

ラジオ体操活動の実態及び普及状況等に
関するアンケート調査報告書（要約版）

令和5年11月

一般財団法人簡易保険加入者協会

1. 目的

ラジオ体操・みんなの体操（以下、「ラジオ体操等」という。）の普及状況、地域のラジオ体操会の活動状況及びラジオ体操普及推進機関が行っている取組みの認知状況等を調査し、これにより得られた結果を、今後の簡易保険加入者協会におけるラジオ体操等の普及推進を図るための方針や施策等を考えるうえでの重要な基礎データとすることを目的とした。

2. 調査方法

(1) 一般個人

ア 対象者	15歳以上、全国男女 国勢調査（令和2年）に準じた構成比にて、性別・年齢別・都道府県別で回収。
イ 回答方法	インターネット調査（アンケートモニター）
ウ 実査期間	2023年6月16日(金)～2023年6月26日(月)
エ 有効回答数	8,275件

(2) 事業所

ア 対象者	アンケートモニターの内、職場の従業員数、職位に応じて、職場の責任者（※1）をアンケート対象として抽出し、経済センサス（令和4年）都道府県別事業所数に準じた構成比にて、勤務地11エリア別で回収した。従業員数と職場の責任者の職位により、対象・対象外の区分けを実施。 ※1 職場の責任者の定義:ラジオ体操をしている事業所に勤務している職場の責任者（ラジオ体操実施の意義、職場の健康管理等を理解していると思われる管理者等）
イ 回答方法	インターネット調査（アンケートモニター）
ウ 実査期間	2023年7月20日(木)～2023年7月25日(火)
エ 有効回答数	1,008件

(3) 地方公共団体

ア 対象者	全国の地方公共団体 1,788 (全国47都道府県及び全市区町村(東京都特別区を含む1,741市区町村))
イ 実査の方法	郵送・インターネットを併用してアンケート調査を実施。
ウ 実査期間	2023年7月10日(月)～2023年8月10日(木)
エ 回収状況	最終的に829件(回答率46.4%(郵送回答502件(占有率60.6%)、インターネット回答327件(占有率39.4%))の有効回答を得た。

3. 調査結果

(1) 一般個人

直近1年間でラジオ体操を実施している人は、全体の31.0%。年齢別では「～19歳」で実施率が4割を超えている。

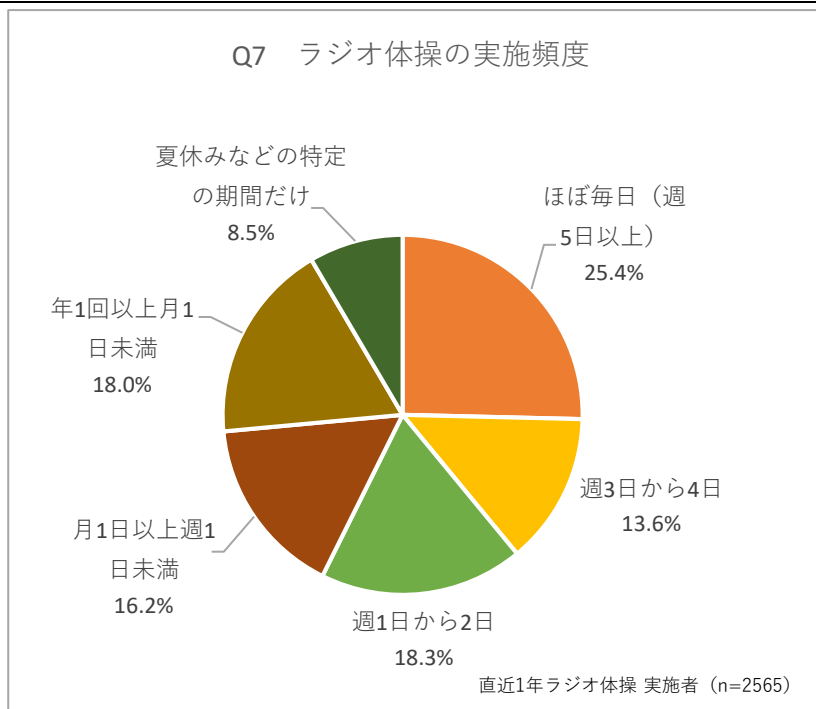
前回調査（簡易保険加入者協会委託調査「ラジオ体操活動の実態及び普及状況等に関するアンケート調査」（2003年4月実施））では、「現在ラジオ体操を行っているか」という尋ね方をしており、聴取内容にやや違いがあるため参考扱いとなるが、今回は（直近1年間のラジオ体操の実施有無について）「ある」が31.0%、前回（現在のラジオ体操の実施有無について）は「はい」が22.4%となっている。

今回調査（2023年実施）			
Q6. ここ1年間でラジオ体操を行ったことがありますか			
回答対象者：全員			
	ある	なし	ラジオ体操を知らない又はできない
[2023] 全体(n=8275)	31.0	55.6	13.4
[2023] ～19歳(n=418)	46.2	44.5	9.3
[2023] 20歳～39歳(n=1995)	24.1	54.0	21.9
[2023] 40歳～59歳(n=2675)	26.0	62.8	11.1
[2023] 60歳～(n=3187)	37.5	52.1	10.4

