

簡易保険加入者協会委託調査

平成 23 年度 ラジオ体操事業調査研究

全国建設業・運輸業関係企業における
ラジオ体操の普及状況調査
(概要版)

平成 24 年 3 月

神奈川県立保健福祉大学 健康サポート研究会

はじめに

本報告書は、財団法人簡易保険加入者協会からの委託調査として、神奈川県立保健福祉大学健康サポート研究会が平成 23 年度に、全国の建設業・運輸業の関係企業に対し、「ラジオ体操」の実態調査を行い、集計、分析した結果をまとめたものです。

企業には安全配慮義務があり、従業員が安全に働くことができる環境づくりが求められています。しかしながら、近年業務上での疾病発生数は増加してきており、従業員の健康を維持するために事故対策や疾病予防に取り組むことは、さらに重要な課題となっています。そこで企業は従業員の安全と健康の確保を経営の最重要課題の一つに掲げ、心身両面の総合的な健康維持増進措置を有効に実施するため、様々な健康づくり事業の一環として、各種の健康体操を独自に普及させる取り組みも盛んに実施する企業が多くみられるようになりました。

今回調査対象となった「ラジオ体操」は、国内の代表的な体操として以前から実施されているものの、その実態についてはこれまで十分には明らかにされてきませんでした。そこで、全国の建設業・運輸業の関係企業に対し、これらの体操の普及状況に関するアンケート調査とヒアリング調査を実施し、普及の実態を究明するとともに、今後職場の安全教育並びに健康教育などに「ラジオ体操」をより一層役立てるための示唆を得ることにしました。

多くの企業から貴重なご意見を得ることができ、今後企業における「ラジオ体操」の普及推進に資する課題を明らかにすることができました。また、多くの要望が寄せられ、企業に適した「ラジオ体操」について検討する上でも貴重なご意見をいただきました。さらに、20 カ所で行ったヒアリング調査では、普及を推進する上で示唆となる現場を拝見し、定着を図る上での課題を直接お聞きすることができました。

この度の調査を通して知り得た実態や多くの声を手がかりとし、「ラジオ体操」が普遍的かつ専門的な体操として、人々の健康や安全教育に一層寄与できるよう検討を進めてまいります。

年末の大変お忙しい中、アンケート及びヒアリング調査にご協力いただいた全国の建設業・運輸業の関係企業の方々、並びに、本調査の趣旨にご理解とご支援をいただきました財団法人簡易保険加入者協会に深く感謝申し上げます。

平成 24 年 3 月

神奈川県立保健福祉大学
健康サポート研究会
研究代表者 渡部 遼二

目 次

はじめに.....	1
第Ⅰ部 調査の目的と概要.....	3
第Ⅱ部 分析結果報告.....	4
第1章 アンケート調査結果.....	4
A. 「ラジオ体操」の「実施状況」について.....	4
B. 「ラジオ体操」を実施している企業への質問.....	5
C. 「ラジオ体操」を以前実施していた企業への質問.....	15
D. 「他の体操を実施している」と回答した企業への質問.....	17
E. 「体操は実施していない」と回答された企業への質問.....	18
F. 「ラジオ体操」の普及について、全企業への質問.....	20
第2章 ヒアリング調査結果.....	24
「ラジオ体操」の普及状況について インタビュー結果の概要.....	24
第Ⅲ部 まとめ.....	27

第 I 部 調査の目的と概要

(1) 調査目的

近年、利便性や合理化を求めて止まない生活環境や職場環境は、ややもすると身体活動の低下を招き、体力や身体機能の低下など、健康問題や仕事上の安全に大きく関わる様相を呈している。また、人間関係が複雑且つ希薄になりがちな要因の一つと考えられている。

これまで長年にわたり親しまれてきた「ラジオ体操」は、人々の健康の維持増進並びに安全な仕事の遂行上において、ますます重要な役割を担っていると考えられる。そこで今回、「ラジオ体操」の今後更なる普及・推進に資することを目的とし、全国の建設業・運輸業関係企業を対象に、「ラジオ体操」の普及状況及び意向・ニーズ等に関するアンケート調査を実施する。

(2) 調査内容

- ① 全国建設業・運輸業関係企業における体操等の実施状況
- ② 全国建設業・運輸業関係企業におけるラジオ体操の普及実施状況
- ③ 全国建設業・運輸業関係企業におけるラジオ体操の意向・課題、要望

(3) 調査方法と対象

調査は、郵送によるアンケート調査とヒアリング調査を実施した。

① アンケート調査

全国建設業・運輸業関係企業(内訳:建設業(総合工事業、職別工事業(設備工事業を除く))、運輸業(道路旅客運送業・道路貨物運送業)の法人格、従業員数 100 名～10,000 名、合計 4,405 社)にアンケート用紙を、各社の安全衛生委員会宛に郵送し回収した。

② ヒアリング調査

全国建設業・運輸業関係企業 20 カ所を中心にヒアリング調査を実施した。

(4) 調査の時期

① アンケート調査

1 回目：平成 23 年 11 月 10 日～12 月 10 日 2 回目：平成 23 年 12 月 10 日～12 月 25 日

② ヒアリング調査

平成 23 年 12 月～平成 24 年 3 月

(5) 調査対象と回収率

① アンケート調査

回収率は郵送し配達可能だった 4277 社を分母として計算した結果、アンケート回収数は 886 社、回収率は 20.7%であった。

② ヒアリング調査

(北海道地区：2 社、東北地区：1 社、関東地区：8 社、中部地区：2 社、中国・四国地区：3 社、九州・沖縄地区：4 社 合計 20 社)

第Ⅱ部 分析結果報告

第1章 アンケート調査結果

A. 「ラジオ体操」の実施状況を把握するために、下記の質問を行った。

1－a. 各企業における「ラジオ体操」の実施状況について（複数回答可）

「ラジオ体操」の実施状況をみると、ラジオ体操を「社内全体で実施している」との回答は32.8%、「実施している部署がある」は22.4%、「イベント時にのみ実施している」は1.7%であり、合計すると56.9%と過半数以上が何らかのかたちでラジオ体操を実施していることが明らかになった。しかし、「以前、実施していた」は3.9%、「体操は実施していない」は35.2%、「他の体操を実施している」は5.5%であり、4割以上が現在ラジオ体操を実施していないことがわかった。

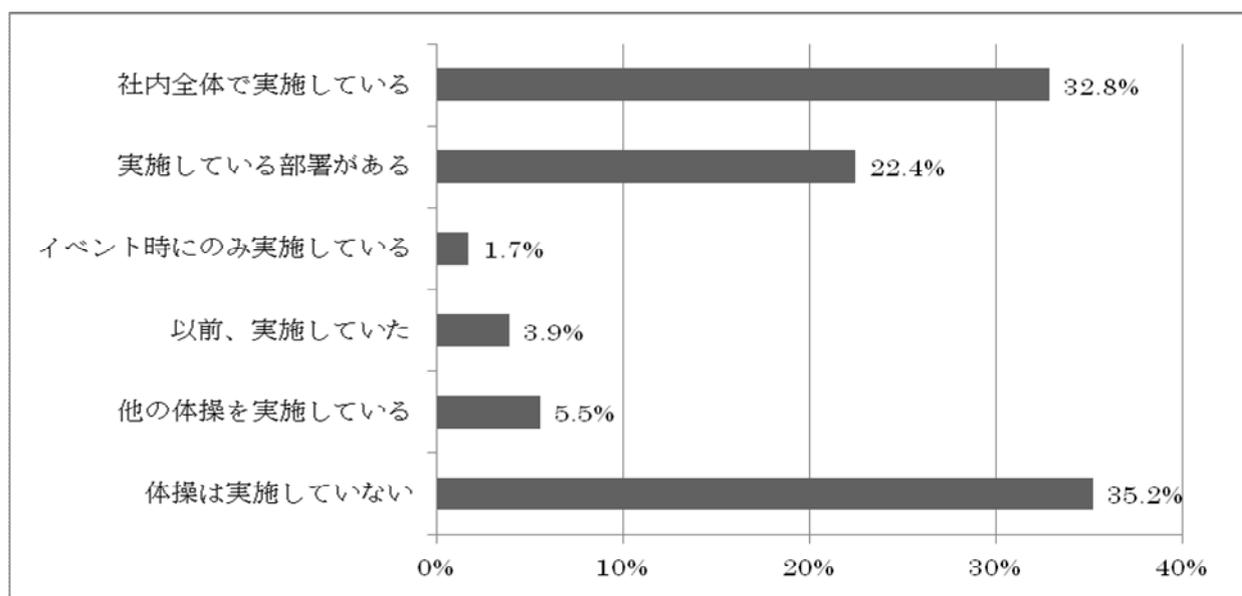


図1. ラジオ体操の実施状況

1－b. 地区別の企業における「ラジオ体操」の実施状況について

「ラジオ体操」を「実施している」比率が50%を超えていたのが、北海道地区が58.6%と最も高く、次に関東、東北地区が高い傾向にあった。「実施していない」と回答した地区は、中国・四国地区が27.5%と最も高く、次いで近畿地区、九州・沖縄地区であった。また、「ご当地体操等を実施している」地区は、関東地区が23.5%、北海道地区が21.5%と、2地区で20%を超えていた。一般に暖かい地区で体操を実施していない傾向が見受けられた。

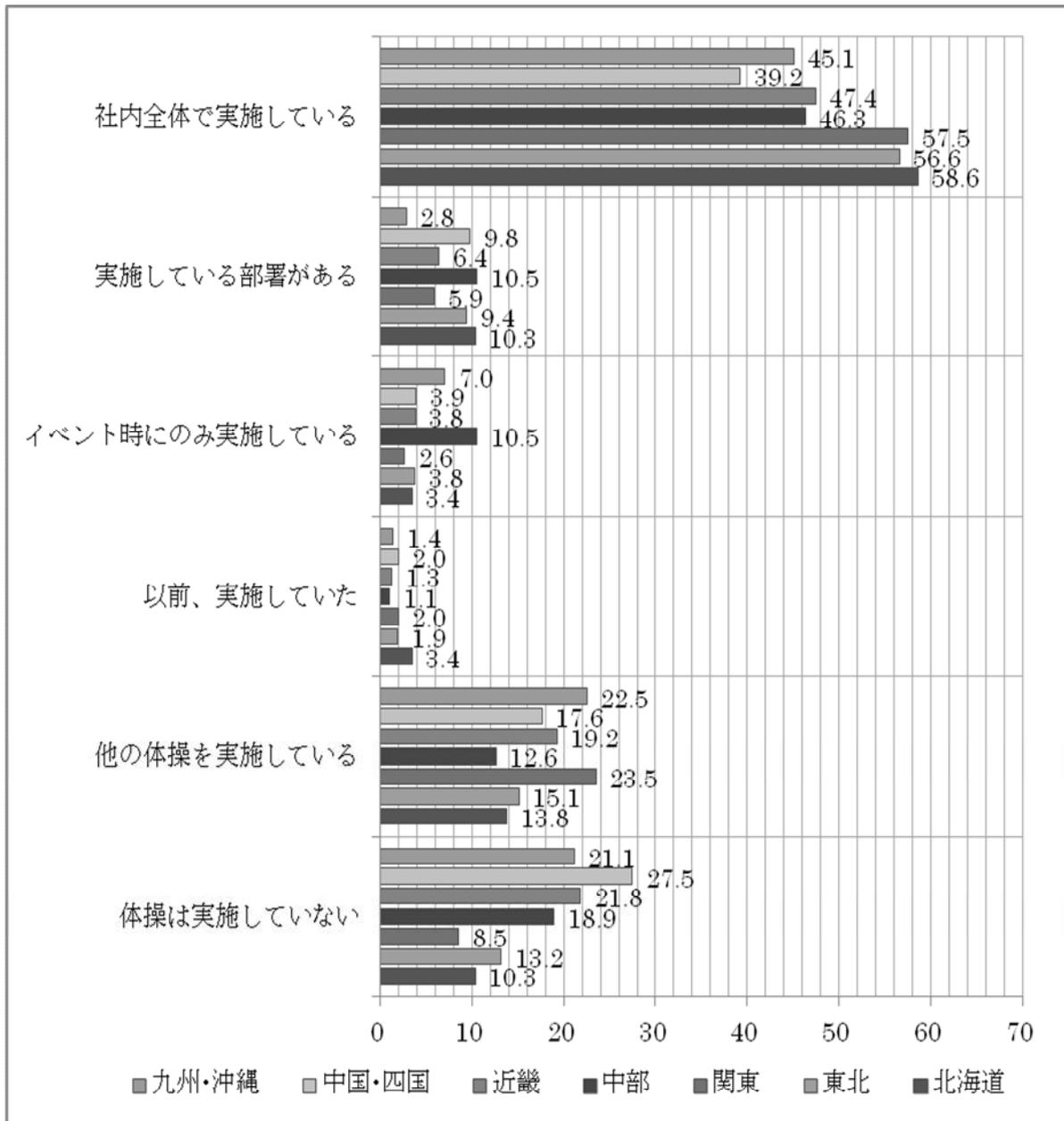


図2. 地区別「ラジオ体操」実施状況

B. 「社内全体で実施している」「実施している部署がある」「イベント時にのみ実施している」と回答された企業のみに対し質問を行った。

2. 実施している「ラジオ体操」の種類について（複数回答可）

「ラジオ体操第1」は99.0%であり、圧倒的に多数の回答があった。「ラジオ体操第2」は6.5%でほとんどの企業が実施しなくなっている。

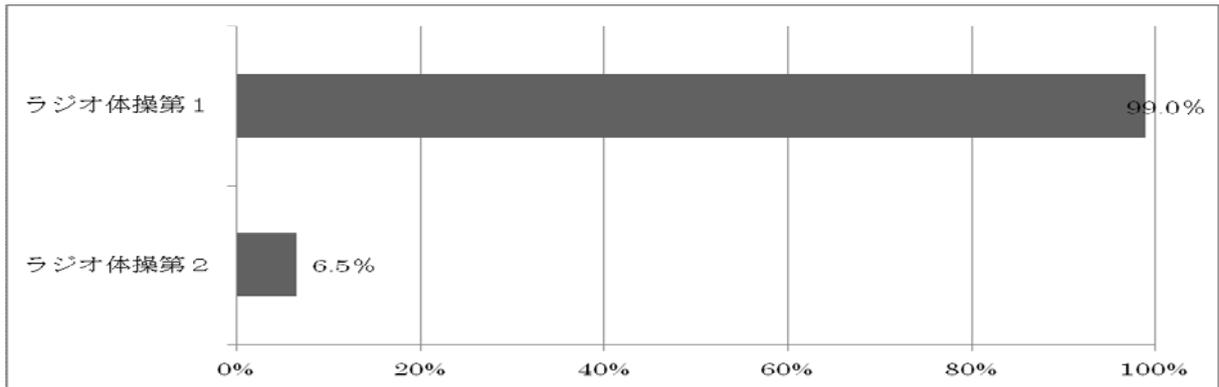


図3. ラジオ体操の種類

3. ラジオ体操を実施する機会について（複数回答可）

「各職場で実施している」が77.6%で圧倒的に高く、「運動会やスポーツ大会等のイベント時に実施している」が7.5%、「自主的グループが実施している」が4.5%であった。「その他」の自由記載回答では、運動会やスポーツ大会以外のイベント時では、「新入社員研修」や「合宿研修」「安全大会」「子どもたちのイベント時」等さまざまな機会にラジオ体操が実施されていることがうかがわれた。

