

活動成果報告書

平成27年度（第19回）「チョダ地域保健推進賞」

活動テーマ

ラジオ体操を通じた健康づくりでつながろう！
～健康で笑顔があふれる地域づくりをめざして～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

横須賀市保健所健康づくり課

代表者：金原 嘉子

勤務先：横須賀市役所

所 属：健康部 保健所健康づくり課

所在地：〒238-0046

横須賀市西逸見町1-38-11

TEL：046-822-4537

FAX：046-822-4874



◇活動方針

横須賀市では、平成25年2月に横須賀市健康増進計画（第3次）・横須賀市食育推進計画（第2次）を策定しました。この計画では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」「健康を支え、守るための社会環境の整備」「食文化の理解と食生活の改善」「健康の維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり」の4つを基本的な方向性とした取り組みを行っています。

また、平成26年度からは市の重点施策として、誰もが健康にいきいきと生活できる社会の実現を目指す「生涯現役プロジェクト」に取り組んでいます。

これらの具体的な取り組みの1つが、「ラジオ体操を通じた健康づくり・地域づくり」です。中高年層であれば、誰もが知っているラジオ体操をツールとして使い、ソーシャルキャピタルの醸成や活用につなげています。地域住民が主体となり、それぞれの地域にあった形でラジオ体操を活用し、行政だけでは手が届かない地域レベルでの健康づくりを目指しています。

◇活動内容とその成果

1. ラジオ体操教室の開催

市民に「ラジオ体操の良さや効果、より効果的に行う方法」を知ってもらうため、市内にある公共施設を利用した「ラジオ体操教室」を開催しています。1回あたり90分の教室で、保健師がラジオ体操指導員の資格を取って講師となり、講義と実技を組み合わせ教室づくりをしています。

市主催で年間12回開催している他、地域からの依頼があれば、地域に出向いた形での教室も行っています。

活動成果報告書

また、年に1回は全国ラジオ体操連盟に講師を依頼し、ラジオ体操講師による講座も開催しています。

参加者からは「ラジオ体操がこんなに身体に効くとは思わなかった」「効果的なやり方を知ることができてよかった。」「これからラジオ体操続けていきたい」などの感想が聞かれています。

2. ラジオ体操サポーターの養成

ラジオ体操を通じた健康づくりの推進役として「横須賀市ラジオ体操サポーター」の養成をしています。ラジオ体操サポーターは市と連携しながら、ラジオ体操の効果、気持ちよさなどを地域や職域で広めていくことが役割です。一般市民から希望者を募集するほか、より多くの場でラジオ体操を活用していただくために、介護予防事業の委託事業者や、スポーツ推進委員対象にも養成講座を開催しました。

ラジオ体操サポーターに登録すると、横須賀市ラジオ体操サポーター認定証、オリジナルポロシャツ、ラジオ体操のCDをお渡しして、活動の中で活用していただいています。おそろいのポロシャツを着て活動することはモチベーションの向上だけでなく、市民からも分かりやすく声をかけやすいというメリットがあります。

ラジオ体操サポーターの具体的な活動としては、地域で「誰でも参加できるラジオ体操グループ」の立ち上げ、地域活動やサークル活動へのラジオ体操の導入、観光イベント等でのラジオ体操の実施、市主催のラジオ体操教室等の運営補助などがあります。

また、サポーター同士の情報交換、市からの情報発信を目的とした「ラジオ体操サポーター通信」の発行や、ラジオ体操の実技の向上や地域での課題等の意見交換を目的としたフォローアップ研修会を開催しています。

平成27年12月末現在で419名のラジオ体操サポーターが登録しています。

3. ラジオ体操活動グループ登録制度

地域でのラジオ体操活動の支援や、ラジオ体操をやっている会場を多くの市民に周知することを目的とした制度です。一定の要件（週1回以上活動、平均5人以上が参加、誰でも参加が可、会場や活動日時等の情報の公表可）を満たしているラジオ体操のグループを市に登録いただくことをお願いしています。登録していただいたグループには、「ラジオ体操やってます。どなたでもどうぞ」と書かれたのぼり旗や、ラジオ体操のCD等の音源、オリジナルのスタンプやスタンプカードなどを差し上げています。登録いただいたグループの情報は、市ホームページやチラシに掲載し、市民に周知しています。

