

健康長寿に係る先進的な取組事例

川越市

～広がるラジオ体操の輪～

(1) 取組の概要

本市では、市民の健康寿命を延伸するため、「食事」「運動」「健診」を健康づくりのアクションとし、「ときも健康プロジェクト いきいき川越大作戦～バランスよく食べ、よく動き、健康チェック～」が平成25年度から始まった。

運動の一つとして、運動習慣のきっかけづくりにラジオ体操を推進している。

市長が「健康づくりにラジオ体操をしよう」と声を挙げ、各自治会へのCD配布や正しいラジオ体操の講習会の開催、広報誌等での周知など市民等へ働きかけを行ったところ、地域で自主的にラジオ体操を行う人たちが増えてきた。

また、関係機関においても、ラジオ体操を取り入れたイベント等を企画する機会が増え、あらゆる場面でラジオ体操に取り組むようになってきている。



「いきいき川越大作戦」 3つのアクション

食事(バランスの良い食事)

- 塩分控えめレシピを実践(生活習慣病予防のレシピ)
- サラダプロジェクト(1日350gを摂取目標にプラス1品70gの野菜を加える)

健診(年に1回の健康チェック)

- 特定健診(健康診査)
- がん検診
- 歯科健診

食 事

運 動

健 診

運動(ちょっと多く身体を動かす)

- ラジオ体操(地域、職場で実践)
- いきいきストレッチ(簡単ストレッチ)、プチ運動、ながらストレッチ(仕事しながら、家事をしながら)
- ウォーキング(10分1,000歩。目標は、1日8,000歩)

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

本市での高齢化率は、現在、県平均と比較してやや高い状況にある。今後も急速に高齢化が進展すると予測されている。(表1・図1)

表 1 高齢化の推移と将来推計人口

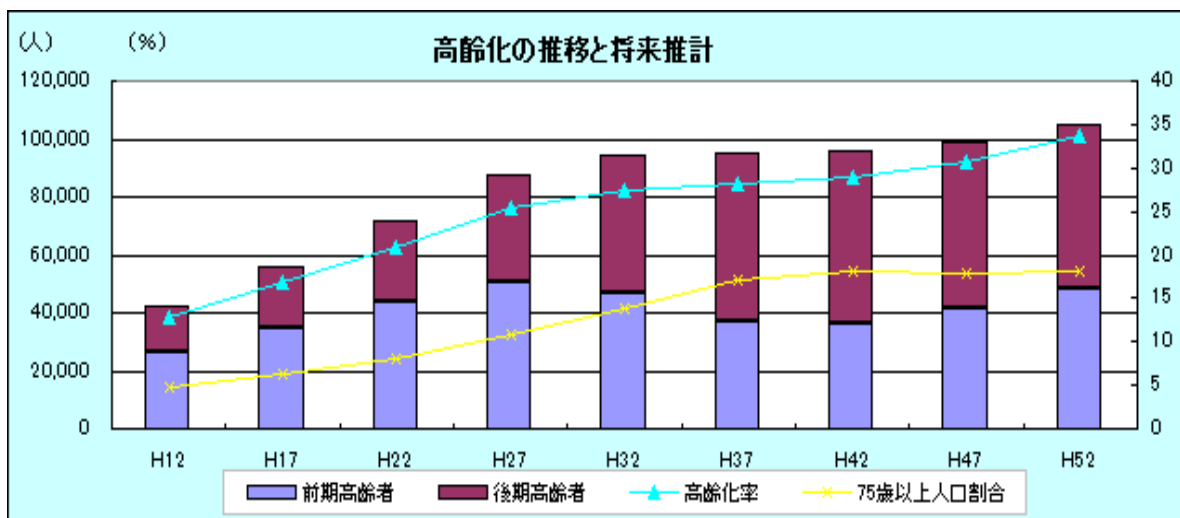
(人)

