

健康長寿に係る先進的な取組事例

鶴ヶ島市

～ラジオ体操の音楽が流れるまち～

(1) 取組の概要

本市においては、急速に増大する高齢化を見据え、平成11年度から高齢者の健康づくり運動として、ラジオ体操に着目しその普及啓発に取り組んできた。当初は「何故ラジオ体操?」「子どもの時やったよね」という程度の認知度であったが、ラジオ体操の持つ運動効果を継続して普及啓発する中で、ラジオ体操実施者や朝のラジオ体操実施会場が増えてきた。

平成15年には、ラジオ体操実施会場相互の交流と連携により、広く市民にラジオ体操を普及することを目的に鶴ヶ島市ラジオ体操連絡会を設立した。

現在では、市内の公園や広場、公民館等の21会場で、朝のラジオ体操を実施しており、「風邪をひかなくなった。」「良く眠れる」等の健康効果を始め、朝のあいさつから始まる地域交流への波及効果が多く寄せられている。

(2) 取組みの契機

(ア) 高齢になっても継続できる運動

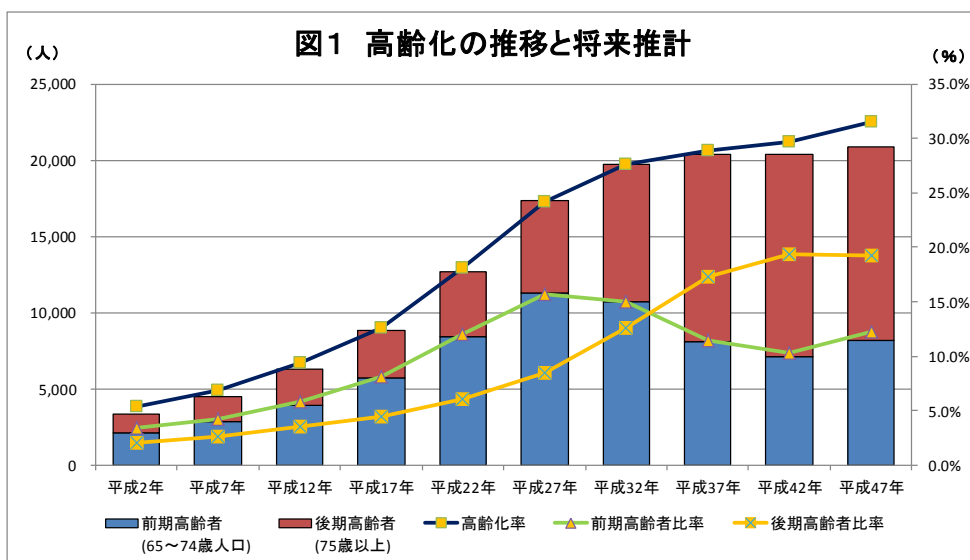
当市は、かつては、全国的にも平均年齢が若い市であったが、今後は急速に高齢化が進むことが想定されたため、その増大する高齢化を見据えた、高齢者の継続した運動の機会の場の創出が必要であった。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

年	国勢調査人口					将来推計人口				
	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年
総人口	62,497	66,208	67,638	69,783	69,990	71,664	71,511	70,565	68,729	66,241
前期高齢者 (65～74歳人口)	2,117	2,813	3,954	5,701	8,419	11,247	10,709	8,105	7,079	8,144
後期高齢者 (75歳以上)	1,251	1,711	2,365	3,122	4,250	6,079	9,027	12,237	13,277	12,706
高齢化率	5.4%	6.8%	9.3%	12.6%	18.1%	24.2%	27.6%	28.8%	29.6%	31.5%
前期高齢者比率	3.4%	4.2%	5.8%	8.2%	12.0%	15.7%	15.0%	11.5%	10.3%	12.3%
後期高齢者比率	2.0%	2.6%	3.5%	4.5%	6.1%	8.5%	12.6%	17.3%	19.3%	19.2%

平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、『日本の市区町村別将来推計人口』(平成20年12月推計)(H17国勢調査から推計)