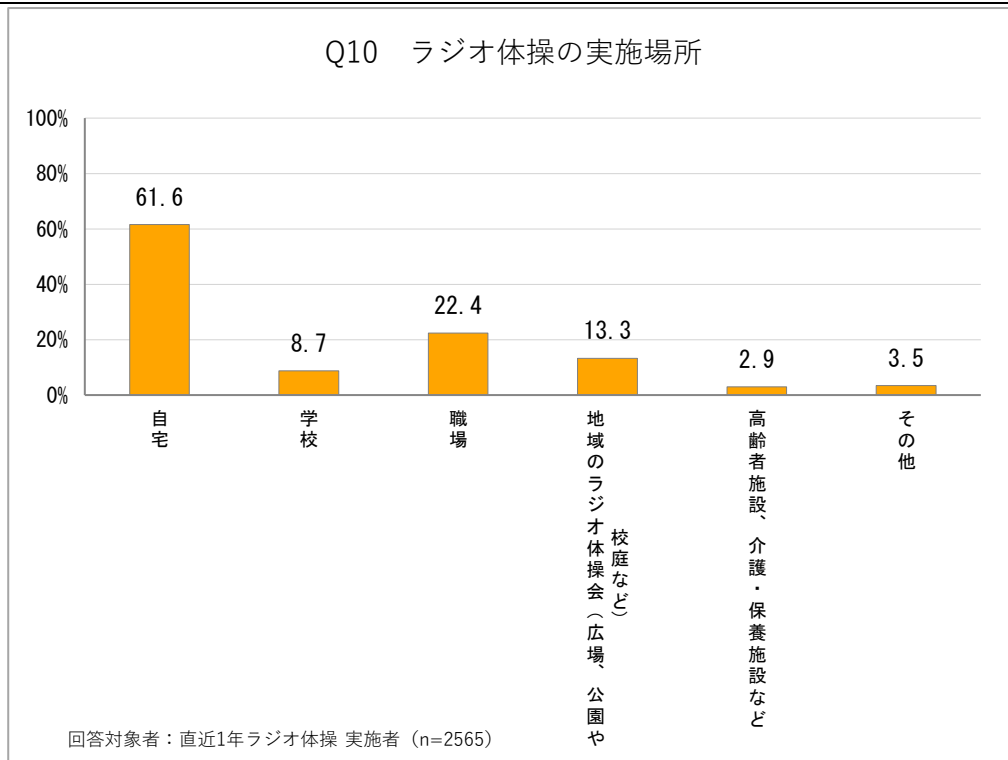
前回調査（2003年実施）		
問8. 現在ラジオ体操を行っていますか。		
回答対象者：全員（無効回答除く）		
	はい	いいえ
[2003] 全体(n=6587)	22.4	77.6
[2003] ～19歳(n=97)	15.5	84.5
[2003] 20～39歳(n=1232)	19.6	80.4
[2003] 40～59歳(n=3006)	19.0	81.0
[2003] 60歳～(n=2154)	29.2	70.8

※ 前回調査とは、簡易保険加入者協会委託調査「ラジオ体操活動の実態及び普及状況等に関するアンケート調査」（2003年4月実施）のこと

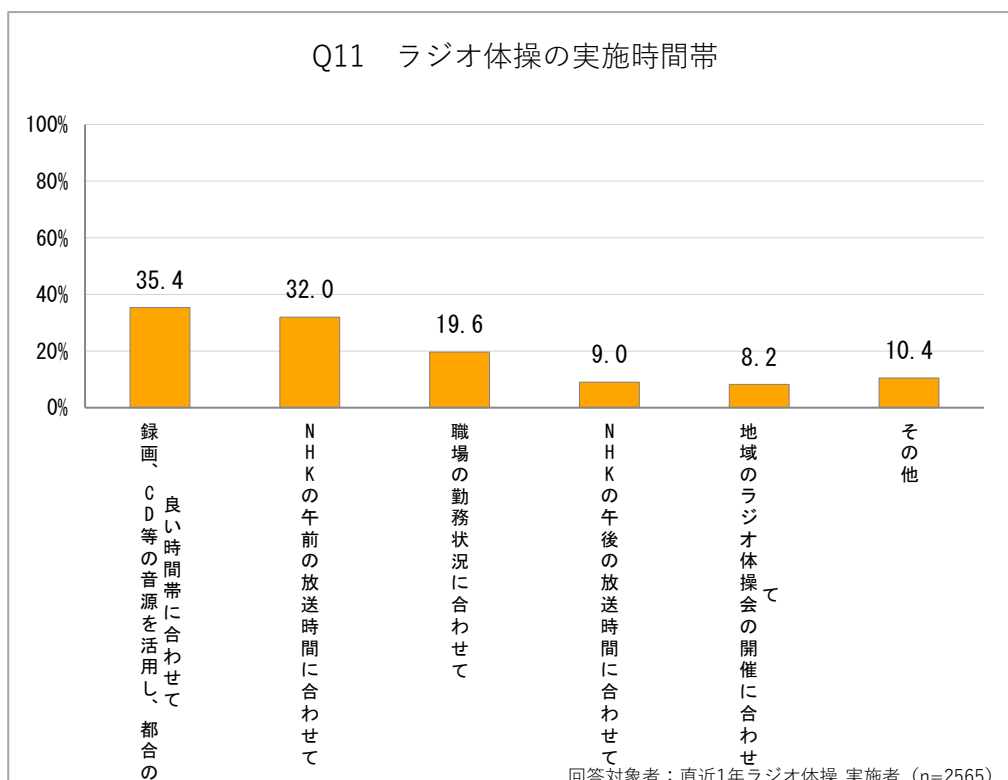
（直近1年でラジオ体操を実施した人）では、ラジオ体操の実施頻度は「ほぼ毎日（週5日以上）」25.4%が最も多い。週1日以上合計は57.3%。



