

明日の暮らし、ささえあう

CO-OP 共済



**健康づくり
支援企画**

CO-OP 共済

2022 年度 取り組み報告集

地域生協による健康づくりの
取り組みを支援します



日本コープ共済生活協同組合連合会

「2022年度取り組み報告集」発行にあたってのごあいさつ

日頃よりCO・OP共済の事業・活動にご協力いただきありがとうございます。

本冊子は、当会が支援した2022年度の全国の健康づくりの豊かな実践についてまとめたものです。当会の健康づくり支援企画は、共済事業の毎年の剰余金から積み立てられた加入者貢献積立金を財源に、①ご加入者への貢献、②共済事業への貢献、③地域社会への貢献という大きく3つの目的に向かって、食生活に関わること、身体の運動に関わること、社会参加（生きがいづくり）に関わること、という主に3つのテーマで会員生協の取り組みに対する支援をおこなっています。

2022年度も引き続きコロナ禍は生活のあらゆる場面に影響を及ぼしましたが、対面での取り組みや集合しての学習会などを計画した生協も増えてきました。そのような中で全国の43生協46企画へ約1億2千万円の支援をさせていただきました。

しかし、運動教室や健康講座など人を集めておこなう企画についてはまだまだコロナ前のようにはいきませんでした。一方、主に個人でおこなう食習慣チェックや健康チャレンジのような取り組みは、安定的に継続されていました。また、オンラインの活用が広がり参加しやすい環境も整えられてきました。

全体を見れば会員生協のみならずの創意工夫のもと取り組みはすすんでいます。健康づくりは生協における活動の重要な柱の1つとなりはじめています。「人生100年時代」と言われる現代において、組合員の暮らしに寄り添いながら事業をおこなう生協が健康づくりに関わることは価値のあることだと考えます。

また、本支援企画では、地域社会への参加や人とのつながりを通じて、生きがいやふだんの暮らしの活力を見出す機会づくりも大切にしています。2023年5月より新型コロナウイルス感染症について、感染症法上の位置付けが「5類」になりました。そして、社会活動も新型コロナウイルス感染症拡大前に戻りつつあります。これから先、コロナ禍で失われてしまったふれあいの機会やつながりの場を再び創りだし、コロナ禍において急速に広がったオンラインも併用しながら、コロナ禍前よりさらに活発な活動につながっていくことを期待します。

地域社会づくりを通じ、また共済にご加入いただいた方々へのお役立ちとして、これからも元気にくらしていただくための取り組みを全国の生協とともにすすめることは、CO・OP共済にとっての変わらぬ使命です。こうした取り組みは、国連が定めたSDGs（持続可能な開発目標）の達成にも貢献するものと考えています。

この健康づくり支援企画を、さらに多くの会員生協に活用いただき、活発な取り組みをともに創りあげていくことを願っています。本冊子は、全国の会員生協がどのような活動をおこなっているのか、課題にどのように対応しているのか等、実践から学びあうことを目的に発行しており、今後の取り組みの参考にさせていただければ幸いです。

日本コープ共済生活協同組合連合会
代表理事 理事長
和田 寿昭



はじめに 「CO・OP 共済 健康づくり支援企画」とは

CO・OP 共済は健康づくりの取り組みを支援しています。

CO・OP 共済や生協を長いあいだ支えてくださった共済加入者・生協組合員にこれからも元気にくらしていただくために、また、高齢化のすすむなか元気な高齢者の活躍できる地域社会をつくっていくために、会員生協による中高年層を中心とした健康づくりの取り組みを広めていきます。

さらに、健康づくりは若年からの意識付けが重要であるという認識から、2022 年度の健康づくり支援企画審査委員会で議論の結果、2023 年度募集から若年層を対象とした健康づくりの取り組みも支援することとなりました。

○ 背景

予測の困難な数十年後の未来について確実に予測できるのが、超高齢・少子・人口減少・単身社会の到来です。この社会においては元気な高齢者が地域のくらしの担い手となっていきます。また、生協組合員や共済加入者においても今後ますますの高齢化が予想されます。

この情勢の変化から、組合員・加入者の健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばしていくことは、ふだんのくらしを豊かにする生協・共済の社会的使命であり、大きな事業課題であるといえます。

「健康」は、「安全・安心」と並び、生協グループが大切にしていきたい価値のひとつです。共済事業だけでなく購買事業や組合員活動、福祉事業や医療生協等とも協同しながら、さらには他団体や行政とも協力しながら、生協グループは健康づくりによっても地域社会に貢献していきます。

○ 3つの意義・目的

本支援企画は、CO・OP 共済事業の毎年の剰余金から積み立てた「加入者貢献積立金」を原資として、次の3つの意義・目的のもとで運営しています。

加入者への貢献	長くご加入いただいている共済加入者へのお役立ちとして、これからも元気にくらしていただくためのお手伝いをしていきます。
共済事業への貢献	CO・OP 共済の加入者の輪を広げ、共済事業の発展につなげていきます。
地域社会への貢献	健康づくりをきっかけに、生協の総合力を発揮しながら、そこにくらすあらゆる方々とともに持続可能な地域社会をつくっていきます。

○ 3つの主要テーマ

会員生協が主体となって実施している、主に次の3つのテーマに沿った取り組みを支援しています。各生協はその地域の他生協や生協以外の団体とも協力しながら取り組んでいます。

食生活	健康チャレンジ、食習慣チェック、出前型健康教室 etc.
運動	運動教室、ウォーキング企画 etc.
社会参加	集いの場づくり、健康大学、学びの場づくり etc.