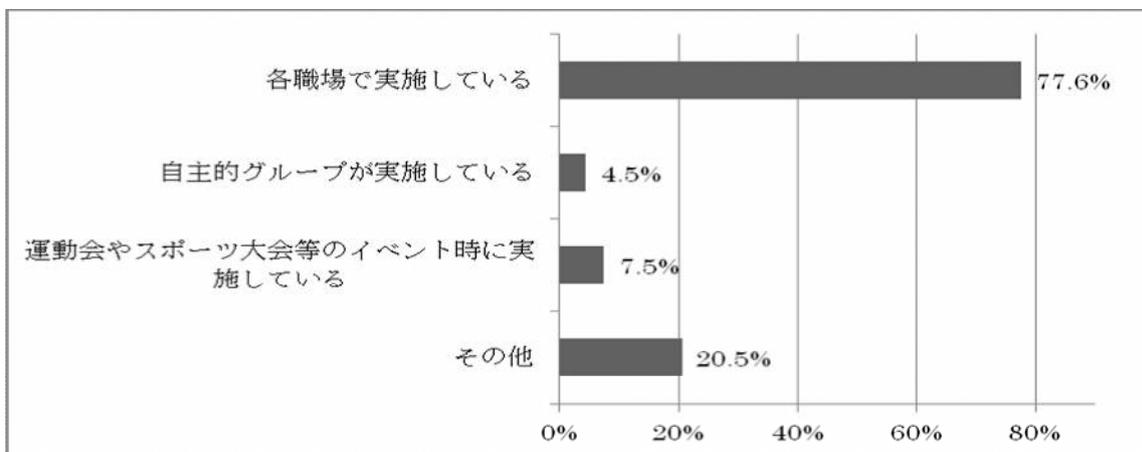


図4. ラジオ体操を実施する機会

4. ラジオ体操を実施する時間帯について（複数回答可）

「始業前」が89.5%で最も多数であった。「午前」の回答も16.2%あり、具体的な時刻に関しては8時台が大多数であり、始業前または就業時に実施している。「午後」の回答は7.3%あり、具体的な時刻は15時が多く、また13時という午後の仕事開始時に実施するところもみられた。「イベント開始前」は7.9%であった。「昼休み」は僅か1.2%にみられた。「その他」回答には、「始業時」「朝礼時に実施」などがあつた。

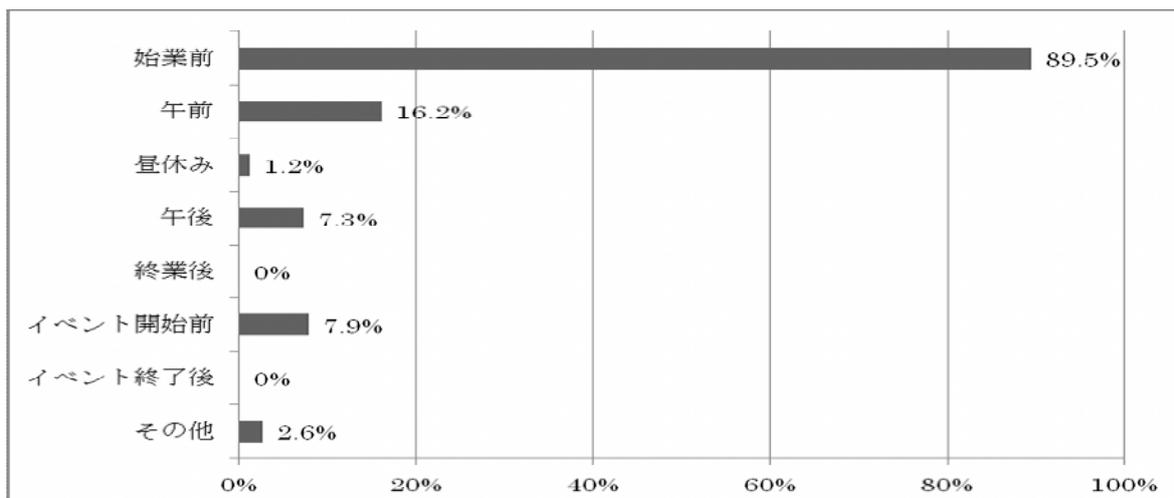


図5. ラジオ体操を実施する時間帯

5. ラジオ体操を取り入れた理由について（複数回答可）

「日常生活での事故防止に役立つ」が75.1%と最も高く、次いで「健康を維持・増進できる」が69.8%であり、ラジオ体操により身体を動かすことが事故防止や健康に繋がると考えられる傾向にある。さらに「規則正しい生活習慣が身につく」が41.7%であり、ラジオ体操が生活習慣に影響することを示している。「気分転換ができる」は30.0%であり、身体面だけではなく精神面の効果を期待していることも示している。「イベント時の準備運動・整理運動に適している」は11.9%であり、イベント時にも利用されていることがわかった。「老化防止に役立つ」は7.1%、「仲間との交流が図れる」は6.1%であった。

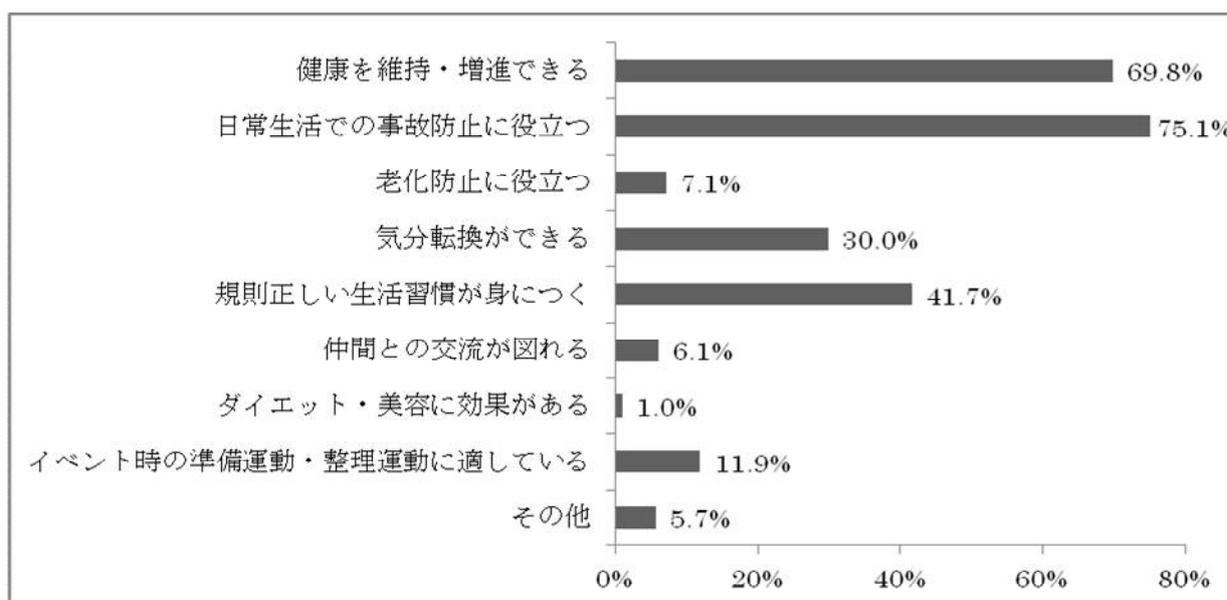


図6. ラジオ体操を取り入れた理由

6. ラジオ体操の効果について（複数回答可）

「日常での事故防止に役立った」が 57.9%、次いで「健康を維持・増進できた」が 51.0% であり、過半数の回答があった。「規則正しい生活習慣が身についた」は 41.9%、「気分転換ができた」は 35.8%、「イベント時の準備運動・整理運動として機能した」は 10.7%、「仲間との交流が生まれた」は 8.1%、「老化の防止に役立った」は 6.1%であった。しかし「特に効果はみられない」という回答が 6.3%あった。「その他」の意見の中には、「作業前の心の準備」等の回答もあり、問5の「ラジオ体操を取り入れた理由」と比較すると、身体面はもちろんのこと精神面でも効果が上がったことが示唆された。

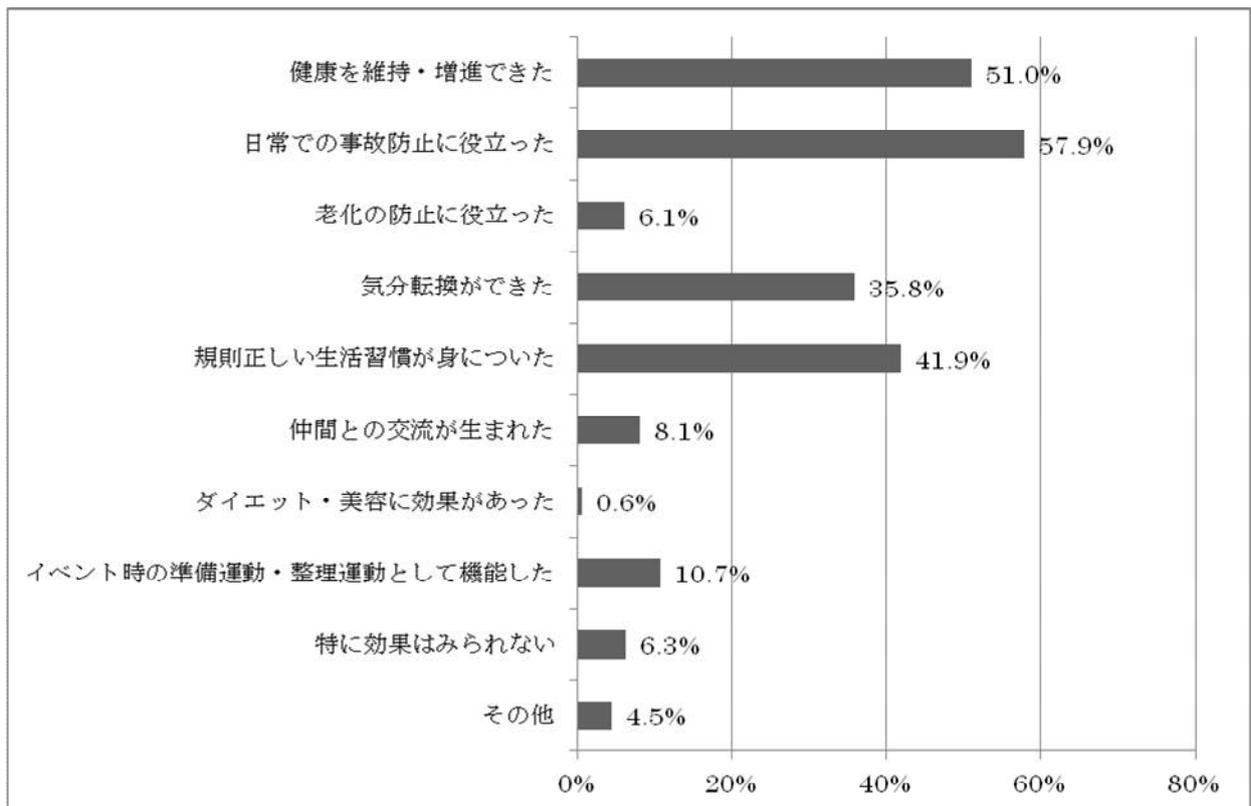


図7. ラジオ体操の効果

7. ラジオ体操参加者の意見について（複数回答可）

「事故防止、安全面で効果的なので続けて欲しい」が 46.4%と約半数、次いで「健康の維持・増進に効果的なので続けて欲しい」が 36.2%、「時間にメリハリがつくので続けて欲しい」が 35.2%と約4割近くが、良好な効果がみられるので続けて欲しいというプラスの意見であった。しかし、「体の正確な動かし方がわからない」「曲に合わせて体を動かすことが難しい」などの消極的な意見もみられた。