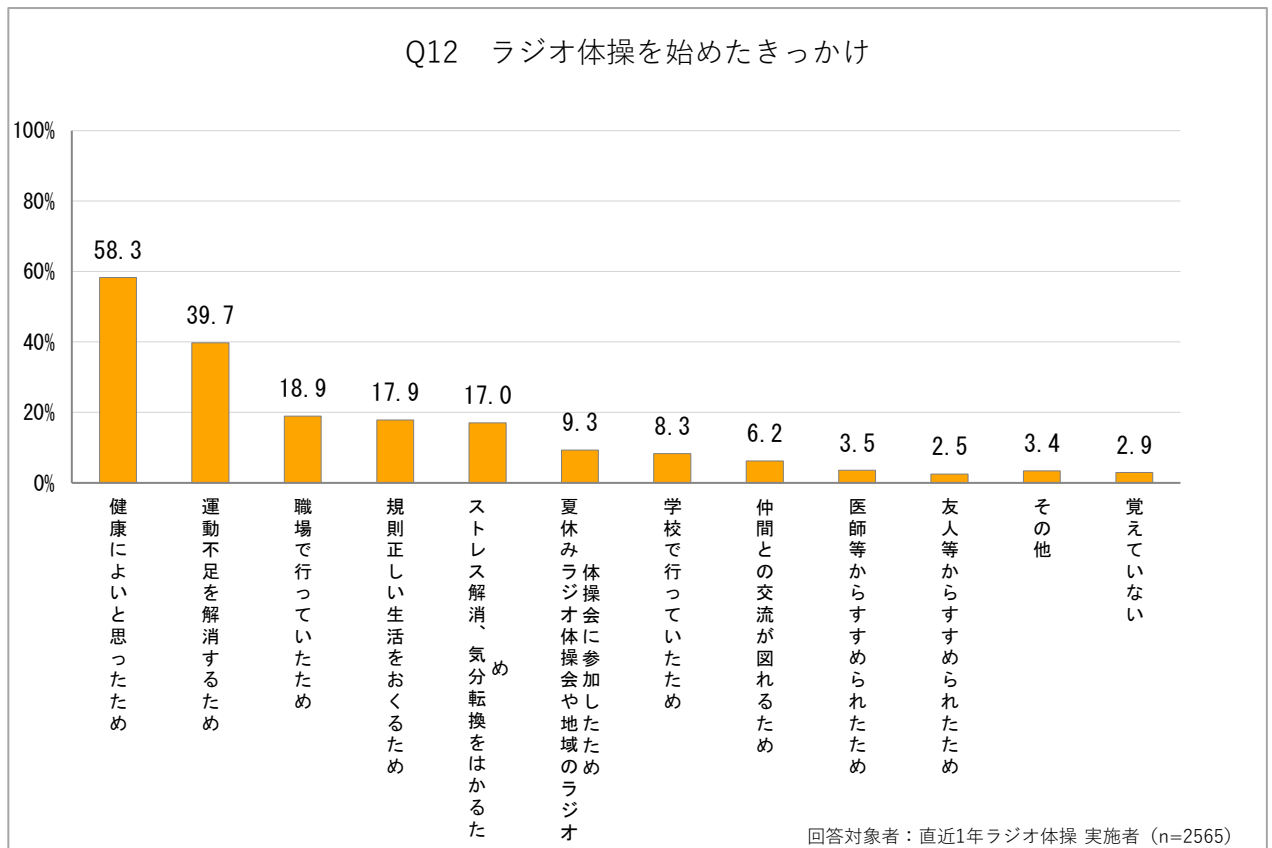
ラジオ体操の実施場所は「自宅」61.6%、「職場」22.4%、「地域のラジオ体操会」13.3%、「学校」8.7%の順に多い結果となった。



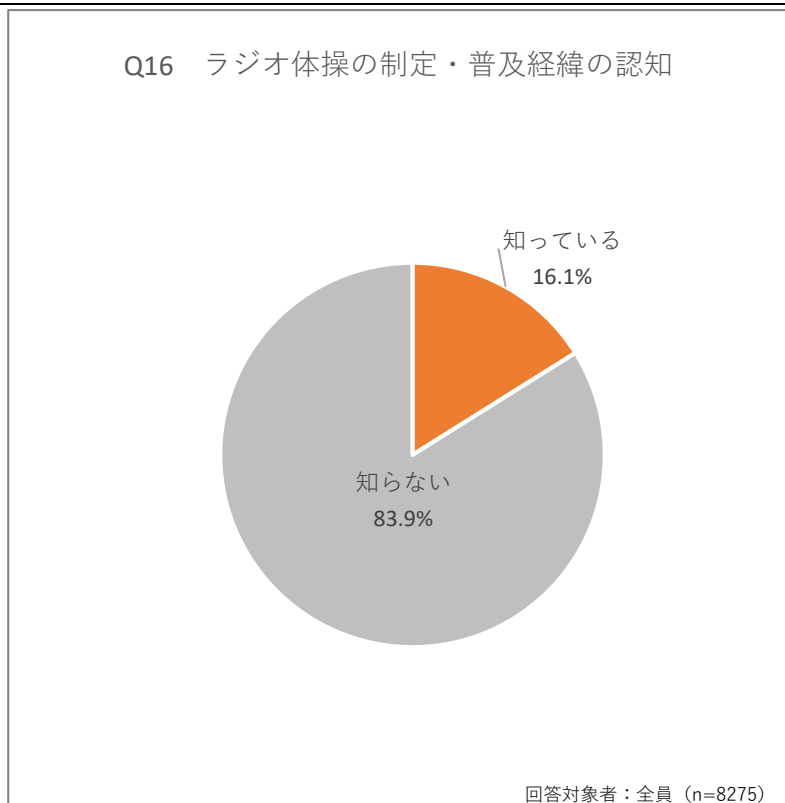
ラジオ体操の実施時間帯は、全体（直近1年ラジオ体操 実施者）では「録画、CD等の音源を活用し、都合の良い時間帯に合わせて」35.4%、「NHKの午前の放送時間に合わせて」32.0%、「職場の勤務状況に合わせて」19.6%の順に多い結果となった。



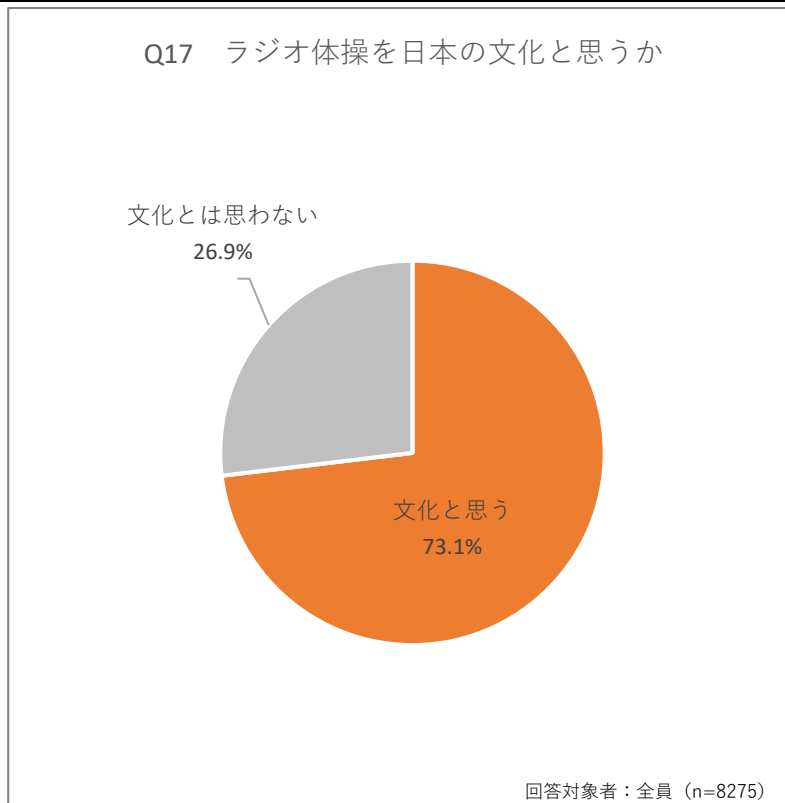
ラジオ体操を始めたきっかけは、全体では「健康によいと思ったため」が最も多く 58.3%。続いて、「運動不足を解消するため」39.7%が続く。



