

# ヘルスプロモーション研究センター作成教材 「コロナに負けない！ 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり」の紹介

地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター 川畑輝子 村中峯子 中村正和

## はじめに

2019年12月に中国・武漢市に端を発した新型コロナウイルス感染症は、急激な勢いで世界中に広がり、多くの人命を奪っている<sup>1)</sup>。一部の地域では、都市封鎖や経済活動の自粛、人の移動の制限等により、感染拡大に一定の歯止めはかけられたものの、いまなお、世界各国で感染者数の増加が報告され<sup>1)</sup>、わが国でも7月から再び感染者の増加がみられている。ワクチンや治療薬の開発、治療法の確立にはしばらくの年月を要することが予想され、わが国においても長期にわたる対応が必要になると見込まれる<sup>2)</sup>。つまり、人々の健康と安全を最優先と位置づけ、ウイルスとの共生、「withコロナ」を前提とした社会経済活動を行うことが必須となる<sup>2)</sup>。

新型コロナウイルス感染症(以下、COVID-19)との長期戦は、個々人の基本的感染対策:①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い、の実践と日常生活を営む上での基本的生活様式、いわゆる「3密(密集、密接、密閉)の回避」をはじめとする「新しい生活様式」<sup>3)</sup>の順守を基本とする。加えて、必要に応じて外出を自粛し人との接触機会を減らす等、感染拡大を可能な限り抑制するための行動変容が不可欠となる<sup>2)</sup>。

一方で、そのような行動制限に伴う日常生活

の変化が、人々の心や体の健康に与える影響も懸念されている。感染に対する不安や恐怖、人との交流が制限されることによる孤独や寂しさ等による心の脆弱化、外出の機会が減ることによる運動不足やそれによるフレイル(心身の活力が低下し、要介護に移行しやすい状態)の促進、食事の不規則化、喫煙や飲酒量増加の懸念等が課題として挙げられ、保健医療分野の団体や学会から解決に向けた提言等が示されている<sup>4)~9)</sup>。しかし、それらは専門家に向けた各論での提示が多く、一般市民が日常生活の中で一覽し、即実践できるよう総合的に示されているものは少ない。

そこで、ヘルスプロモーション研究センター(以下、ヘルプロ)では、ターゲットを「働く世代」と「シニア世代」にしぼり、これからのwithコロナ時代において感染症対策と生活習慣病およびフレイルの発症・重症化予防を両立させ、心身ともに健康に過ごすための啓発教材「新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり(ポスター2種)」を作成した(図1)。本稿ではその概要を紹介するとともに、メディアでの取り上げとその反響、そして現在進めている地域での活用について紹介する。



図1 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり ポスター2種

## ポスターの概要

### 1. 働く世代版

働く世代版は、主に生活習慣病の発症・重症化予防とメンタルヘルスの悪化防止を目的に、「運動」「食事」「お酒」「心の健康」「たばこ」の5つをテーマとして取り上げ、それぞれの要点を3ポイント、合計15ポイントに示した。COVID-19は、高血圧症、糖尿病等、複数の疾病を発症している患者において死亡率が高いことが指摘されていることから<sup>10)</sup>、生活習慣を整え生活習慣病の予防と改善を図ることでCOVID-19から身を守ることをねらいとした。「食事」「運動」に加え、生活習慣病および感染症罹患のリスクを高め、かつ日本人の死亡への寄与が高い「たばこ」と「お酒」<sup>11)~13)</sup>、そして何より、COVID-19流行の長期化により懸念される「心の健康」をテーマとした<sup>4)</sup>。

