

健康長寿に係る先進的な取組事例

本庄市

～大人のラジオ体操～

(1) 取組の概要

この事業は平成25年度から開催しており、今年度で4年目となる。

生活習慣病予防その他健康に関する正しい知識の普及を図ることにより、「自らの健康は自分が守る」という認識と自覚を高めてもらい、自身の健康づくりに役立てていただくことを目的としている。誰もが手軽で継続的に行うことができるラジオ体操に着目し、市民の健康づくりのきっかけとなることを目的として行っている。

講師より、ラジオ体操の正しい姿勢や動作について解説していただき、体を動かすことの心地よさを感じてもらうことで意識改善を目指している。

(2) 取組の契機

特定保健指導や健康相談を行う中で、市民にとって身近で親しみやすく、誰もが手軽で継続的に行うことができる運動の必要性を感じ、市民にとって身近である「ラジオ体操」を利用し、健康づくり教室を開催している。

(3) 取組の内容

事業名	大人のラジオ体操
事業開始	平成25年度

	平成28年度	平成27年度
予算	21,300円	14,200円
参加人数	57人(平成29年1月時点)	66人
期間	平成28年7月～平成29年2月	平成27年7月～平成27年11月
実施体制	本庄市保健センター	本庄市保健センター

①実施会場

年に3回、会場を本庄会場と児玉会場とに分け実施。

【本庄会場】

平成28年7月13日・平成29年2月28日：シルクドーム

【児玉会場】

平成28年11月30日：エコーピア

②参加費用

無料

③内容

準備体操、ラジオ体操第一・第二、整理体操を合わせて 90 分で実施。講師よりラジオ体操の正しい姿勢や動作、効果についての解説があり、実際に体を動かし健康への意識の改善を図る。

(4) 取組の効果

参加者へアンケートを実施。91%の参加者が「とても参考になった」「参考になった」と回答している。また、「ラジオ体操でもいろいろな筋肉を使うことを知った」「いつもかたんにしていたがちゃんと意味がある事をしりとてもためになった」「正しい体の動かし方がわかり、これから実践しようと思う」「しっかりやれば確実にいい運動になる」「基本がわかった」などの声があり、一定の意識向上の効果がみられたのではないかと考えられる。

平成 28 年度「大人のラジオ体操」アンケート集計（合計）

年代を教えてください。			
1	1	30 歳代	1
	2	40 歳代	2
	3	50 歳代	2
	4	60 歳代	31
	5	70 歳～74 歳	20
	計		

普段からラジオ体操はしていますか？			
2	1	毎日している	10
	2	たまにしている	33
	3	全くしていない	13
	計		

ラジオ体操以外に定期的にされている運動はありますか？			
3	1	はい	44
	2	いいえ	12
	計		

*	「はい」と答えた方にお聞きします。		
①	どのような運動をされていますか？		
	・先日のストレッチ教室で教えていただいた筋肉ウォーミングアップ体操 ・自転車		

	<ul style="list-style-type: none"> ・卓球 ・筋力アップ体操 ・テニス ・ズンバ ・フラダンス ・筋トレ ・ウォーキング ・トリム体操 ・骨盤体操 ・ストレッチ ・バードゴルフ ・自彊術 ・月に4～5回山に行く ・いきいき教室 ・ダンス ・グランドゴルフ ・太極拳 ・毎日5000歩 ・スイミング ・トレーニングジム 	
②	1 毎日	17
	2 週1回	23
	3 月1回	1
	4 その他	5
	<ul style="list-style-type: none"> ・週2～4 ・週2～3回 	
計		46
運動を行っている場所はどこですか？		
③	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅 ・シルクドーム ・室内 ・屋外 ・公園（総合公園、若泉公園） ・公民館（はにぼんプラザ、南公民館、西公民館） ・屋外（近所、畑の中、利根川の土手、グラウンド） ・市民体育館 ・セルディ ・アスピアこだま（チームパープル） ・自治会館 ・TBGコース ・エコーピア ・湯かっこ 	

<ul style="list-style-type: none"> ・市民プール ・その他
--

この教室はいかがでしたか？			
4	1	とても参考になった	36
	2	参考になった	15
	3	ふつう	1
	4	あまり参考にならなかった	2
	5	どちらともいえない	2
	6	その他	0
計			56

この教室の内容で実践してみようと思ったことや感想・ご意見などをご記入ください。	
5	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ毎日しようと思う ・効果的なラジオ体操の実践 ・テレビ体操を毎日やってみようと思いました ・この教室が合ったときには是非来てみたい ・1年に何度かやってもらいたい ・いつもやっているラジオ体操をこれからは教えていただいたことを思い出してしっかりやります。 ・参加者が少ない。特に男性。 ・月何回か実践してほしい。 ・ラジオ体操の基本がしっかりとおぼえられました。 ・ラジオ体操でもいろいろな筋肉を使うことを知りました。 ・毎日ラジオ体操を心がけたいと思います。ありがとうございました。 ・テレビでの体操を参考にして、実践していきたいと思います。 ・退職後は最初の頃6時30分からやってましたが、その後未実施のため明日からやろうと思います。 ・NHKの体操は時々しているが、毎日やろうと思った。 ・誤って覚えていた箇所があり、とても勉強になり今後はご指導いただいた用に頑張りたいと。 ・ラジオ体操してみたいと思います。 ・ご指導頂いたことを活用し、毎日頑張ろうと思います。 ・毎日ラジオ体操を行う。 ・良かった ・動きにメリハリをつけること、形の基本と動きの基本について。 ・TV体操を見ようと思う。

	<ul style="list-style-type: none"> ・いつもかんたんにしていましたがちゃんと意味がある事をしりとてもためになりました。 ・毎日出来るようにしたい ・ラジオ体操のパンフレットがほしい ・テレビを見ながらやっていましたが、今日の指導で正しい体の動かし方がわかり、これから実践しようと思います。 ・しっかりやれば、確実にいい運動になる。 ・ラジオ体操を続ける。 ・ラジオ体操の正しさがわかり良かったです。プリントももらいたかったです。 ・又のラジオ体操楽しみです。 ・時間が持てたときに教えてもらった事をやってみたい。 ・毎日してみます！ ・大変よかったです。 ・体をうごかしたかった。 ・ラジオ体操正しくしたいと思います。 ・基本がよくわかりました。
--	--

今後、取りあげてほしいテーマがありましたら教えてください。	
6	<ul style="list-style-type: none"> ・家の中できろばない様になる運動。 ・自彊術 ・体に関する血管を丈夫にする体操等。ラジオ体操もまた他の先生にしてもらいたい。 ・もう少し回数を増やしてもらいたい。 ・シニア世代が気軽に参加できるメニューをお伺いしたい。 ・歌と体操の同時進行。 ・老齢でも出来る簡単体操で毎日の生活に生かせる体操を教えて欲しい。 ・もう少し運動効果について詳しくお聞きしたかった。 ・ストレッチ ・毎年計画してほしい。 ・オナカ周りの運動、ひきしめ運動。 ・かんたんなストレッチ、ヨガなど。 ・ヨガ、太極拳、リズム体操など。 ・ヨガ、ピラティス、筋肉の上手な使い方。 ・スロートレーニングなど。

(5) 課題、今後の取組

事業の参加者が、その後ラジオ体操や他の運動を継続しているかという追跡を行うことで効果を評価する必要がある。