



天候の都合により吹上生涯学習センターで行いました

気軽にまじめに

市長の オフサイト訪問

VOL.97

吹上本町1丁目ラジオ体操の会

6月23日、ラジオ体操実施グループ 「吹上本町1丁目ラジオ体操の会」の皆 さんを訪ねました。

世話役 普段は平日の8時に、近所の駐車場に集まりラジオ体操をしています。会員の平均年齢は78・9歳、今年で活動7年目です。ストレッチを行うなど工夫を加え、無理のない範囲で楽しく実践しています。

市長 平成27年10月に健康づくり都市を宣言し、ラジオ体操の普及にも努めています。皆さんには率先して活動していただきありがとうございます。人口減少が危惧される時代ですが、定住促進事業や子育て支援事業を充実し人口維持に努め、健康なまちづくりを推進してまいります。

会員 私は会員の中で最高齢の87歳です。元気の源は、皆さんに誘われてラジオ体操を行っていることだと思います。

市長 ラジオ体操は地域のコミュニケーションづくりにおいても大きな役割を担っていますので、ぜひ今後も活動を続けてください。

会員 ラジオ体操実施グループの登録団体数はどれくらいですか。

市長 現在24団体が登録し、約500人の皆さんが参加しています。

会員 ラジオ体操を始めてから体重が減ったり、血圧が安定したりと大変効果を感じています。健康づくり都市を宣言しさまざまな事業を実施するなか、医療費の抑制効果はありましたか。

市長 昨年9月から6か月間実施した「健康長寿毎日1万歩事業」において、参加者の実施前後の検査結果を分析しました。



会員のほか、お誘いいただいた町内の皆さんが参加してくれました

健康への効果としては血液検査や身体測定、体力測定等の数値向上が確認されています。医療費の抑制については、専門家に分析をお願いしたところ、事業に参加していない同年代の市民との比較では、一人あたり月平均約6,300円抑制できたという結果が出ています。今年度も同事業を実施していきますので、引き続き効果の検証を行っていきます。

会員 複合施設「コスモスふきあげ館」など新しい公共施設が完成し、便利になりました。職員の対応もとても良いですね。

市長 ありがとうございます。これからも、明るい挨拶をはじめとした親切・丁寧な対応を心がけるよう職員に指導してまいります。

みんなで楽しく/ ラジオ体操

昭和3年、当時の通信省簡易保険局が「国民健康体操」という名称で制定し、NHKの電波によって放送が開始されました。昭和26年に現行のラジオ体操第一、翌年にはラジオ体操第二の放送が開始され、「いつでも・どこでも・だれでも」実践できるラジオ体操は、現在多くの方にとって身近なものとなり、効率的な全身運動として健康増進の一助を担っています。

出典 ラジオ体操みんなの体操 理論と実践 (NPO法人全国ラジオ体操連盟発行)

ラジオ体操実施グループを募集

地域の皆さんやサークルなどのラジオ体操実施グループ(市内在住の概ね5人以上)を募集しています。グループ登録をすると、実技指導やサポートセットの提供(先着順)等さまざまな特典があります。

問い合わせ スポーツ健康課すこやか運動応援担当(内線2667・2668)