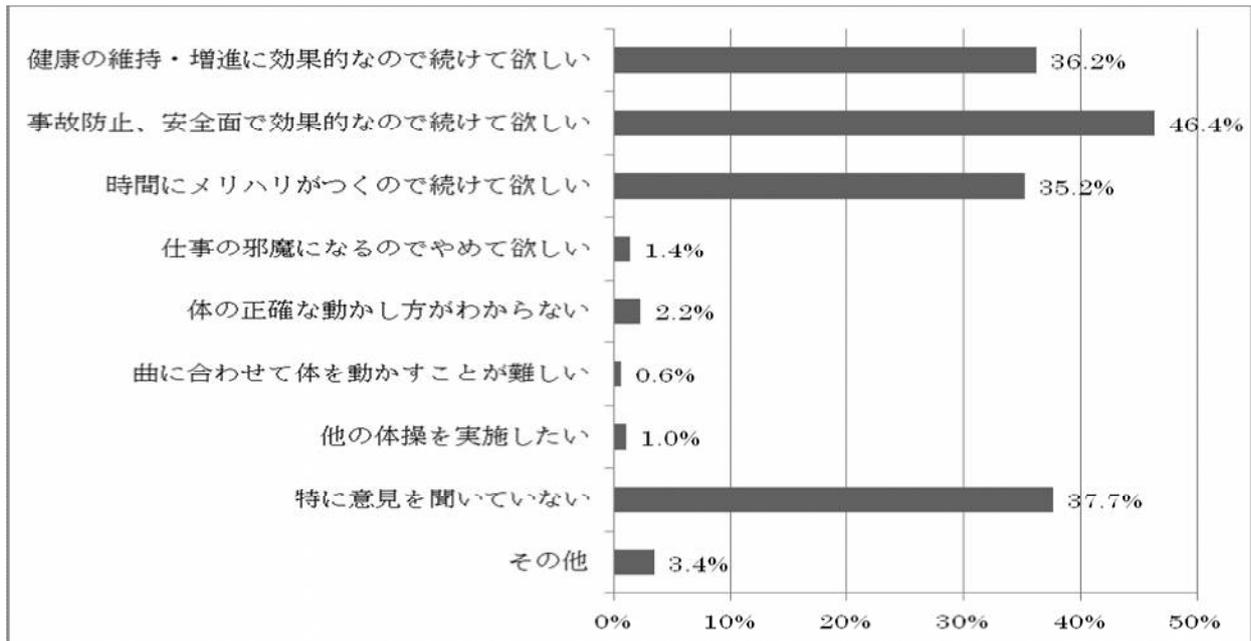


図 8. ラジオ体操参加者の意見

8. ラジオ体操への参加状況について

ラジオ体操への参加状況は、「大多数が自主的に参加している」が 50.8%であり、約 5 割は積極的にラジオ体操に参加していることを示した。一方、「大多数が強制的に参加している」が 33.5%である。「部署によって状況が異なる」は 8.3%であり、その理由としては「仕事内容によって状況が異なるため」「勤務時間が異なるため」「得意先と合同のため」など職場の状況によることがうかがわれた。「一部の人だけが参加している」は 6.1%であった。「その他」の中には、「慣例になっている」「出勤時間の関係で少人数ずつ」「現場のリーダーシップが必要」などの回答があった。

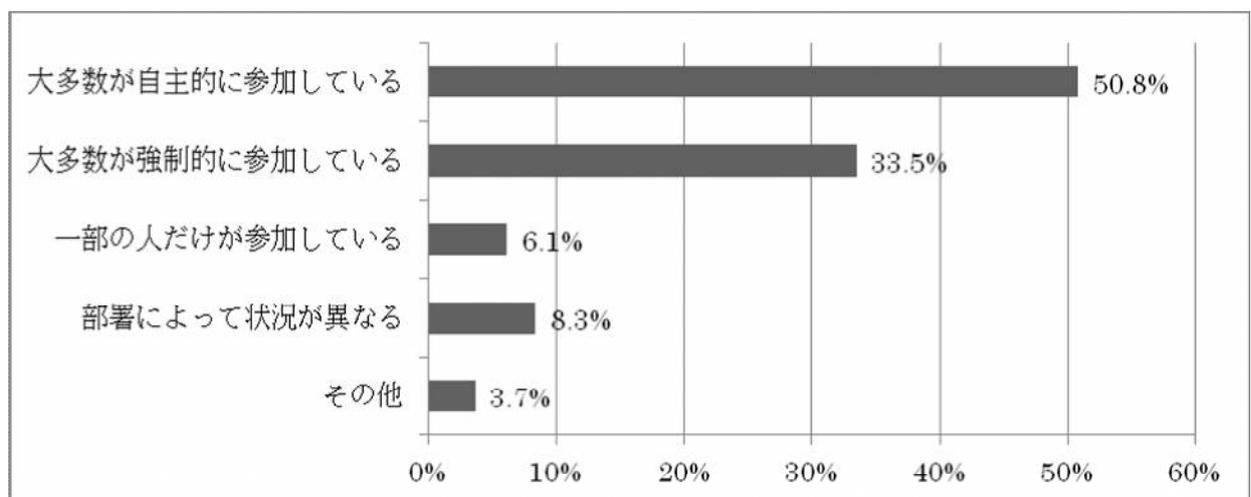


図 9. ラジオ体操への参加状況

9. ラジオ体操を正確に実施しているかどうかについて

ラジオ体操を「一通り実施しているが、十分ではない」との回答が 54.0%であり、実施しているが正確ではなく十分ではないと半数以上が思っていることが示された。「正確に実施している」は 40.2%と、4割は正しく実施していることがわかった。「ほとんど正確に実施しておらず、動きを真似ているだけである」が 5.9%であり、ラジオ体操を正しく実施する上で、何らかの対策が必要であると考えられる。

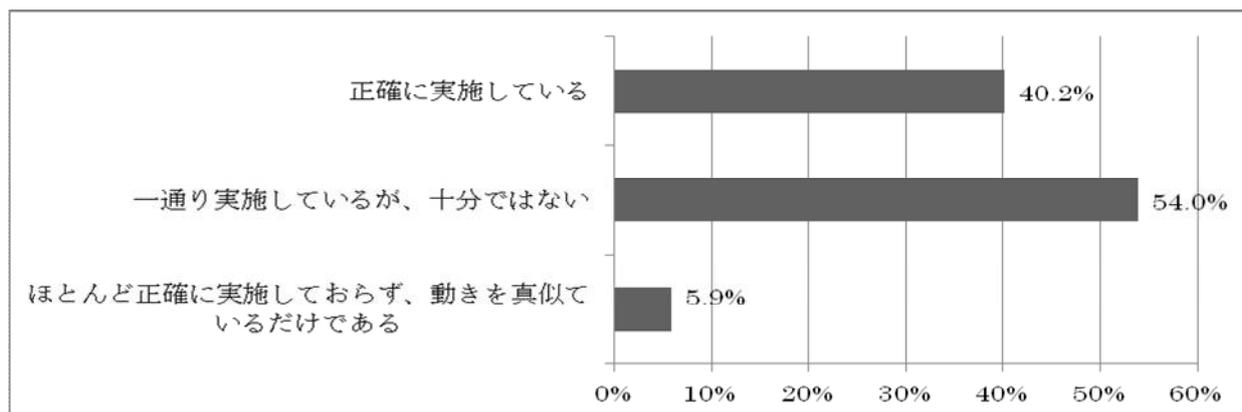


図 10. ラジオ体操を正確に実施しているか

10. ラジオ体操の指導者について（複数回答可）

「特に指導者はいない」が 76.1%であり、多くの企業が指導者のいない状況の中でラジオ体操を行っていることが示された。「社員による当番制」が 23.5%で、「その他」の中にも「現場職員」「各所長」「安全担当者」「教育指導者」などの回答があり、全国ラジオ体操連盟公認指導者資格者や全国ラジオ体操連盟指導者講習会受講者、健康運動指導士などの有資格者が指導しているところは 1.6%にすぎない。指導者不在のままラジオ体操を行っている、あるいは、当番制で指導者となることでラジオ体操が行われていることがうかがわれた。

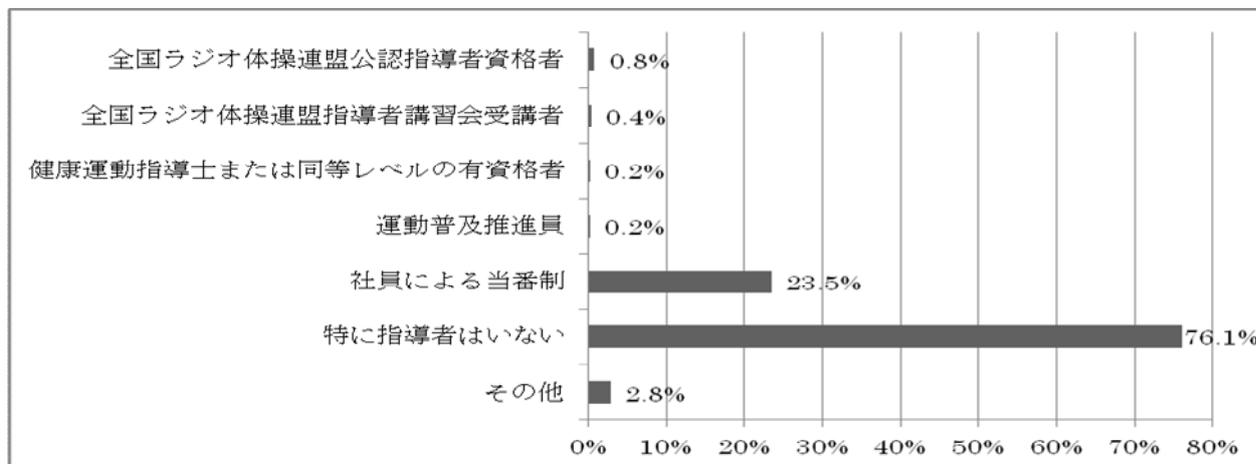


図 11. ラジオ体操の指導者

11. ラジオ体操の指導について

「指導していない」が50.1%であり、半数がきちんと指導していないと感じているままでラジオ体操を続けているのが現状である。「ほとんど指導しておらず、指導者の動きを見習わせている」の23.8%、「一通り指導しているが、十分ではない」の19.5%も含めると、ラジオ体操の指導に関して十分な体操への理解がないまま実施し、不満を抱いている回答がほとんどであった。「きちんと指導している」は7.6%であり1割にも満たない状況である。こちらから指導員を派遣することで現状を改善する余地があると考えられる。

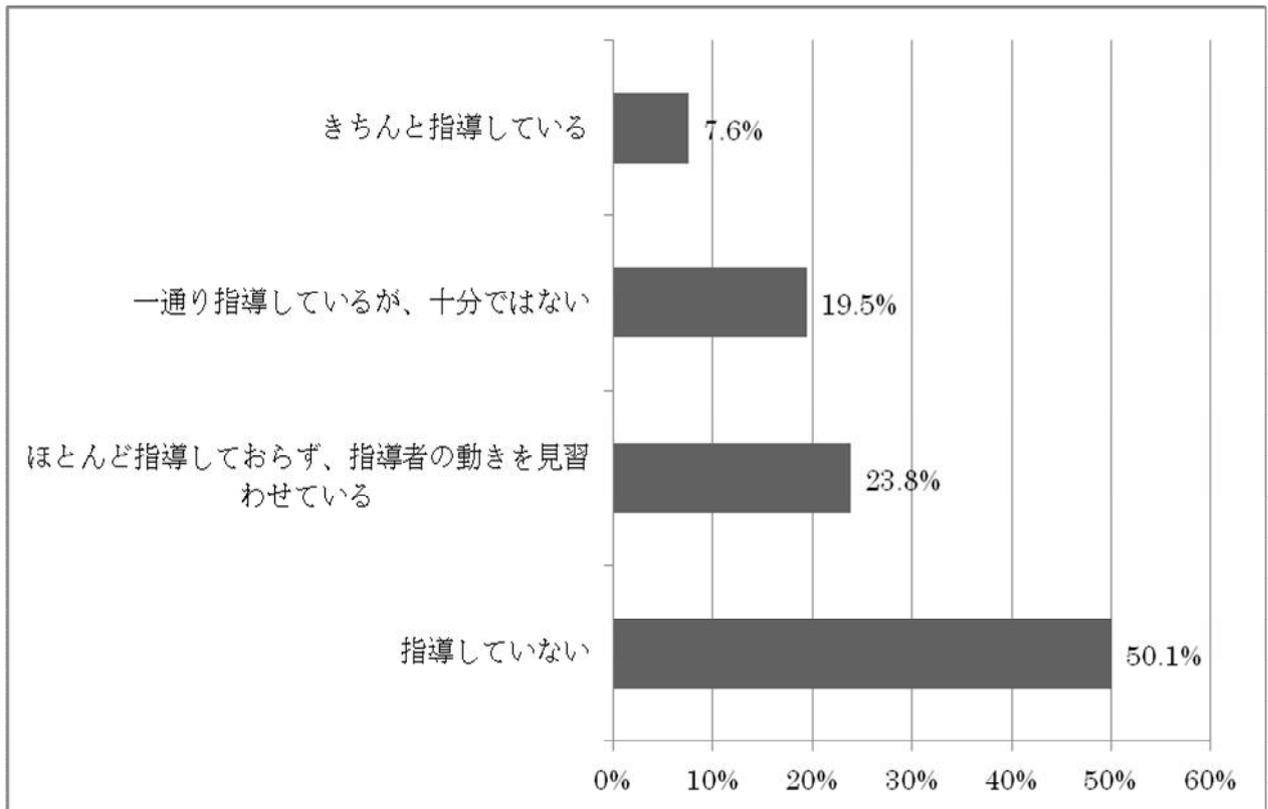


図 12. ラジオ体操の指導

12. ラジオ体操の視聴覚教材について（複数回答可）

「音声教材（カセットテープ、CD等）」が78.3%であり、約8割がカセットテープやCDによる音声教材を使用してラジオ体操を行っている。「社内放送にあわせて」は32.7%であり、社内で一斉にラジオ体操を行うことが示唆された。「特に使用しない」は3.7%であり、「その他」の回答からは「号令」によりラジオ体操を行っていることがうかがわれた。

