

## 第81回 日本公衆衛生学会総会大会

山梨県（YCC 県民文化ホール、山梨県立図書館）、オンデマンド配信のハイブリット形式開催  
令和4年10月7日～9日

演題名：新型コロナウイルス感染症流行に伴う運動習慣の変化

発表者

三浦利恵子(Rieko Miura)、宗像ゆかり(Yukari Munakata)、各務竹康(Takeyasu Kakamu)、日高友郎(Tomoo Hidaka)、増石有佑(Yusuke Masuishi)、春日秀朗(Hideaki Kasuga)、遠藤翔太(Shota Endo)、多治見公高(Kimitaka Tajimi)、福島哲仁(Tetsuhito Fukushima)

- 1) 郡山市健康振興財団
- 2) 福島県立医科大学衛生学・予防医学講座

第24分科会 新型コロナウイルス感染症

第4分科会 保健行動・健康教育

【目的】新型コロナウイルス感染症の流行は、我々の生活に大きな影響を与えた。特に流行の始まった2020年は、未知の感染症への恐怖も重なり様々な行動が規制もしくは自粛を余儀なくされた。多くの公共施設が休館し、人との接触が制限された中、運動環境についても大きな変化が生じたと予測される。本研究は、新型コロナウイルス感染症の流行前後で生じた運動習慣の変化について分析を行い、今後の保健指導の資料とすることを目的とした。

【方法】2019年度および2020年度に2年連続して、福島県の一健診機関における定期健康診査を受診した労働者のうち、週あたりの運動日数の質問に回答した6676人(男性3631人、女性3045人)を対象とした。週あたりの運動実施日数が0と回答した人を運動習慣なし、1日以上と回答した人を運動習慣ありと分類した。2019年と2020年の運動習慣がどのように変化したのか記述した。また、運動習慣について最も多く実施する運動への回答を路上運動、ジムトレーニング、屋外スポーツ、屋内スポーツ、自宅トレーニング、水泳、その他に分類し、新型コロナウイルス感染症の流行後に運動習慣が変化した人はどのような運動を行っていたのか、始めたのかを分析した。

【結果】2019年に運動習慣あり、と回答した3057人のうち、301人が2020年に運動習慣なしに変化した。運動習慣なしに変化した割合が多かった運動は、ジムトレーニング(22.2%)、屋内スポーツ(17.8%)、水泳(16.4%)の順であった。2年続けて運動習慣あり、と回答した人のなかでも他の種目に切り替えた人はジムトレーニング(16.9%)、屋内スポーツ(10.1%)、水泳(26.2%)と他の種目に比べて多かった。切り替える先としては、路上運動、自宅トレーニングが多かった。

【結論】新型コロナウイルス感染症対策で、密を避けることが優先された結果、室内の運動を回避する人が多い傾向が明らかになった。今まで実施していた種目を続けられなくなった結果、他の種目にうまく切り替えが出来る人もいるが、運動習慣そのものを中断した人も一定数存在した。運動を行う意思のある人がうまく運動を継続できるため、代替りの運動機会を紹介、提供することで解消できた可能性もある。今後はどのような人が続けられ、どのような人が上手に適応するのか、それらの人が現在どのような習慣になっているのか、分析を続け、保健指導に活かしていきたい。