	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	平成 52 年
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	330,766	333,795	342,670	345,972	344,504	339,491	331,666	321,838	310,940
高齢化率	12.8%	16.8%	20.9%	25.4%	27.5%	28.1%	29.0%	30.8%	33.7%
高齢者人口 (65 歳以上)	42,377	55,929	71,713	87,786	94,596	95,434	96,117	98,975	104,679
前期高齢者 (65～74 歳)	26,406	35,003	44,049	50,793	46,713	37,240	36,074	41,624	48,386
後期高齢者 (75 歳以上)	15,971	20,926	27,664	36,993	47,883	58,194	60,043	57,351	56,293

平成 22 年までは、国勢調査人口

平成 27 年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成 25 年 3 月推計)」(平成 22 年国勢調査人口を基準に推計)

図 1 高齢化の推移と将来推計



(イ) いつでも、どこでも、だれでも気軽に取組める運動

運動習慣のきっかけづくりとして、ご当地体操などを検討してきた経緯がある。「どの世代もできるものは何か」と健康づくりに関する会議（市民健康づくり推進協議会や川越市健康づくり推進庁内会議など）で検討する中でラジオ体操が取り上げられた。

市民の健康寿命を延伸するため、平成 25 年度から、本市の健康づくりの一つとしてラジオ体操を推し進めることとなった。

(ウ) 夏休みの市民ラジオ体操会の実施

毎年夏休みには、市民ラジオ体操会を開催する自治会へ市が補助金を出している。自治会と育成会で一緒に実施している会場が多い。

平成 27 年度は、284 自治会で延約 17 万人がラジオ体操を行った。「ラジオ

体操を通して参加者が顔見知りとなり、挨拶を交わすようになった。」という報告が多く、健康づくりとともに地域のコミュニティづくりが図られている状況である。

本市がラジオ体操を推進したことをきっかけに夏休みだけでなく毎日実施する自主組織が生まれている。

(エ) 健康推進アドバイザーの存在

本市出身であり、元某テレビラジオ体操の出演者である〇氏に「健康推進アドバイザー」として協力していただいたことも大きな後押しとなっている。

広報誌、ラジオ体操講習会等に出演していただくことで、市民にとって身近な存在となり、ラジオ体操がより親しみやすいものとなっている。

(3) 取組の内容

事業名	ときも健康プロジェクト いきいき川越大作戦 「運動編」ラジオ体操の推進
事業開始	平成25年度

平成25～27年度 ラジオ体操実施状況 ※平成27年12月まで ※（ ）は参加人数

	関係機関の取組み	市民の取組み	市の取組み	市職員の取組み
平成25年度	<ul style="list-style-type: none"> ・商工会議所で講話 CD1,000枚作成へ ・商工会議所会報誌掲載 : 年2回 ・自治会連合会が「自治連だより川越」にラジオ体操記事掲載 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏休み市民ラジオ体操会 (各地域延約18万人) ○市の様々なイベントで市長がラジオ体操推進をアナウンスした ・ラジオ体操グループ 会場数5箇所把握 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教室等で周知・依頼事業で講話 ・広報特集記事掲載(6月) ・自治会・小学校へCD配布 ・DVD・CD貸出開始 ・育成会会長会議で周知 ・スポーツ推進員理事会・自治会支会長会議にて周知 ◆めざせ！ラジオ体操マスター講習会 : 年2回(552) ◆A百貨店にて健康フェア・ラジオ体操講習会 ◆産業博覧会ステージイベント(荒天中止) ◆生涯スポーツフェスティバル (準備体操・ミニ講座) ◆健康まつりにてミニ講座(113) 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり推進研修会(83) ・市役所、保健所等で第1ラジ体操開始 ・安全衛生委員会でラジオ体操講習会
