

2023年9月1日

全国の市区町村長 さま

株式会社かんぽ生命保険
ラジオ体操運営事務局

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素からラジオ体操・みんなの体操の普及推進にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

「2024年度巡回ラジオ体操・みんなの体操会」および「2025年度第64回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」の開催地の募集が開始となりましたのでご連絡申し上げます。

巡回ラジオ体操・みんなの体操会は、1953年から毎年実施しており、5月から10月までの間、全国の会場でNPO法人全国ラジオ体操連盟、日本放送協会（NHK）および株式会社かんぽ生命保険の三者共同で主催しているイベントです。開催当日はNHKラジオ第1放送で生放送されます。

開催のご希望がございましたら、「申込書」に必要事項をご記入いただき、2023年9月28日（木）までにラジオ体操運営事務局あてにメールでお申し込みください。（「2024年度巡回ラジオ体操・みんなの体操会」の詳細は同封資料をご確認ください。）

また、「2025年第64回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」の申し込みについてはかんぽ生命 Web サイトをご覧ください。

地域の皆さまの健康増進、コミュニティ活性化に資する施策として、例年、開催自治体さま・参加者のみなさまからご好評いただいております両イベントへのお申し込みをお待ちしております。

敬具

（参考）巡回ラジオ体操・みんなの体操会とは

夏期巡回と特別巡回があり、どちらも体操会の模様がNHKラジオ第1で全国に生放送されます。放送内では、自治体さまのご紹介もさせていただきます。

<夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会>

夏休み期間中である7月20日から8月31日までの期間、全国42会場で開催予定です。

<特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会>

夏期巡回の期間を除く5月から10月までの日曜・祝日に、全国5会場で開催予定です。



巡回体操会の標準的な流れ（例）		
前日	AM～17:00	会場設営
	PM	NHK 技術セッティング
当日	16:00 頃	リハーサル、最終打合せ
	4:00	集合、実施可否判断（天候不順時）
	5:00	スタッフ集合、準備 参加者集合
	6:00～ 6:10	開会 あいさつ（1人2分程度） ① <u>〇〇市長</u> ② かんぽ生命〇〇支店長 ③ NHK〇〇放送局長 ④ 〇〇県ラジオ体操連盟会長
	6:10～ 6:30	体操講師、演奏者紹介 体操講師および演奏者による放送前の参加者向けリハーサル
	6:30～ 6:40	ラジオ体操（全国生放送）
	6:40	閉会、参加記念品配布、会場撤収

<概要>

参加人数の制限（当日先着制）

会場ごとの収容人数に応じて参加人数の上限を設定し、当日先着制とします。

参加者には十分なディスタンスをとったうえで、体操を実施していただきます。

申込方法

1 申込手順

お申し込みにあたってのご留意事項をご確認いただき、ラジオ体操運営事務局あてに「申込書」を添付の上、メールでお申し込みください。

お申し込み日の翌営業日(土・日・休日を除く)から起算して 5 営業日以内に申込受付完了メールをお送りします。

なお「お申し込みにあたってのご留意事項」と「申込書」はかんぽ生命 Web サイトよりご確認ください。

<かんぽ生命 Web サイト-巡回ラジオ体操・みんなの体操会>

<https://www.jp-life.japanpost.jp/radio/event/index.html>

<申込書イメージ>

申込書 <2024年度巡回ラジオ体操・みんなの体操会>						
申込期限: 9/28 (木)まで						
都道府県		ご連絡先	所属先	ふりがな	担当者	ふりがな
市区町村	ふりがな		住所	〒		
責自治体 首長さま氏名			TEL			
首長さま任期満了日	年 月 日		メールアドレス			
開催希望時期(複数選択可)	開催希望時期のうち開催できない日程	開催希望場所(正式名称)	会場住所			
<夏期巡回> <input type="checkbox"/> 7月20日~8月31日 <特別巡回> (夏期巡回の期間を除く、5月下旬から10月までの日曜日または祝日に開催) <input type="checkbox"/> 5月下旬 <input type="checkbox"/> 6月 <input type="checkbox"/> 7月上旬~中旬 <input type="checkbox"/> 9月 <input type="checkbox"/> 10月	上記開催できない理由	屋外会場 ふりがな	収容人数	人	〒	
記念行事(予定がある場合にのみ記載)			自治体さまPR欄			
<input type="checkbox"/> 2024年度巡回ラジオ体操・みんなの体操会の開催地として応募することを市区町村長に確認、承諾を得ています。 <input type="checkbox"/> 「お申し込みにあたってのご留意事項」の内容を承諾し、申込みします。						