この報告集では全国の取り組みを「食生活」「運動」「社会参加」「その他」に分類してご報告しますが、その多くは複数のテーマにわたる取り組みとなっています。

○ 2022 年度の支援実績

本支援企画は 2017 年度から支援を開始しました。6 年目となる 2022 年度は、43 生協 46 企画に対し約 1 億 2 千万円の支援をおこないました。

目次

「2022年度取り組み報告集」発行にあたってのごあいさつ	1
はじめに 「CO・OP共済 健康づくり支援企画」とは	2
食生活	6
健康チャレンジ	
(青森県生活協同組合連合会) 生活協同組合コープあおり+青森県民生活協同組合+青森県庁消費生活協同組合 「あおりまるごと健康チャレンジ」	7
(茨城県生活協同組合連合会) いばらきコープ生活協同組合+生活協同組合パルシステム茨城 栃木 +生活クラブ生活協同組合(茨城) 「健康チャレンジ2022 いばらきまるごと健康づくり」	8
よつ葉生活協同組合 「健康チャレンジ・きつずチャレンジ」	9
生活協同組合コープぐんま+生活協同組合パルシステム群馬 「ぐんままるごと健康チャレンジ2022」	10
(神奈川県生活協同組合連合会) 生活クラブ生活協同組合(神奈川)+生活協同組合パルシステム神奈川 +生活協同組合うらがCO-OP+全日本海員生活協同組合 +富士フィルム生活協同組合+生活協同組合ナチュラルコープヨコハマ 「神奈川まるごと健康づくり」	11
生活協同組合コープながの 「信州まるごと健康チャレンジ2022」	12
わかやま市民生活協同組合 「和歌山まるごと健康づくり」	13
鳥取県生活協同組合 「とっとり虹の健康チャレンジ2022」	14
(岡山県生活協同組合連合会) 生活協同組合おかやまコープ 「ヘルスチャレンジ2022」	15
日立造船因島生活協同組合 「けんこうチャレンジ2022」	16
生活協同組合コープやまぐち 「健康チャレンジ」	17
食習慣チェック	
生活協同組合ユーコープ 「はじめよう!つづけよう!「食DE健康」(私の健康、食習慣・健康度チェック活動)」	18
生活協同組合コープいしかわ 「私の食と健康」	19

生活協同組合コープあいち	
「あいちをもっとたべよう 野菜をおいしくたべよう 食生活をみなおそう」 ……………	20
生活協同組合コープこうべ 「はかるたいせつプロジェクト(私の健康、食習慣チェック活動)」 …	21
生活協同組合おかやまコープ 「たべる・たいせつ<コープで健康な食生活>活動」 ……………	22
出前型健康教室	
生活協同組合コープしが 「キッチンカー出前型健康教室とウォーキング企画」 ……………	23
福井県民生活協同組合 「キッチンカー出前栄養講座による健康づくり企画」 ……………	24
「CO・OP 共済 健康づくり支援企画」新ロゴマークができました！！ ……………	25
運動 ……………	26
運動教室	
生活協同組合コープさっぽろ 「<まる元> =地域まるごと元気アッププログラム」 ……………	27
いわて生活協同組合 「健康づくり運動教室(70代までのシニア向け)」 ……………	28
みやぎ生活協同組合 「いきいき♪健康フィットネス♪」 ……………	29
鳥取県生活協同組合 「ウォーキング大会2022」 ……………	30
ウォーキング企画	
エフコープ生活協同組合 「ウォーキング・健康づくりステーション企画」 ……………	31
生活協同組合コープおおいた	
「コープおおいたウォークラリー(第2回)・ウォーキングチャレンジ」 ……………	32
<ツール紹介>ベジチェック ……………	33
社会参加 ……………	34
集いの場づくり	
生活協同組合パルシステム千葉 「食べて動いてみんなで育てる“わがまち”プロジェクト」 …	35
グリーンコープ生活協同組合ふくおか 「地域まるごと健康づくりプログラム」 ……………	36
生活協同組合コープおきなわ 「<健康サロン>の開設と地域との協同ですすめる健康づくり」 …	37
健康大学	
生活協同組合コープぎふ 「コープぎふおとなの健康大学」 ……………	38
京都生活協同組合 「適塩で健康づくり」 ……………	39

市民生活協同組合ならコープ 「ならコープ健康大学」……………	40
学びの場づくり	
大阪いずみ市民生活協同組合 「健康わか～まなぶ・うごく・つどう～」……………	41
生活協同組合ひろしま 「MANABIカレッジ&ひろしまGENKI体操」……………	42
<ツール紹介> BDHQ「簡易型自記式食事歴法質問票」 ……………	43
その他 ……………	44
健康チェック	
福祉クラブ生活協同組合 「組合員、地域の方へ向けた健康づくりの推進」……………	45
生活協同組合パルシステム神奈川 「地域における<健康チェックの会>活動」……………	46
生活協同組合くまもと 「健康サポート拠点の実現をめざした組合員への健康アドバイスの具体化とCO・OP共済加入促進」…	47
総合的なキャンペーン	
生活協同組合コープかごしま 「コープかごしまのプラチナキャンペーン」……………	48
「コーすけ 10周年特集記事！」 ……………	49
「健康づくり支援企画 取り組み交流会」開催報告 ……………	51
事務局からのお知らせ／健やかショッピングサポートプログラム ……………	52
「CO・OP共済 健康づくり支援企画」へのご応募について ……………	53

《この冊子で使用される用語の解説》

BDHQ …………… 「簡易型自記式食事歴法質問票 (brief-type self-administered diet history questionnaire)」の略称です。
 ココカラダイアリー… 三井住友海上火災保険株式会社が提供するスマートフォン向けアプリ。歩数・睡眠時間・身長・体重等の記録やストレスチェックなどが可能です。CO・OP共済オフィシャルホームページでもご紹介しています。
<https://coopkyosai.coop/csr/kenko/kokokaradiary/>
 COI-NEXT …………… 文部科学省・国立研究開発法人科学技術振興機構 (JST) による「共創の場形成支援プログラム」のこと。
 QOL 健診 …………… 弘前大学が開発した健診プログラム。メタボ、ロコモ、口腔保健、うつ・認知症の重要4テーマを総合的に健診し、単なる病気の判定ではなく、その後の行動変容につながる健康教育・啓発プログラム。

■本誌の表記について

コープ共済連は正式名称が「日本コープ共済生活協同組合連合会」、略称が「コープ共済連」「CO・OP共済連」です。
 日本生協連は正式名称が「日本生活協同組合連合会」、略称が「日本生協連」です。

食生活

健康チャレンジ／食習慣チェック／
出前型健康教室



(青森県生活協同組合連合会)

