

# 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年度から開催しているもので、ラジオ体操を手軽に行える運動として着目し、運動の習慣づくり、体力づくりのきっかけとなることを目的としている。

講師のアドバイスにより、ラジオ体操の正しい姿勢や動作が学べるだけでなく、体を動かす心地良さを感じてもらうことでの意識改善を目指している。ストレッチも含み1回90分の講習で参加費は無料。

#### (2) 取組の契機

特定保健指導や健康相談を行う中で、手軽に、かつ継続的に行える運動の必要性を感じ、「大人のラジオ体操」を開催することとした。

#### (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26年度	平成25年度
予 算	14,200 円	14,200 円
参加人数	60 人	55 人
期 間	平成26年6月～10月	平成25年10月～平成26年1月
実施体制	保健センター	保健センター

#### (4) 取組の効果

参加者に任意でアンケートをとり、その結果によると、およそ93%の参加者がとても参考になった、参考になった、と回答し一定の意識向上効果が見られたと言える。

#### (5) 今後の取り組みと課題

希望者が多数で要望も多いことから、開催回数や開催場所の拡大について検討が必要である。

アンケート結果

<b>年代を教えてください。</b>			
1	1	40 歳代	8
	2	50 歳代	8
	3	60 歳代	32
	4	70 歳代	9
	5	75 歳以上	3
	計		60
<b>保健センターの教室等（検診以外）に参加したことはありますか？</b>			
2	1	ある	23
	2	ない（初めて）	37
	計		60
<b>普段からラジオ体操はしていますか？</b>			
3	1	毎日している	8
	2	たまにしている	27
	3	全くしていない	25
	計		60
<b>この教室はどのように知りましたか？</b>			
4	1	広報ほんじょう	48
	2	市ホームページ	0
	3	ポスター	0
	4	チラシ	1
	5	友人からの紹介	7
	6	その他（保健センター、ステップアップ教室）	4
	計		60
<b>この教室に参加しようと思った理由は何ですか？【複数回答可】</b>			
5	1	教室の内容に興味があったから	40
	2	友人・知人にすすめられたから	7
	3	この機会に運動をはじめてみようと思ったから	8
	4	保健センターから勧められたから	6
	6	その他	13
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しいラジオ体操をしたいから</li> <li>・地域サロンに役だてたい為</li> <li>・「大人のラジオ体操」興味があった</li> <li>・親へ勧めたくて</li> <li>・毎日のラジオ体操正しく理解して、やった方が効果的と思いましたので</li> <li>・仕事の休日とかさなっていたので、参加しやすかった</li> </ul>		

この教室はいかがでしたか？			
6	1	とても参考になった	44
	2	参考になった	12
	3	ふつう	2
	4	あまり参考にならなかった	0
	5	どちらともいえない	0
	6	その他（未記入）	2
	計		60
7	意見・感想 <ul style="list-style-type: none"> <li>・体のどの部分を使っているのかよくわかり、正しく運動するとかなり効くことがわかった。</li> <li>・毎日実践しようと思う。</li> <li>・地域での体操教室に取り入れたい。</li> <li>・気持ちよく1日を過ごせるようになった。</li> </ul>		
8	今後取り上げてほしいテーマ		