2 申込期限

2023 年 9 月 28 日(木)まで

3 申込先・お問い合わせ先

ラジオ体操運営事務局

メールアドレス: kampo@radio-taiso2024.jp

電話番号: 03-6427-7333

開催地選考スケジュール(予定)

選考については、全国ラジオ体操連盟、NHKおよびかんぼ生命の三者にて協議の上、選考させていただきます。

なお、スケジュール予定は以下のとおりです。

日程	概要
2023 年 9 月 1 日(金)	申し込み受付開始
2023 年 9 月 28 日(木)	申し込み受付締め切り
2023 年 10 月上旬 ～12 月上旬	開催可否の確認および選考 ※かんぼ生命より、お申し込みいただいた自治体さまに対し、お申し込み内容確認のご連絡をさせていただきます。また、かんぼ生命およびNHKにおいて会場の視察をさせていただきます。
2023 年 12 月上旬 ～2024 年 1 月中旬	開催日程等の調整 ※NHK より、開催日の調整のためにご連絡をさせていただきます。
2024 年 1 月中旬 ～2024 年 2 月上旬	自治体さまへ決定(選外)通知を发出 ※2024 年 2 月中旬頃に開催地決定の報道発表を予定しています。

2024 年度巡回ラジオ体操・みんなの体操会

お申し込みにあたってのご留意事項

巡回ラジオ体操会の開催にあたり、自治体さまにおいてご準備いただくものを下表のとおり記載しております。お申し込みいただく上で内容をご確認いただきますようお願いいたします。

なお、お申し込み時点で開催をお約束するものではございませんのでご了承ください。

貴自治体手配物等	備考
体操会場（屋外のみ） ※前日、当日の2日間	体操エリア、受付エリアに十分なスペースが確保できる会場を選定すること。 ※急な荒天に備え、会場内に雨宿りスペースが確保できることが望ましい。
ピアノ1台 ※前日、当日の2日間	・原則アップライトピアノの手配。 ・アップライトピアノの手配が難しい場合は、グランドピアノ（※）も可。使用に耐えうるものを手配。 ※グランドピアノは、前日から当日にかけ、屋外へ設置できることが条件。 ・運搬費用は貴自治体負担。 ・調律は主催者にて実施。
ピアノの椅子1脚（背もたれあり） ※前日、当日の2日間	・高低自在が望ましい。 ・安定感に欠けるものはお避けください。
体操台1台 （特別巡回および東京開催の夏期巡回の場合は3台） ※前日、当日の2日間	・朝礼台のようなもので、広さは最低120cm×120cmが目安。高さは会場規模に合わせ、後方からも講師が見えるようなものが望ましい（目安1m）。 ・ステージ等での代用も可。 ・打ち合わせ時に主管各社と協議の上、手配。
テント（四方横幕付き）二式以上 ※前日、当日の2日間	機材用1、ピアノ用1（必要に応じて来賓・参加記念品配布用、受付用を追加）
長机10台、パイプ椅子10脚 ※前日、当日の2日間	数量は会場規模により変動。
コンクリートパネル（必要に応じて） ※前日、当日の2日間	競技場および芝生など、養生が必要な会場に使用。
荒天時のスタッフ用雨具 ※当日のみ	必要に応じて準備。
保健師もしくは看護師の手配・救護用品等の準備 ※当日のみ	会場内に保健師もしくは看護師を待機させ、熱中症その他疾病に対応。
運営要員（8名～最大30名程度） ※当日のみ	来場者数に応じた運営要員（受付・誘導スタッフ）の手配、 ※運営要員の考え方は下図参照。
警備 ※前日、当日の2日間	施錠ができない会場の場合、ピアノ・備品の警備が必要。