生活協同組合コープあおもり+青森県民生活協同組合+青森県庁消費生活協同組合

あおもりまるごと健康チャレンジ

- 概要** 「健康づくり推進委員会」が中心となり、12の会員生協と学校、健康経営企業、70の協力団体等に「あおもりまるごと健康チャレンジ」の活用による生活習慣の改善活動を推進しています。また、弘前大学COI-NEXTのもと「はかる、知る、変える」の体験の場づくりを担う「生協健やか隊員」の養成をすすめ、測定活動が広がっています。柴田学園大学と共同した「食と健康」の取り組みが地域生協の委員会活動につながっています。
- 目標**
1. あおもりまるごと健康チャレンジの活用事例を掘り起こして広報することで、健康チャレンジの申込・報告葉書付パンフレットと参加をよびかけるチラシの配布先の主体的な活用を広げ、生活習慣改善の取り組みを県民に浸透させます。
 2. 「はかる、知る、変える」の体験の場を広げ、自分の健康状態や生活習慣の問題に気づくことから、変えるための行動変容につなげる機会を増やします。そのために、生協健やか隊員の養成と育成を続け、様々な場で測定活動が気軽にできるようにします。
 3. 食生活の改善ツール5種類を活用した食生活の見直し活動を、個人やグループ単位ですすめ、食生活の改善をすすめます。
- 成果**
1. あおもりまるごと健康チャレンジの参加と活用が生協外に定着・拡大し、過去最高の申し込み数(6,575人)・提出数(5,797人提出率88.1%)となりました。
 2. 「はかる、知る、変える」の体験の場が、生協健やか隊員を中心に日常活動の場面で広がるとともに継続性が生まれてきています。
 3. 柴田学園大学との連携のもと、食と健康の活動がコープあomorいのつどいのテーマとなり、食生活改善ツールや応援DVDなどの活用がすすみました。
- 展望**
1. 健康チャレンジについては、配布先拡大から活用組織の拡大に力点を置き、出前講座的なアプローチも準備し、理解を広げることで参加を広げます。
 2. QOL健診(生協版)が実施できる環境を整え(測定機材、大学との費用確認等)、健やか力推進センターとの連携で推進していきます。
 3. 食と健康の取り組みを医療生協の班会メニューで展開できるように検討をすすめます。



対象	青森県民	費用	無料
参加人数	あおもりまるごと健康チャレンジ申し込み 6,575人	生協健やか隊員研修参加者	64人
	ステップアップ研修参加者 32人 他(1,914人)	年間合計	8,585人
協力	弘前大学COI-NEXT、柴田学園大学健康栄養学科、青森県医師会、青森県食生活改善推進員連絡協議会、青森県看護協会、JA青森中央会、青森県栄養士会、青森県歯科医師会、JF青森漁連、青森県健康福祉部、JA共済連青森県本部、青森県森林組合連合会		
支援	300万円以上500万円未満	URL	http://kenren.jccu.coop/aomori/

(茨城県生活協同組合連合会) いばらきコープ生活協同組合 +生活協同組合パルシステム茨城 栃木+生活クラブ生活協同組合(茨城)

健康チャレンジ 2022 いばらきまるごと健康づくり

- 概要** 子どもから高齢者まで誰もが参加しやすい取り組みが基本コンセプト。5つのチャレンジコース「マイチャレンジ」、「すこしお生活」、「毎日歩こう」、「野菜たっぷり 1日 350g以上」、「ストレス予防」から、参加者がコースの選択をして、30日間健康づくりに取り組んでいただく。取り組み期間中はチャレンジカードに〇を付けて自分で進捗の管理をする取り組み。健康への意識を高め、運動習慣をつくってもらおう企画。参加者は、BDHQ(食事診断)調査を無料で受けることができます。また、参加者に記念の粗品(歯ブラシ)をプレゼント。イベントでは食と健康をテーマに、1日 350gの野菜を食べる工夫、生活習慣病予防のための食生活改善での学習会を実施。
- 目標**
- ① 広く組合員・県民に対して、健康づくりとがん予防・検診の大切さを知らせます。
 - ② 生活習慣の改善やストレス予防を意識して、健康に過ごすことに取り組む人を増やします。
 - ③ 新規共済加入者へ健康づくり企画を案内し参加者を広めること、65歳以上共済加入者へ取り組みの個別案内をチャレンジすること。
- 成果**
- ① パンフレットに県がん検診受診強化月間の案内を掲載して周知をすすめました。引き続きBDHQに取り組み363名の申込みがありました。自分の食事の状況や栄養状態を知り、意識して改善をしたいとの意識は高まっています。ウィズコロナの中でチラシ配布数は、前年56,490枚に対して56,230枚(前年99.5%)でほぼ前年並み。配布先は、生協関係32,150枚、一般8,080枚、JAグループ16,000枚。
 - ② 昨年と同様に5コースを設定。参加者は前年5,304人を超えて5,534人(前年104.3%)。会員生協・JA・関係団体の声掛け。毎年参加されるリピーターが増えています。参加者内訳は、生協関係4,151人、JA634人、一般749人。いばらきコープ、パルシステム茨城 栃木では組合員活動広報紙での案内、生活クラブ、常総生協、よつ葉生協では組合員にパンフレットの配布。保健生協、医療福祉生協は、組合員への配布や受診に来た方にパンフレット配布。各JAと女性部へパンフレット配布と病院待合室にパンフレット設置。労働者福祉協議会は加盟団体にパンフレットを配布、食生活改善推進協議会と社会福祉協議会は各市町村組織にパンフレット配布。
 - ③ いばらきコープ、パルシステム茨城 栃木は、10～11月のCO・OP共済加入者にパンフレットを配布し、取り組み趣旨と参加を呼びかけた。参加申込は11月末まで週3～8人程度。65歳以上共済加入者は未実施となった。
- 展望** 参加しやすさと参加者拡大、認知度向上を重点としてすすめてきた。パンフレットのシンプル化とともにグループで参加できるようにチャレンジカードを複数記載できるものに変え、職場の申込みをしやすくするために団体専用申込書を作成し広がりを作れている。2022年度は県保健医療部と共催でイベント企画がおこなえたことで意見交換を通してつながりが作れた。県は死亡要因上位である生活習慣病からの疾病削減を課題としており、食と運動の改善という点でさらに連携し、地域住民への広がりが期待できる。



対象	会員生協および、関係団体の組合員・役職員・構成メンバーと県民	費用	無料
参加人数	野菜たっぷり料理講習会(オンライン) 36人	生活習慣病とおいしいお料理学習会 61人	
	健康づくりコース参加 5,534人	BDHQ 363人	年間合計 5,994人
協力	茨城保健生活協同組合、茨城県労働者福祉協議会、茨城県農業協同組合中央会、医療福祉生活協同組合いばらき、茨城県社会福祉協議会、茨城県食生活改善推進協議会、常総生協、よつ葉生協		
支援	100万円以上300万円未満	URL	取り組み期間(9月~12月)のみ県生協連のHPにバナー広告を掲載