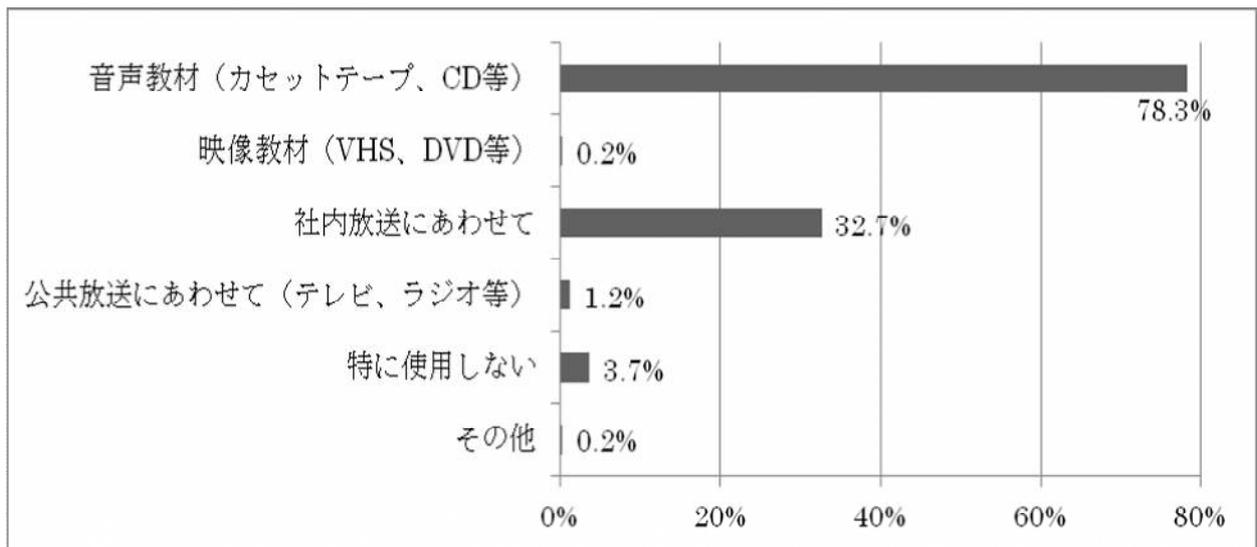


図 13. ラジオ体操の視聴覚教材

13. ラジオ体操の運動量について

「ちょうどよい」が 77.4%であり、8 割弱がラジオ体操程度の運動量が職場で実施するにあたって相応しいと感じている。「やや少ない」が 16.6%であり、状況に応じていくつか補足の体操を行うことも良策であると考えられる。

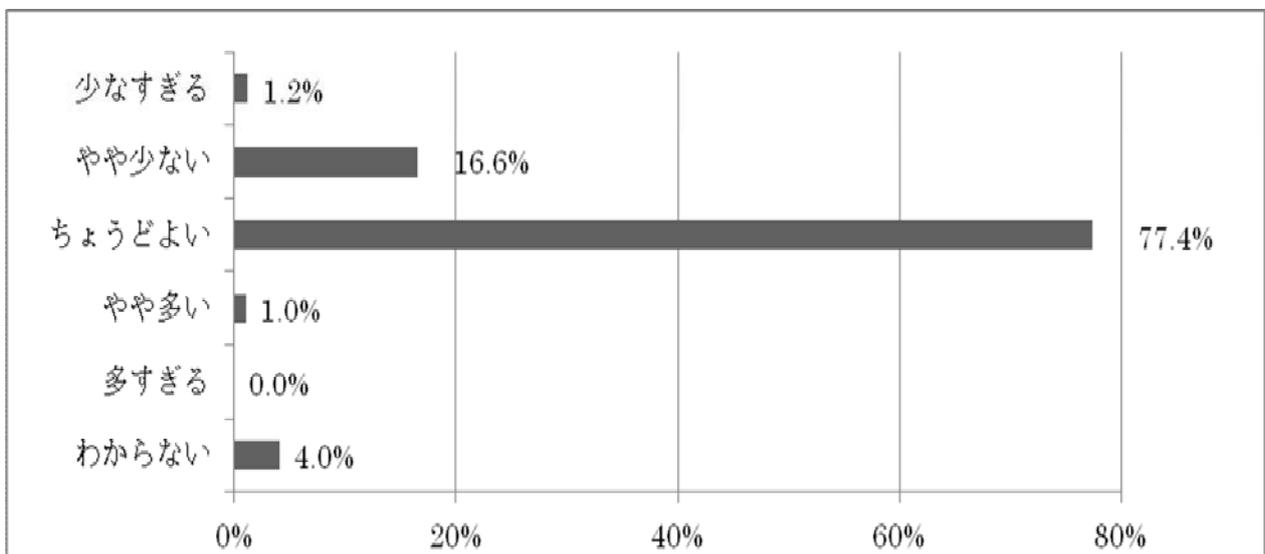


図 14. ラジオ体操の運動量

14. ラジオ体操の長さについて

「ちょうどよい」が91.3%であり、大多数が現在の長さを適切と感じていることが示された。「やや短い」は5.1%であり、ラジオ体操の運動量に対する「やや少ない」との回答の関連性がうかがわれる。

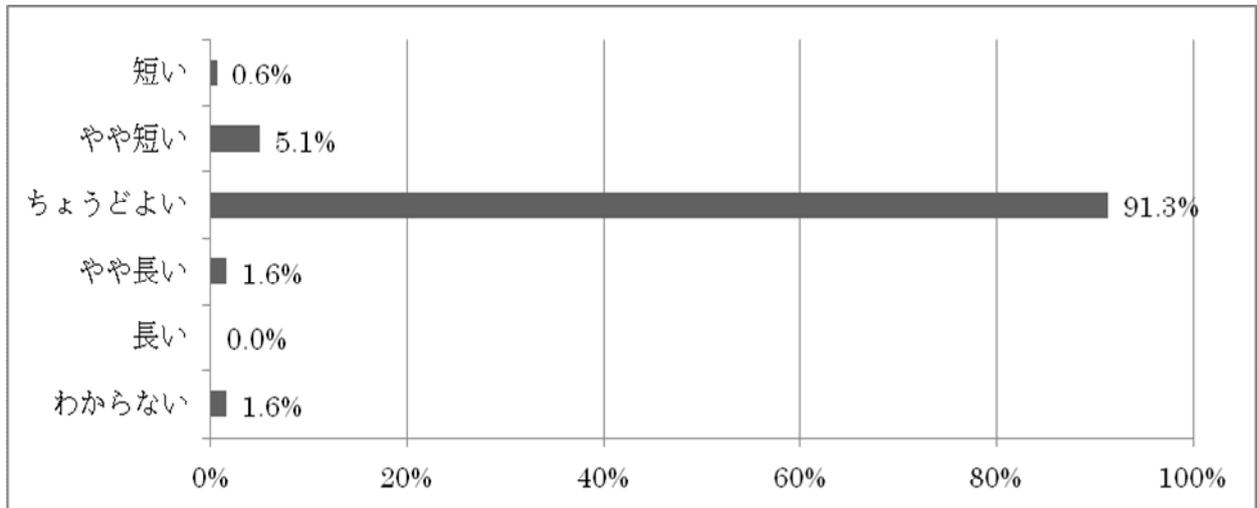


図 15. ラジオ体操の長さ

15. ラジオ体操に関連した事項の実施について（複数回答可）

「特にない」が97.6%であり、ほとんどはラジオ体操に関連した事項を行っていない状況であった。「職場でラジオ体操の指導者を養成する」「講師を招いて正しいラジオ体操を指導してもらう」や、「その他」の中で「DVD や資料で正確な体操をしてもらう様、各部署へ配布している」など、積極的にラジオ体操の普及に取り組んでいるところもごく僅かではあるがみられた。

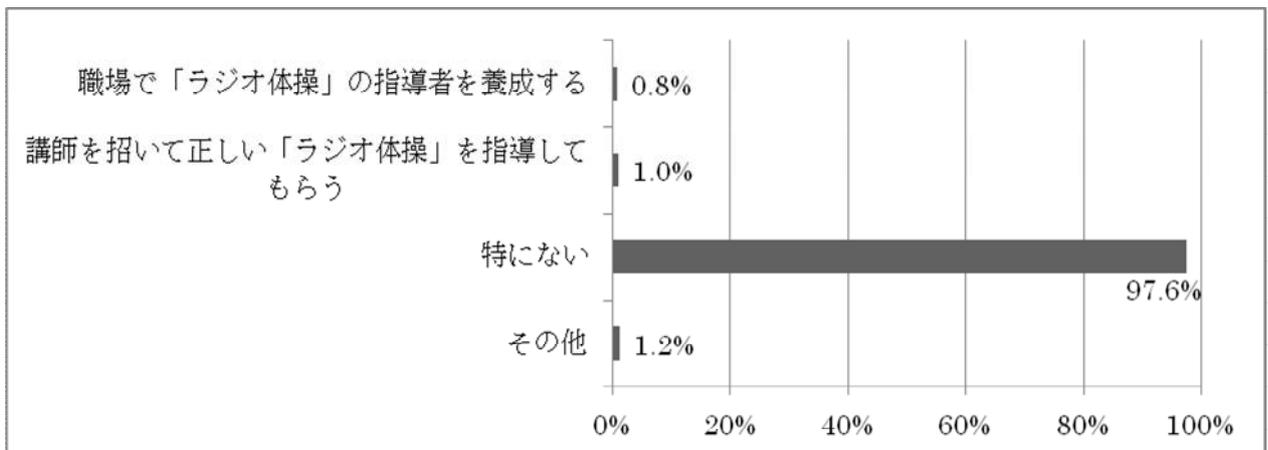


図 16. ラジオ体操に関連した事項

16. ラジオ体操が続いている理由について（複数回答可）

「安全教育に役立つと思うから」が 48.6%、「健康教育に役立つと思うから」が 43.5% であり、職場における安全・健康教育に役立つのでラジオ体操が続いているとの考えが半数近くあった。「職場で強制的に実施しているから」は 36.6% であり、強制的に行うことも継続理由と考えられた。「社内・公共放送で流れているから」は 18.8% であり、認知度が高いこともうかがわれた。「自主的にできるから」13.8%、「仲間との交流が図れるから」7.7% など、ラジオ体操に対して前向きな傾向もみられた。「その他」の中にも、「習慣となっている」「認知度が高い」「規則正しい生活が身につく」などの意見がみられた。

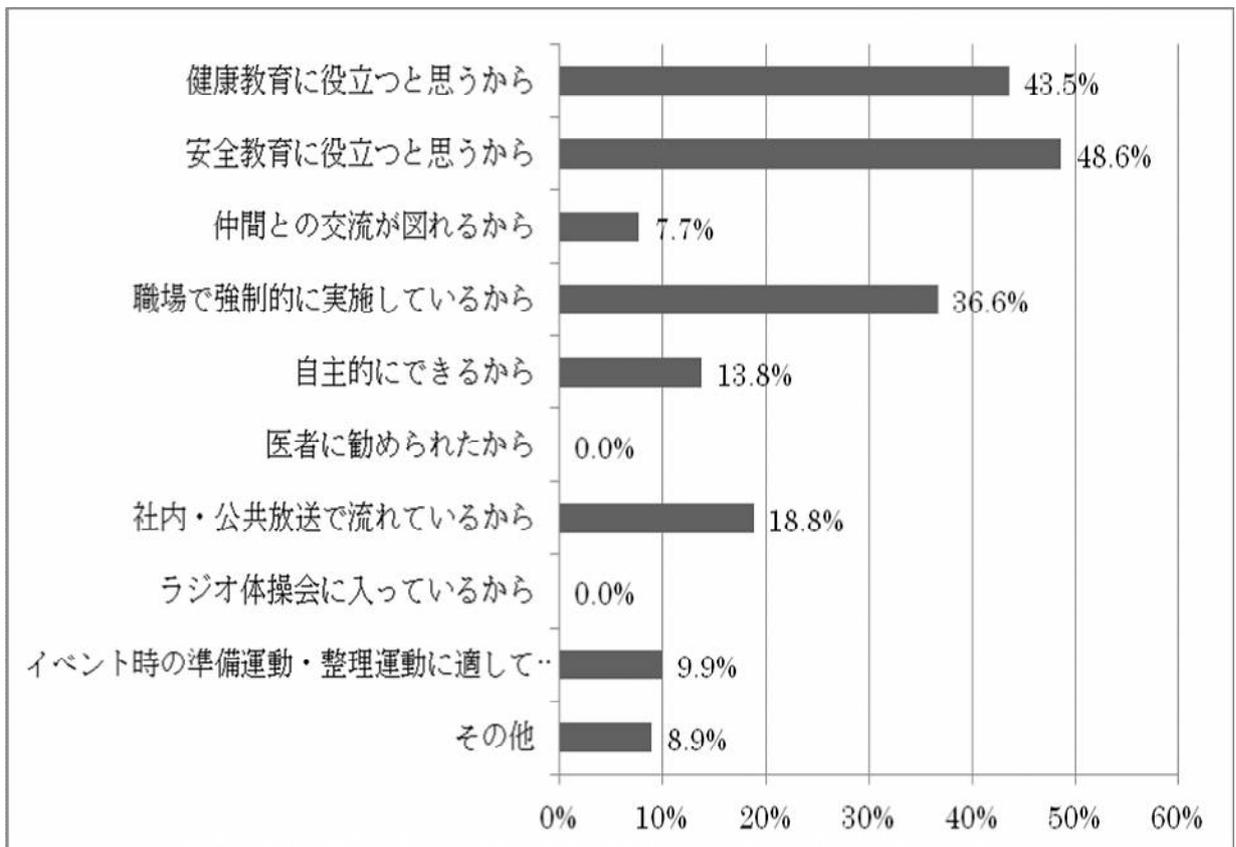


図 17. ラジオ体操が続いている理由

17. 社内でラジオ体操を実施している部署やグループについて

「各現場・作業所」と回答した企業が最も多く、90 件であった。次に多い回答は、「社内一部部署」の 74 件であった。「本社」は 21 件、「本社及び一部部署」は 18 件であり、「全部署」と回答したのは 17 件であった。また、「事務系職員」のみ実施していると回答したのは 8 件、「一部関連企業」のみと回答したのは 10 件であった。