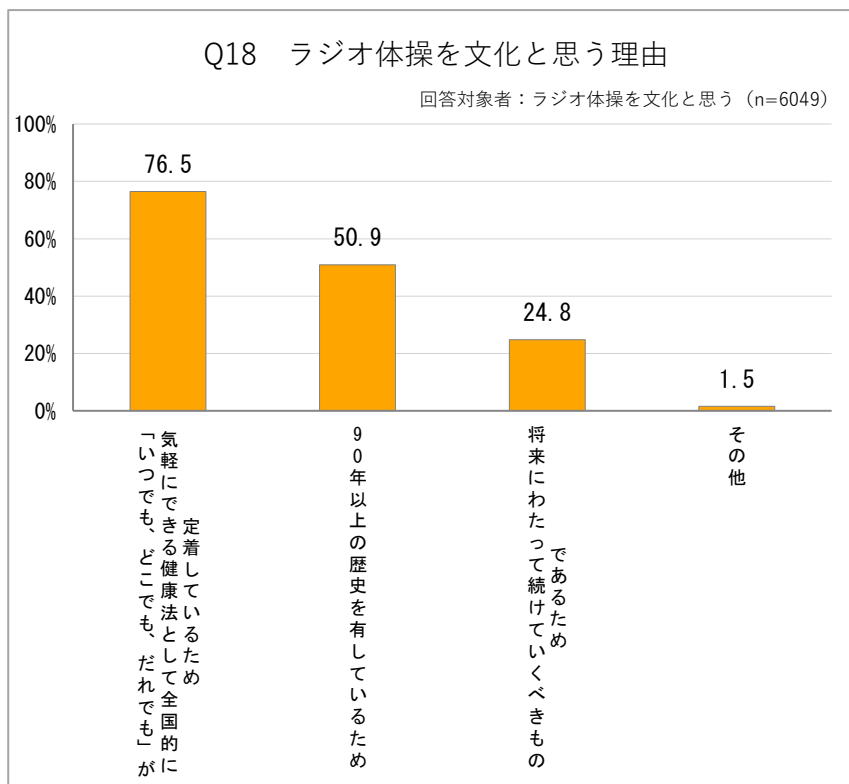
「ラジオ体操が逋信省簡易保険局が先駆けになり、「国民保健体操」として制定・普及が始まったこと」を「知っている」と回答した割合は、全体の 16.1%。



95 年周年を迎えるラジオ体操について、「日本の文化と思うか」という問に対し、「文化と思う」と回答した割合は 73.1%であった。

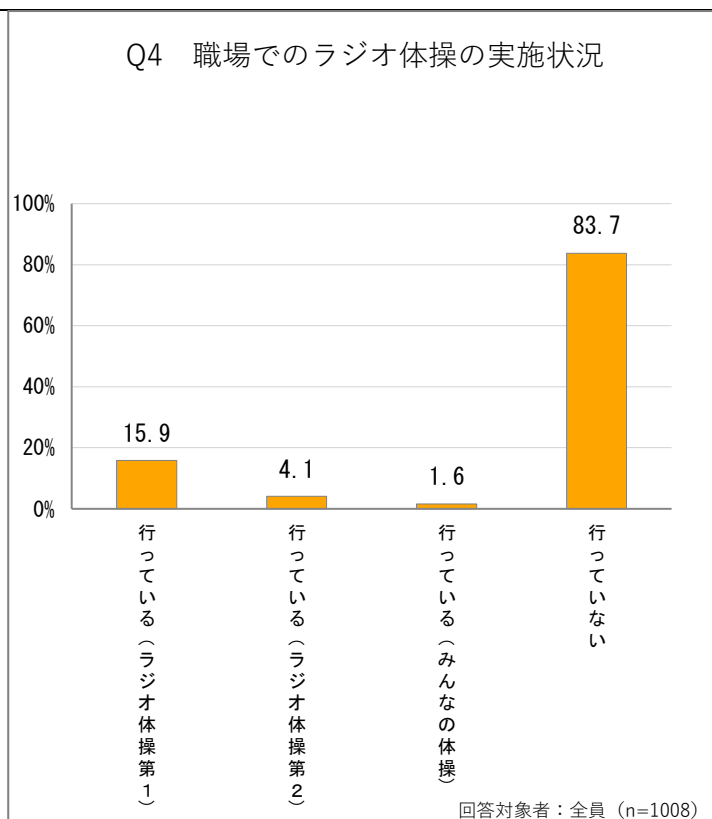


「ラジオ体操は日本の文化だと思う」と回答した人にその理由を聴取したところ、「「いつでも、どこでも、だれでも」が気軽にできる健康法として全国的に定着しているため」が最も高く、全体の 76.5%。続いて、「90 年以上の歴史を有しているため」50.9%が続く。