よつ葉生活協同組合

健康チャレンジ・きっずチャレンジ

- 概要** 健康チャレンジは、30日間自分ができ健康づくりのコースにチャレンジし、報告はがき提出者全員に記念品をプレゼント。参加は無料。企画を通じて健康習慣づくりのきっかけにさせていただきます。また健康診断への受診を促し健康寿命を延ばすことを目指しました。
きっずチャレンジの対象は小学生以下で、2週間好きなコースを自分で決めてチャレンジ。
- 目標** 引き続き地域の人々や組合員への健康づくりと健康診断の受診を呼びかけ、健康に関する意識向上をサポートします。継続企画として同時期に実施します。協同団体と生協間連携を深めていきます。コロナ禍で中止になってしまった健康づくりイベント等を新たな形で開催検討します。
- 成果** 地域まるごと健康づくりをスローガンに、地域の人々や組合員、その家族の健康維持と増進をめざし実施しました。保育園や幼稚園ではきっずチャレンジに多くの参加者がありました。
例年10月・11月の実施期間ですが、今年度は当事業所の移転の時期と重なり12月・1月の実施期間となりました。冬休み時期と新型コロナの影響もあり、家族や兄弟姉妹でチャレンジに参加し健康習慣づくりと健康増進につながったと感想もいただきました。
- 展望** 引き続き地域に健康習慣づくりと健康増進の呼びかけをすすめます。毎年の恒例企画として地域の多くの方に参加していただき家族での参加も多く、今後も秋から晩秋の時期に開催継続していけるよう努めます。開催時期前や開催初期にチャレンジのコースに合わせて、口腔ケア・食育・減塩・続けられる運動・脳トレなどの学習会やイベントの開催を計画します。



対象	健康チャレンジ(中学生以上、制限なし)きっずチャレンジ(小学生以下)	
費用	無料	
参加人数	健康チャレンジ 533人	きっずチャレンジ 337人
	年間合計 870人	
協力	とちぎコープ生活協同組合、栃木保健医療生活協同組合	
支援	100万円未満	
URL	-	

生活協同組合コープぐんま+生活協同組合パルシステム群馬

ぐんままるごと健康チャレンジ 2022

- 概要** 5月に実行委員会を結成し、体制の確立をはかるとともに、県内全市町村の後援を要請しました。9月から一般県民への周知をすすめました。キッズチャレンジは引き続き県内小学校、幼稚園などへの呼びかけをおこない、協力施設数が2021年度以上の参加となるよう取り組みました。取り組み期間内の学習を重視し、健康チャレンジ学習会を開催し、実行委員会参加生協の内部学習会を含めて、2021年度開催の倍200名の参加をめざしました。
- 目標** 引き続き、健康づくりを習慣化することにより、県民の健康寿命の伸長をめざして取り組みをすすめます。ここ2年間は、イベントでのアピールやまちかど健康チェックなどを通じての参加呼びかけができずにいましたが、感染状況をみながら、2022年度は工夫しながらすすめます。健康づくりを県内全自治体における取り組みとするため、健康チャレンジへの市町村後援を全自治体から受けられるようにし、参加者についても全市町村から得られるよう、実行委員会の課題として取り組みます。健康づくり推進のため、生協組合員や一般県民への学習活動もあわせて実施していきます。
- 成果** 市町村後援を35の全自治体から受けることができました。参加者については、34市町村と県外から参加がありました。新型コロナウイルスの影響により健康チャレンジの呼びかけ活動にも大きな制約がありましたが、オンラインによる減塩についての学習講演会を実施し、日常的な注意点や各食品の塩分量の目安等を学習しました。講師は、前橋協立病院の阿久津管理栄養士と、長谷川保健師に依頼しました。学習講演は98名が視聴し、多くの質問が出されました。キッズチャレンジの取り組みとして、校長会での説明に加えて、コープぐんまの宅配に法人登録のある保育園・幼稚園・児童館・学童クラブ等504団体にも案内文を配布したことで、新たな取り組み先を増やすことができました。
- 展望** 昨年より参加者は2,043名増加し、健康増進の取り組みを広げることができました。引き続き、教育機関や他団体への案内を広げ、県民の健康寿命の伸長をめざして取り組みをすすめていきます。



対象	群馬県内居住者もしくは県内に通勤・通学する人	費用	無料
参加人数	健康チャレンジ(一般)報告者 6,242人	キッズ健康チャレンジ報告者	5,184人
	健康チャレンジ学習会 98人	年間合計	11,524人
協力	群馬県生活協同組合連合会、生活クラブ生活協同組合群馬、よつ葉生活協同組合、利根保健生活協同組合、北毛保健生活協同組合、群馬中央医療生活協同組合、はるな生活協同組合、こくみん共済coop<全労済>群馬推進本部		
支援	300万円以上500万円未満	URL	https://gunma-ccu.jp/

(神奈川県生活協同組合連合会)

生活クラブ生活協同組合(神奈川) + 生活協同組合パルシステム神奈川
 + 生活協同組合うらがCO-OP + 全日本海員生活協同組合
 + 富士フィルム生活協同組合 + 生活協同組合ナチュラルコープヨコハマ

神奈川まるごと健康づくり

- 概要** 神奈川まるごと健康づくりとして「健康チャレンジ」「健康チェック推進」「健康づくりリーダー養成講座やフォローアップ研修会などの人づくり」「健康づくり情報の発信」に取り組みます。
- 目標**
- ① 健康づくりの取り組みを会員生協間や他団体・行政との連携を深め広げる。
 - ② 健康チェック活動ができる人材の育成をすすめる。
 - ③ 健康づくりの情報や会員生協の活動紹介など発信をおこない啓発活動をおこなう。
- 成果**
- ① 健康チャレンジは、参加者前年比 114% 伸長。
 - ② 健康づくり養成講座は 1 回開催 (7 月 25 日) ※健康づくり交流会、健康チャレンジ報告会は 3 月開催に変更。
 - ③ 健康づくり情報の発信として県生協連発行のニュースに「フレイル予防」に関する記事を 7 回掲載。
- 展望**
- ① 健康チャレンジは健康づくり行動のきっかけづくりとして、また行動の習慣化を目指し、より多くの人が参加できる取り組みとして継続する。
 - ② 健康づくりリーダー養成講座やフォローアップ研修会は健康チェック活動がより多くの地域で開催できるよう人づくりとして継続して実施。
 - ③ 健康づくり情報として各生協の健康づくり活動の紹介など各生協に役に立つ情報提供をすすめていく。

