

ラジオ体操で健康経営!

あなたの職場でも始めよう

健康経営とは、企業が従業員の健康に配慮することで経営面でも大きな成果が期待できること。
オフィスなど限られたスペースの中でも簡単に、だれでもできるラジオ体操を
あなたの職場でも取り入れてみませんか?



健康経営スタートアップ!

持続可能な健康経営の4つのステップ

健康経営の進め方 キホンは土台づくり

健康経営を始めるためには「土台づくり」が大切です。実践までの手順として、大きく分けて4つのステップ*があります。ピラミッドの土台を作るイメージで順番よく取り組んでいくことで、「持続可能な健康経営」を実現する、強固な経営基盤を作ることができます。



STEP 4 健康づくり実践!

役割や対象者、現状や課題が見えてきたら、ようやく効果的な取り組みができます。会社一丸となって取り組みましょう。

可能性は無限大! 理想的な健康経営

経営者と従業員が協力し合って、健康経営に取り組んでいる理想のカチ。従業員自ら、取り組みに対する評価・改善を行い、次に繋がる土台を築いていくことで、大きな経営基盤へと変化していきます。

STEP 3

実践前に見直し。 健康経営に向けた社内環境づくり。

ワークライフバランス、社内コミュニケーション、ヘルスリテラシー向上、病気の治療と仕事の両立支援。どれも実践前に欠かせない環境なので、整えましょう。

STEP 2

定期健診受診などの実施。 健康課題を把握し、対策・目標を立てよう。

まずは定期健診率100%に向けて取り組み、現状を把握。見えてきた対象者や健康問題の原因・課題を操り、対策・目標を考えましょう。

評価・改善を繰り返し、経営の基盤となる土台を大きく積み上げていくことで、**持続可能な健康経営が実現!**

STEP 1

健康経営宣言し、社内外へ発信。 経営者やリーダーが推進役に。

健康経営を行うことを社内外に宣言。経営者やリーダーを中心に健康づくり担当者となり、健康経営体制づくりのための第一歩を踏み出しましょう。

実施後
振り返って、
評価・改善しよう
外部と連携し、取り組みや
成果について評価し、
改善策を立てよう!



*経済産業省が推進する「健康経営優良法人2021(中小規模法人部門)認定要件」を参考に作成しています。



■ うちなー健康経営宣言に関する問い合わせ

全国健康保険協会
沖縄支部
☎098-951-2211
(音声ガイダンス4)



沖縄労働局
健康安全課
☎098-868-4402



■ ラジオ体操に関する問い合わせ

株式会社 かんぼ生命保険 沖縄エリア本部
総務・人事部 ラジオ体操業務担当
☎098-833-5513



ラジオ体操Youtube動画

■ 本気のラジオ体操事業についてのお問い合わせはこちら!

公益財団法人
沖縄県保健医療福祉事業団
Well-being Agency of Okinawa

〒901-2112 沖縄県浦添市沢岬2丁目23-1
TEL.098-879-6311
<https://www.kenkou-island.or.jp/>

本気のラジオ体操
特設ページ



本気のラジオ体操



健康経営の取組に
体力の向上に



エビバディ ラジオ 体操!!



公益財団法人
沖縄県保健医療福祉事業団
Well-being Agency of Okinawa

パッション屋良さんが「本気のラジオ体操」の普及啓発を行います!!



ホントはHJのラジオ体操が大好き!!

誰もが一度はやったことのある馴染みの「ラジオ体操」。気軽に実践できる運動として、多くの人に親しまれてきました。そんなラジオ体操ですが、「最近やっていない。」「健康への効果を知らない。」という人も多いのではないのでしょうか? 今年度ラジオ体操広報部長の任命を受け就任したパッション屋良さんと一緒に、「本気のラジオ体操」を学びましょう!

教えて!ラジオ体操

沖縄県の健康増進活動といえば...



沖縄県保健医療福祉事業団さんにインタビュー!

私がお答えします!

(公財)沖縄県保健医療福祉事業団 健康づくり課 大山 朝輝さん



MEMO

(公財)沖縄県保健医療福祉事業団 沖縄県の健康増進に寄与するために設立された公益財団法人で、県の健康長寿復活のために様々な事業を行っています。事業のひとつであるラジオ体操の普及啓発では、道具を必要とせず、誰でも行えるラジオ体操の県内企業への定着を目指しています。

県民(働き盛り世代)の健康課題はなんですか?