各ポイントは、実行に移しやすいよう、でき

るだけ具体的に示した。運動では、「身体活動を増やして免疫力アップ:今より10分増やす。1日60分が目安<sup>5)</sup>」等、具体的な数字を示すほか、「筋トレやヨガは自宅で動画を活用」「3密を避けて屋外で運動を」と、室内でもできること、屋外での注意点を具体的に示した<sup>5), 14)</sup>。食事は、「1日3食食べて生活のリズムを」「減塩と、カリウムの多い野菜、果物、乳製品で健康生活」「主食・主菜・副菜の組み合わせで考えれば献立も簡単」と、具体的な回数や食品、献立の立て方を示した<sup>15)</sup>。お酒は、「時間を決めて飲む」「適量を知って週単位で調節」「週に2日は休肝日」、心の健康は「自分をいたわる」「眠れない日が続いたら医師に相談」「趣味をみつけてリフレッシュ」と、具体的な行動内容を示した<sup>4), 16)</sup>。たばこは、「禁煙して感染症の流行に備える:喫煙は感染症のリスクがアップ」「受動喫煙を防ぐことも大切」と、COVID-19流行下での禁煙の重要性を示した<sup>13)</sup>。

## 2. シニア世代版

シニア世代版は、主にフレイルやサルコペニアの予防や悪化防止を目的に、「運動」「食事」「口腔ケア」「心の健康」の4つをテーマとして取り上げ、それぞれの要点を3ポイント、合計12ポイントを示した。高齢者がCOVID-19を発症しやすく死亡率が高い背景には、多くの場合、低栄養ならびに骨格筋の減少や機能低下(サルコペニア)の存在があるとされる<sup>17)</sup>。生体の免疫力は栄養状態によって支えられ、低栄養かつ筋肉量が減少すると感染症に対する免疫能が低下することから<sup>18)</sup>、シニア世代版には「運動」「食事」のほか、栄養状態に深く関係する「口腔ケア(口腔機能維持)」をテーマに加えた。さらに、外出自粛により社会とのつながりが希薄になると、フレイルの進行が懸念されるため<sup>6)</sup>、人と人との心のつながりや助け合いを促す「心の健康」もテーマに加えた。

内容は、働く世代版と同様、できるだけ分かりやすく、実行可能性の高い行動内容を具体的に示した。運動は、「座っている時間を減らす」「筋肉運動」「日中の散歩」として、筋肉量の維持と骨の強化を目指した内容<sup>7)</sup>、食事は「いろいろな食品をしっかりと食べて低栄養予防」「たんぱく質のおかずをとる」「ビタミンDと日光浴」として、低栄養とフレイル予防に役立つ内容をそれぞれ示した。口腔ケアは、「食事の前にお口の体操」「毎食後・寝る前の歯磨き」として、おろそかになりがちな口腔機能の維持に役立つ内容を示した。また、口腔ケアだけでなく、熱中症や感染症予防にも有効な「水分補給」を加えた。心の健康では「人とのつながりを大切に」「心のリフレッシュを」「困ったときは助け合い」として、家族や友人とのつながりを保つことの大切さとともに、セルフコントロールのヒントを示した<sup>7)</sup>。

## 3. 作成にあたっての工夫

働く世代版、シニア世代版ともにテーマごとに色分けし、統一感を持たせた。また配色は、カラーユニバーサルデザインを取り入れ、高齢の方でも認識しやすい色づかいにした。伝えた

いポイントごとにキーメッセージとそれを表現するイラストを添え、文字を読まなくても視覚的に理解が進むよう工夫した。テーマごとでできていること、できていないことを確認し、行動変容の次の一步を考えるチェックリストとしても活用できるような構成とした。教材は、ポスターとしての利用を主目的に作成したが、縮小して印刷すればリーフレットとしても活用できる。感染予防の観点から紙媒体での配付が難しい場合はスマートフォンなどの電子媒体上でも普及できるよう、QRコードによる読み取りも可能にした。

