

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

広がるラジオ体操の輪

事業概要

市民の健康寿命を延伸するため、平成 25 年度から「ときも健康プロジェクト いきいき川越大作戦」として「食事」「運動」「健診」の健康づくりを開始し、運動習慣のきっかけづくりとして「ラジオ体操の推進」に取り組んでいる。

講習会や広報誌等で普及啓発を行い、自主的にラジオ体操を行うグループが増えている。また関係機関と連携しあらゆる場面でラジオ体操を行っている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算(自課予算はかかっていない)
 - ・夏休みラジオ体操会(夏休み期間中 10 日以上開催)
平成 27 年度 284 会場で実施 延約 17 万人参加
 - ・ラジオ体操マスター講習会(年 2 回開催)
参加者延人数:平成 25 年度 552 人、平成 26 年度 358 人、平成 27 年度 204 人
 - ・市役所等公共施設で就業前にラジオ体操を実施
 - ・関係機関の取り組み
 - <平成 26 年度>
青年会議所主催:小江戸春まつりオープニングイベントでラジオ体操(通行人が突然ラジオ体操を始めるパフォーマンス フラッシュモブ形式)を行った 約 140 人
 - <平成 27 年度>
自治会連合会主催:自治会結成 60 周年結成記念事業で「めざせ健康寿命日本一! ~ラジオ体操をマスターしよう~」講習会開催 約 1000 人
- 周知
 - ・広報紙、リーフレット等でラジオ体操を紹介 ・ラジオ体操のCD、DVDの貸出を実施
 - ・保健推進員が自分の地域で声かけ ・ラジオ体操会場を取材しホームページに掲載
 - ・地区担当保健師が教室・依頼事業等でラジオ体操についての講話

事業効果

- 地域で通年で自主的に実施している会場は、平成 25 年度は 5 箇所であったが、平成 26 年度は 22 箇所、27 年 12 月時点で 25 箇所、中学校 1 箇所把握しており、年々増えている。地域コミュニティづくりもできるなど副次的効果がある。
- ラジオ体操の効果についての認知度が上がり、関係機関が独自でラジオ体操を取り入れたイベントを行う機会が増えてきた。

その他

- ラジオ体操を行っている人と行っていない人の医療費抑制効果の数値データを把握していないので、効果が見えにくい。
- 一過性でなく、継続して取り組んでいく仕組みを作る必要がある。
- 関係機関と連携しさらにラジオ体操の普及を図る。