(イ) 気軽に利用できる施設

鶴ヶ島市には、体育館等の施設がないが、市民が身近で歩いて行ける公園や公民館があるという地域資源の活用。



(ウ) 誰でも知っている

ラジオ体操は、誰でも一度は経験したことがある運動であり、特別な用具も不要。

(3) 取組みの内容

年度	事業内容	保健活動として取り組んだこと	結果
H11	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操講演会開催（1回） ※「本気でやってみようラジオ体操」としてラジオ体操のもつ運動効果を実感できる実技中心の講演会を企画。 	<ul style="list-style-type: none"> ・先進地視察研修「東京都墨田区におけるラジオ体操の活動」 ・市内の早朝の公園実態調査 ※ラジオ体操普及にあたって、市内公園の早朝の様子を知るところを目的に調査を実施。 	<p>市内各公園にも朝の動きがあり、本市においてもラジオ体操を開始しても受け入れられる状況があることがわかった。</p>
H12	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操講演会開催（1回） ※「本気でやってみようラジオ体操」として企画。 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏休みラジオ体操の支援（4会場） ※前年度の早朝の公園状況調査結果より、4会場を選び、夏休みに子供会が実施するラジオ体操に高齢者の参加を呼びかけた。その後、高齢者が自主活動として継続することを支援した。 	<p>ラジオ体操実施会場 4会場</p> <p>※最初の年度は、冬は休みとする等、毎朝実施とはなっていない。</p>
H13	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操リーダー養成実技講習会の開催（1回） ・市制施行10周年記念 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操リーダーは、ラジオ体操を続けたい方とし、気軽に始めてみようと呼び掛けた。 希望のあった会場を夏休みラジ 	<p>ラジオ体操実施会場 7会場</p> <p>※毎朝実施する会</p>

	「市民ラジオ体操健康づくりのつどい」 開催 ※市民スポーツ課と共催	オ体操として支援した。（7会場） ・ 地区組織活動視察研修実施「秩父市における健康づくり地区組織活動について」	場へとなくなっていく。 ラジオ体操普及に関し、他課との連携が始まった。
H 14	・ラジオ体操リーダー養成実技講習会の開催（3回） ・健康づくりシンポジウムの開催（1回） （内容） 1 早起きラジオ体操モデル活動表彰 2 基調講演「ラジオ体操による健康づくり」 3 パネルディスカッション テーマ「元気なまちづくりをめざして」	・ 夏休みラジオ体操支援（11会場） ・ 健康づくり啓発冊子「あなたも始めてみませんか！ 輪が広がる健康づくり」を作成し全戸配布した。 （発行目的）健康づくりを主体的に実践し、地域活動等に生き生きと取り組んでいる身近な個人、団体を市民に紹介するとともに健康づくりの方法や効果を周知することにより、健康づくりの輪を広げる。 ・ 各会場の課題を整理し、課題解決とグループ交流を目的に「ラジオ体操連絡会設立」を検討する。	ラジオ体操実施会場 11会場
H 15	ラジオ体操リーダー養成実技講習会開催（3回）	ラジオ体操連絡会設立に向けた取り組み。 ・ 東京都ラジオ体操会連盟の取り組みについて視察研修（※各ラジオ体操実施会場から代表者を選出して視察を行った。みんなで先進地の組織的活動を学ぶ機会として企画した。） ・ ラジオ体操連絡会設立準備会 ・ ラジオ体操連絡会設立総会	ラジオ体操実施会場 12会場 ラジオ体操連絡会設立（12団体）
H 16	・ラジオ体操実技講習会の開催（3回） ・もっと楽しく！みんなでのびのびラジオ体操の開催（1回：鶴ヶ島運動公園）	・ ラジオ体操連絡会による市内小学校・市民体育祭へのラジオ体操普及が始まる。 ・ ラジオ体操連絡会運営会議（4回） ※ラジオ体操連絡会が総参加し、ラジオ体操の輪を広げるイ	ラジオ体操実施会場 13団体（内ラジオ体操連絡会団体 13団体） ・ 子どもたちに向けたラジオ体操普及啓発が始まる。

		ベントとして企画	
H 17	1,000人のラジオ体操 開催（4回） ※4回のラジオ体操実技 講演会を開催し、延べ1, 000人の参加を目指し て企画。	・ラジオ体操連絡会と連携して 開催。会場の運営、自治会への 周知等、市民の力が発揮された。 ・鶴ヶ島市健康づくり計画の策 定（計画の期間：平成17年度 ～平成26年度） ※ラジオ体操による健康づくり を計画に位置づける。	延べ1000人参 加を達成。
H 18	1,000人のラジオ体操 開催（4回）	他部署においてもラジオ体操普 及が始まる。 ・市庁舎：職員の朝のラジオ体 操開始。 ・各公民館事業：毎朝施設内で ラジオ体操を始める、	ラジオ体操実施会 場 17会場 （内ラジオ体操連 絡会団体 14団 体）
H 19	1,000人のラジオ体操 開催（3回）	・ラジオ体操連絡会が自主研修 会を実施 ・ラジオ体操連絡会の開催 （4回）	市内ラジオ体操会 場 19会場 （内ラジオ体操連 絡会14団体
H 20	・NHK 生放送「特別巡回ラ ジオ体操・みんなの体操 会」開催 実施会場 藤中学校 参加者1,803人 ・元気にラジオ体操教室！ 開催（2回）	・特別巡回ラジオ体操・みんな の体操会に健康・食育フェアを 同時開催し、健康づくりや「早寝 早起き朝ご飯」を普及啓発した。 ・ラジオ体操連絡会の開催（4 回）	市内ラジオ体操会 場20会場 （内ラジオ体操連 絡会15団体） 特別巡回ラジオ体 操・みんなの体操 の開催により、全 国放送で鶴ヶ島市 の取り組みをアピ ールできた。
H 21	元気にラジオ体操教室！ 開催（3回）	・ラジオ体操連絡会の開催（4 回）	市内ラジオ体操会 場 21（内ラジオ 体操連絡会15団 体）
H 22	元気にラジオ体操教室！ 開催（3回）	・ラジオ体操連絡会の開催（4 回） ・鶴ヶ島市健康づくり計画の中 間年度における見直し（※健康 づくり計画における目標値を達 成。）	市内ラジオ体操会 場 21会場 （内ラジオ体操連 絡会16団体）