平成25年度当初は、市内でラジオ体操をやっている会場は数か所しか把握ができていませんでしたが、登録制度を始めてから約1年半で登録している会場は63か所となり、1日平均約1200の方がラジオ体操に参加しています。徐々に参加者が増えている会場がほとんどで、中でも、のぼり旗の効果は大きいようです。

年度末には、各グループが一堂に会し「ラジオ体操グループ活動発表会」を開催しました。



活動成果報告書

4. 観光イベント等でのラジオ体操の実施

市内で開催される観光イベントのステージで、ラジオ体操の取り組みの紹介をしています。市のラジオ体操の取り組みをより多くの人たちに知っていただくため、また、ラジオ体操の気持ち良さを知っていただくため、ラジオ体操サポーターがステージに立ち、来場者とともにラジオ体操をしています。

5. ラジオ体操新聞の発行

現在の小学生は、中高年層に比べるとラジオ体操になじみがありません。小学生が地域でのラジオ体操に参加することで、世代間交流、子どもたちの見守り、あいさつ、早起きや朝食を食べる習慣づくりにつながると考えました。また、何となくでもいいのでラジオ体操を経験していれば、成人になったときの健康づくりにつながっていくと思われまます。これらの点から子どもたちにラジオ体操の良さを伝え、参加するきっかけづくりを目的として、小学生と保護者に向けた「ラジオ体操新聞」を作成し、夏休み前に全小学生に配布しました。その後「夏休みが終わっても子どもが続けて参加している」という声が届いています。

ラジオ体操はいつでも、どこでも、誰でもできる体操として、多くの人に知られています。特に中高年層は「やったことがない」という人はいません。誰でもできる体操をツールとして用いることで、「ラジオ体操だったら自分でもできるかな」というハードルの低さが、市民になじんでいます。

実際に教室や講座を開催してみると、男性の参加者が多いことに驚かされました。他の健康づくりに教室では1割程度ですが、ラジオ体操の講座は2～3割ほど男性の参加者がいます。ラジオ体操サポーターは36%が男性です。男性にもなじみやすいことで、町内会等地域での活動も取り入れられやすいと考えられます。

ラジオ体操を地域で継続している方々からは「体調がよくなった」「肩こりや関節痛が改善した」「生活リズムが整い、朝ごはんもおいしく食べられる」「身体の動きが楽になった」「高齢者や子どもの見守りに役だっている」「ラジオ体操が住民同士のコミュニケーションのきっかけとなり、あいさつができるようになった」「近所の人と仲良くなれた」等の報告があり、健康づくりだけでなく、地域づくりにも効果が出てきています。

◇今後の計画

ラジオ体操を通じた健康づくり・地域づくりの主役は市民です。市民の自主的な活動を縁の下で支えるのが行政の役割と考えています。「ラジオ体操」というツールをそれぞれの地域が、それぞれの地域に合った形で、活用できるような環境を整えていくことが重要です。日頃から、担当がラジオ体操サポーターやラジオ体操活動グループの方と「顔の見える関係」を心がけ、地域（現場）での成果や課題に耳をかたむけ、今後の事業展開を検討しています。

実際に「ラジオ体操新聞」作成の際にも、様々なヒントとご協力をサポーターからいただきました。また、あるグループから「ラジオ体操2周年記念イベント」を開催したいという声があり、自治会と市で協力して、テレビ・ラジオ体操講師を招いて朝6時20分から40分間の記念イベントを開催しました。目標参加数200人のところ、500人もの参加があり大盛況でした。

今後は、ラジオ体操の輪をさらに広めていくために①ラジオ体操サポーターがさらに活動の場が広げられるよう、活動状況調査で課題を抽出していくこと、②ラジオ体操グループの地域差を解消していくために、活動場所の少ない地域へのアプローチ、③地域ごとの朝のラジオ体操イベント等の開催を検討していきたいと考えています。