

vol.15

2022年7月発行

ラジオ体操は、かんぽ生命の前身である  
逓信省簡易保険局によって1928年に制定されました。

かんぽ生命  
と  
ラジオ体操  
について

かんぽ生命がお届けする健康づくり応援情報誌

# ラジオ体操®

空に、手をのぼそう

さあ、みんなで  
ラジオ体操



みんなでラジオ体操  
【かんぽ生命公式】  
@radio\_kampo

かんぽ生命  
ラジオ体操・みんなの体操  
<https://www.jp-life.japanpost.jp/radio/>

かんぽ生命 ラジオ体操 検索

制定時に掲げられた「ラジオ体操によって国民が健康になり、寿命が伸び、幸福な生活を営むことができるように」という想いはかんぽ生命が受け継ぎ、サステナビリティ(持続可能性)を巡る社会課題の解決に貢献すべくさまざまな取り組みを行っています。

- 1928(昭和3年)東京中央放送局からラジオ体操放送開始。
- 1930(昭和5年)神田万世橋署の面高巡査がラジオ体操の会(子どもの早起き大会)を始め、その後全国に普及。
- 1932(昭和7年)青壮年向きの体操として初代ラジオ体操第二制定。
- 1939(昭和14年)国民体力の向上と国民精神の作興のため、大日本国民体操(初代ラジオ体操第三)を制定。



国民保健体操の  
ポスター(昭和4年)



ラジオ体操の会の  
ポスター(昭和5年~15年頃)

終戦後、2代目ラジオ体操が制定されるもわずか1年で中止

- 1946(昭和21年)初代ラジオ体操を中止し、舞踏体操とも呼ばれた2代目ラジオ体操(第一~第三)を制定。

3代目(現在の)「ラジオ体操」制定、そして「みんなの体操」誕生へ

**かんぽ生命と  
ラジオ体操の歴史**  
1928年(昭和3年)、逓信省簡易保険局  
(現在のかんぽ生命)が初代ラジオ体操を制定  
(当時は、国民保健体操という名称でした)



国民保健体操の  
解説(昭和8年)



ラジオ体操  
イメージキャラクター  
ラジオ体操坊や  
(通称:ラタ坊)

ラジオ体操のイメージキャラクター  
ラジオ体操坊やの誕生。  
特別巡回ラジオ体操会の開始。

国際高齢者年にちなんで、みんなの体操を制定。1999(平成11年)●

全国小学校ラジオ体操コンクールの開始。2014(平成26年)●

ラジオ体操制定90周年を記念しラジオ体操の日(11/1)を制定。2018(平成30年)●

グッドデザイン・ロングライフデザイン賞を受賞。2019(令和元年)●  
※受賞主体名、株式会社かんぽ生命保険、日本放送協会、特定非営利活動法人全国ラジオ体操連盟

ラジオ体操100周年。2028(令和10年)●

- 1951(昭和26年)現在のラジオ体操第一を制定。
- 1952(昭和27年)職場向けとして現在のラジオ体操第二を制定。ラジオ体操出席カードの配布が広がる。

- 1953(昭和28年)夏期巡回ラジオ体操会の開始。

- 1962(昭和37年)1000万人ラジオ体操祭の開始。



第56回1000万人ラジオ体操  
・みんなの体操祭(平成29年)



第6回全国小学校  
ラジオ体操コンクール  
(令和元年)

ラジオ体操  
出席カード

毎日の規則正しい習慣づくり  
「ラジオ体操出席カード」

かんぽ生命は、子どもたちが夏休みの期間中も、早起きで規則正しい生活を送ってほしいという想いで1952年から毎年魅力的な「ラジオ体操出席カード」を作成し、全国の子どもたちにお配りしています。

©2022 Pokémon.  
©1995-2022 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.



2022

## information

### ラジオ体操 公式YouTubeチャンネル

#### ラジオ体操をサクッと解説! 自宅で気軽に健康づくりの習慣を!

かんぼ生命のラジオ体操公式YouTubeチャンネルでは、立位と座位の動きを紹介するお手本動画をはじめ、カラダのお悩み別のラジオ体操活用法を紹介した「サクッと!ラジオ体操」など、さまざまなコンテンツを配信しています。



YouTubeは  
こちらから▶



### オウンドメディアサイト「かんぼジャンクション」

#### かんぼジャンクション に込めた想い

かんぼ生命の最新の姿を自分たちの手でお届けし、より一層お客さまによりそうことで、明るい人生100年時代をお客さまと一緒に作りたいという想いから開設いたしました。

生命保険事業を長年営んできた知見を活かし、お客さまの人生を支え、豊かにするための情報や、サステナブルな社会の実現に向けた企業活動など、かんぼ生命の活き活きとした姿をお届けしていきます。



### 企業向けラジオ体操ワンポイントレッスン

#### 職場での健康づくり、健康経営を応援!

健康経営への関心が高まっている今、かんぼ生命では従業員の健康増進に積極的に取り組む企業を対象に、ラジオ体操の各動作の目的や効果的な動きなどを解説する「ラジオ体操ワンポイントレッスン」を全国各地で実施しています。

お近くの支店にお問い合わせください。  
かんぼ生命 支店等一覧はこちら▶

[https://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/office/acs\\_index.html](https://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/office/acs_index.html)



## 子どもたちの体力づくりをサポート

### ラジオ体操を通して、子どもたちの体力づくりを応援したい!

そんな想いから、かんぼ生命は小学生を対象にしたラジオ体操イベントを毎年行っています。これからもラジオ体操を通して、全国の子どもたちに体を動かすことの喜びや学びの場を広げていきます。

