

## 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

運動

食

団地まるごと

その他

## 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た。運動習慣のきっかけづくりとして「ラジオ体操の推進」を開始した。

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。

## 事業内容(参加者数・予算等)

## ● 参加者数

- ・夏休みラジオ体操会(夏休みの期間中の10日以上開催)

287会場で実施 延約19万人参加

- ・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

- ・ラジオ体操講座(地域、企業等)

平成25年度: 開催回数 9回 延人数 331人

平成26年度: 開催回数 11回 延人数 388人(12月現在)

- ・市役所等公共施設で就業前にラジオ体操を実施

※予算はかかっていない

## ● 周知

- ・広報紙、ホームページ、リーフレットにてラジオ体操を紹介

- ・保健師が地区活動においてラジオ体操のワンポイント講座を開催

## 事業効果

- 平成25年度は、毎日地域で自主的に実施している会場は5箇所しか把握していなかったが、現在は22箇所、中学校1箇所を把握。参加者実人員は、1320人。
- 健康づくりだけでなく、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。

## その他

- 実施している市民は、「足腰が丈夫になった。」「歩くことがスムーズになった。」などの声があり健康の保持増進が図られている。現在、効果の数値データを把握していないので、今後は効果の裏づけのデータ等把握し検証していく必要がある。
- 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。