高血圧症や糖尿病、脂質異常症といった、生活習慣病の発症や重症化の予防が主に挙げられます。その予防のために有効とされているのが、運動です。座りっぱなしが世界で最も多い日本人、その中で沖縄県民は車移動が多いという事からも、職場内での運動機会を増やすことが重要です。

今回どうしてラジオ体操の普及啓発を行うことになったんですか?

職場内で普及させる上で大事なのは、誰でも出来ることだと思います。ラジオ体操は道具を必要とせず、曲が流れたらなんとなくカラダが憶えていますよね。また、約3分という短時間で効率よくカラダを動かすことができ、職場内で行える最も適した運動だと考えています。



続いて、かんぼ生命保険さんにインタビュー!

ラジオ体操とふかーい関係があるらしいよ!

私がお答えします!

株式会社かんぼ生命保険 沖縄エリア本部 ラジオ体操推進役 佐喜真 靖さん



Let's interview



かんぼ生命保険とラジオ体操の関係って?

ラジオ体操は、かんぼ生命の前身である通信省簡易保険局が1928年(昭和3年)に「国民保健体操」として制定したのが始まりです。当時、日本放送協会のラジオ放送で広く普及しました。1951~1952年(昭和26~27年)に体操の内容が「ラジオ体操第一・第二」として制定されました。また、1999年(平成11年)には「みんなの体操」を制定。誰でも気軽に実践できる運動として現在も多くの方に親しまれています。

MEMO

ラジオ体操第2はラジオ体操第二は青壮年層向けとして制定。この年にラジオ体操出席カードの配布も広まりました。

ラジオ体操は年齢に関係なく効果的なの?

ラジオ体操は世代別に次のような効果があります。まずは、軽い気持ちで、始めてみましょう!



出典:平成25年度簡易保険加入者協会委託調査「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」

子ども

- 1 朝行うことでの働きをよくし、学習に必要な**集中力を高める効果がある**
- 2 体育の準備運動や整理運動に取り入れれば、**怪我の防止**などに役立つ
- 3 学校が夏休み中は地域のラジオ体操会を催し、参加を促すことで、**規則正しい生活を送りやすくなる**

20~50代

- 1 **生活習慣病の予防**につながる
- 2 **肩こりや腰痛の軽減**に役立つ
- 3 **気分転換**に役立つ

60代~高齢者

- 1 老化による**機能の低下が緩やか**になる
- 2 **転びにくくなる**
- 3 **健康に自信が持てる**ようになる

MEMO

「ラジオ体操」は、骨や関節、筋肉をまんべんなく動かすことができる全身運動です。運動による全身への刺激は体の機能を高め、体力を増進させると考えられています。また、正しい動きでしっかり行う事で、上記の効果以外にも血行促進による冷え性の改善、むくみ予防・解消や呼吸機能アップ、内臓器官働き促進など様々な効果が期待できます。

どの世代でも、健康に効果あり!



体内年齢が20歳も若返る!? 驚きの健康効果を 化学的に検証。

ラジオ体操を継続的に実践している人たちを対象にした、全国規模の調査、研究を行った結果、体内年齢や血管年齢、骨密度など、健康状態を示す数値が良好であることが明らかになりました。ラジオ体操を実践している人たちが、より健康であることが科学的にも裏づけられています。

出典:平成25年度簡易保険加入者協会委託調査「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」

健康関連のQOL (生活の質)が高い数値に!

SF-8による健康指標

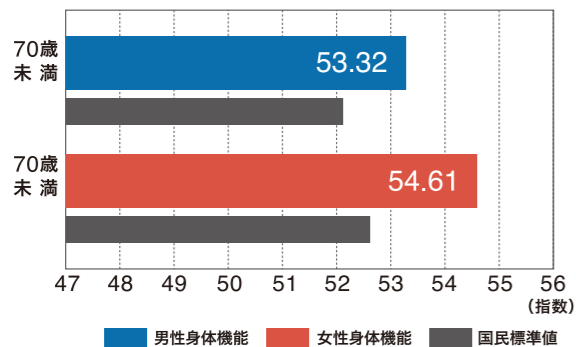
SF-8は健康関連のQOL(生活の質)を測定する健康指標です。本調査ではラジオ体操を継続している方の健康状態をチェックするため、8項目(注)からなるアンケートによって調べました。世界で有用性が認められている調査方法で、このSF-8によってもラジオ体操を継続している人たちが健康であることが分かりました。