## メディアでの取り上げと反響

作成した教材をヘルプロのホームページで公開するほか、報道機関にも情報を提供し報道面での協力を依頼した。その結果、主要紙(2紙)、地方紙(15紙)、計17紙に掲載されるほか、経済雑誌や健康雑誌、大阪府門真市、札幌市保健福祉局等の自治体ホームページ、協会けんぽ大阪支部での健診案内時の配付や4つの健康保険組合の広報誌、東京都北区社会福祉協議会や中央労働災害防止協会など各種団体の会報誌に掲載され、想定以上の反響があった(2020年7月27日現在)。

また、予想していなかった反響として、徳島新聞社が徳島市内の契約販売店に朝刊への折込みを依頼し、28店から協力が得られ、計6万枚をポスティングしたとの報告があった。同様のケースとして、宮城県石巻市の個人新聞販売店からも自主的にポスターを印刷して新聞に折込み、契約世帯、約2,000戸に配付したいとの申し出があった。そのほか、新聞記事を見た一般の方(特に高齢者の方)から資料の入手方法についての問い合わせがあった。このような反響の大きさから、改めてCOVID-19とそれに関連した正確な健康情報への関心とニーズの高さを感じた。

## コロナに負けない！東通村 村民健康チャレンジ！

～みんなで取り組む心と体づくり～

ご参加いただいた方には、もれなく参加賞進呈！  
さらに抽選で10名様に  
東通村特産品詰合せが当たる！

・抽選結果は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
・皆様からいただいたチャレンジ結果は、東通村の健康づくりに役立てます。

応募条件：東通村在住・在勤者ならなたでもOK！年齢不問！お子様もぜひ一緒に！

新型コロナウイルス感染流行下での「新しい生活様式」では、運動不足や不規則な食事に加えて、気分が落ち込んだり、たばこやアルコールへの依存が進みやすくなります。この機に生活習慣を見直し、みんなで「コロナに負けない！東通村」を目指しましょう！

★個人で参加しても、仲間と一緒に参加してもどちらでもOKです。  
「仲間」は、家族やお茶のみ友達、伝統芸能仲間、仕事仲間、どんな仲間でもOKです。みなさん誘い合わせてご参加ください！  
※仲間と一緒に参加する場合も、応募（登録）は個人ごとに行ってください

**応募期間：2020年8月1日～31日**

**【参加方法】**

## 村民健康チャレンジの流れ

1. ポスターとポスターにちなんだクイズを全戸配付する（2,800世帯）
2. ポスターを見てクイズに答える（学習する）
3. ポスターの内容を参考に、自分に合った行動目標を宣言する
4. 宣言した行動を実行する（1か月間）
5. 1か月、実行継続した方に、抽選で村の活性化につながる景品をプレゼント！

健康意識の向上・新しい生活様式  
の中での「きずな」を強化

※応募用紙に「村のいいところ」「次世代に引き継ぎたいこと」を記載してもらい、健康チャレンジの結果と合わせて地区や団体ごとに分類するなどして、みんなで共有する

図2 ポスターを活用した新型コロナ対策事業：東通村「村民健康チャレンジ」の概要

### ポスターを見てクイズに答える(学習)

## 「コロナ撃退クイズ」

○×クイズです！  
コロナに負けない心と体を作るために、正しいものには「○」間違っているものには「×」を、登録シートの記入欄に記載してください。※答えはポスターの中にかくれています！

マークのヒント → **動く** コロナに負けない！  
あなたに 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

マークのヒント → **シニア** コロナに負けない！  
あなたに 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

記入はこちらへ！

問1	問2	問3	問4	問5	問6	問7	問8	問9	問10	問11	問12
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