2024 年度巡回ラジオ体操・みんなの体操会

※ 上表以外の手配物として独自の参加記念品の作成、併設イベントの開催、参加者のための送迎バスの手配等については、貴自治体の判断と費用でご準備いただきます。詳細については、別途協議の上、決定させていただきます。

貴自治体対応事項（主管との調整事項）	備考
会場キャパシティ（上限人数）の算定	会場規模・運営要員数などから総合的に判断。 ※開催までに主管と協議の上、決定
貴自治体の当日参加の関係団体の選定	参加団体および人数を主管と協議の上、決定。
来賓・後援等の選定	開催までに主管各社へ出席の来賓名簿の提出が必要。 ※営利企業・団体が「協力」「協賛」「後援」などに加わることで、会場で宣伝を行うこと等はできません
地域住民へのイベントの周知（広報誌等）	市報等へのイベント案内の掲載等を想定。 なお、立て看板、ポスター・チラシ等は主催者側で準備予定。 ※枚数の目安：ポスター100枚・チラシ300枚
自治体紹介文言の作成	NHK生放送で使用する自治体紹介文言（30秒以内） ※開催までに貴自治体・NHKで協議の上、決定。
司会者の準備および司会者原稿の作成	イベント当日の司会者および原稿の準備。原稿内容については、主管各社とやり取りの上、確定。 ※例年、自治体職員さまがご対応するケースが多い。

※ 本イベントは、当日の天候等を踏まえ、主催・主管・自治体で総合的に判断し、中止とする可能性もございます。予めご了承ください。

※ 2024 年度、参加者は当日先着制にて実施予定です。巡回ラジオ体操への参加者定員については、会場キャパシティ・運営要員の数等を踏まえ、総合的に判断し、決定いたします。

※ 実施方法によって必要となる運営要員・お手配物の内容・数に変更が生じる場合がございます。

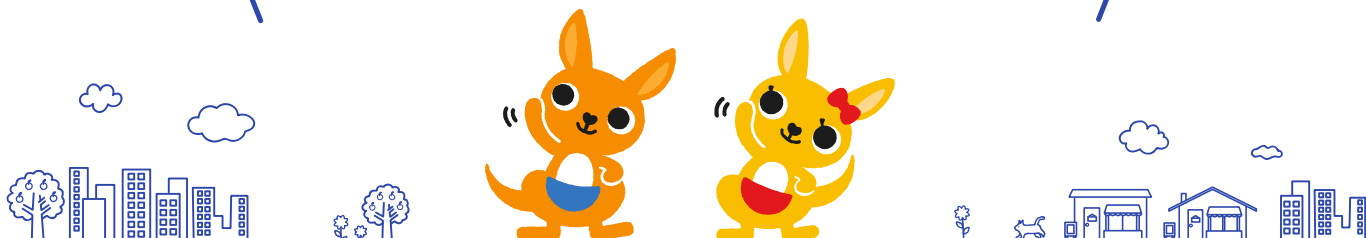
※ かんぼ生命支店、NHK 地域放送局、各府県等ラジオ体操連盟と複数回の事前打ち合わせおよび下見への参加をお願いいたします。

【運営要員の考え方】※2023 年度事例

運営業務 カテゴリー	来場人数/運営要員必要数				
	～200名	～400名	～600名	～800名	～1000名
受付	4名	8名	12名	16名	20名
整列誘導	4名	5名	5名	8名	10名
会場案内誘導	会場環境により検討				
合計人数	8名～	13名～	17名～	24名～	30名～