C. 以下問 18 から問 21 については、問 1 の実施状況で「以前、実施していた」と回答された方のみに対し質問を行った。

18. 以前実施していたラジオ体操の種類について（複数回答可）

以前実施していたのは「ラジオ体操第 1」が 100%であった。また「ラジオ体操第 2」は 11.1%であった。

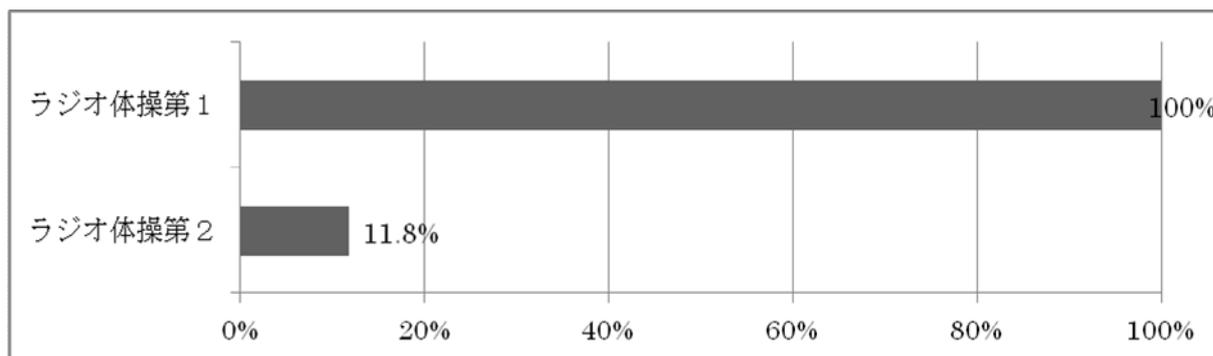


図 18. 実施していたラジオ体操の種類

19. 以前ラジオ体操を実施していた機会について（複数回答可）

「各職場で実施していた」が 48.5%であり、「その他」の中にも「朝礼時」「本社全体で実施していた」「社内放送で全館に流していた」などの回答があり、ラジオ体操を職場で行う機会が多かったことが示された。「自主的グループが実施していた」が 12.1%、「運動会やスポーツ大会等のイベント時に実施していた」が 6.1%であった。

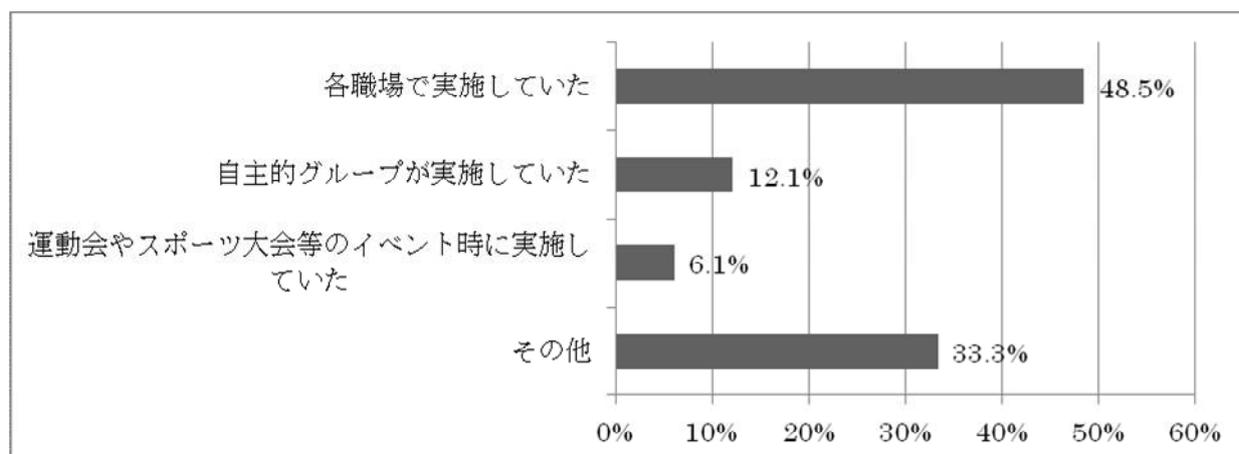


図 19. ラジオ体操を実施した機会

20. 以前、社内でラジオ体操を実施していた部署やグループについて

以前「本社」で実施していたと回答したのは6件、「本社及び一部部署」は3件、「一部関連企業」は1件であった。また、「社内全体」は3件、「社内一部」は6件であった。

21. ラジオ体操をやめた理由について（複数回答可）

「参加者が減ったから」が27.3%であり、一緒にラジオ体操を継続していくには、ある程度の参加者が必要であることがうかがわれた。「体操をするのに適当な場所がないから」は12.1%、「体操する時間がないから」は9.1%、「きちんと指導できる指導者がいないから」は6.1%であり、「企業にとって他にもっと適切な体操があるから」「企業で体操をする必要はないから」がそれぞれ3.0%であった。「特に理由はない」が24.2%であり、「その他」の中には、「移転のため」「出勤時間がばらばらのため」「全体朝礼をやめた」等様々な事情が示された。

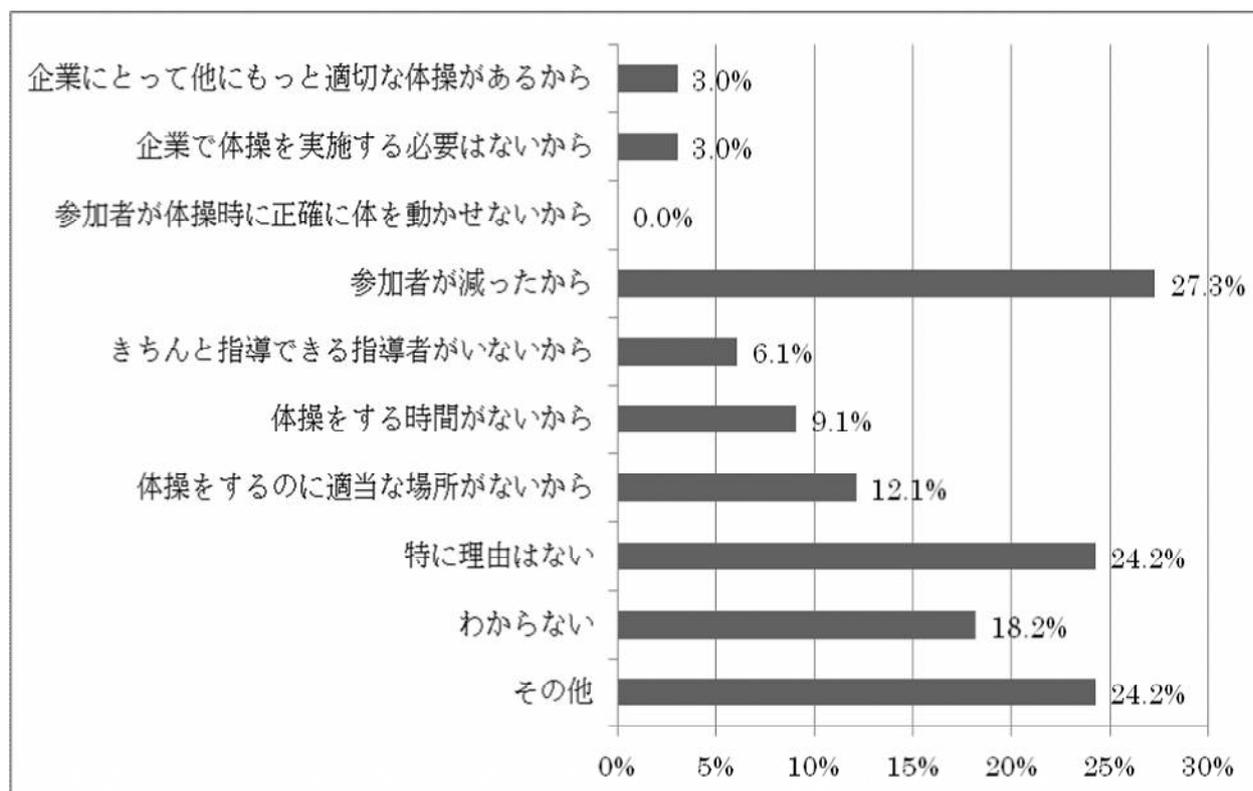


図 20. ラジオ体操をやめた理由

D. 以下問 22 から問 24 は、問 1 の実施状況で「他の体操を実施している」と回答された方のみに対し質問を行った。

22. 他の体操を実施している機会について（複数回答可）

「各職場で実施している」が 77.6%で多く、「自主的グループが実施している」は 4.1%、「運動会やスポーツ大会等のイベント時に実施している」は 2.0%であった。「その他」の中も、「朝礼時」や「始業前」との回答があり、職場で実施する機会が多いことがうかがわれた。

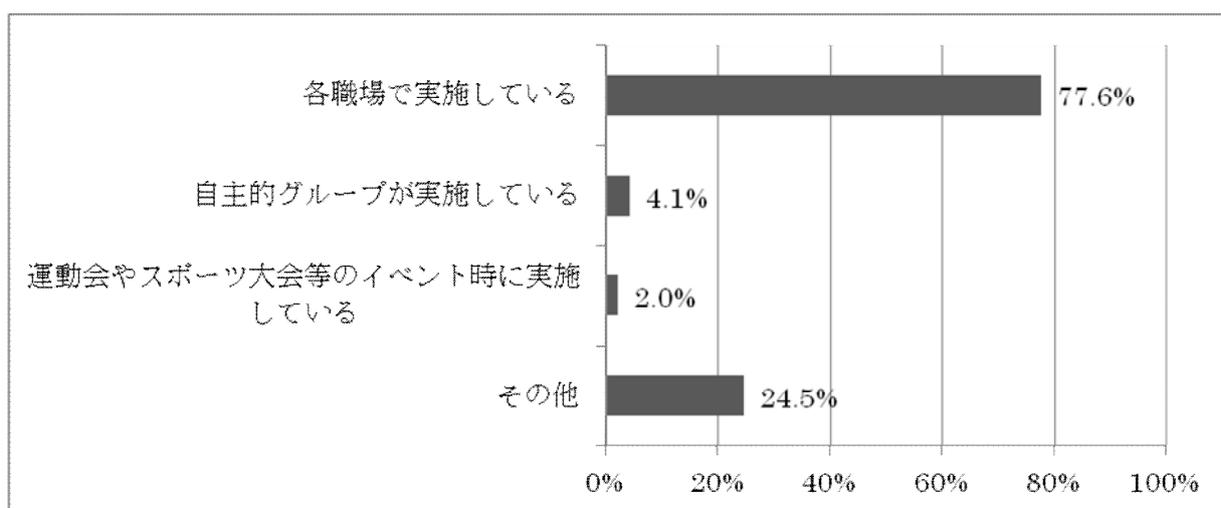


図 21. 他の体操の実施機会

23. 社内で他の体操を実施している部署やグループについて

ラジオ体操以外の体操を実施しているのは、「社内一部」であるとの回答が最も多く、15 件であった。一方で、「全部署」と回答したのは 5 件であった。また、「本社」は 4 件、「本社及び一部部署」は 7 件、「一部関連企業」は 4 件であった。

24. ラジオ体操を採用しない理由について（複数回答可）

「企業にとって他にもっと適切な体操があるから」が 51.1%であり、「その他」の中の回答から「会社独自の体操を実施」「腰痛体操を実施」「アクティブ体操」などがみられ、仕事上の特徴に合わせた体操を行っていることが示唆された。「特に理由はない」は 25.5%あり、特別な理由はないが採用しないことも示された。