**運動**

**問1：**運動をしても、免疫力や心の健康はアップしない

**問2：**椅子を使った筋トレやラジオ体操も筋肉維持に効果あり

**食事**

**問3：**ビタミンDの多い食品は骨を強くし、筋力の低下を防ぐ

**問4：**乳製品には、カリウムは含まれない

**お酒**

**問5：**アルコールの適量は、男性も女性も同じである

**問6：**飲み過ぎは免疫力の低下につながる

**心の健康**

**問7：**声をかけ合い、助け合うことが心の健康につながる

**問8：**悩んだら早めに信頼できる人に相談することが大切である。

**たばこ**

**問9：**たばこを吸うと免疫力が低下し、感染症のリスクが増える

**問10：**家族が喫煙しても子供や周りの人の健康には影響しない

**口腔ケア**

**問11：**歯磨きをして口腔内を清潔に保つことは肺炎予防になる

**問12：**食事の前の「お口の体操」は、唾液を増やし誤嚥を防ぐ

### ポスターを参考に「行動宣言」する

## 登録シート

=提出期限 8月31日=

コロナ撃退クイズの答え（あてはまる方をなぞってください）

問1	○	×	問5	○	×	問9	○	×
問2	○	×	問6	○	×	問10	○	×
問3	○	×	問7	○	×	問11	○	×
問4	○	×	問8	○	×	問12	○	×

行動宣言

私(達)は、コロナに負けないために以下の目標を実行することを宣言します！

東通村のいいところ

～自慢したいもの、引き継いでいきたいもの～

いいところを残すためにこんなことができたらいいな

〒039-4222  
東通村大字砂子又字里17番地2  
東通村役場 いしき健康推進課  
「コロナに負けない心と体づくり事業」係  
8月31日必着

必ずお書きください

氏名	
参加の部	個人
（セイメイ）	グループ（グループ名：  ）
住所	
連絡先	

※COVID-19の正しい情報提供にもあわせて、ご利用ください。

図3 ポスター内容にちなんだ「クイズ」と「行動宣言」するための「登録シート」

## 教材を活用した 地域でのCOVID-19対策事業の試み

最後に、本教材を活用した地域での試みとして、青森県東通村で実施する新型コロナウイルス感染症対策事業「コロナに負けない！東通村『村民健康チャレンジ～みんなで取り組む心と体づくり～』（以下、「村民健康チャレンジ」）を紹介する（図2）。

「村民健康チャレンジ」は、「東通村発」短命県返上プロジェクト（地域社会振興財団令和2年度長寿社会づくりソフト事業費交付金取得事業）の一環として東通村が実施する事業である。ヘルプロも、その企画・運営に関わっている。当初、このプロジェクトは6月に地域や職種のリーダーを対象として、「リーダー健診」やワークショップを通して、村内の各組織・団体の自発的な取り組みにつなげる事業を開始する予定だったが、COVID-19の流行により、開始時期が大幅に遅れた。そこで、それまでの準備期間として本教材を全戸配付し、地域ぐるみで行動変容に取り組むイベント「村民健康チャレンジ」を行うこととした。

村民にとって関心の高いCOVID-19を切り口として、村民が感染予防に加えて生活習慣改善やフレイル予防に向けて新たな行動を起こす機会を提供するとともに、みんなで取り組むことで、密を回避しながら地域の絆を深めることがねらいである。

事業概要を説明する。まず、教材（ポスター2種）とそれにちなんだクイズを村の広報誌に折込み配付し、クイズに答える過程において「withコロナ」の新しい日常と望ましい生活様式について学ぶ。その内容を参考に住民各々が主体的に1ヵ月間取り組む「行動宣言」をして実行する。同時に、参加者から「村のいいところ」「次世代に引き継ぎたいこと」に関する思いや意見を聞き取り、イベントの実施結果と合わせて、村民間で共有し、前述の「短命県返上プロジェクト」の導入とする。「村民健康チャレンジ」で住民の健康意識を高めることで、今後のプロジェクトの展開が円滑になることを期待している。

## 今後に向けて

本稿で紹介した教材（ポスター2種）は、ヘルプロのホームページで公開しているため、ぜひご活用いただきたい。また東通村での活用事例を参考に、他の地域でもぜひ本教材を住民の行動変容やエンパワメントを支援するツールとしてお役立ていただきたい。