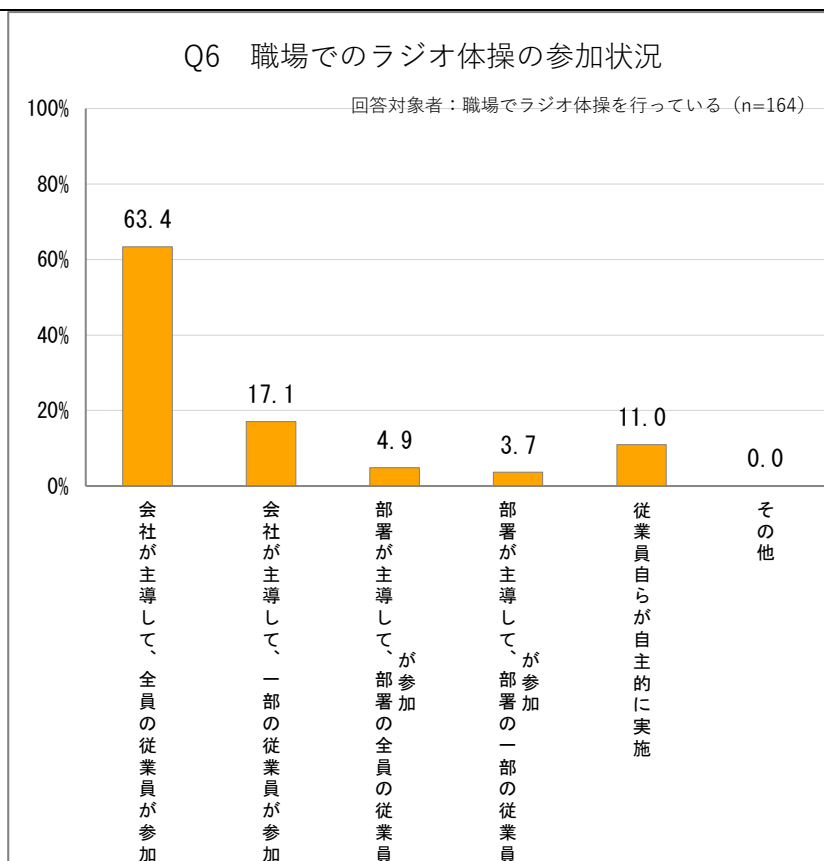


(2) 事業所

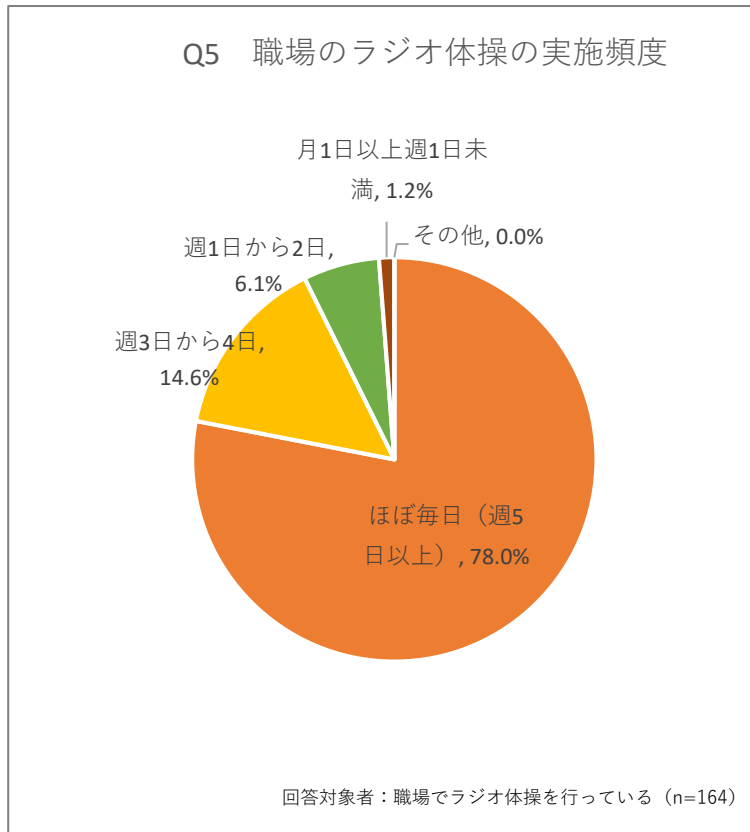
ラジオ体操の実施状況について、「行っていない」は全体の 83.7%となった。



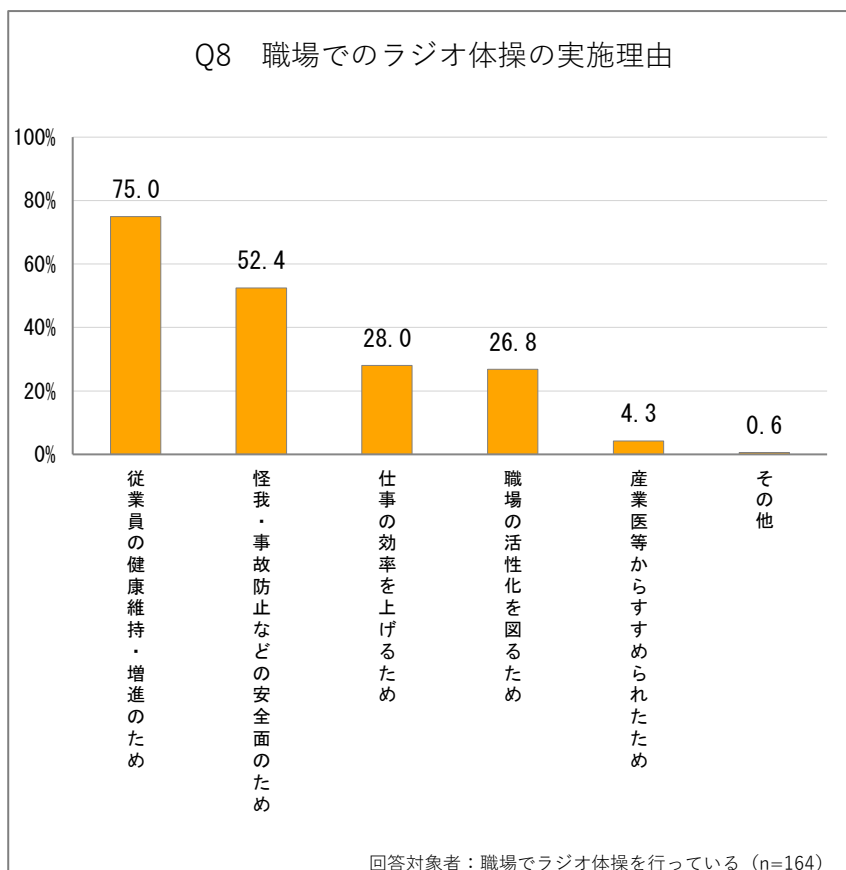
職場でのラジオ体操の参加状況については、「会社が主導して、全員の従業員が参加」63.4%が最も高い。