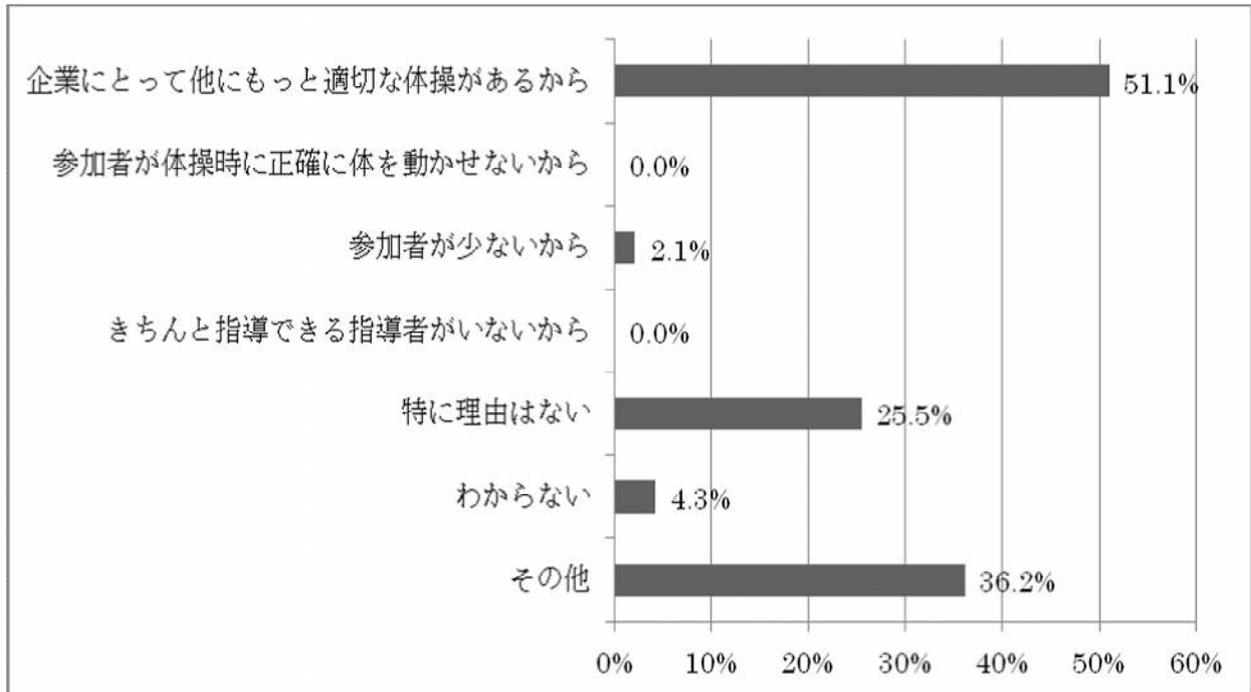


図 22. ラジオ体操を採用しない理由

E. 以下問 25 から問 26 は、問 1 の実施状況で「体操は実施していない」と回答された方のみに対し質問を行った。

25. ラジオ体操を実施しない理由について（複数回答可）

ラジオ体操を実施しない理由は、「体操をする時間がないから」が 28.8%、「参加者が少ないから」が 16.8%、「体操をするのに適当な場所がないから」が 15.5%、「きちんと指導できる指導者がいないから」が 9.1%、「参加者が体操時に正確に体を動かさないから」が 1.0%であった。「特に理由はない」は 38.2%であり、「その他」33.3%の中では、「勤務時間が異なるため」「出社直後に時間がない」「勤務場所が異なるため」などの上記の回答と類似の理由もあった。「自社導入の体操あり」「会社独自の腰痛体操を実施しているため」などの回答もみられた。

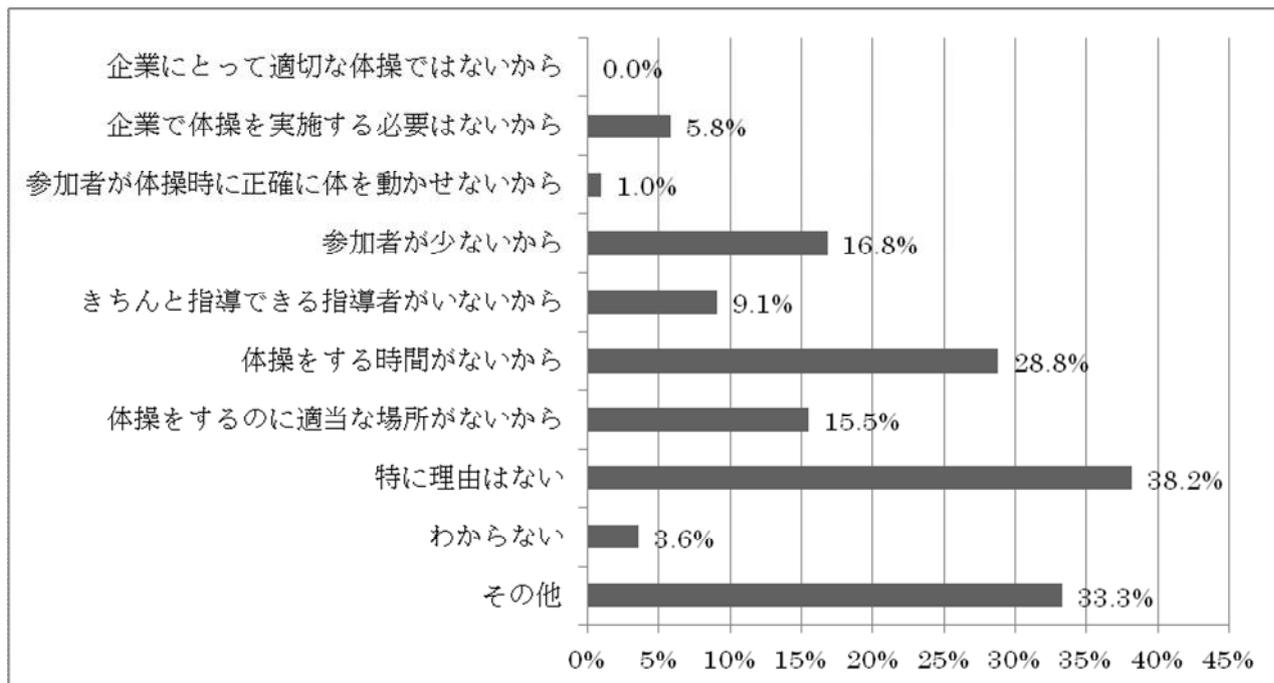


図 23. ラジオ体操を実施しない理由

26. ラジオ体操を実施したいかどうかについて

「日常的に実施したい」が 23.9%、「イベント時にのみ実施したい」が 16.8%であり、合計すると約 4 割がラジオ体操を実施したい方向であることが示された。「実施したくない」が 12.8%、「わからない」が 47.8%であった。

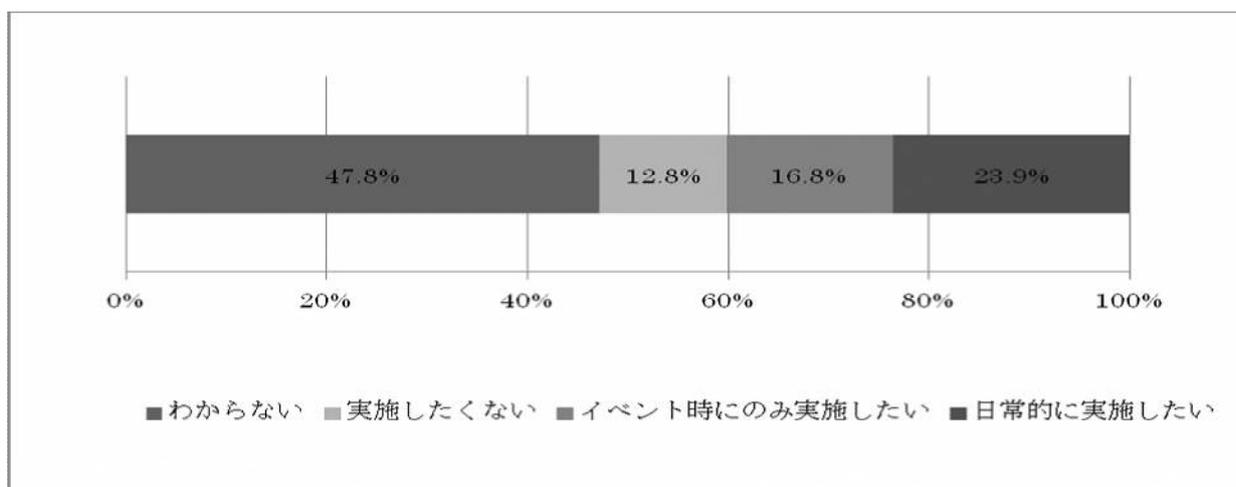


図 24. ラジオ体操を実施したいか

F. 以下問 27 から問 30 は、「ラジオ体操」の普及について、全回答者に対し質問を行った。

27. 今後、社員へラジオ体操を広めていきたいかどうかについて（複数回答可）

ラジオ体操を広めていきたいかという問いに対しては、「現状のままでよい」が 41.0% であり、約 4 割が現状維持の意向を示した。「すでに広める活動を行っている」が 1.0% であった。広めていきたい理由として、「健康教育の効果があるので」が 29.5%、「安全教育の効果があるので」が 27.9%、「場所や用具を必要としない運動なので」が 15.9%、「他のスポーツより普及しやすいので」が 5.9%、「仲間との交流が図れるので」が 4.8% であった。「希望者がいれば、機会を設けたいと思う」は 15.1%、「イベント時に取り入れたいと思う」が 7.2% であり、機会があれば取り入れたい意向がみられた。「その他」4.3%の中には「既の実施しており、続けていきたい」「一日の始まりとして広めたいと思う」「各人の出勤時間が同じであれば実施したい」などラジオ体操を定着させたいと考えていることがうかがわれた。また「どこに行ってもラジオ体操は日本の常識との認識が有り、すでに全国に広がっているとの感が強い」という既に全国レベルで浸透しているとの回答もあった。しかし、「特に考えていなかった」「ラジオ体操について深く考えたことがない」など関心の薄い回答や、「現在は不可能」「変則勤務上できない」「会社としての体制が整っていない」などの回答もあった。

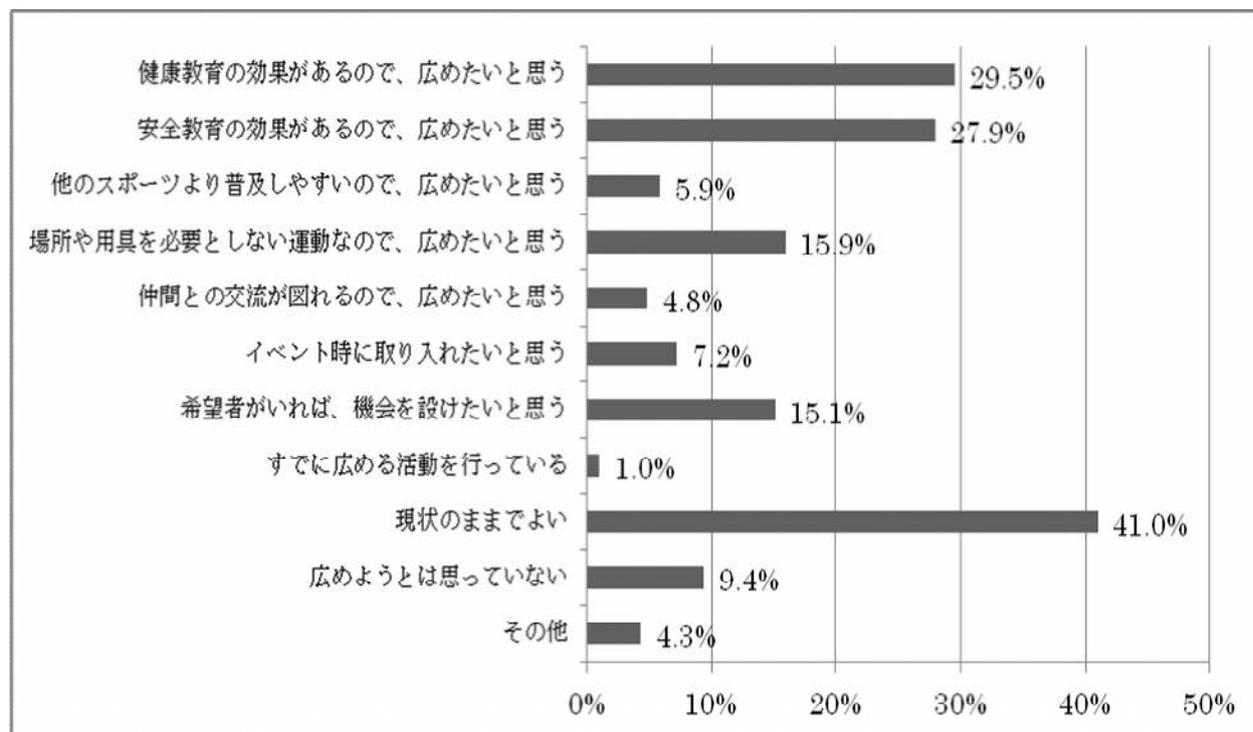


図 25. ラジオ体操を広めていきたいか

28. 今後、社員へラジオ体操をさらに広めるための方法や希望、アイデアについて (複数回答可)

今後、ラジオ体操をさらに広めるための方法としては、「実施できそうな部署に働きかける」「テレビ、インターネット等のメディアを通じて、社員の健康増進、安全への意識を高める」がそれぞれ 26.9%であった。「ラジオ体操と健康についての冊子等を配布する」が 20.0%、「医療施設・健康保険組合等との連携を試みる」が 17.7%、「社内のイベント等で積極的に実施する」が 16.6%、「実施・放送回数を増やす」が 10.6%であり、管理面における意見が多かった。一方、「外部の指導者に直接指導してもらう機会を増やす」「指導者の育成に力を入れる」「ラジオ体操の実技講習を積極的に行う」などの指導者の必要性に関する回答も見うけられた。「その他」の自由回答でも様々なアイデアがみられた。