H 23	元気にラジオ体操教室！ (3回)	・ラジオ体操連絡会の開催(4回)	市内ラジオ体操会場 22会場 (内ラジオ体操連絡会 17団体)
H 24	元気にラジオ体操教室！ (3回)	・ラジオ体操連絡会の開催(4回)	市内ラジオ体操会場 22会場 (内ラジオ体操連絡会 18団体) シラコバト賞受賞
H 25	元気にラジオ体操教室！ (3回) うち1回は、小学校で開催	・ラジオ体操連絡会の開催(4回)	市内ラジオ体操会場 21会場 (内ラジオ体操連絡会 19団体)

(4) 取組の効果

本市は、財団法人簡易保険加入者協会「ラジオ体操・みんなの体操健康タウン推進モデル地域」となっており、「ラジオ体操・みんなの体操と地域コミュニティの形成(地域結束力)についての調査研究—平成21年4月報告—」に協力している。その報告書から本市の回答の傾向を抜粋して記載する。

- ①ラジオ体操会への参加の目的は、「健康維持」95.2%、「仲間との交流」58.4%となっているが、「どのような効果があったか」の問いでは、「健康維持」71.7%、「仲間との交流」56.6%となっており、目的に対して効果が得られていない状況が伺える。
- ②ただし、目的と得られた効果の関係みれば、「規則正しい生活習慣」(56.0%→59.6%)、「気分転換」(12.0%→14.5%)についてはいずれも目的で回答したものより効果において回答したものが上回っており、副次的な効果は大きいと考えている回答者が多い事が見受けられる。
- ③「生活の中で満足しているもの」の問いでは、「人間関係」が最も高いことも特徴である。

その他の効果として、ラジオ体操実施会場である公園等を自主的に清掃や花植えを行う団体、ラジオ体操終了後児童の見守り活動を行う団体あるいは、ウォーキングを行う団体など、それぞれでラジオ体操が様々な地域コミュニティの形成に波及している。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

- ①「市内各公園の早朝の状況調査」により、朝のラジオ体操を夫婦で実施している人(1

か所)、自治会としてグループで実施している(1か所)等、取組みのきっかけとなる状況が把握できた。

- ②ラジオ体操は第1ラジオ体操13動作、第2ラジオ体操13動作で構成され、体操の時間は約7分と短い体操である。しかし、一つ一つの動きと順番にねらいがあり、体のゆがみ、弱り、鈍りを取り除くように工夫されている。初めに、歴史ある体操の良さを体験することが重要と考え、「本気でやってみようラジオ体操」というタイトルにその意味を込めて普及を開始した。以後、14年間継続したラジオ体操の実技指導を市内各地で開催していることは、成果が上がった大きな要因である。
- ③体操の良さを体験した方・続けて体操をやりたい方をリーダーとした。「運動の指導者はラジオ、みんなで気軽に始めよう」と呼び掛けた。また、ラジオ体操教室は、継続したラジオ体操実施会場に移行することをねらいとして開催した。
- ④実施会場が11会場となったところで、ラジオ体操連絡会を設立し、代表を中心とした組織的な活動が始まった。
- ⑤今年度から、市で発行している「まちづくりポイントカード」を利用し、ラジオ体操に参加した市民に対してポイントを付与している(ポイントが貯まると、クーポン券や、商品との交換及び市民活動団体への寄付などができる)。



(6) 課題、今後の取組み

①ラジオ体操の健康効果についてのさらなる普及啓発

「ラジオ体操実施後、健康になった。」「風邪をひかなくなった。」「病院に行かなくなった。」という声は多く寄せられているが、レセプト情報等と関連した調査がないため、医療費削減効果については明確にされていない。ラジオ体操の健康効果について検証を重ね、さらに高齢者だけでなく、多くの世代にラジオ体操実施者を拡大していくことが課題である。

②ラジオ体操による地域交流の場の創出

ラジオ体操実施へのアンケートから、「生活の中で満足しているもの」の問いでは、「人間関係」が最も高いことから、ラジオ体操で毎朝集うことで、生き生きとした地域コミュニティの形成へと繋がることを示唆される。実際に、ラジオ体操実施会場の自主的な清掃や花植え活動や、夏休み期間の子どもたちとの交流活動がみられている。今後も、今まで以上にラジオ体操を地域交流場として捉えて取組んでいく必要がある。