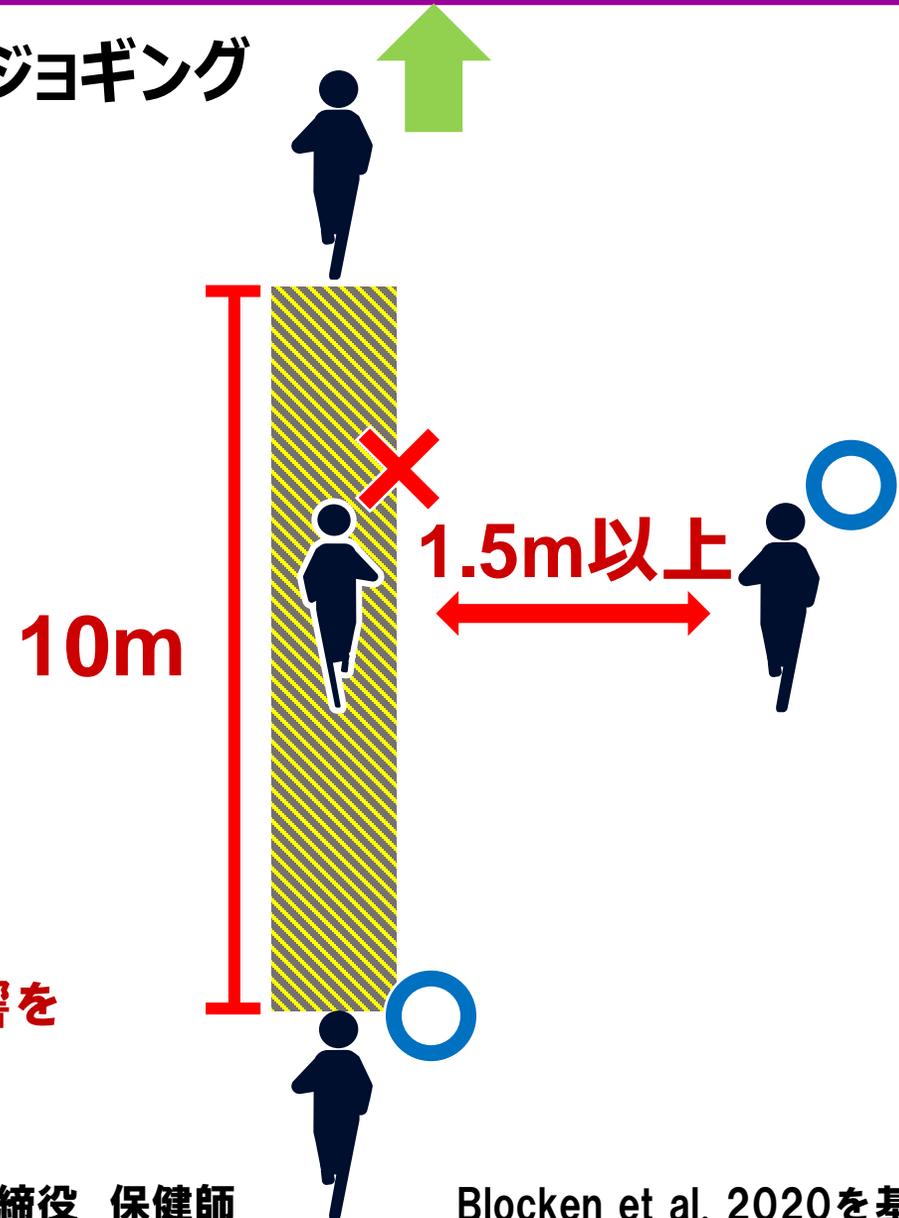
## マスクを付けての屋外活動を徹底しましょう

# 街中で複数人で運動したり、他の運動者から飛沫を受けないためには

## ウォーキング



## ジョギング



1.5m程度あけての並列での歩行や走行は、影響を受けにくいことも示されています