※受付方法により前後いたします。

地域住民の 健康寿命延伸のために、 ラジオ体操を



1 地域住民の健康増進施策、悩んでいませんか？

地域住民の健康寿命の延伸を図ることは、自治体にとっても一人一人の住民にとっても重要な課題です。したがって、**健康増進計画の策定に当たっては、健康増進施策を自治体の最も重要な行政施策として位置づけていく必要があります。**このようなお悩みを抱える自治体に向け、かんぽ生命では、ラジオ体操を通じた施策をご提案しております。

コラム1 21世紀における国民健康づくり運動、健康日本21とは？

すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指し、厚生労働省は2000年、生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善などについての目標を定めました。2013年度からは新たな健康課題や社会背景を踏まえ、**健康日本21(第二次)**がスタートしています。健康日本21では、健康増進に関する基本的な方向・目標が示されており、「**健康寿命の延伸と健康格差の縮小**」に関する目標のほかにも、「**社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上**」では、健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を有する子どもの割合の増加、足腰に痛みのある高齢者の割合の減少、介護保険サービス利用者の増加の抑制等が目標として挙げられています。また、「**健康を支え、守るための社会環境の整備**」については、地域の絆による社会づくりとして、地域のつながりの強化、健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている国民の割合の増加、健康格差対策に取り組む自治体数の増加が目標として挙げられています。

※参考:厚生労働省 健康日本21(二次)

2 認知度97%のラジオ体操は取組みやすい健康増進施策!?

愛知県知多市では、家族・職場などの仲間で定期的にラジオ体操を実施するグループを「健康と人の絆づくり隊」と称し、世代を問わず知っているラジオ体操を通じて日常生活の中に健康管理を取り入れ、体の健康づくりを行うとともに、人と人の絆(コミュニケーション)づくりへとつなげていくことを目的に活動しています。「いつでも、どこでも、だれでも」をモットーとするラジオ体操は、自治体が簡単に取り入れることができる効果的な健康増進施策なのです。

コラム2 ラジオ体操の効果

ラジオ体操は、体の仕組みを基本に考案された体操で、一つ一つの運動に目的、狙いが定められており、これを正しく理解しながら自身の体力等に合わせて継続的に無理なく行うことで、世代を超えた幅広い人々の健康の保持増進に効果が期待される運動法です。高齢者の身体の諸機能の維持・増進への貢献、青壮年層の外遊びのきっかけおよび長期休暇中等に規則正しい生活を送るきっかけなど、世代を問わずその効果が研究機関の調査結果において着目されています。ラジオ体操は、場所を選ばず短時間で手軽にできるものであり、健康寿命延伸に一役買うものとして期待されているのです。※参考:厚生労働省「平成26年版厚労白書」

健康日本21では、当該計画の目標を達成するための行動計画をできるだけ具体的に設定し、各機関及び団体等の取り組みを補完し合うなど職種間で連携を図りながら効率的な取り組みを進めていくことが望ましいとされています。そこで、**自治体のみなさまにご提案したいものが、かんぽ生命、NHKおよび全国ラジオ体操連盟の三者共同で主催している巡回ラジオ体操・みんなの体操会**です。自治体と主催三者がタイアップして実施する巡回ラジオ体操は、誰もが簡単に実施できる体操というだけでなく、自治体にとっても簡単に健康増進施策として取り入れることができる唯一無二のイベントと言えます。

その他にも以下のメリットもありますので、自治体の施策としておススメです。

巡回ラジオ体操・ みんなの体操会のメリット

- ・地域住民の健康意識の向上
- ・地域活性化
- ・地域のコミュニティ形成
- ・NHKラジオ第1で全国に生放送されるため、自治体のPRとして活用可能
(市制70周年など記念事業や夏祭りなどの地域のイベントのPRに活用いただいた例もございます) など