実施頻度については、「ほぼ毎日（週5日以上）」78.0%が最も高い。

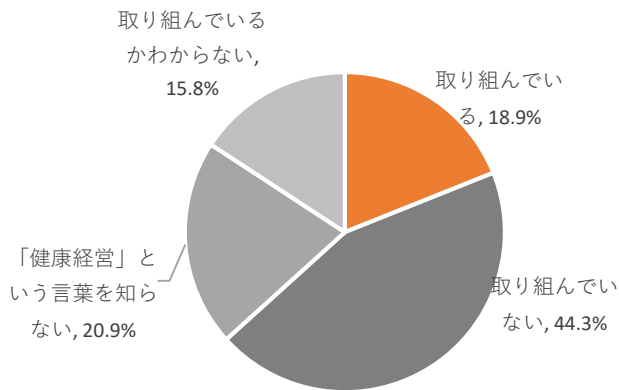


実施理由については、「従業員の健康維持・増進のため」75.0%が最も高い。「怪我・事故防止などの安全面のため」52.4%、「仕事の効率を上げるため」28.0%が続く。



健康経営の取り組み状況について、「取り組んでいる」18.9%、「取り組んでいない」44.3%、「言葉を知らない」20.9%、「わからない」15.8%となった。

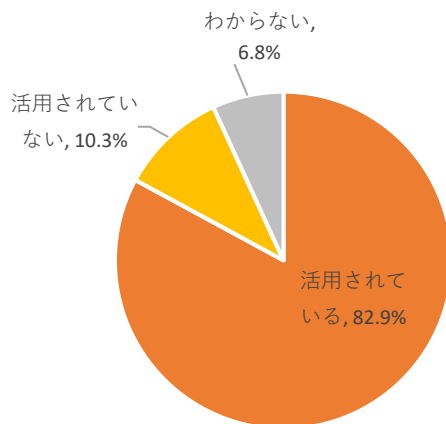
Q15 会社の「健康経営」取り組み有無



回答対象者：全員 (n=1008)

会社全体でラジオ体操を行っている回答した人 (n=117) に、健康経営としてラジオ体操の活用状況を聴取したところ、「活用されている」82.9%となった。

Q17 健康経営の取り組みとしてのラジオ体操の活用状況



回答対象者：会社が健康経営に取り組んでいる
(会社でもラジオ体操を行っていない回答を除く) (n=117)

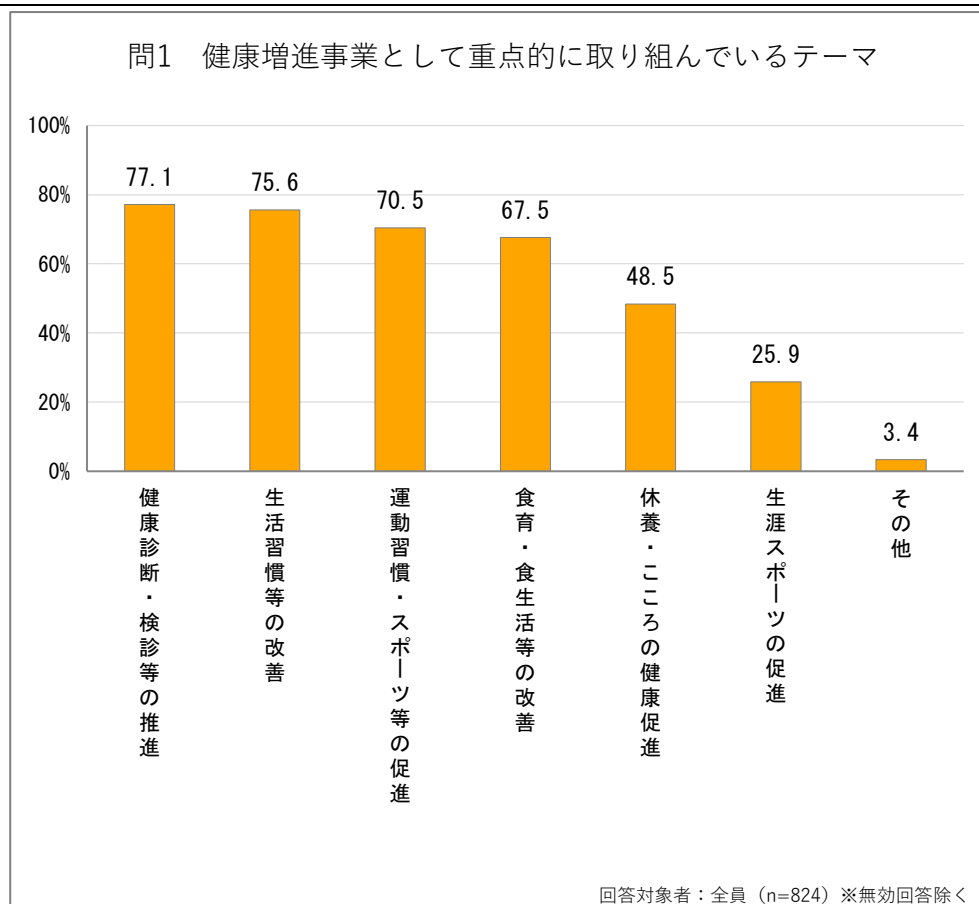
事業所調査対象者（n=1008）全員に質問した結果、「ラジオ体操を行っている」及び「健康経営に取り組んでいる」の結果は、それぞれ 16.3%、18.9%となっている。