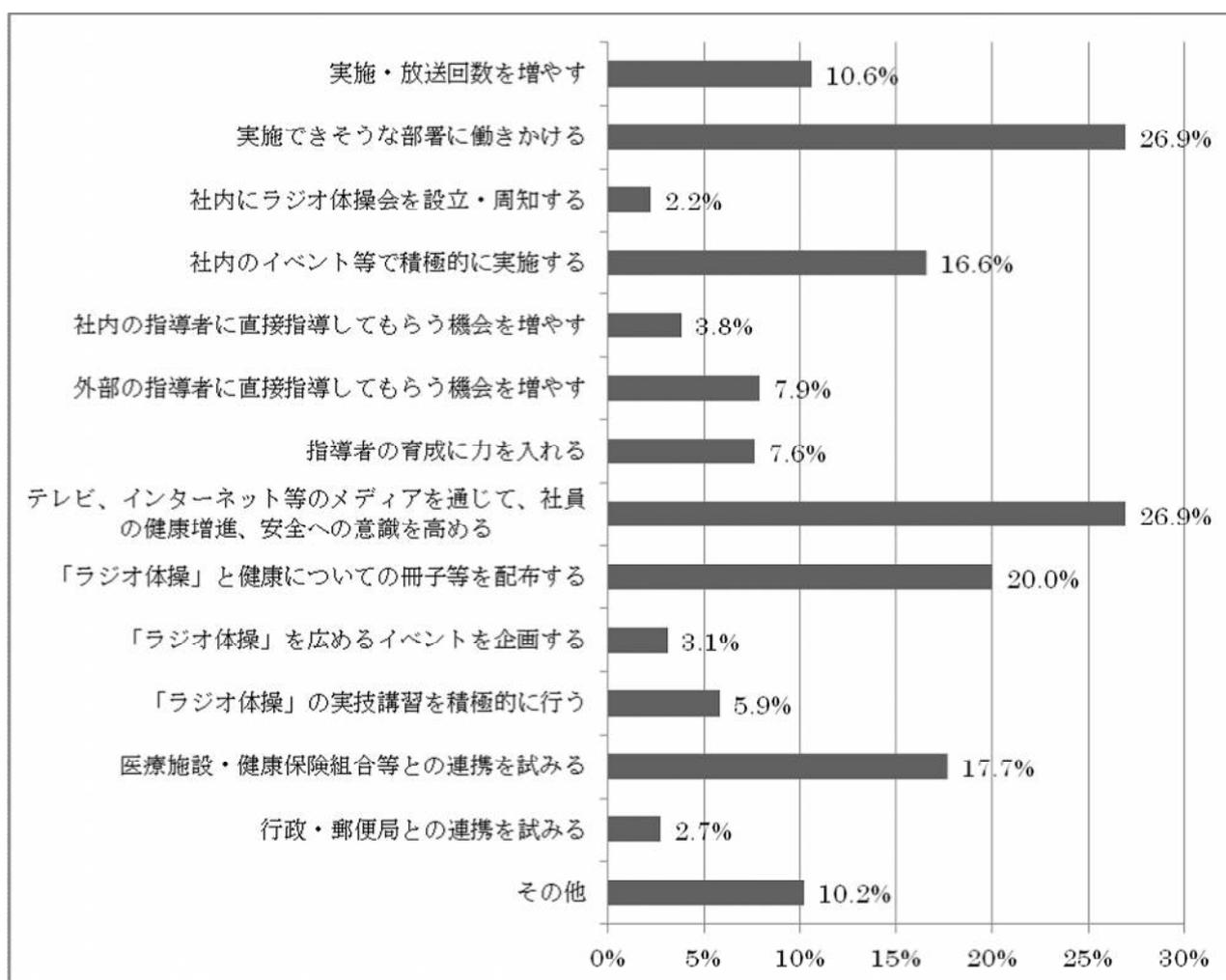


図 26. ラジオ体操を広めるための方法

29. 全国ラジオ体操連盟のラジオ体操普及支援活動に対する要望について（複数回答可）

「ラジオ体操」普及支援活動に対する要望の内容として、「ラジオ体操の仕方を示したCD、DVDを送って欲しい」が25.1%、「ラジオ体操の仕方を示した冊子を送って欲しい」が15.0%であり、ラジオ体操の仕方についての教材を希望する回答が多かった。「ラジオ体操の意義について講演して欲しい」が10.0%、「ラジオ体操の指導員を派遣して、社員に直接指導して欲しい」が7.3%、「ラジオ体操の指導員を派遣して、指導者たちに実技・講義を指導して欲しい」が3.1%の回答があり、ラジオ体操についての講演やラジオ体操指導員派遣の要望もみられた。「その他」の中には、「子どもたちへ学校等で指導する」「ラジオ体操の意義について冊子、インターネットなどで知らせて欲しい」などの広範囲にわたる普及活動を要望する回答や、「どの体操が、どの部分（部位）の運動であるか指導して欲しい」「ラジオ体操の効果を実証して欲しい（健康について）」などラジオ体操の科学的分析の要望もみられた。一方、「体操の内容を改善していくべき」「特に腰痛、重量物運搬の為の体操等を考案してほしい」など具体的な体操の改善を要望する回答もあった。

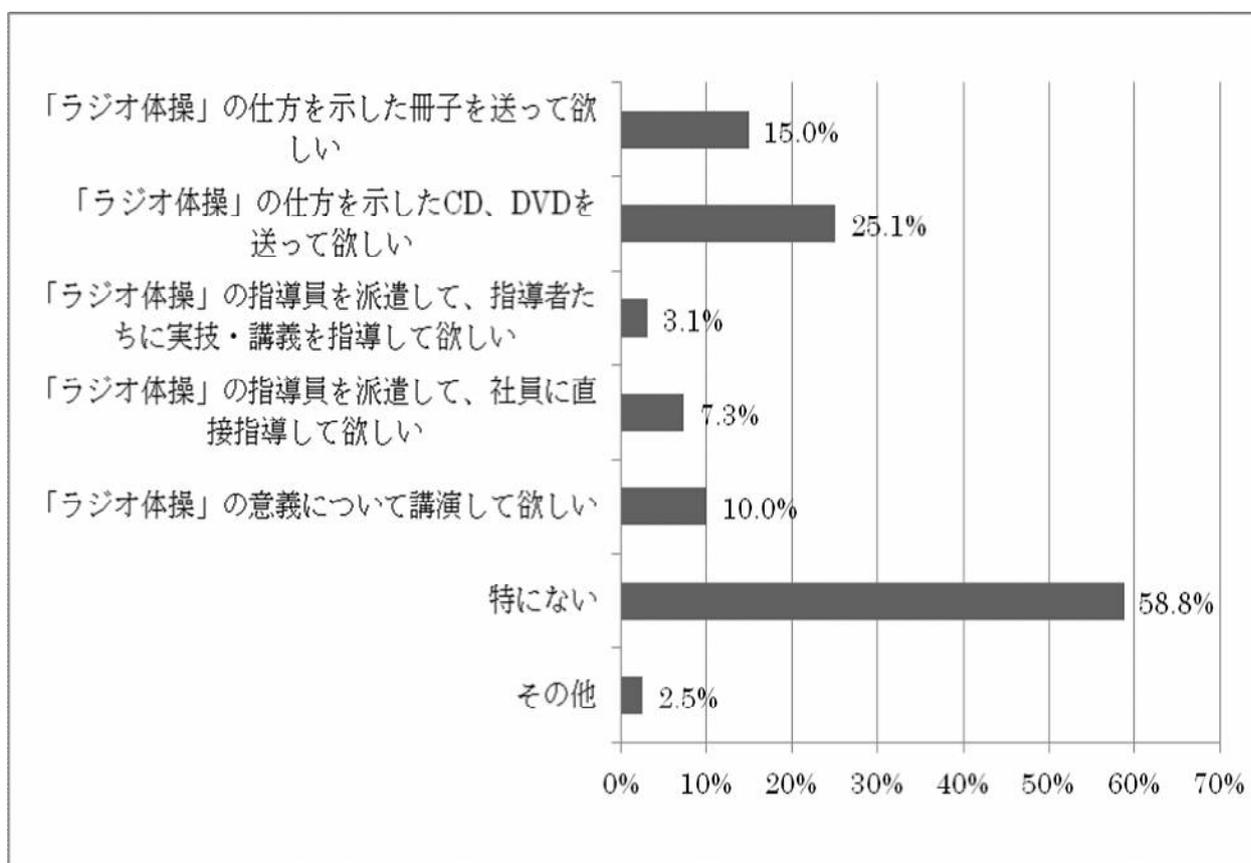


図 27. 全国ラジオ体操連盟への要望

30. 今後、全国ラジオ体操連盟または簡易保険加入者協会から指導員が派遣された場合、ラジオ体操を実施することができるかどうかについて

「実施できる」が9.0%、「一部で実施できる」が15.3%であり、約2割程度が何らかの形で実施の可能性がうかがわれた。「実施できない」は24.8%であり、「どちらともいえない」が47.3%と半数近くを占めていた。

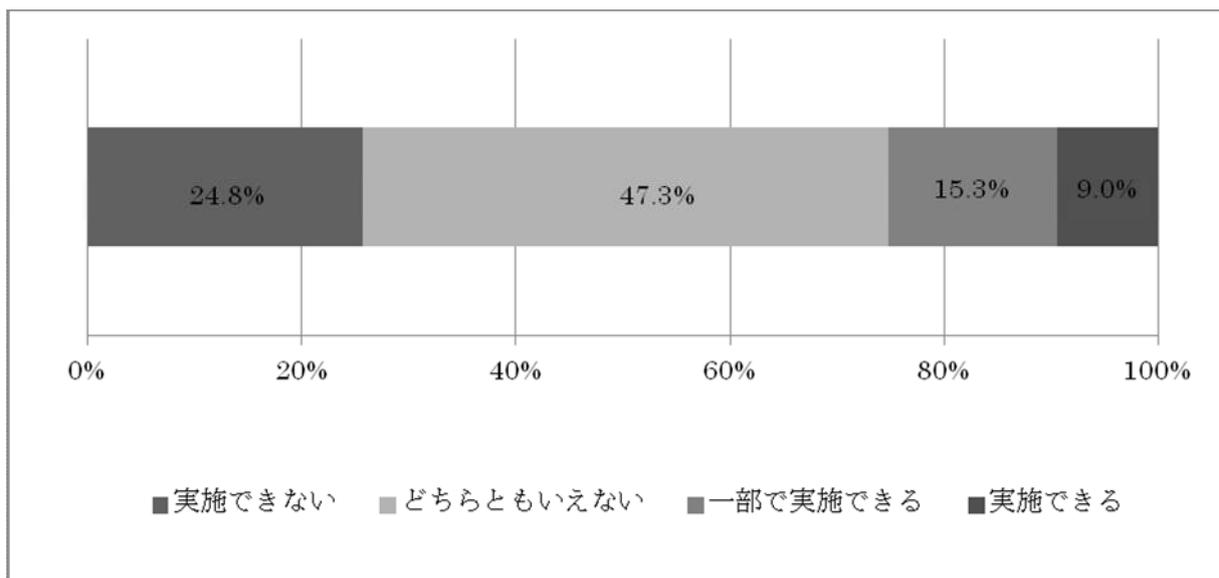


図 28. 指導員の派遣によるラジオ体操の実施

第2章 ヒアリング調査結果

全国建設業・運輸業関連企業における「ラジオ体操」の普及状況について インタビュー結果の概要

1. 対象および内容

インタビューの対象施設は、全国建設業・運輸業関連企業に対しラジオ体操の普及状況についてアンケート調査を行った際回答が寄せられた企業より、ラジオ体操を実施していると回答した中からインタビューの了解が得られた20社（北海道地区：2、東北地区：1、関東地区：8、中部地区：2、中国・四国地区：3、九州・沖縄地区：4）である。

インタビューは、総務部および安全管理部等の担当者を中心に、日頃のラジオ体操の実施状況、実施しての課題、要望等について聞き取りを実施した。

2. 実施状況

運輸業・建築業では、大型電気工事は危険が伴い、建設現場においても転落・墜落事故の対策が求められている。ラジオ体操は、ほとんどが業務開始前に「身体ほぐし」のためのストレッチや、健康状態の確認を目的に実施されていた。いずれもラジオ体操実施後、各セクションの朝礼を行い業務に入っていた。現場までの距離によって、毎日2回もしくは3回実施しているところや、仕事と休憩の区切りとして12:50に実施しているところもあった。

ラジオ体操は、「長年の習慣で実施しているので、これといった効果は証明できない」という意見がほとんどであったが、現場責任者が社員と対面で実施して「動きがいつもと違う」と感じる時には声かけをすることで、ラジオ体操実施後に体調不良を確認でき、事故防止につながった事例も報告された。就業前のラジオ体操は、現場責任者が社員の健康状態を確認し、コミュニケーションをとるツールの一つにもなっていた。

ラジオ体操の種類は、ほとんどの企業がラジオ体操第1であった。「5分という時間が業務開始前にちょうどいい」とことと「みんなが覚えていること」が導入の大きな理由であった。ラジオ体操第2と交互に実施している企業は、以前朝すぐに仕事に入りアキレス腱を切断した事例が発生したことを契機に全部署でラジオ体操を実施することになり、安全対策の一環として位置づけていた。

ラジオ体操の音源は、本社で実施している場合は自動的に定刻に音楽が流れるようにセットされており、現場ではラジカセ、CDやテープを持参する形が多かった。

実施場所は本社ではデスク周辺、現場は駐車場等空きスペースなどであり、屋根がないと雨天は中止するなど天候に左右されていた。広い敷地にマイクで流していたり、外の駐車場で毎朝実施しているので、近隣の人も一緒にラジオ体操を実施しているなど地域の人々との交流や地域貢献に一役を担っている例も報告された。

3. ラジオ体操を実施しての課題

(1) ラジオ体操実施に関すること

① 正確なラジオ体操ができていない

ラジオ体操はみんな知っているが、正しくできない。特に若い世代が正確にラジオ体操を覚えておらず、ただただと実施しているなどの意見が出された。

② 同じ時間に集まりにくい

不規則な勤務態勢のため、社員が同じ時間に集まりにくいという課題も出された。

② 場所の確保

対面で二列で実施したくても場所がない。本社では空いているスペースで実施しているなど場所の確保に苦慮していた。

(2) 指導者に関すること

本社では輪番制で1人が前に出て実施し、現場でも職長や監督者が前に出て対面で実施するなどの工夫をしているが、正確なラジオ体操の研修を受ける機会はなく、ラジオ体操についての講演・実技をする時間がとれない。見よう見まねで実施している、自分が過去に習ったラジオ体操を自己流で実施しているという意見が多かった。

(3) ラジオ体操第1以外の体操の導入

ラジオ体操第1はみんなが知っているので導入しやすく、5分という時間もちょうどいい。しかし、そろそろラジオ体操第2を導入したいという声もあるが、第2はよく知らないのではなかなか取り入れられない。腰痛体操を導入しようとしたが、DVDを見ても覚えられず、教材を回覧して実施は各自に任せる形になってしまった例も語られた。新しい体操は体操そのものを一から覚えて教えなければいけないので導入は難しく、みんながよく知っているラジオ体操をしっかり実施できるよう改善するのが課題である。

