

## ラジオ体操の音楽が流れるまち

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

### 事業の概要

高齢者の健康づくり運動としてラジオ体操講演会、ラジオ体操リーダー養成実技講習会、ラジオ体操教室を実施した。

ラジオ体操実施会場相互の交流と普及のため鶴ヶ島ラジオ体操連絡会を設立した。

### 事業内容

- ラジオ体操講演会(H11～)  
運動効果を実感できる実技中心の講演会を実施
- ラジオ体操リーダー養成実技講習会(H13～H15)  
ラジオ体操を続けたい方をリーダーとして養成
- ラジオ体操連絡会(H15～)  
1,000人のラジオ体操や自主研修会、各会場のラジオ体操を実施

### 事業効果

- 「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—」において、「規則正しい生活習慣」(56.0%→59.6%)と「気分転換」(12.0%→14.5%)について効果が上回った。

### その他

- ラジオ体操の健康効果について検証を重ね、さらにラジオ体操実施者を拡大していくことが課題である。