危機の時こそ基本に立ち返り、一人ひとりの自律性とセルフコントロール力を高め、相互の連帯を強化することが肝要となる。一人ひとりの気持ちに寄り添い、互いにいたわり合いながら新しい生活様式を受け入れ、基本的な生活習慣を見直す。それにより個人が、そして地域全体が感染症に打ち勝つ力をつける。本教材がその一助となれば幸いである。

### ヘルスプロモーション研究センターのホームページ

<https://healthprom.jadecom.or.jp/>

### 謝辞

東通村新型コロナウイルス感染症対策事業、「コロナに負けない！東通村『村民健康チャレンジ～みんなで取り組む心と体づくり～』」は、東通村「いきいき健康推進課」、一般社団法人動脈硬化予防啓発センター、岐阜医療科学大学道林千賀子先生、東通地域医療センターの皆様のご協力を得て実施しています。この場を借りて心から感謝申し上げます。

### 参考文献

- 1) 一般社団法人日本環境感染学会「医療機関における新型コロナウイルス感染症への対応ガイド（第3版）」[http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/COVID-19\\_taioguide3.pdf](http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/COVID-19_taioguide3.pdf) (accessed 2020 July 30)
- 2) 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策本部決定「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」令和2年3月28日（令和2年5月25日変更）<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000633501.pdf> (accessed 2020 July 30)
- 3) 厚生労働省「新しい生活様式」の実践例 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf> (accessed 2020 July 30)
- 4) 日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために」[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html) (accessed 2020 July 30)
- 5) 日本運動疫学会「新型コロナウイルス感染症流行下の身体活動

- 不足・座りすぎ対策」<http://jaee.umin.jp/doc/covid19.pdf>  
(accessed 2020 July 30)
- 6) 日本老年医学会「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント [https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/pdf/coronavirus\\_01.pdf](https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/pdf/coronavirus_01.pdf) (accessed 2020 July 30)
  - 7) 東京大学高齢社会総合研究機構 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない「おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵」<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/?p=4844> (accessed 2020 July 30)
  - 8) 厚生労働省 新型コロナウイルス流行にともなう依存症に関する注意喚起 <https://www.jiji.com/ad/koroshocampaign/who.html> (accessed 2020 July 30)
  - 9) 日本呼吸器学会 新型コロナウイルス感染症とタバコについて <https://www.jrs.or.jp/uploads/uploads/files/koronatobakko.pdf> (accessed 2020 July 30)
  - 10) WHO : COVID-19 AND NCDs <https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-and-ncds> (accessed 2020 July 30)
  - 11) Ikeda N, Inoue M, Iso H, et al: Adult mortality attributable to preventable risk factors for non-communicable diseases and injuries in Japan: a comparative risk assessment. *PLoS Med* 2012; 9: e1001160.
  - 12) WHO : Alcohol and COVID-19:what you need to know [www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf?ua=1](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf?ua=1)  
(accessed 2020 July 30)
  - 13) WHO : Smoking and COVID-19 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332895/WHO-2019-nCoV-Sci-Brief-Smoking-2020.2-eng.pdf> (accessed 2020 July 30)
  - 14) スポーツ庁 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 [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html) (accessed 2020 July 30)
  - 15) 厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイドで実践 毎日の食生活チェックブック」<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/eiyousyokuji8.pdf> (accessed 2020 July 30)
  - 16) 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 「正しいお酒との付き合い方」[https://kurihama.hosp.go.jp/research/pdf/kaijo\\_1.pdf](https://kurihama.hosp.go.jp/research/pdf/kaijo_1.pdf) (accessed 2020 July 30)
  - 17) 日本臨床栄養代謝学会 新型コロナウイルス感染症COVID-19の治療と予防に関する栄養学的提言 <https://www.jспен.or.jp/covid-19/> (accessed 2020 July 30)
  - 18) Singer P, Blaser AR, Berger MM, et al: ESPEN guideline on clinical nutrition in the intensive care unit. *Clin Nutr* 2019; 38: 48-79.