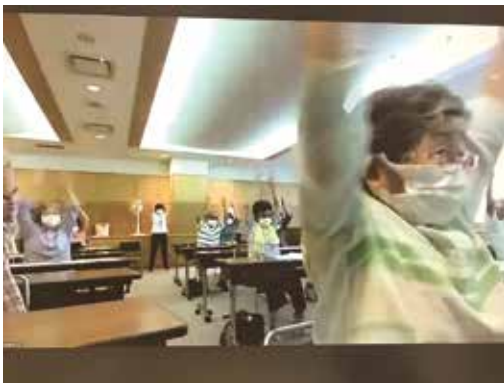


対象	神奈川県生協連会員生協の組合員等 (生活協同組合パルシステム神奈川、生活クラブ生活協同組合(神奈川)、生活協同組合うらがCO-OP、全日本海員生活協同組合、富士フィルム生活協同組合、生活協同組合ナチュラルコープヨコハマ)	
費用	-	
参加人数	健康チャレンジシート提出数 4,800人	健康づくりリーダー養成講座 15人
	健康づくりリーダーフォローアップ研修 38人	年間合計 参加人数実績 4,853人
協力	医療生協かながわ生活協同組合、神奈川北中央医療生活協同組合、神奈川みなみ医療生活協同組合、川崎医療生協、福祉クラブ生活協同組合、生活協同組合ユーコープ、やまゆり生活協同組合、慶應義塾生活協同組合、横浜国立大学生生活協同組合、横浜市立大学生生活協同組合、神奈川大学生生活協同組合、神奈川高齢者生活協同組合	
支援	100万円以上300万円未満	URL -

生活協同組合コープながの

信州まるごと健康チャレンジ 2022

- 概要** 長野県協同組合連絡会が協同組合間連携で、生協や JA などとともに、県民の健康づくりの企画を実施。キックオフ学習会や健康チャレンジのパンフレットの作成、行政や社協他関係団体の協力を得て、県下約 80% の世帯に呼びかけ、健康づくりのきっかけを提供。3 年前からメールマガジンを発行し、今年度はオンライン交流会も開催しました。実施後には結果報告のデータを松本大学とともに分析し、結果報告の学習会を開催しています。
- 目標** 2022 年度は、松本大学人間健康学部スポーツ健康学科田邊愛子准教授と共同で、健康チャレンジの参加者からの結果報告を集計分析してまとめて発表をおこなう予定です。
- 成果** 2022 年度は、松本大学田邊愛子准教授と共同で、結果報告として集計分析をまとめました（前年▲350 人の 2,462 人）。メールマガジンは登録者 400 人超。
- 展望** 次年度以降「信州まるごと健康チャレンジ」は長野県生協連および参加する諸団体で運営し、支援企画の取り組み外として、コープながのも協力を継続します。支援企画としては「コープながの健康づくりからだ応援プロジェクト」として独自取り組みをおこない、取り組みを通して組合員の BDHQ に対する認知を向上させ、健康づくりを自分自身でおこなうきっかけにつなげます。



対象	広く長野県内の県民を対象としています。	費用	無料
参加人数	信州まるごと健康チャレンジキックオフ学習会 110人	信州まるごと健康チャレンジ2022	2,462人
	メルマガ「信州健康チャレンジ倶楽部」 400人 他(50人)	年間合計	3,022人
協力	県内医療生協(長野、上伊那、東信)、県生協連会員生協、長野県協同組合連絡会(県生協連・JA中央会・県厚生連・長野県労金)、松本大学、長野県、市町村、県市町村社協		
支援	100万円以上300万円未満		
URL	https://shinshu-kenkou.com/		

わかやま市民生活協同組合

和歌山まるごと健康づくり

- 概要** 「中国体操」は呼吸を意識しながら動きます。体幹が鍛えられ転倒防止につながります。「ステップ台でエクササイズ」はステップ台を使って足腰を鍛えて、寝たきりを防止するエクササイズです。「介護予防体操」は介護する人や自分自身も介護を受けないように柔軟体操や適度な運動を通じた筋力維持を目的とします。「ヘルスアップチャレンジ」はチャレンジ項目を選びカレンダーに2か月間記入し健康寿命を延ばしていただく取り組みです。
- 目標** 中国体操、シニアエクササイズ、介護予防体操はオンラインと併せて開催するため、昨年度よりオンライン参加を広げられるよう呼びかけます。また、家庭でできるエクササイズを企画中に覚えていただき、参加者が教室の時間外でも気軽に体を動かすきっかけとなるようにします。シニアエクササイズは内容に大きな変化はありませんが、名前をおうちでエクササイズに変更することで、若い世代の方々や親子などでも参加していただけるように呼びかけます。
- 成果** 「中国体操」は簡単な動作の体操なので気軽にお家でも続けていただいています。「オンライン参加もでき楽しく身体を動かすことができました」「中国体操は少し動きが難しいが、練習して覚え自宅でも続けていきます」とのお声をいただきました。介護予防体操は座学のあと身体を動かします。パプリカの曲に合わせたリズム体操は特に好評でした。「次年度もぜひこのような企画をしてほしい」とお声をいただきました。
- 展望** 会場参加募集の人数を増やすと共にオンライン参加の人数も増やせるような魅力的かつ参加しやすい取り組みを企画していきます。組合員へのお知らせをしっかりとこなって参加いただき、健康づくりにお役立ちできるよう改善していきます。また、このような企画が地域と連帯し広げられるように推進していきます。



対象	わかやま市民生活協同組合員とその家族、友人	費用	無料
参加人数	ヘルスアップチャレンジ 696人	中国体操	12人
	ステップ台でエクササイズ 21人 他(10人)	年間合計	739人
協力	和歌山中央医療生活協同組合、和歌山県社会福祉協議会		
支援	100万円以上300万円未満		
URL	https://www.wakayama.coop/news/709/index.shtml		

