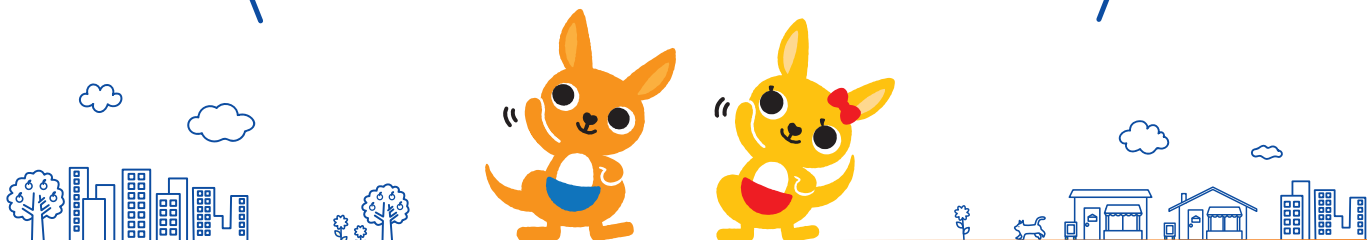


地域住民の 健康寿命延伸のために、 ラジオ体操を



1 地域住民の健康増進施策、悩んでいませんか？

地域住民の健康寿命の延伸を図ることは、自治体にとっても一人一人の住民にとっても重要な課題です。したがって、**健康増進計画の策定に当たっては、健康増進施策を自治体の最も重要な行政施策として位置づけていく必要があります。**このようなお悩みを抱える自治体に向け、かんぽ生命では、ラジオ体操を通じた施策をご提案しております。

コラム1 21世紀における国民健康づくり運動、健康日本21とは？

すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指し、厚生労働省は2000年、生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善などについての目標を定めました。2013年度からは新たな健康課題や社会背景を踏まえ、**健康日本21(第二次)**がスタートしています。健康日本21では、健康増進に関する基本的な方向・目標が示されており、「**健康寿命の延伸と健康格差の縮小**」に関する目標のほかにも、「**社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上**」では、健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を有する子どもの割合の増加、足腰に痛みのある高齢者の割合の減少、介護保険サービス利用者の増加の抑制等が目標として挙げられています。また、「**健康を支え、守るための社会環境の整備**」については、地域の絆による社会づくりとして、地域のつながりの強化、健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている国民の割合の増加、健康格差対策に取り組む自治体数の増加が目標として挙げられています。

※参考:厚生労働省 健康日本21(二次)

2 認知度97%のラジオ体操は取り組みやすい健康増進施策!?

愛知県知多市では、家族・職場などの仲間で定期的にラジオ体操を実施するグループを「健康と人の絆づくり隊」と称し、世代を問わず知っているラジオ体操を通じて日常生活の中に健康管理を取り入れ、体の健康づくりを行うとともに、人と人の絆(コミュニケーション)づくりへとつなげていくことを目的に活動しています。「いつでも、どこでも、だれでも」をモットーとするラジオ体操は、自治体が簡単に取り入れることができる効果的な健康増進施策なのです。

コラム2 ラジオ体操の効果

ラジオ体操は、体の仕組みを基本に考案された体操で、一つ一つの運動に目的、狙いが定められており、これを正しく理解しながら自身の体力等に合わせて継続的に無理なく行うことで、世代を超えた幅広い人々の健康の保持増進に効果が期待される運動法です。高齢者の身体の諸機能の維持・増進への貢献、青壮年層の外遊びのきっかけおよび長期休暇中等に規則正しい生活を送るきっかけなど、世代を問わずその効果が研究機関の調査結果において着目されています。ラジオ体操は、場所を選ばず短時間で手軽にできるものであり、健康寿命延伸に一役買うものとして期待されているのです。※参考:厚生労働省「平成26年版厚労白書」

健康日本21では、当該計画の目標を達成するための行動計画をできるだけ具体的に設定し、各機関及び団体等の取り組みを補完し合うなど職種間で連携を図りながら効率的な取り組みを進めていくことが望ましいとされています。そこで、**自治体のみなさまにご提案したいものが、かんぼ生命、NHKおよび全国ラジオ体操連盟の三者共同で主催している巡回ラジオ体操・みんなの体操会**です。自治体と主催三者がタイアップして実施する巡回ラジオ体操は、誰もが簡単に実施できる体操というだけでなく、自治体にとっても簡単に健康増進施策として取り入れることができる唯一無二のイベントと言えます。

その他にも以下のメリットもありますので、自治体の施策としておススメです。

巡回ラジオ体操・ みんなの体操会のメリット

- ・地域住民の健康意識の向上
- ・地域活性化
- ・地域のコミュニティ形成
- ・NHKラジオ第1で全国に生放送されるため、自治体のPRとして活用可能
(市制〇周年など記念事業や夏祭りなどの地域のイベントのPRに活用いただいた例もございます) など

注)開催に伴い、自治体に一部費用が発生します。



過去に実施した自治体の声

市制70周年の記念で応募した。準備は大変だったが、地域住民の交流の場や健康増進のためのきっかけとなったことを嬉しく思う。

健康施策で悩んでいたが応募してよかった。せっかくの機会だったので、自治体としても今後ラジオ体操を継続していこうと思う。

過去に参加した参加者の声

コロナで会えていなかった地域の方々とうしぶりに会うことができうれしかった。こういったイベントは地域活性化にもつながると思う。

老若男女誰でも参加できるイベントで家族3世代の良い思い出をつくることができた。

ラジオ体操をあなたの地域にも呼んでみませんか？

みなさまが健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を一緒に実現していきましょう！

2024年度 巡回ラジオ体操・みんなの体操会開催希望のお申し込みはこちらから

<https://www.jp-life.japanpost.jp/radio/event/index.html>



【お申し込み期限】
2023年9月28日(木)

2025年第64回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭の 開催地も募集中です！

本イベントは、全国で1000万人にもおよぶ人々に一斉にラジオ体操を行っていただくという趣旨で1962年から毎年1回行われており、NHK総合テレビおよびNHKラジオ第1で全国に生放送されている、ラジオ体操では最大のイベントです。本イベントを「共催」として一緒に盛りあげてくださる自治体さまを募集しております。

イベントの詳細・お申し込みはこちらから

<https://www.jp-life.japanpost.jp/radio/festival/index.html>



【お申し込み期限】
2024年2月1日(木)

ラジオ体操はかんぼ生命の前身である逓信省簡易保険局により1928年に制定されました。かんぼ生命は、これからもラジオ体操の普及・促進を通じて皆さまの健康づくりを応援していきます。