注)開催に伴い、自治体に一部費用が発生します。



過去に実施した自治体の声

市制70周年の記念で応募した。準備は大変だったが、地域住民の交流の場や健康増進のためのきっかけとなったことを嬉しく思う。

健康施策で悩んでいたが応募してよかった。せっかくの機会だったので、自治体としても今後ラジオ体操を継続していこうと思う。

過去に参加した参加者の声

コロナで会えていなかった地域の方々とうしぶりに会うことができうれしかった。こういったイベントは地域活性化にもつながると思う。

老若男女誰でも参加できるイベントで家族3世代の良い思い出をつくることができた。

ラジオ体操をあなたの地域にも呼んでみませんか？

みなさまが健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を一緒に実現していきましょう！

2024年度巡回ラジオ体操・みんなの体操会開催希望のお申し込みはこちらから

<https://www.jp-life.japanpost.jp/radio/event/index.html>



【お申し込み期限】
2023年9月28日(木)

2025年第64回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭の 開催地も募集中です！

本イベントは、全国で1000万人にもおよぶ人々に一斉にラジオ体操を行っていただくという趣旨で1962年から毎年1回行われており、NHK総合テレビおよびNHKラジオ第1で全国に生放送されている、ラジオ体操では最大のイベントです。本イベントを「共催」として一緒に盛り上げてくださる自治体さまを募集しております。

イベントの詳細・お申し込みはこちらから

<https://www.jp-life.japanpost.jp/radio/festival/index.html>



【お申し込み期限】
2024年2月1日(木)

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り1928年に制定されました。かんぽ生命は、これからもラジオ体操の普及・促進を通じて皆さまの健康づくりを応援していきます。

ラジオ体操

みんなの体操

知って！

株式会社かんぼ生命保険、NPO法人全国ラジオ体操連盟、一般財団法人簡易保険加入者協会などでは連携してラジオ体操の普及推進を行っています。



全国小学校
ラジオ体操コンクール



ラジオ体操講習会
(指導員資格取得可)



自治体主催の健康増進
講習会への講師派遣



ラジオ体操優良団体・
個人表彰



小学校への
ラジオ体操出張授業



ラジオ体操講師派遣
(地域、企業、イベント等)



1000万人ラジオ体操・
みんなの体操祭

かんぼ生命

知って！役立つ情報満載!!



ラジオ体操
イメージキャラクター
【ラジオ体操坊や】

全国
ラジオ体操
連盟



高齢者施設入所者、
職員向け健康増進
実演会への講師派遣



ラジオ体操に関する
調査研究

普及
推進機関
連携

簡易
保険加入者
協会



特別巡回ラジオ体操・
みんなの体操会



ラジオ体操公認指導士
資格認定試験



企業等への
ワンポイントレッスン



夏期巡回ラジオ体操・
みんなの体操会



小学校教員・
子ども会指導者向け
講習会への講師派遣



ラジオ体操
イメージキャラクター
(ラタ坊) 使用承認



ラジオ体操
出席カードの配付

ラジオ体操は2028年に100周年を迎えます

ラジオ体操のはじまり

ラジオ体操は1928年(昭和3年)にかんぼ生命の前身である逓信省簡易保険局がさがりけとなり、国民の健康保持増進のために「国民保健体操」として制定し、普及がはじまりました。1928年(昭和3年)11月1日に東京中央放送局がラジオ体操の放送を開始してから、90年を超える歴史を有しています。

昭和初期、もちろんテレビなんてありませんし、ラジオも一家に一台とはいかない時代です。簡易保険局はこの体操が国民全体のものとなるよう様々な宣伝活動につとめました。

ラジオの号令や図解だけでは伝わらない体操の動きを練習し、人々に伝えたのは全国の郵便局の郵便局員だったそうです。

その後、多くの講習会や講演会が実施され、レコードや小冊子、映画も作られるなど、だんだんと国民の間にラジオ体操が浸透、広く親し

まれるようになり、「いつでもどこでもだれでも」気軽にできる健康法として全国的に定着しています。

現在皆さんに一番馴染みのある「ラジオ体操第1」は、1951年(昭和26年)に始まった3代目のラジオ体操です。

NHK「テレビ体操」「みんなの体操」「ラジオ体操」の放送時間

番組名	放送局	放送日	放送時間
「みんなの体操」	NHK総合テレビ	月～金	9:55 ~ 10:00
	NHK Eテレ	毎日	6:25 ~ 6:35
「テレビ体操」	NHK総合テレビ	月～金	13:55 ~ 14:00
	NHKラジオ第1放送	毎日	6:30 ~ 6:40
「ラジオ体操」	NHKラジオ第2放送		8:40 ~ 8:50
		月～土	12:00 ~ 12:10
			15:00 ~ 15:10