4. 健康課題（健康状況）

健康診断の受診率は、特定健康診査・特定保健指導の導入により上昇したが、喫煙率は高く、メタボリックシンドロームの社員が多い。北海道・沖縄の担当者からは、車社会のため、運動不足が指摘された。運輸業では、長時間にわたる同一姿勢や長時間労働のため腰痛・消化器疾患・尿路結石、高齢化のための高血圧・心臓病・糖尿病も多くなっていることが報告された。また「長時間労働対策」「メンタルヘルス（うつ病対策）」も大きな課題となっている。特に腰痛については、リフト作業等右後ろを常時見ながらの作業になるために腰痛者が多く、トラック運転手やタクシー運転手は長時間労働のため腰痛を持っている。運動不足解消としては、組合で運動を取り入れたり、「一駅歩こう」の取り組みを導入したり、駅から会社までの2キロを歩くように奨励している企業もあり、企業内に運動の同好会を作っているところも見られた。寒冷地では喫煙率の高さと高血圧から現場での死亡例もあった。担当者は、寒い地域であるからこそ準備体操として腰を十分落として作業を行うなど、健康管理を徹底したいと考えていた。毎日5分のラジオ体操をただただするのではなくきちんと運動効果が出るよう実施し、何十年も継続すれば、「医療費の軽減」につながると考え、今定着しているラジオ体操を効果的に活用したいという意見が複数の担当者から聞かれた。そのために、安全環境研修会を同じ内容で月3回実施すること

で、社員の半分以上が参加できるようにし、研修会の時間も参加しやすいよう朝礼終了後、昼、夕方に設定した結果、健診も未受診者が減少し、再検者の減少につながった例もあった。健康診断の結果については、産業医からの講話や保健師の保健指導が定期的に取り入れられていた。

5. ラジオ体操実施にあたっての工夫・改善点

社長が替わってから今まで自由に実施していたのを2列に整列し、輪番制で前に出て対面で実施するよう変えたことで、ラジオ体操をしっかりと実施するようになった例や、理学療法士を講師として招き、「腰痛予防とラジオ体操の効果」というテーマで、本社・下請けの会社社長を含め講演会を実施し、ラジオ体操継続の意識づけになった事例があった。新人研修会できっちりラジオ体操を実施することで、毎日のラジオ体操もできているといった声が聞かれた。特に休み明けの月曜日に事故が多いという現状があり、「ラジオ体操をきちんとやりましょう」という目標を掲げて運動の習慣をつけることを意識した取り組みがあった。メールでラジオ体操に関する情報を配信したり、社員が利用するエレベーターにラジオ体操の仕方のパンフレットを貼って意識づけを図っている事例も報告された。

毎日は難しくとも全国安全週間・全国労働衛生週間には、外の駐車場に集まり1週間リーダーが前に立って実施したり、多種多様な勤務体制になっているので月1回は全員が集まれる日を設けて朝礼前にラジオ体操を実施するなど様々な工夫がされていた。

6. ラジオ体操普及にあたっての要望

(1) 講師派遣について

①ラジオ体操の効果についての講演

- ・年1回や月数回実施している会議で「ラジオ体操の効果」について講演をしてほしい。
- ・ラジオ体操の一つひとつの体操が「どの部位の運動になるのか」を明示し、指導してほしい。

②正確なラジオ体操の実技指導

・特別な時間はとれないが、毎朝実施している時間に講師が来て模範演技をしてもらえると正しいラジオ体操を覚えることができるので大歓迎である。ラジオ体操の意識化に役立てたい。

・安全衛生週間期間の朝のラジオ体操時に、気軽に来てポイントを指導してほしい。（「曲げる」と「倒す」の使い分けなど）

- ・年配の人には、跳躍など実施して大丈夫かと心配になる動作もある。

③ラジオ体操+腰痛予防体操の指導等

- ・デスクワーク者向けと重い物を扱う人向けのものがほしい。
- ・運輸業関連に共通する内容で手軽に取り入れられる体操があるとよい。
- ・ラジオ体操以外にもうひとつ定着する体操があればよい。
- ・腰痛予防の体操があるとよい。

安全大会や衛生大会等での講演の可能性はあるが、課長以上が対象であり、ラジオ体操がきちんとできていない若い人たちにも参加してもらえるような場において、ラジオ体操の理論と実技を講演・指導してほしいとの要望が出されていた。

第Ⅲ部 まとめ

調査結果に基づく考察

全国の建設業・運輸業の関係企業におけるラジオ体操の普及状況等の調査では、全国4,405社へアンケートを実施した結果、886カ所からの回答があった（回収率20.7%）。

「ラジオ体操」の実施状況は、「社内全体で実施している」と回答した企業は32.8%であり、「実施している部署がある」22.4%、「イベント時にのみ実施している」1.7%と合わせると56.9%となり、過半数が何らかの形でラジオ体操を実施している。

どのラジオ体操を実施しているかでは「ラジオ体操第1」が99.0%で、「ラジオ体操第2」はわずか6.5%であった。ラジオ体操第1を導入している理由を各企業にインタビューしたところ、「誰でもが知っているから導入しやすい」という意見であった。ラジオ体操第2は既に若い世代は「知らない・できない」ので取り入れるのが難しい、新しい体操も覚えるのに時間がかかり指導者がいないので導入できないという意見があった。

ラジオ体操の実施機会は、77.6%が各職場での実施であり、その時間帯は始業前が89.5%、午前が16.2%、昼休みが1.2%であった。朝の始業前に現場によっては7:45、8:15、8:30と3回実施しているところもあり、昇降訓練や服装点検など朝礼を実施してから通常業務に入っていた。昼休み後12:50にラジオ体操を導入しているところも、休憩と業務の区切りとしてラジオ体操を実施していた。

ラジオ体操の参加状況は「大多数が自主的に参加している」が50.8%、「大多数が強制的に参加している」が33.5%であった。本社はできるだけ自主的に、現場は強制的に参加を呼びかけているのが現状である。

ラジオ体操導入の理由では、「日常生活での事故防止に役立つ」75.1%、「健康を維持・増進できる」69.8%、「規則正しい生活習慣が身につく」41.7%、「気分転換ができる」30.0%と回答している。インタビューでのラジオ体操の導入理由は、昔から習慣的に実施していたという回答が多く、事故防止と健康増進の2点での導入が大きな理由であった。

ラジオ体操が続いている理由は「安全教育に役立つ」48.6%、「健康教育に役立つ」43.5%、「職場で強制的に実施しているから」36.6%であったが、その効果については、習慣的に実施していてラジオ体操を実施していることと効果を結びつけるまでの根拠は出せていない。しかし、しっかりラジオ体操をすれば身体は温かくなり柔軟になるので、身体ほぐしと業務へ入る意識づけになるという意見は多かった。また本人の体調確認の機会や、現場責任者が普段と違う身体の動きにより体調の変化に早く気づける場となり、コミュニケーションの一環としての位置づけにもなっていた。

ラジオ体操を正確に実施しているかの問いに対しては「正確に実施している」が40.2%であり、「一通り実施しているが十分ではない」が54.0%と半数を超えていた。

ラジオ体操の指導者は76.1%が「特にない」と回答しており、社員による輪番制は23.5%であった。本社では各セクションが輪番制で前に出て実施しているところがあり、現場では現場責任者が対面で実施していた。しかし、「正しく指導しているか」という点では、自己流で自分が習ったラジオ体操をしているというのが現状で、正確にラジオ体操を実施させたいという要望が多く企業から出されたが、時間がなくその手だてが十分得られずにいた。

ラジオ体操の視聴覚教材は「カセットテープ・CD」が78.3%、「社内放送に合わせて」が32.7%であった。インタビューでは、本社の場合は社内放送が自動的に設定されて、定時になると音楽が流れるシステムが導入されており、現場では担当者がカセットデッキ、CD、カセットテープを持参して音楽を流していた。ラジオ体操の運動量は「ちょうどよい」が77.4%、「やや少ない」は16.6%であった。ラジオ体操の長さは「ちょうどよい」は91.3%であった。

一方、「ラジオ体操」を実施していない理由としてあげられたのが「体操をする時間がない」28.8%、「参加者が少ない」16.8%、「体操をするのに適当な場所がない」15.5%、「きちんと指導できる指導者がいない」9.1%、「参加者が体操時に正確に体を動かさない」1.0%であった。「その他」の中には「勤務時間が異なるため」「出社直後に時間がない」「勤務場所が異なる」「自社導入の体操（腰痛体操）を実施している」などの回答があった。ラジオ体操の継続には、集まる人、時間、場所、指導者、音源が必要である。インタビューにおいてもラジオ体操を実施しているの課題に、「変則勤務のために同一時間に集まらない」「二列でラジオ体操を実施したいが場所がない」「輪番制や職長、監督者が前に立って実施しているが正しくできていない」などの意見が出されていた。

運輸・建設業界に共通する課題として、事故対策があげられる。事故発生を見直す中で、新たにラジオ体操を開始したり再開した企業が聞き取りの中でいくつかあった。交替勤務で集まりにくい職場のため、月1回全員で集まる日を設定したり、学習会の開催時間をいろいろな時間に設定し参加者を増やす工夫をしている企業もあった。普段は自主的に実施している例もあった。情報を共有するための工夫として、「腰痛予防とラジオ体操の効果」についての講演会に下請けの社長も呼んでラジオ体操の効果についての理論と実践を独自に学習する取り組みや、ラジオ体操の方法について社員が利用するエレベーターにパンフレットを掲示しメールでラジオ体操関連の情報を配信して意識づけするなど粘り強い取り組みがみられた。

健康課題では、運輸業では同一姿勢による腰痛や長時間労働、メンタルヘルス（うつ病）対策などがあげられた。併せて、中高年が多数を占めることから運動不足によるメタボリックシンドロームへの対策が求められており、毎日実施しているラジオ体操が健康保険組合等との連携によってさらに有効な健康支援のツールになる可能性が示唆された。業者間の競争が激化している中、事故対策・健康増進を推進していくために短期間で効果をあげられる体操が求められている。

今後、社員に「ラジオ体操」を普及する方法としては、「実施できそうな部署に働きかける」「テレビ・インターネットなどのメディアを通じて社員の健康増進・安全への意識を高める」が最も高くそれぞれ26.9%であり、「ラジオ体操と健康についての冊子等を配布する」が20.0%「医療施設・健康保険組合等との連携を試みる」17.7%、「社会のイベント等で積極的に実施する」16.6%であった。一方「外部の指導者に直接指導してもらい機会を増やす」「指導者の育成に力を入れる」「ラジオ体操の実技講習を積極的に行う」など指導者の必要性に関する回答も見受けられた。自由記載からも、「ラジオ体操は既に実施しており継続していきたい」「定着させたい」「1日の始まりとして広めたい」という意見が出されている。

全国ラジオ体操連盟のラジオ体操普及支援活動への要望では「ラジオ体操の仕方を示した CD、DVD を送ってほしい」25.1%、「ラジオ体操の仕方を示した冊子を送ってほしい」15.0%「ラジオ体操の意義について講演してほしい」10.0%であり、連盟からの指導員派遣については「実施できる」と回答した企業は24.8%であった。自由記載では「ラジオ体操が健康増進に効果的であることが明らかになれば広まると思うが現状ではよく分かっていない」「体操の各運動のねらいや効果の資料を作成しPRする」などの意見が出されている。インタビューからも、ラジオ体操はみんなが知っているので導入しているが「正しくできていない」のが現実であると感じられる。年代別疾病別の要望では、平均年齢の高い職場では「年配の者に跳躍など実施して大丈夫か」と心配する意見も寄せられており、年代別の支援の必要性も示唆された。また、健康管理の点からは、腰痛予防体操の指導等に関する要望が出されている。実際腰痛予防体操を導入していたり独自の体操も実施しているところもあるが、デスクワーク者や重量物運搬をする従業員、ドライバー職のための体操を考案してほしいという意見や、運輸業関連に共通する内容で手軽に取り入れられる体操、飛び跳ねたりしない内勤者への簡単な動きのある体操など業務毎にメニューがほしいといった意見が出されていた。教材への要望では、ラジオ体操の意義を示した冊子の配布やインターネットでの周知、ラジオ体操第1の教材や音源がフリーダウンロードできるようにしてもらいたい現場事務所が多くあり、カセットテープが古くなっているのでカセットテープか CD 等音源を提供してほしいといった音源確保の要望が出されている。

ラジオ体操の一つひとつの体操の意義や方法を正しく理解し実施できることは、本来の健康増進や事故防止に寄与できるものであるといえる。

月1回の定例会や年1回の安全週間での講演の要望も多く寄せられており、ラジオ体操の意義と実技を指導する機会として有効であると考えられる。毎日実施している時間に講師が来て模範演技をしてほしいという要望もあり、企業の実状にあった柔軟な講師派遣の体制を整備することが期待されている。

ラジオ体操を事故防止と健康管理のための大切な場と位置づけながらも、マンネリ化しているという悩みを抱えている企業が多くみられた。これらの改善のための糸口として、現場に講師を派遣し実技を含めラジオ体操の効果を伝えていくことが重要な課題になっていると思われる。

【研究協力者】

アンケート調査、ヒアリング調査に御協力下さいましたの皆様並びに財団法人
簡易保険加入者協会、ラジオ体操連盟の関係者に心から感謝申し上げます。

【研究者】

代表	神奈川県立保健福祉大学	人間総合専門基礎担当	教授	渡部 遼二
	全国ラジオ体操連盟		副理事長	青山 敏彦
	神奈川県立保健福祉大学	看護学科	准教授	渡部 月子
	日本医科大学	スポーツ科学教室	准教授	武藤 三千代
	神奈川県立保健福祉大学	看護学科	非常勤講師	本田 直子