※SF-8の8項目:身体機能・日常役割機能(身体)・身体の痛み・全体的健康感・活力・社会生活機能・日常役割機能(精神)・心の健康

活力

活動力にあふれ、
いきいきとしている

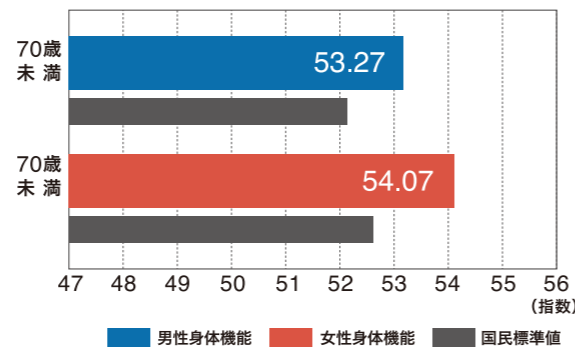
SF-8アンケート「活力」項目の調査で、生き甲斐をもっていて、いきいきと楽しく毎日過ごしている人が大半を占めた。自分なりの目標を設定し、前向きに生活をしている。



身体機能

男性、女性ともに
国民標準値を上回る

アンケート調査の8項目のなかで、国民標準値を最も上回っていたのは身体機能です。日常生活の範囲内では、身体機能に心配のない人が非常に多いといえます。



全国規模の調査でも健康状態を示す数値が良好という結果に!

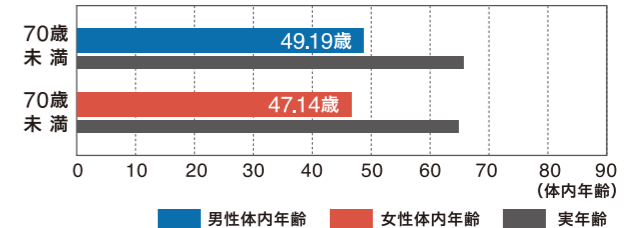
一般財団法人簡易保険加入者協会が神奈川県立保健福祉大学 健康サポート研究会(代表 渡部 鏡二氏)(現:一般社団法人健康サポート研究会)へ委託した「平成25年度 ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」参照
※ラジオ体操を3年以上、週5日以上実践している55歳以上の男性211名、女性332名、合計543名に調査



体内年齢

体内の年齢が実年齢より
約20歳も若い!

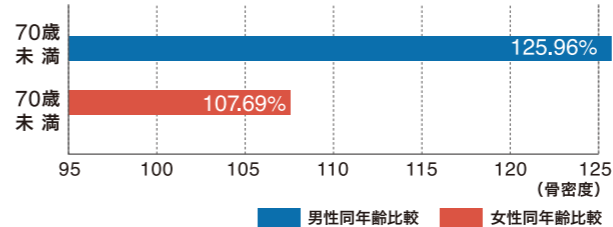
有効体内の若々しさを示す指標。基礎代謝量や筋肉量などから算出する。男女ともに各世代で、実年齢より約20歳若いという結果が得られた。



骨密度

骨が丈夫で健康
骨粗鬆症の予防に有効

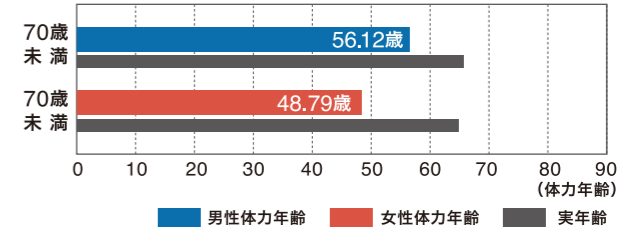
各世代の標準骨密度を「100」とした場合、どの世代においても骨密度が非常に高い。骨粗鬆症(こつそしょうしょう)の予防に有効で、骨折などを防ぐ効果がある。