平成26年度	<ul style="list-style-type: none"> ・商工会議所会報誌掲載 : 年2回 ・保健推進員がラジオ体操会場の情報収集を開始 ・保健推進員がラジオ体操会場マップを作成 ・青年会議所によるラジオ体操イベント(140) 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏休み市民ラジオ体操会 (各地域約19万人) ・ラジオ体操グループ 会場数22箇所把握 	<ul style="list-style-type: none"> ・広報コラム「いきいき川越大作戦」掲載(4月) ・広報特集記事掲載(11月) ・健康教室等で周知・依頼事業で講話 ・リーフレット作成・配布 ・小中学校PTA経由で講習会周知 ・自治会連合会総会で情報収集依頼 ・ラジオ体操会場取材開始 ・HPで会場紹介開始、随時更新 ※彩の国健康鉄人にラジオ体操歴27年目のT氏認定 ◆ふれあい福祉まつりでステージ、ミニ講座、ラジオ体操クイズ ◆めざせ！ラジオ体操マスター講習会 : 年2回(358) ◆A百貨店にて健康フェア・ラジオ体操講習会 ◆健康まつりでラジオ体操会場紹介、マップ紹介 ◆生涯スポーツフェスティバル(準備体操・ミニ講座) ◆青年会議所のラジオ体操イベントに協力 	<ul style="list-style-type: none"> ・保健所は第2体操も体操開始
平成27年12月まで	<ul style="list-style-type: none"> ・子ども会育成団体連絡協議会広報誌「ひろば」にラジオ体操記事掲載 ・保健推進員がラジオ体操会場マップをリニューアル ・自治会連合会が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」を開催(1000) 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏休み市民ラジオ体操会 (各地域延約17万人) ・ラジオ体操グループ 会場数25箇所把握 	<ul style="list-style-type: none"> ・広報5月号表紙「広がる！ラジオ体操の輪」掲載 ・健康教室等で周知・依頼事業で講話 ・PTA会長会議で講習会周知 ・校長会で講習会の周知 ・地区担当保健師等と保健推進員が朝ラジオ体操会場を取材 ◆めざせ！ラジオ体操マスター講習会 : 年2回(204) ◆生涯スポーツフェスティバル(準備体操・ミニ講座) 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全衛生委員会でラジオ体操講習会

家庭・学校・地域・企業等で推進できるよう周知を図っている

(4) 取組の効果

学校、地域、関係機関、行政が連携し、横断的に進める体制の基盤が構築されつつある。

- ① 学校：平成26年度には、全小中学校でラジオ体操を学校行事等の際に行うようになった。また、夏休みの宿題に取り入れる学校も出てきた。

F中学校は部活動の朝練習前と練習後に生徒・先生全員でラジオ体操を行っている。地域へも開放している。



<運動部も文化部も朝の部活動練習後にラジオ体操>



<体育祭予行練習の準備体操でラジオ体操>

- ②地域：地域の住民が自主的に実施している。公園、スーパーやコンビニの駐車場などの会場は、平成25年度は5箇所の把握であったが、平成27年12月は25箇所と増えている。

取材をしたところ、どこの会場の参加者も「無理のない範囲で楽しく開催している」と答えてくれた。ラジオ体操終了後、みんなで太極拳を行う、歌をうたうなど趣味の会に発展したグループや清掃活動や地域の見守り、防犯、参加を促す声かけを行っているグループもあった。ある会場ではラジオ体操参加をポイント制とし、ポイントが貯まると月1回開催される朝市でとれたて野菜と交換できる仕組みを住民独自で開始した。また、ラジオ体操の看板や掲示物を作成するなどそれぞれ工夫が見られ、継続して参加できる仕組みを自分たちで考案し、実施している。

どの会場も参加者一人ひとりの健康意識が高まり、健康づくりや介護予防にもなっている。また、孤立化の防止など様々な副次的な効果が出ている。



<自治会長の直筆>



<コンビニの駐車場で>



<自治会掲示板にニュース掲載>

③関係機関：川越青年会議所は、会員がラジオ体操マスター講習会を受講し、ラジオ体操が人と人との交流、架け橋を促進するとしてイベントを企画した。平成27年の小江戸川越春まつりオープニングイベントで、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）を行い、観光客も含め約140人が参加した。

