

健康長寿に係る先進的な取組事例

久喜市

～ ラジオ体操の推進 ～

(1) 取組の概要

「笑顔あふれる元気なまち久喜市」を目指すために、健康増進法及び食育基本法に基づき、平成29年3月に第2次久喜市健康増進・食育推進計画を策定した。

この計画では、①健康寿命を延ばすための取り組み、②市民一人ひとりの生活様式に応じた取り組み、③実践につながる市民全体の取り組み、④健康づくりや食育を推進するための環境整備といった、4つの基本方針の柱に沿った分野ごとの取り組みを、自分(本人)、家族、地域、行政がそれぞれの役割に応じて進めることとしている。

身体活動・運動の分野における取り組みについては、運動教室やイベントなどの事業が関係課ごとにそれぞれ行われているが、市民のライフステージや個人に応じた身体活動、運動の習慣化を図っていくためには、より連携した事業の展開が求められている。

このようなことから、どなたでも取り組むことができ、運動の習慣化に期待できるラジオ体操の推進について、生涯学習課、健康医療課、中央保健センターで役割分担や連携を図りながら取り組んでいる。

(2) 取組の契機

(ア) 成人の週1回以上のスポーツ実施率の向上

本市における市民アンケート(平成27年度実施)の結果、成人の週1回以上のスポーツ実施率は50.3%となっているが、本市のスポーツ推進計画においては、平成33年度までに、成人の週1回以上のスポーツ実施率65.0%を目指していることから、運動の習慣化に繋がる取り組みを進める必要があった。

(イ) 関係課との連携

スポーツは、健康の保持増進、青少年の健全育成、地域の活性化など、多くの役割が期待されている。

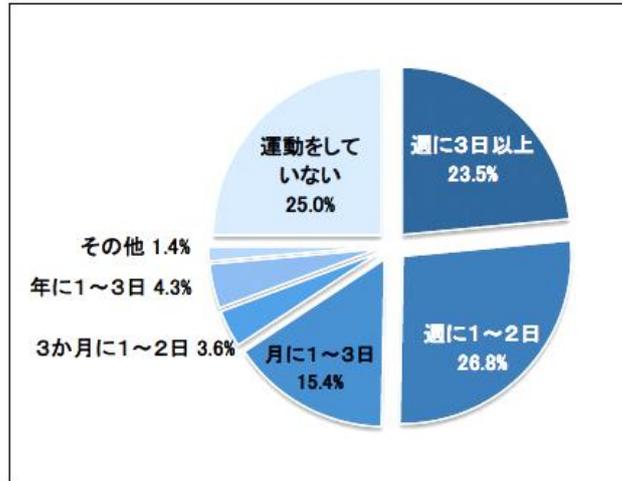
市民アンケート(平成27年度実施)の結果からも、スポーツを行った理由に「健康づくり」のほか、「楽しみ、気晴らしとして」、「友人・仲間との交流として」といった回答が多く、健康の保持増進はもとより、仲間づくりや地域との交流の場としての期待も高い。

このようなことから、関係課で連携して身体活動・運動分野への取り組みを行うことが、効果的な事業展開に繋がるものと考えられた。

(ウ) スポーツ推進委員の活用

市民がスポーツ活動を始め、継続していくためには、スポーツ指導者等の存在が重要である。このようなことから、スポーツ推進委員の資質向上を図るとともに、委員の活用を進めていく必要があった。

＜この1年間にスポーツを行った日数（10代を除く）＞



(3) 取組の内容

事業名	ラジオ体操の推進 ①ラジオ体操指導者の育成 ②夏期短期集中!!早朝ラジオ体操会 ③健康づくり・食育推進大会	
事業開始	①②平成29年度 ③平成24年度（平成29年度実施：「ラジオ体操グループ」紹介）	
予算	①報酬費78千円 ②報酬費216千円 ③職員手当等117千円、報償費266千円、需用費279千円 役務費11千円、委託料66千円、使用料及び賃借料237千円	
参加人数	①13人 ②149人 ③1,150人（うち「ラジオ体操グループ」紹介での発表・実演者42人）	
期間	平成29年7月～11月	
回数	全4回	
関係課との連携	担当課	主な役割
	生涯学習課	<ul style="list-style-type: none"> ラジオ体操指導者の育成 ラジオ体操会の企画、実施 ラジオ体操活動団体の情報収集
	健康医療課	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくり・食育推進大会の実施 参加者呼びかけ ラジオ体操活動団体の情報収集
	中央保健センター	<ul style="list-style-type: none"> 啓発資料の作成 会場準備 参加者呼びかけ ラジオ体操活動団体の情報収集