体力年齢

歩行能力などに優れ
転倒予防にも効果

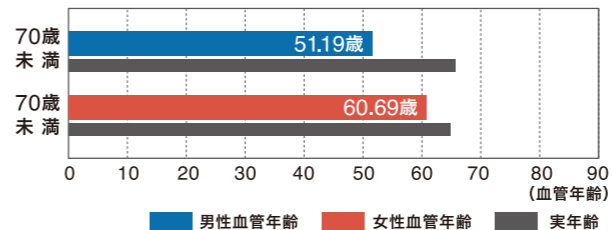
歩行能力、柔軟性、筋力などから総合的に算出。体力年齢が若く保たれ、転倒予防、膝痛や腰痛、肩こりなどの予防や改善に役立っている。



血管年齢

若々しい血管で
脳卒中や心臓病を予防

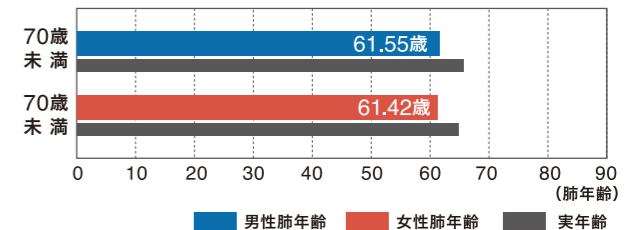
血管の老化度を表す指標で、動脈硬化の進み具合を示す。血管年齢が若いほど脳卒中や心臓病などのリスクが低い。ラジオ体操継続者は総じて若い。



呼吸機能(肺年齢)

呼吸機能を若く保ち
息切れを起こしにくい

呼吸機能が、どの程度保たれているのかを示す指標を肺年齢という。継続者の呼吸機能は全般的に若く、運動などをしても息切れを起こしにくい。



ちょっとした
疑問にお答え!

ラジオ体操 Q&A



Q1 ラジオ体操第1と第2の違いは？

第1は「いつでも」「どこでも」「だれでも」行えるように一般家庭向けにつくられ、運動強度はそれほど強くはありません。第2は青壮年層を対象につくられ、運動強度は第1より強いものになっています。



Q2 ラジオ体操はいつやるのがいいの？

長年ラジオ体操は朝やるものと認識されています。朝起きた時の体の筋肉や神経の動きが鈍くなっているのでラジオ体操で覚醒させることで動きがよくなると言われているからです。しかし、「いつでも」とあるように朝・昼・夜どの時間帯でもできるのがラジオ体操の良さなので、個人個人にあった時間帯でやるのが一番です。



Q3 ラジオ体操をした時の消費カロリーはどれくらい？

体重60kgの人が10分間ラジオ体操を行った場合、43～55kcal 消費すると言われています。(ウォーキング(速い・5.6km/時)約10分相当。)



Q4 ラジオ体操の表彰って何？

ラジオ体操優良団体等表彰は昭和31年から実施しているもので、毎年、ラジオ体操の普及促進に寄与した功績の著しい団体または個人を対象として、全国表彰、地方表彰、府県等表彰を行っています。



Q5 ラジオ体操に資格があるってほんと？

NPO法人全国ラジオ体操連盟では、「NPO法人全国ラジオ体操連盟公認指導者資格認定試験」を株式会社かんぼ生命保険、NHK等関係機関の協力を得て実施しています。ラジオ体操指導士等として認定された方が地域や職域でのラジオ体操等のより一層の普及推進を図り、少子・高齢化社会における国民各層の身体機能の向上と健康の維持・増進に資することを目的としています。なお、毎年春季と秋季の年2回ラジオ体操指導者講習会が開催されています。詳細は「ラジオ体操指導者講習会」で検索。

わたくし、パッション屋良も受講して『ラジオ体操指導員』になりました!