各普及推進機関における取り組み

かんぼ生命

全国小学校 ラジオ体操コンクール

全国の小学校を対象に、元気に正しくラジオ体操する様子やラジオ体操を通じて地域との交流を深める取組などを撮影した動画をご応募いただき表彰を行っています。



ラジオ体操出席カード



ラジオ体操 チェックシート



教員向け リーフレット



楽曲等の使用について

QRコードを読み込んでください



かんぼ生命の 公式ホームページ



Web サイトからダウンロードできます

©2022 Pokémon. ©1995-2022 Nintendo/Creatures Inc. /GAME FREAK Inc. ポケットモンスター・ポケモン・Pokémon は任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの登録商標です。

全国ラジオ体操連盟

ラジオ体操指導者 養成の講習会・ 公認指導士資格認定試験

【春季・秋季ラジオ体操指導者講習会】
全国13会場でラジオ体操指導者講習会を春と秋に実施しています。ラジオ体操連盟公認指導者資格認定試験(1級指導士、2級指導士)は、毎年秋に実施しています。



ラジオ体操・ みんなの体操 テキスト(DVD付)



ラジオ体操指導士ユニフォーム



ラタ坊 LINEスタンプ



ラタ坊の使用申請

ラジオ体操講師の派遣について



全国ラジオ体操 連盟の公式 ホームページ



購入希望者に販売します

簡易保険加入者協会

ラジオ体操講習会等への 講師派遣

「自治体主催の健康増進講習会」
「小学校教員・子ども会指導者向け講習会」
「高齢者施設入所者、職員向け健康増進実演会」



「ラジオ体操やります」のぼり旗

ラジオ体操スタンプ帳(年間)



表紙デザイン カレンダー(1月)デザイン 印影イメージ

ラジオ体操 スタンプ



ラジオ体操に 関する調査研究



簡易保険加入者 協会の公式 ホームページ



ラジオ体操普及のためにご使用いただける希望者に配付します

普及推進機関連携

ラジオ体操 優良団体等表彰

ラジオ体操・みんなの体操の普及推進の一環として毎年、ラジオ体操の普及に功績のあった団体および個人の方々に表彰しています。



夏期巡回 ラジオ体操・みんなの体操会

毎年7月20日から8月31日までの期間、全国約40会場で開催(「1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」の開催日を含む)。



特別巡回 ラジオ体操・みんなの体操会

毎年4月から10月まで(夏期巡回の期間を除く)の日曜日や祝日を中心に、全国約10会場で開催。



1000万人 ラジオ体操・みんなの体操祭

ラジオ体操関係で最大のイベントとして、大勢で一緒に体操してもらうとの趣旨で、1962年から毎年1回実施。



株式会社 かんぼ生命保険

【かんぼ生命】
住所：〒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
電話：0120-552-950

NPO法人 全国ラジオ体操連盟

【事務局】
住所：〒101-0032
東京都千代田区岩本町2丁目4-1
神田岩本町ブラザビル3階A
電話：03-6240-9889
FAX：03-6240-9614

一般財団法人 簡易保険加入者協会

【本部公益事業部 ラジオ体操推進担当】
住所：〒105-0001
東京都港区虎ノ門1-14-1
郵政福祉琴平ビル5階
電話：03-6268-8835

地方本部連絡課電話番号

北海道 011-261-8829
東北 022-266-6242
関東 048-729-4730
(神奈川県、山梨県を除く)
東京 03-5825-2801
(神奈川県、山梨県を含む)
信越 026-226-8020
北陸 076-261-3637
北海道 052-959-2009
畿内 06-6208-5820
中国 082-568-0001
四国 089-943-3601
九州 096-322-8331