図表. ラジオ体操実施状況と健康経営取り組み状況の比較

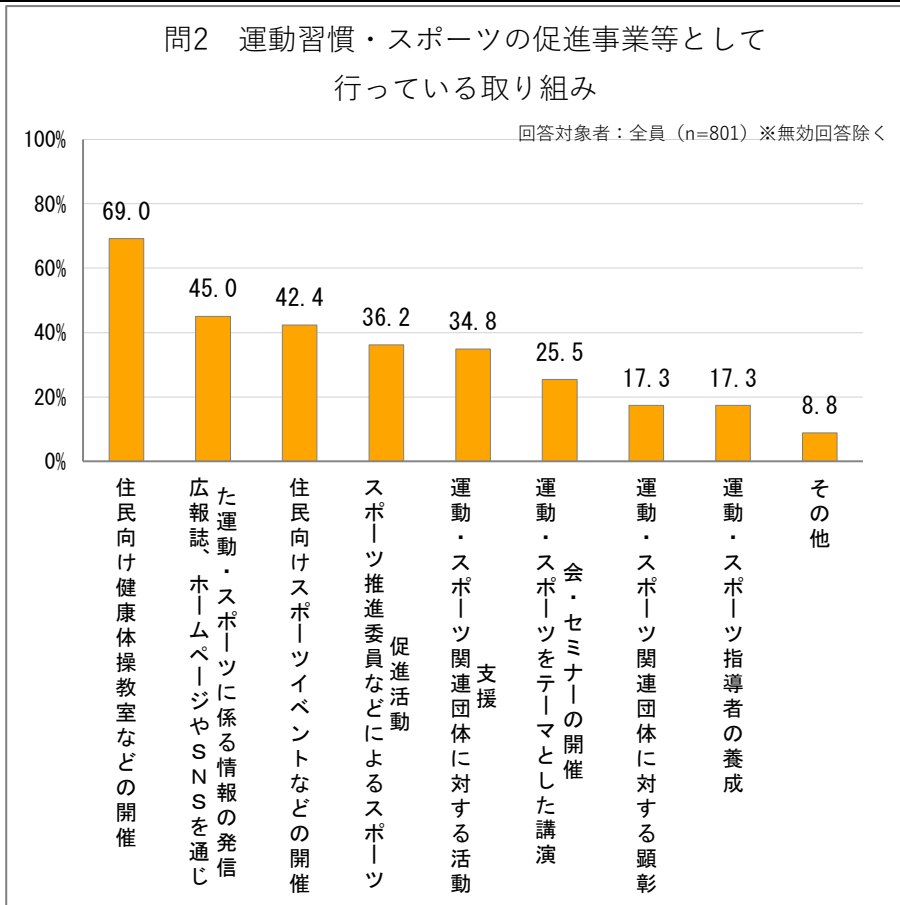
従業員数	全体	ラジオ体操を 行って いる	健康経営に 取り組んでいる
全体	1008 (100.0%)	164 (16.3%)	191 (18.9%)
10 人未満	585 (100.0%)	28 (4.8%)	40 (6.8%)
10 人以上 30 人未満	95 (100.0%)	23 (24.2%)	28 (29.5%)
30 人以上 50 人未満	59 (100.0%)	19 (32.2%)	19 (32.2%)
50 人以上 100 人未満	66 (100.0%)	24 (36.4%)	24 (36.4%)
100 人以上 200 人未満	60 (100.0%)	21 (35.0%)	15 (25.0%)
200 人以上 500 人未満	54 (100.0%)	17 (31.5%)	22 (40.7%)
500 人以上	89 (100.0%)	32 (36.0%)	43 (48.3%)

(3) 地方公共団体

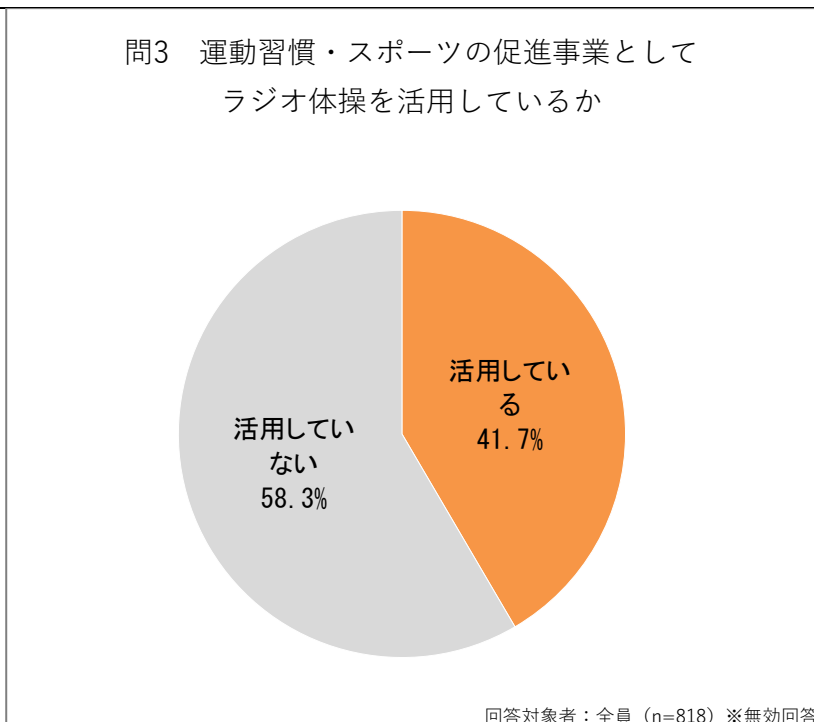
健康促進事業として重点的に取り組んでいるテーマは、「健康診断・検診等の推進」77.1%、「生活習慣等の改善」75.6%、「運動習慣・スポーツ等の促進」70.5%の順に多い結果となった。



