

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

ラジオ体操の音楽が流れるまち

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

高齢者の健康づくり運動として、いつでもどこでもできる「ラジオ体操」に着目し事業を実施。

また、ラジオ体操連絡会を組織し、地域へのラジオ体操の普及啓発を行っている。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

・市内ラジオ体操会団体数21団体

内、ラジオ体操連絡会加入団体数 19団体(372人)

・ラジオ体操教室 304人

予算 7万円

・職員による就業前のラジオ体操の実施

・毎月8日をラジオ体操の日とし、職員に呼びかけ、本庁舎駐車場において、ラジオ体操を実施

● ラジオ体操教室の開催

年3回実施

財団法人簡易加入者協会の支援により、ラジオ体操指導者・ラジオ体操アシスタントを招き実施。

事業効果

● 健康になった。風邪をひかなくなった。病院へ行かなくなった等の声が多く寄せられる(医療費の検証無)。

● ラジオ体操から地域コミュニティーへの形成へと副次的な効果もある。

その他

● 世代を超えて普及することが課題である。

● ラジオ体操に取り組む団体を構成し、また、市で発行している「まちづくりポイントカード」を利用し、毎日続けることができる仕組みを作っている。