① ラジオ体操指導者の育成

スポーツ推進委員を NPO 法人ラジオ体操会主催のラジオ体操指導者講習会へ派遣し、ラジオ体操指導員の資格取得を進めた。

- ・期 日：平成29年7月2日（日）
- ・講習会名：ラジオ体操春季講習会
- ・会 場：流山市総合体育館（キッコーマンアリーナ）
- ・受講者数：13人

② 夏期短期集中!!早朝ラジオ体操会

正しく理解しながら自分自身の体力等に合わせて継続的に無理なく行うことで、健康の保持増進に繋がることが期待できるとともに、高齢者の運動習慣化のきっかけや地域の交流の場としての活用が期待できる。

どなたでも参加しやすいように、本市の4つの保健センターを会場に、2日間の短期集中ラジオ体操会を行った。

《第1回》

- ・日 時：平成29年8月19日（土）、20日（日） 6時30分～40分
- ・会 場：中央保健センター、菖蒲保健センター
- ・参加人数：中央保健センター のべ21人、菖蒲保健センター のべ37人
- ・講 師：スポーツ推進委員（ラジオ体操指導員）
- ・主担当課：生涯学習課
- ・関係課：健康医療課、中央保健センター、菖蒲保健センター

《第2回》

- ・日 時：平成29年8月26日（土）、27日（日） 6時30分～40分
- ・会 場：栗橋保健センター、鷺宮保健センター
- ・参加人数：栗橋保健センター のべ61人、鷺宮保健センター のべ30人
- ・講 師：スポーツ推進委員（ラジオ体操指導員）
- ・主担当課：生涯学習課
- ・関係課：健康医療課、栗橋保健センター、鷺宮保健センター



③ 健康づくり・食育推進大会

- ・日 時：平成29年11月5日（日）
- ・会 場：久喜総合文化会館
- ・参加人数：1,150人（うち「ラジオ体操グループ」紹介での発表・実演者42人）
- ・内 容：幼稚園、小・中学校、高等学校の取組みの実践発表、「ラジオ体操グループ」紹介、「健康長寿の達人」紹介、講演、糖尿病の検査、ポスター展示、パネル展示
- ・主担当課：健康医療課
- ・関係課：中央保健センター、国民健康保険課、生涯学習課



（4）取組の効果

（ア）運動習慣化への意欲向上

報告時点では、参加者へのアンケート調査が未実施であるが、参加者からは「地域の高齢者から子どもまで参加しやすいように広げてもらいたい」「もっと期間を長く実施してほしい」といった感想が聞かれ、参加者の運動習慣化の意欲、健康づくり、地域活性化への関心が高まったと考えられる。

（イ）関係課の連携強化

共通の事業を連携して実施したことで、事業の成果や課題を共有することができ、今後の連携方法について方向性を見出すことができた。

（ウ）スポーツ推進委員の資質向上

目的をもって研修への参加と資格取得を促すことで、スポーツ推進委員の活動の場を広げるとともに、委員の資質向上を図ることができた。

（5）成功の要因、創意工夫した点

参加しやすい事業内容

夏期の早朝に行うラジオ体操は、高齢者をはじめ、比較的幅広い世代に認識されており、道具も必要なく手軽に参加できることから、高齢者を中心に参加があった。

（6）課題、今後の取組

（ア）市民への働きかけ方

ラジオ体操の放送時間に併せて実施したことから、集合から解散まで10分程度になっている。手軽な反面、物足りなさを感じた参加者もいた。

健康マイレージとしてのポイント付与など、楽しみをもって参加できるような取り組みを検討する必要がある。

(イ) 自主グループ化に向けた支援

正しく理解しながら自分自身の体力等に合わせて継続的に無理なく行うことで、健康の保持増進に繋がることが期待できるとともに、運動の習慣化や地域交流の場となることが期待できる。

このようなことから、公園や集会場など、身近な場所において活動を行っていただけるような支援についても検討が必要である。