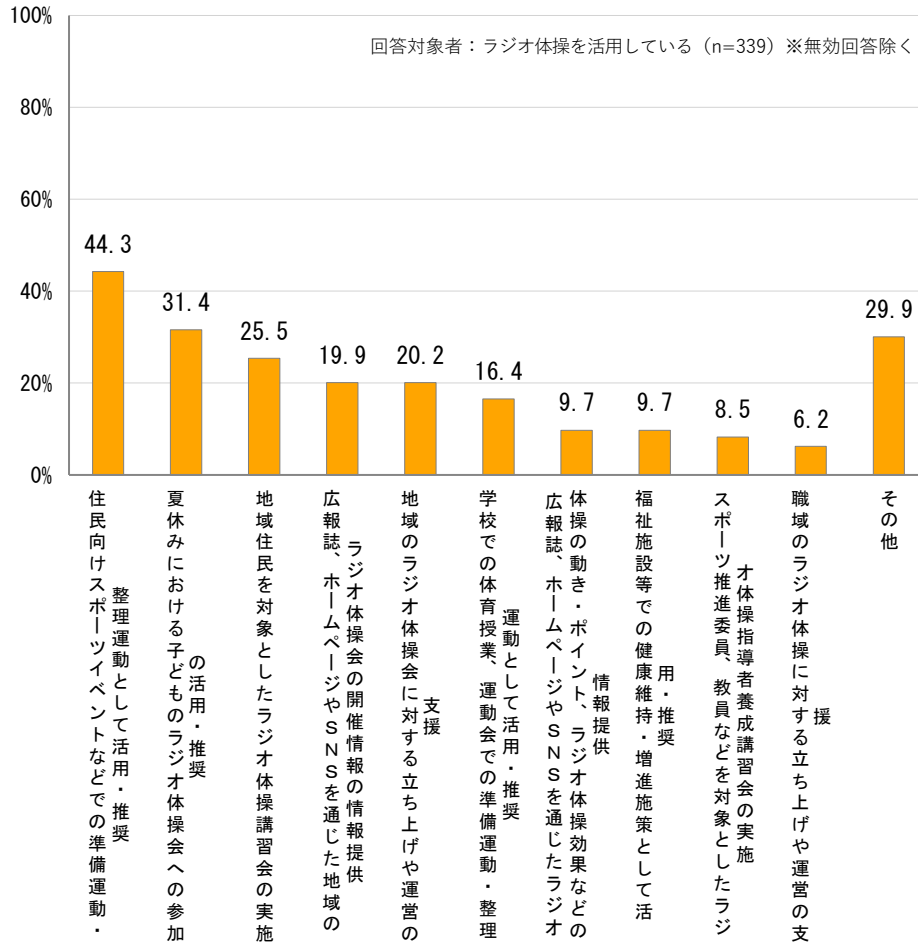
運動習慣・スポーツの促進事業として行っている取り組みは、「住民向け健康体操教室などの開催」69.0%が約7割で最も多い。「広報誌、ホームページやSNSを通じた運動・スポーツに係る情報の発信」45.0%、「住民向けスポーツイベントなどの開催」42.4%が続く。



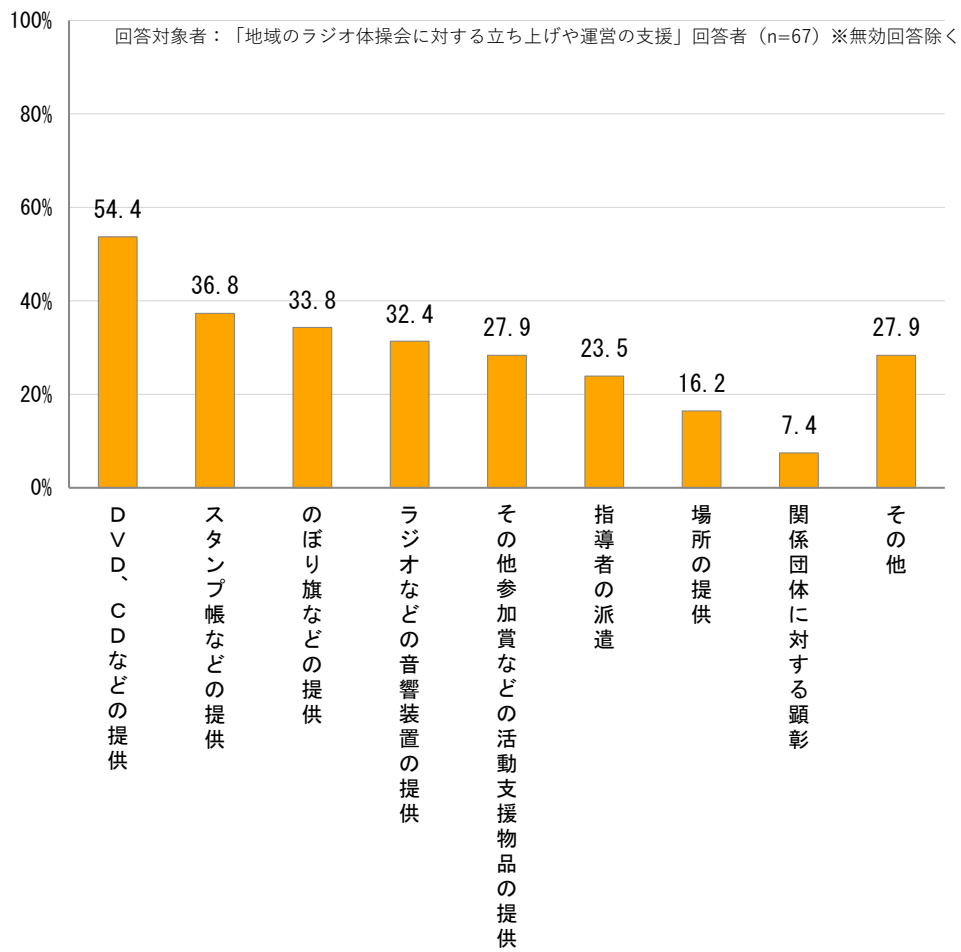
運動習慣・スポーツの促進事業として、ラジオ体操を活用しているのは、41.6%。



ラジオ体操を活用した具体的な取り組みとしては、「住民向けスポーツイベントなどでの準備運動・整理運動として活用・推奨」44.3%が最も高く、「夏休みにおける子どものラジオ体操会への参加の活用・推奨」31.4%、「地域住民を対象としたラジオ体操講習会の実施」25.5%が続く。



地域のラジオ体操会に対する立ち上げや運営の支援としては、「DVD、CDなどの提供」54.4%が最も高く5割以上。「スタンプ帳などの提供」36.8%、「のぼり旗などの提供」33.8%が続く。



職域のラジオ体操に対する立ち上げや運営の支援としては、「DVD、CDなどの提供」76.2%が最も高く7割以上。「スタンプ帳などの提供」33.3%、「のぼり旗などの提供」「指導者の派遣」28.6%が続く。