鳥取県生活協同組合

とっとり虹の健康チャレンジ 2022

- 概要** 鳥取県生活協同組合連合会のもと、鳥取医療生活協同組合、米子医療生活協同組合、こくみん共済coop、鳥取大学生生活協同組合が共催し、県市町村教育委員会・自治体・諸団体とも連携して、「とっとり虹の健康チャレンジ」とこれを軸とした「運動」と「食生活」に関する健康づくりの取り組みをすすめました。中高年層を中心に若い世代にも健康づくりの呼びかけをおこない継続した取り組みとする
- 目標** 8つのチャレンジ項目の中から自分に合ったコース(大人コースは60日間、子どもコースは30日間実施)を選び、チャレンジを機会に生活習慣の見直し、健康づくりのきっかけとします。参加者募集を機関紙、ホームページ、商品カタログとセット。その他、コープ会、コープくらぶメンバーに配布するニュース等での紹介、支所の朝礼時に参加し取り組みの紹介、参加を広げる工夫をおこないます。
- 成果** 連携団体で小学校、保育園、幼稚園に訪問し協力の呼びかけをおこない、全学年を対象に取り組み、先生自身が主体的に取り組まれた等もあり昨年に比べ参加者は増加しました。鳥取県生協では期中に申込された方へ「参加賞」の配布とまだ取り組んでいない方へ呼びかけを行いチャレンジシート回収の強化をおこないました。
- 展望** パンフレットが2022年度まで連携団体の鳥取医療生活協同組合の取り組みをベースとしたつくりになっていました。そのため、別途、取り組みシートを作成したり等、参加する組合員にとってわかりにくい等の意見があり、2023年度はパンフレット・記録シート、景品も統一しどこの団体で申込されても同じ取り組みになるよう目指します。鳥取県とは連携ができていますが、市町村とも連携できる取り組みについて検討していきます。



対象	鳥取県民	費用	無料
参加人数	鳥取県生活協同組合 895人 米子医療生活協同組合 1,515人 他(5人)	鳥取医療生活協同組合 9,020人 年間合計 11,435人	
協力	鳥取県生活協同組合連合会、こくみん共済coop鳥取推進本部、鳥取医療生活協同組合、鳥取県・県内19市町村・教育委員会(後援)、米子医療生活協同組合、鳥取県栄養士会、JA鳥取県中央会(連携・協力)、鳥取大学生生活協同組合		
支援	100万円未満		
URL	https://www.mcoop-tottori.jp/news/detail?id=x7gg0-c_3 http://www.ymc-net.or.jp/info/bn/bn2022_06.html		

(岡山県生活協同組合連合会)生活協同組合おかやまコープ

ヘルスチャレンジ 2022

- 概要** 「ヘルスチャレンジ」は、生活習慣の見直しと健康づくりの習慣をつけることで、健康増進を目指す取り組みです。「運動」「食事」「お口」を中心とした5つのチャレンジコースから自分に合ったコースを1つ選び、30日間チャレンジします。フレイル予防や生活習慣病予防、運動不足解消、体力向上に向けて、誰もが気軽にできる健康づくりとして、参加を呼びかけました。
- 目標**
- ・ いつでも30日間チャレンジができるよう、実施期間の延長を検討
 - ・ 参加者の声や取り組み事例を広報に反映
 - ・ 参加生協の取り組みとの連動
 - ・ 生協組合員、協同組合へ改めて参加呼びかけ
- 成果**
- ・ 前年より3か月前倒しして取り組み期間を延長し、6月～11月としたことで、公民館や地域行事でのお知らせに活用でき、参加の広がりをつくることができた。虫歯予防デーのある6月に広報できると計画したが、連携不足となり成果につながらなかった。
 - ・ 会員生協の機関誌やホームページ等での広報が広がり、新規参加につながった。チャレンジに取り組むようすを紹介したり、健康づくりに向けたコラボ企画の開催もあった。
- 展望** 県がめざす目標を網羅できている内容だと自信をもって見せ方や取り組み方に修正を入れたいと思う。また、ヘルスチャレンジが健康づくりのきっかけとなり、生協の活動や共済事業につながるよう、働きかけていきたい。



対象	生協の組合員および組合員の家族、職員を中心に、県民が対象	
費用	無料	
参加人数	ヘルスチャレンジ2022 10,491人	年間合計 10,491人
協力	おかやまコープ、こくみん共済coop岡山推進本部、岡山医療生活協同組合、三井造船生活協同組合、JA岡山中央会、倉敷医療生活協同組合、岡山大学生協、津山医療生活協同組合、就実生協	
支援	100万円以上300万円未満	
URL	http://okayama.kenren-coop.jp/health/health_2022.html	

日立造船因島生活協同組合

けんこうチャレンジ2022

- 概要 2022年度は親子で一緒に健康づくりにチャレンジする「親子チャレンジ」を設定しました。広島県と連携して幼保連合会事務局などとの新たな関係づくりがすすみました。また、学校に対する取り組みの提案をおこないました。
- 目標
- ・ 因島生協では、中高年層が主体となっている「家庭会」を中心に、楽しみながら気軽に健康づくりの習慣を身につけることを目指し、これまでの生活習慣を見直す機会として取り組みます。店舗店頭での参加呼びかけをおこない、家庭会だけでなく、組合員やその家族等、店舗を利用する方に参加を呼びかけます。
 - ・ 行政や他団体、生協と連携し、広島県全体で健康寿命を延ばす取り組みとします。
 - ・ 地域の保育園、幼稚園、小学校、中学校にもパンフレットを配布し、園や学校全体での取り組みを呼びかけます。
 - ・ 栄養士を養成する大学や環境衛生に関係する団体にも参加を呼びかけます。
- 成果
- ・ 年間目標は6,000名としていましたが、新型コロナウイルス感染症拡大により集合イベントや学校訪問等が十分おこなえなかったこともあり、4,521名の参加となりました。このような状況でしたが、昨年度の3,864人より前進することができたのは、学校訪問の際に対象学年を限定するといった学校に仕組みやすい工夫を提案した成果でした。
 - ・ また若年層、子育て世代への働き掛けを強める目的で設定した親子チャレンジの成果として同世代から420名の参加がありました。
 - ・ 行政や他団体、各生協と連携する中で、広島県から幼保連合会事務局や、管理栄養士養成大学等の紹介もあり、大学生の参加(31名)やキッズの参加者が昨年比で倍増(2021年845名→2022年1,770名)しました。
- 展望 健康づくりに関して県をはじめ各自治体も関心を持っており、次年度はベジチェックを活用したイベントや、学校等へ医療生協の医療専門職を講師派遣するなど取り組みを拡げます。共催団体である生協ひろしまが県内23の全市町と包括連携協定を締結したつながりを活かして各自治体へのPRと連携を強めます。



対象	広島県内の子ども～大人	費用	無料
参加人数	けんこうチャレンジ2022 4,521人	年間合計	4,521人
協力	広島医療生活協同組合、広島中央保健生活協同組合、福山医療生活協同組合、生活協同組合ひろしま、広島県農業協同組合中央会、広島県生活協同組合連合会		
支援	100万円未満		
URL	-		