Q6 正しいラジオ体操を動画で見るとはできる？

こちらのWebサイトからラジオ体操第1・第2、みんなの体操の動画をご覧いただけます。



かんぼ生命 ラジオ体操

検索



会社で 始める ラジオ体操

職場でラジオ体操を取り入れることで うまれるメリットとは？

社員健康増進のために今注目されている「ラジオ体操」。ラジオ体操の実践は、身体的効果の他にも、組織の一体感の醸成やコミュニケーションの活性化、怪我や事故の予防が期待されています。

健康づくり

運動量の少ないデスクワーク中心のオフィスでも、ラジオ体操を正確に、かつ日常的に実践することで、一定の運動量が確保できます。体重60kgの人が10分間にわたりラジオ体操を行った場合、消費カロリーは約43～55Kcal相当で、肩こり・腰痛予防やリフレッシュにも活かれます。

参照：平成28年度一般財団法人簡易保険加入者協会委託調査研究
健康体操としてのラジオ体操の特徴に関する調査研究報告書

怪我・事故の予防

工場・建設作業現場などでは朝に一齐にラジオ体操することで体をほぐして事故防止につなげている例があります。ラジオ体操は、スタート時から徐々に筋肉や関節をほぐし、血液循環を向上させて、最後には深呼吸で呼吸を整える構成となっています。急激な運動刺激を避け、心臓に過度な負担をかけることのないよう配慮されており、体にやさしい運動となっているため、準備体操として行うことで怪我や事故を予防し、その後の運動の効果を高める効果が期待できます。

参照：平成28年度一般財団法人簡易保険加入者協会委託調査研究
健康体操としてのラジオ体操の特徴に関する調査研究報告書

コミュニケーションの活性化・ 士気の向上

身体への健康効果に加え、一体感の醸成、コミュニケーションにつなげているケースもあります。ある会社では、コロナ禍でも、誰もが簡単にできるということでラジオ体操を行うようになりました。出社している者だけでなく、在宅勤務者もオンラインでつながって実施。参加者からは、「毎日継続することで代謝が上がり、悩んでいた肩こりが軽減された」「オンラインでも参加できるので、毎朝みんなと顔を合わせて健康を意識する習慣ができた」「みんなの士気が高まった」などの声が寄せられ、社員のパフォーマンス向上につながっています。毎日のラジオ体操を通じて、社員の健康意識向上だけでなく、コミュニケーション活性化や生産性向上につながっています。

参考：コロナウェブサイト 引用：実施企業の従業員の声

怪我・事故を減らし、社内の
コミュニケーションが強まる事で
生産性向上・
パフォーマンス
向上に!



ラジオ体操を実施している県内企業をみましょう!

01 沖縄銀行 本店



担当者の声

人事部 上原さん 総合企画部 大浦さん

当社では8:25になると定時放送としてラジオ体操開始のアナウンスとラジオ体操第一が流れます。仕事開始前にラジオ体操が仕事への切り替えのスイッチになっています。



取り組みの様子をご紹介します！



40年以上前より毎朝実施しているラジオ体操。誰がどのようなきっかけで始めたのかは分かりませんが、毎日時間を決めて行うことで生活リズムが整うと、社内でも好評です。

参加者に聞きました！

ラジオ体操をすることでプラスに感じること

デスクワーク作業が多いので肩こり腰痛予防になります。



筋肉を動かすことで、活動量アップとなり肥満改善やメタボリック解消に繋がります。



ラジオ体操以外にも健康経営(社員の健康)に係る独自の取り組みを行っています

- ・平成18年よりウォーキング推進(那覇市医師会健康ウォーキング協賛・職員も参加)
- ・毎月職員全員が各月歩数を報告(12月実施率93%)半期毎に1日万歩完歩者に抽選で表彰
- ・本館は15時過ぎに「リフレッシュ体操」が流れストレッチの時間を設けています
- ・全部課店訪問による保健師個別健康相談(全対象者中 実施率95%/年)

健康経営の目標

職員が心身共に健康で働きやすい職場づくり



ラジオ体操をはじめる前に、ココをチェック！

1

みんなで体操する時は左から

ラジオ体操は、左右どちらから行っても効果に違いはありません。ただし、集団で行う時は左から行い、隣の人とぶつからないように。



02 沖縄食糧株式会社



担当者の声

営業部企画課 川満さん

朝8:00からラジオ体操第一を行っています。グループ会社の方も参加しており、健康面だけでなく情報交換の場としても活用されています。



取り組みの様子をご紹介します！



始めの頃は、ラジカセから流しておりましたが、グループ会社に参加するようになってスピーカーを設置。8時になると、自動的に流れるようになっていきます。2016年12月5日から、沖食グループの沖食商事が労災防止や作業前の準備運動として取り入れたのが始めたきっかけです。