子ども会育成団体連絡協議会は、恒例の夏休み市民ラジオ体操の実施にあたり、広報誌「ひろば」に「上手にラジオ体操できるかな？」（ラジオ体操第1の効果とポイント）を掲載し市内小学校全世帯に配布した。

自治会連合会は、結成60周年記念事業として健康推進アドバイザー〇氏を講師とした「めざせ健康寿命日本一！～ラジオ体操をマスターしよう～」を開催し、約1000人が参加した。

市が関係機関の会議の場等で、ラジオ体操の推進について説明や講習会の案内をしたことで、ラジオ体操の効果について関係機関の認知度が高まってきた。市独自では困難な企画が実施可能となり、あらゆる場面でラジオ体操を周知することが可能となった。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

① 保健推進員の活躍

自治会から推薦され市が委嘱している川越市保健推進員が健康に関する情報を地

域に発信している。平成26年度から積極的にラジオ体操会場の情報収集を行っている。

保健推進員が各会場を取材し、市内のラジオ体操会場マップを作成した。会場一覧表も作成し、総合保健センター入口に掲示して、適宜更新している。



<平成27年12月現在>

② フィードバックと情報発信

平成26年度からラジオ体操会場へ取材を行い、市の開催会場の一覧を作成しホームページに掲載している。また、ラジオ体操を行っている市民にラジオ体操の効果について聞き取り取材をした。平成27年度は地区担当保健師等と保健推進員と一緒に、朝、ラジオ体操会場を取材した。

取材の時には、健康に関する情報提供（熱中症予防についてなど）を行った。情報提供と取材内容を実践者へフィードバックすることで、ラジオ体操を継続するモチベーションの維持につながっている。



老人会会長が中心となり平成13年から開始

参加者からの声

- ・毎朝参加しなくてはならないと思えば外出するきっかけができる。
- ・ごはんがおいしくなった。
- ・体が軽くなった。

<A公園>

4年前の東日本大震災でラジオを使ったことをきっかけに何気なく開始したところ、口コミで人が集まり現在まで続いている。

- ・一人暮らしのお年寄りの見守りにつながる。
- ・通学時の子どもたちへの声掛けをしている。
- ・いろいろな情報が入る。
- ・幸せを感じる。



- ・風邪をひかない。・筋力がついた。
- ・早起きするので自然に早寝するようになった。
- ・参加者から「1日がんばろう」という声掛けが嬉しい。
- ・ラジオ体操の歌を大声で歌うことがよい。

- ・体が軽くなり食事がおいしい。
- ・ラジオ体操を始めたくてもできずにいたが、この集まりをきっかけに継続できている。

③ ラジオ体操マスター認定証の配布

ラジオ体操マスター講習会の参加者に、冊子とラジオ体操マスター認定証を配布した。

平成26年度から受講者全員に参加賞を配布している。

④ ラジオ体操CDの配布

商工会議所では、各企業へ従業員の健康増進のためCDを配布した。

平成26年度2回目の講習会では、ラジオ体操に関するクイズを行い、商工会議所が作成したCDを景品として配布した。



<商工会議所まちづくり委員会で、従業員の健康増進を目的にCDを作成した>





<年2回開催する「めざせ！ラジオ体操マスター講習会」>

(6) 課題、今後の取組

① 継続性と市民ムーブメントの拡大

運動習慣をつくるきっかけづくりとしてラジオ体操の輪が広がってきている。一過性に終わることなく継続していくため、また、あらゆる世代にラジオ体操を実施してもらえるよう、さらに工夫が必要である。

② 医療費抑制の効果が見えにくい

市民から「元気になった」「ご飯がおいしい」「規則正しい生活になった」などといった声が多く寄せられている。数値としてのデータがないため、健康効果について効果の裏付けを検証していく必要がある。

③ 関係機関との連携

関係機関の会議の場等で、市がラジオ体操の推進について説明や講習会の案内をしたことで、ラジオ体操の効果について認知度が高まってきている。ラジオ体操を行う機会が増えてきたので今後も連携を図り、さらにラジオ体操を普及していきたい。