生活協同組合コープやまぐち

健康チャレンジ

- 概要** チャレンジしたい健康メニューを選んで連続 60 日間取り組んだ結果を報告します。「(就寝 1 時間前はスマホを見ない) 子どもとの会話も増えとても有効なチャレンジでした」「(1 日 1 回ゆっくり空を見上げてみよう) 60 日間ずっと空に癒されて元気に過ごせました」「主人を介護した生活から解放された時この健康チャレンジに出会え、心身共に 180 度の変化をいかに生きるか目標ができました」など 8 割強が「やってよかった」でした。
- 目標**
- ・対象エリアの拡大。
 - ・CO・OP 共済情報への誘導。
- 成果**
- ・今年は、新たな対象エリア拡大はありませんでした。
 - ・中学生の参加人数が 2 年前より半減しています。
 - ・コロナ禍で福祉生協を通じた参加人数も大幅に減りました。
 - ・(効果測定はできませんが) CO・OP 共済情報につながる機会は増やしました。
 - ・健康チャレンジを通して近所の方との交流が深まり地域への貢献につながっている。
- 展望**
- ・参加されていない組合員さんの方が圧倒的に多く、工夫次第でまだまだ参加者を増やすことは可能と考えています。
 - ・時宜に合わせたチャレンジメニュー改廃や参加しやすい方法を考えることで、より多くの人の参加と健康な人づくりをすすめていきます。



対象	<ul style="list-style-type: none"> ・健康チャレンジは、コープやまぐちと医療生協健文会を含む山口県生協連加盟生協の組合員・家族を中心に、広く山口県民が対象 ・キッズチャレンジは県内5市の保育園/幼稚園・小学校・中学校の児童/生徒が対象 	
費用	無料	
参加人数	健康チャレンジ2022 2,967人	年間合計 2,967人
協力	医療生協健文会、山口県生協連、山口県、宇部市、山陽小野田市、山口県教育委員会、宇部市教育委員会、山陽小野田市教育委員会、山口市、美祢市、下関市、山口市教育委員会、美祢市教育委員会、下関市教育委員会	
支援	100万円以上300万円未満	
URL	-	

生活協同組合ユーコープ

はじめよう！つづけよう！「食DE健康」(私の健康、食習慣・健康度チェック活動)

- 概要 「健康と食生活」をテーマに、組合員の皆さんの食生活から健康を応援する「食DE健康」の取り組みは、Web・オンライン企画やリアル企画の参加型イベントを開催し、組合員の食生活の見直しや健康づくりのきっかけとなる取り組みを広めています。また、機関誌や宅配紙面、Web サイトなど各種媒体で食生活や健康に関連するコラムやヘルシーレシピなどを掲載し、幅広く組合員に情報発信をすすめています。
- 目標 「健康と食生活」をテーマに組合員の健康づくりを応援する「食DE健康」の取り組みは、組合員参加型の企画実施に留まることなく、宅配・店舗などの利用の場や各種媒体を通じて継続的なお知らせをすすめ、組合員の食生活の見直しや健康づくりを応援します。
- 成果 「食DE健康」の取り組みは、コロナ禍での対応も続いているため、Web・オンライン企画での開催もすすめつつ、各地域の状況に合わせてリアル企画を再開できる会場からすすめることができました。また、各種媒体との連携として、宅配カタログ・店舗ポップなどに食生活や健康をテーマとした情報を掲載し、組合員の普段利用する場を通じて、食生活の見直しや健康づくりを応援することができました。
- 展望 2022 年度もコロナ禍でしたが、多くの地域ではリアルな活動を少しずつ再開させることができました。今後、組合員とコミュニケーションをより図れるリアル企画を増やしつつ、リアル企画には参加しづらい組合員への対応として、コロナ禍で培った Web・オンライン企画のメリットを活かしながら生協ならではの企画を提案し、多様な参加の形に対応した取り組みですすすめていきます。



対象	組合員や組合員の家族、その他新規加入見込者など		
費用	基本は参加費無料(料理講習会や体験企画では参加者実費負担もあり)		
参加人数	講習会・学習会・投稿企画等	30,214人	食習慣チェック(BDHQ) 1,197人
	商品検査センター・オンライン体験学習	43人 他(1,670人)	年間合計 33,124人
協力	東京大学大学院医学系研究科・佐々木研究室、日本生活協同組合連合会		
支援	1,000万円以上		
URL	https://www.ucoop.or.jp/shoku_de_kenkou/ https://www.ucoop.or.jp/profile/mio/		

生活協同組合コープいしかわ

私の食と健康

- 概要** Youtube 限定公開企画・Zoom 企画・「BDHQ にチャレンジ!」「まるごと健康チャレンジ」「減塩レシピコンテスト」の他に参集型企画の第1歩となる「体重1キロ減らしたい～筋肉編～」を金城大学リズム室で、Zoom とのハイブリッドで開催しました。参加会場は金城大学リズム室でおこない、Zoom とのハイブリッドで開催しました。1キロ減らす気軽なダイエットに関心が集まりました。
- 目標** 長引くコロナ禍でも、感染状況に左右されないオンライン企画や募集型の充実をはかり、気軽に楽しく参加できて、自身の健康を考えるきっかけの機会を増やしていきます。「1回参加して終わり」ではなく、1年間に渡って活動するインストラクターやヘルシーフレンズなど「活動する組合員」を増やしていきます。チャレンジ準備企画など「次につながる企画」を設けることで「次も参加するリピーター」を増やしていきます。新しい取り組みとして初音ミクが歌うコープいしかわオリジナル健康ソング「うんどうのうた」振付または減塩レシピ等のコンテストなどを開催し「今まで参加しなかった層」にもアピールしていきます。各地域協議会のメンバーが独自で取り組む健康企画を開催することで「地域の組合員による地域の健康企画」を増やしていきます。
最終的に石川県民の健康に対する意識を高め、健康寿命を延ばすことを目標とします。
- 成果** 長引くコロナ禍でも、感染状況に左右されないオンライン企画や募集型の充実をはかり「BDHQ にチャレンジ!」(募集型)や「親子で考える砂糖の話」(Zoom 企画)を開催しました。1年間に渡って活動するヘルシーフレンズは、継続を案内しましたが減少しました。チャレンジ準備企画を開催し「まるごと健康チャレンジ」の参加を促しました。3年ぶりとなるレシピコンテスト「減塩レシピコンテスト」を開催し、優秀賞以上のレシピを広報することで、組合員自身の減塩意識を高めるきっかけとしました。金城大学と連携をおこない参集型企画再開の第1歩となる「体重1キロ減らしたい～筋肉編～」を開催しました。参加会場は金城大学リズム室でおこない、Zoom とのハイブリッド企画としました。アーカイブ配信には106名の申し込みがあり、多くの組合員が健康を考えるきっかけづくりとすることができました。
- 展望** 金城大学とのコラボ企画「体重1キロ減らしたい～筋肉編～」では、会場参加14名・Zoom 参加27名・アーカイブ参加106名、計のべ147名の参加がありました。「1キロ減らす気軽なダイエット」に対する関心の高さから、今後も「体重1キロ減らしたい～○○編～」としてシリーズ化し、気軽に取り組める健康習慣を学ぶ機会を設けます。
その他にも新しく、他団体や地元企業との連携をすすめていきます。



