

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出てきた。

現在は、公園や駐車場、学校など 2 3 箇所ではほぼ毎日朝のラジオ体操を実施している。

また、2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック競技大会のゴルフ競技を本市で開催する予定であり、「オリンピックを見るため、ラジオ体操を継続して元気で長生きしたい」と言う声も聞かれている。



「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)、プ子運動、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

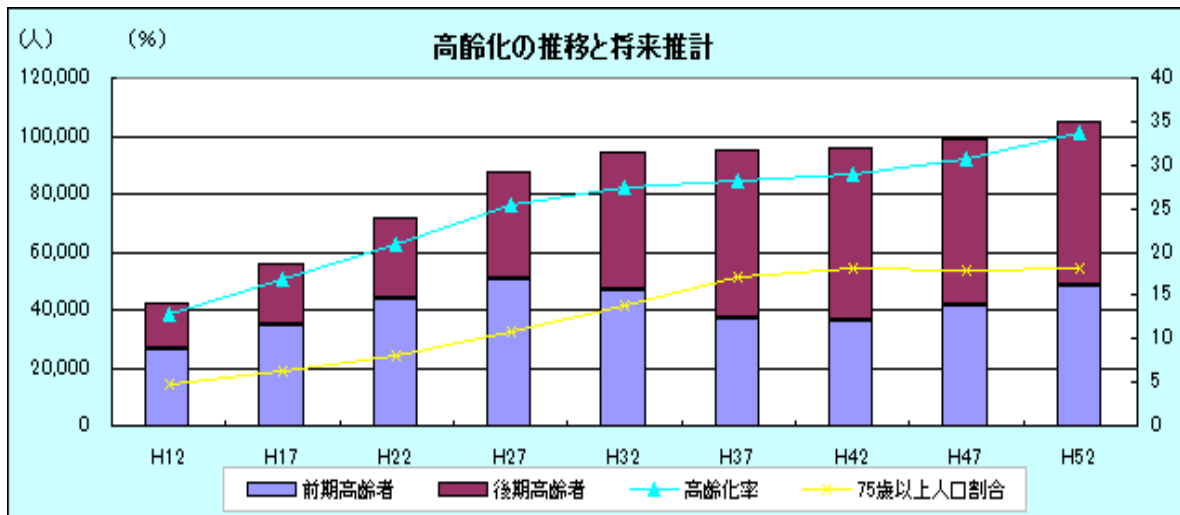
(人)

	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25年度は、287自治会で延約18万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

① 平成25年度取組内容

平成25年度 ラジオ体操実施状況					
月	会議	啓発・教室等 ※()は参加人数			その他
		市職員	関係機関	市民	
4	健康づくり推進庁内会議	健康づくり推進研修会(83)	* 広報コラム毎月(25日)「いきいき川越大作戦」掲載		健康推進アドバイザー依頼
5	市民健康づくり推進協議会		* 教室等で周知・依頼事業で講話		
6	食育推進懇話会	朝のラジオ体操開始 市役所・保健所等	◆めざせ！ラジオ体操マスター講習会(444) * 広報特集記事掲載		全自治会・小中学校等へ CD配布
7	健康づくり庁内プロジェクト	ワンポイント講習会 安全衛生委員会	商工会議所で講話 CD1,000枚作成へ	夏休み 市民ラジオ体操会	
8				夏休み 市民ラジオ体操会 (各地域で延約18万人)	DVD・CD貸出開始 スポーツ推進員理事会・自治会支会長会議にて周知
9			◆A百貨店にて健康フェア・ラジオ体操講習会		
10			商工会議所会報誌掲載 ◆産業博覧会ステージイベント(荒天中止)		育成会会長会議にて周知
11	健康づくり庁内プロジェクト		◆生涯スポーツフェスティバル(準備体操・ミニ講座) 商工会議所会報誌掲載 自治連合会だより掲載 ◆健康まつりにてミニ講座3回(113)		市の様々なイベントで、市長がラジオ体操推進をアウンスしている
12			◆めざせ！ラジオ体操マスター講習会(108)		
1					
2					
3					

② 平成26年度取組内容

平成26年度 ラジオ体操実施状況					
(平成26年12月まで)					
月	会議	啓発・教室等 ※()は参加人数			その他
		市職員	関係機関	市民	
4		朝のラジオ体操継続	* 広報コラム毎月(25日)「いきいき川越大作戦」掲載 商工会議所会報誌掲載		
5		保健所は第1. 第2実施	* 健康教室等で周知・依頼事業でワンポイント講話 ◆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(235)	リーフレット作成・配布	
6	健康づくり推進協議会条例制定		保健推進員が地区の会場を情報収集	自治会総会で情報収集依頼	
7			夏休み 市民ラジオ体操会	ラジオ体操会場へ取材開始	
8	※条例制定により組織を変更 ↓ <外部団体組織> ・健康づくり推進協議会		夏休み 市民ラジオ体操会 (各地域延約19万人)		
9			◆A百貨店にて健康フェア・ラジオ体操講習会		
10	<庁内組織> ・健康づくり推進庁内会議 ・健康づくり推進庁内会議検 討部会		保健推進員がラジオ体操会場マップを作成	小中学校PTA経由で講習会周知	
11			◆健康まつりでラジオ体操会場紹介、マップ掲示 ◆生涯スポーツフェスティバル(準備体操・ミニ講座) 商工会議所会報誌掲載 * 広報特集記事(効果等)掲載	* HPで会場を紹介 ※彩の国健康鉄人に ラジオ体操歴27年目のT氏認定	
12			◆めざせ！ラジオ体操マスター講習会(123)		

※ 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。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の後、整理体操として生徒・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>

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22箇所の会場がある。住民独自で看板や掲示物を作成するなどの工夫がみられ、継続して参加できる仕組みを自分たちで考案している。

自主組織の参加実人員は、F中学校も含めると1320人となっている。

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。

参加者一人ひとりの健康意識が高まり、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：川越市健康づくり推進協議会のメンバーである団体が、積極的にラジオ体操を推進している。本協議会は、本市が年2回開催するラジオ体操マスター講習会の後援として位置づけている。

協議会のメンバーでもある商工会議所は、ラジオ体操講習会開催にあたり会報誌に情報を掲載していくことで、本市で課題となっていた働き盛り世代へのアプローチが可能となった。また、関係機関と連携することで広く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。今年度は、積極的にラジオ体操会場の情報収集を行った。

各会場を取材し、ラジオ体操会場マップを作成した。会場一覧表も作成し、保健センター入口に掲示している。適宜更新していく予定である。



② フィードバックと情報発信

平成26年度はラジオ体操会場へ取材を行い、開催会場の一覧を作成しHPに掲載した。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。

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。



<スーパー駐車場にて>

老人会会長が中心となり平成13年から開始。

- ・ 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>

3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年度は、受講者全員に参加賞を配布した。

④ ラジオ体操CDの配布

商工会議所では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。