参加者に聞きました！

ラジオ体操をすることでプラスに感じること

ケガ防止に役立っています。

グループ会社の方も参加するので、情報交換の場となっています。



従業員同士のコミュニケーションも増え、チームワークが高まりました。働きやすい職場環境に繋がっていると感じます。



ラジオ体操以外にも健康経営(社員の健康)に係る独自の取り組みを行っています

- ・従業員全員が健康診断を受診
- ・健康診断の結果を産業医が確認し、必要に応じて面談を実施
- ・従業員の家族にも、検診の受診を奨励する



健康意識の向上を！

健康経営の目標

健康診断の受診率を100%になるよう努める



ラジオ体操をはじめる前に、ココをチェック！

2

継続は力なり

運動は続けることが大切。その日の体調や体力に合わせて、「笑顔」で体操できるペースで、仲間と一緒にすることも継続のコツです。



03 拓南商事株式会社



担当者の声

常務取締役 福本さん

広場に社員が集まり、8:18から実施しています。始めたきっかけは不明ですが26年以上は続いており、社員の健康状態の確認やケガ防止に役立っていると思います。



取り組みの様子をご紹介します！

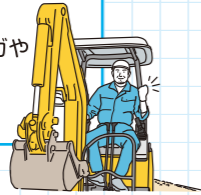


広場に各班毎に整列して行います。責任者、管理者は社員と対峙して体操を行うため、自部署メンバーの表情をみながら健康状態のチェックができるので、安心して仕事を始められます。

参加者に聞きました！

ラジオ体操をすることでプラスに感じること

重機、フォークリフト、大型車両を運転する機会が多いので、昇降時のケガや転倒災害防止などに効果が出ていると思います。



ラジオ体操以外にも健康経営(社員の健康)に係る独自の取り組みを行っています

- ・拓南グループ統一目標として、5000歩以上/日実践
- ・10年以上前から実施している週1回の産業カウンセラーによる健康相談会(全社員)
- ・西原 GC (グループ会社)ショートコース参加
- ・食育SAT体験による食生活の改善指導会
- ・忘年会での健康表彰

健康経営の目標

有所見率かなり悪い(特に血中脂質)ので、まずは沖縄県平均まで改善できる様運動、食事、心のバランス含めあるゆる角度で

社員の健康への意識改革を図る

3

ラジオ体操をはじめる前に、ココをチェック！

はじまりは“気をつけ”の姿勢から

かかとをそろえ、つま先は少し開き、猫背にならないよう腕は体側に。はじまりの姿勢を良くすれば、各体操の効果を実感しやすくなります。



04

今年ラジオ体操をスタートした2社をご紹介します！

ナイス沖縄株式会社

担当者の声 管理部 知名さん、下地さん

「本気のラジオ体操」イベントに参加し、講師の指導を頂いたことが取り組みのきっかけです。グループ会社の実施例も参考にしながら「ラジオ体操」を選び実施しています。



ラジオ体操の社内での定着を目指し「継続」することを第一に、最初から高すぎる目標を掲げず全員が参加出来るように、と心がけました。毎週の仕事始めの時間帯に「今週も頑張りましょう！」の意味も込めて実施しているところが定着に結び付いていると思います。

参加者に聞きました！

ラジオ体操を始めてみてどうですか？

身体がほぐれ、気持ちが良い

気持ちの切り替えや身体の緊張を取ることが出来る



常にデスクワークなので肩こり、腰痛、足のむくみなど気にする女性が多いため、それらの軽減やストレッチ効果も。

毎日でも良いと思う

社員の健康面にも貢献できていると思う



株式会社プロトソリューション

担当者の声 管理部沖繩 新垣さん、金城さん、与那覇さん
管理部仙台 山本さん

毎朝9:05に社員がリフレッシュルームに集合し、体操を行います。最初の頃はメールや声かけをして行っていたのですが、最近では好意的なお声もいただいています。



ラジオ体操の良さを社員に知ってもらうため、ラジオ体操の効果について社内報に掲載しました。また、社内にポスター掲示や自社HP内に「本気のラジオ体操」イベントの紹介記事を掲載し、社員が前向きに気持ちよく取り組めるよう情報発信を行いました。

参加者に聞きました！

ラジオ体操を始めてみてどうですか？

体中に力がみなぎる

心身がすっきり整う感じがする

体がポカポカして温まる