### 全国小学校ラジオ体操コンクール

#### 小学校の仲間たちと、同じ目標に向かって元気にラジオ体操!

元気よく、正しくラジオ体操を行う様子などを撮影した動画をご応募いただき、全国の小学生を対象としたラジオ体操のコンクールです。伸び伸びと元気に体操する子どもたちの様子や学年を越えてラジオ体操の動きを教え合う模様など、毎年全国各地の小学校からご応募いただいています。



### 小学校での出張授業

#### 特別プログラムの楽しいラジオ体操授業!

NHKテレビ・ラジオ体操でおなじみの体操講師やアシスタントが全国の小学校にお伺いし、かんぼ生命オリジナルのプログラムによる特別授業をご提供しています。授業では、ラジオ体操の正しい動きや呼吸の仕方などを分かりやすく解説することで、子どもたちに体を動かすことの楽しさや心地よさを体感してもらうことができます。



### ラジオ体操出席カードの歴史



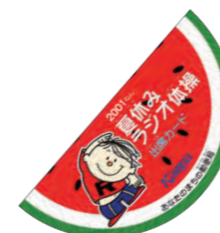
1952



1962



1996



2001



2006



2013



2015



2019



2021

## 皆さまの健康増進をサポート

一人ひとりが心豊かに生き生きと過ごせる社会の実現に向けて全国各地でイベントを実施

### 1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭

#### かんぼ生命が取り組むラジオ体操の人気イベント

広大な会場で、全国各地から参加された方々が一斉にラジオ体操を行う年に一度の国内最大級のラジオ体操イベントです。青空の下、ラジオ体操で心地よい汗を流す様子はNHKテレビ放送で国内外に発信されます。



### 巡回ラジオ体操・みんなの体操会

#### 全国各地で開催!地域のコミュニティを育むラジオ体操イベント!

お子さまからご年配の方まで、幅広い世代の方々に気軽に参加いただけるラジオ体操イベントです。毎年、全国各地で開催され、ラジオ体操を通じて地域の方々がつながるコミュニティの場となっています。



### つなごうラジオ体操

#### ラジオ体操でつくるつながりの輪(つなごうラジオ体操)

皆さまになじみのある「ラジオ体操」を通じて全国の皆さまのそれぞれの想いを発信し、ヒトとヒトとのつながり、一体感をつくりたいというコンセプトから、「11月1日」ラジオ体操の日を記念して開催しました。全国各地から多くの方にご参加いただき、一つの作品が完成しました。



かんぼ生命の活動

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



### 気候変動・環境保全に取り組み、カーボンニュートラルの実現へ

2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする、カーボンニュートラル(脱炭素社会)の実現に向け、温室効果ガス排出量(CO<sub>2</sub>排出量)を削減していきます。今後は2030年度までに対2019年度比で46%減を達成するべく、施設の省エネ化および効率化による電気使用量の削減などに取り組んでまいります。また、緑を増やし、森を元気にする緑化推進などの環境保全活動の支援にも積極的に取り組んでいます。近年は、公益社団法人国土緑化推進機構が実施する「緑の募金」に寄付を行い、植樹や間伐材などの市民団体が実施する森づくり活動に貢献しています。



### ”あたたかな”ESG投資を通じて、サステナブルな社会の実現へ

お客さまの保険料を中長期的に運用する機関投資家として、全ての運用資産を対象に環境(Environment)・社会(Social)・ガバナンス(Governance)の諸要素を考慮したESG投資を実施しています。また、「Well-being向上」、「地域と社会の発展」、「環境保護への貢献」の3つのテーマを重視し、かんぼ生命らしい”あたたかさ”の感じられる投資を推進しています。これまで、新型コロナウイルス感染症対策を目的とした債券、地域経済の活性化や待機児童問題の解決を目指すファンド、太陽光発電などの再生可能エネルギー事業などへの投資を行ってきました。今後も、広くSDGsの目標達成や社会課題の解決に貢献できる投資を実施していきます。



### 車いすテニス・ボッチャへの支援を通じて、ダイバーシティ社会の実現へ

「一般社団法人日本車いすテニス協会」のトップパートナーとして、全国各地で開催される車いすテニスの大会やイベントを支援しています。また、2022年4月から「一般社団法人日本ボッチャ協会」のゴールドトップパートナーに就任しました。車いすテニス・ボッチャへの支援を通じて、引き続きダイバーシティ&インクルージョンの実現に向けて取り組んでまいります。



### ラジオ体操の健康効果の検証に向けた共同研究開始

皆さまに医学的な検証結果に基づくラジオ体操の健康効果を知っていただき、一人でも多くの方にラジオ体操を継続的・習慣的に行っていただけるよう、2021年10月から東京都健康長寿医療センター、学校法人東京医科大学、NPO法人全国ラジオ体操連盟とともに、ラジオ体操の健康効果の検証に向けた共同研究を行っています。



ラジオ体操「略して「ラた」。  
ラジオ体操の様子などSNSに投稿して  
日本全国とつながろう!

# #みんなであた

ラジオ体操® vol.15 (2022年7月発行)

発行:株式会社かんぼ生命保険 広報部 サステナビリティ推進室  
〒100-8794 東京都千代田区大手町2-3-1 大手町プレイスウエストタワー  
TEL:03-3477-0111(日本郵政グループ代表番号)

※当社は、法令等で定める場合を除き、あらかじめご本人の同意を得ることなく、個人情報を第三者へ提供することはありません。  
※本誌の記事・写真の著作権、管理権、その他の権利は株式会社かんぼ生命保険に帰属します。