対象	・食生活に関心の高い中高年層を中心とした組合員とその家族 ・バランスが取れた食生活が求められている子育て層を持つ組合員夫婦 ・CO・OP 共済加入者・未加入者	費用	無料
参加人数	Youtube限定公開企画 157人 Zoomアーカイブ企画 106人 他(2,638人)	Zoom企画 50人 年間合計 2,951人	
協力	石川県健康友の会連合会、金沢医療生活協同組合、北陸学院大学、金城学園金城大学		
支援	100万円以上300万円未満	URL	https://www.ishikawa.coop/

生活協同組合コープあいち

あいちをもっとたべよう 野菜をおいしくたべよう 食生活をみなおそう

- 概要** 中高年層を中心に全世代が元気に活躍できる地域社会づくりに貢献するために、食習慣チェック (BDHQ)、ベジチェックの地域展開を基本軸として、組合員自身の食習慣の把握と健康づくり・健康長寿に向けた行動変容と改善 (BDHQ・ベジチェックで効果を見える化) につながるよう取り組みをすすめた。
- 目標**
- ① 取り組みを「チェック→行動→再チェック」という行動変容を促せるステージまで引き上げるために、事業間連携や取引先と協働する。
 - ② 「日常的に食習慣をチェック・改善できる」ツールとしてBDHQ・ベジチェックを活用する。
 - ③ ツールだけではなく、Web 等による情報提供や集合型・オンライン企画を充実させ、ツール+αで組合員の食習慣改善や健康づくりに寄与できる取り組みを年間で作る。
- 成果** 食習慣チェックに加えてベジチェック活用を加えることで、前年より取り組み全体の参加者を増やすことができた。ベジチェックは複数店舗で定例実施が定着し、気軽に食習慣をチェックする機会づくりができた。また、カゴメをはじめとするメーカーと協同してレシピ提案や商品紹介をおこなうことができた。新たな試みとして、野菜摂取を推進する SNS 投稿企画を実施し、若年層へも健康づくりの推進を図った。
- 展望** 今までの取り組みに加えて、新たに個人で取り組める、自宅で好きな時間に健康づくりに挑戦する企画を実施する。食習慣や生活習慣、運動等の気軽に取り組めるチェック項目の中に、BDHQ やベジチェック参加も含める。また、新たにフレイル予防の健康体操や健康チェックができる、サロン企画を実施する。医療生協と協同で広げ、既存のふれあいひろばでの実施や、定例実施を計画する。



対象	組合員とその家族	費用	無料
参加人数	食習慣チェック 1,314人	ベジチェック測定会	9,472人
	なかよしやさしいキャンペーン (Instagram投稿企画) 155人	年間合計	10,941人
協力	日本生活協同組合連合会、東京大学大学院医学系研究科・佐々木研究室、合同会社ヘルスM&S、コープあいち虹の会 (お取引先団体)		
支援	500万円以上1,000万円未満		
URL	https://coopaichi.tcoop.or.jp/shokuiku/		

生活協同組合コープこうべ

はかるたいせつプロジェクト（私の健康、食習慣チェック活動）

- 概要
1. 「はかるキャラバン」 共済加入者への健康支援を実施（共済相談会での健康測定会）
 2. 「たべるをはかる」 1)BDHQ 食習慣調査によるバランスのよい食事習慣の推奨、2) ラジオ番組で食中毒予防や正しい食情報の提供を実施し、ネット記事で発信、3) 商品検査の日のつどいでのリスクコミュニケーション
 3. 「からだをはかる」 フレイル予防啓発、食中毒・感染症予防啓発、正しい手洗いによる食品衛生学習
 4. 「はかるたいせつプロジェクト」 共通企画では健康フェスを企画

- 目標
- ・ コープこうべのビジョン「ターゲット 2030」に掲げる”健康でいきいきとした毎日”をテーマに”健康づくり”の普及啓発および”食の安全”のリスクコミュニケーションを諸団体と連携し、組合員とともに推進していきます。
 - ・ 「商品検査の日のつどい」を継続開催し、“食の安全”の知識のアップデートにつながる内容をテーマとするリスクコミュニケーションを実施します。
 - ・ 店舗での健康測定会や地域・行政とコラボした健康イベントを（コロナの状況を鑑みながら）積極的に実施していきます。

- 成果
- ・ 「健康測定会」と「共済相談会」を同時開催し、組合員の健康とCO・OP 共済の啓蒙・拡大をはかることができた。
 - ・ BDHQ 食習慣調査を活用した学習会を継続開催し、食習慣の見直しと、食で健康づくりの定着への啓発につながった。
 - ・ 「BDHQ オンライン食習慣調査」や「啓発アンケート」は、前年度以上の参加があった。
 - ・ まるごと健康チャレンジは、地域の医療生協とも連携して学習会を実施し健康づくりのサポート、活動の広がり、地域とのつながりができた。

- 展望
- ・ 組合員の健康意識向上と共済認知度の拡大の取り組みを、幅広い年代層に広めていきます。
 - ・ BDHQ 食習慣調査を活用した学習会は、食で健康づくりのために引き続き取り組みます。
 - ・ まるごと健康チャレンジも、交流会・学習会とも連携し広く啓発しながら取り組みます。
 - ・ オンライン BDHQ 調査やインターネットによるアンケート形式の啓発は、多くの方に参加いただけ、ラジオおよび記事配信も情報を受け取る人数が多いため、それぞれ継続します。



対象	組合員	費用	無料
参加人数	はかるキャラバン(のべ57店舗) 7,006人	たべるをはかる BDHQオンライン調査	2,402人
	たべるをはかる BDHQ調査からの学習会 9回 120人 他(7,319人)	年間合計	16,847人
協力	東京大学、兵庫県、神戸市食品衛生協会、兵庫県生活協同組合連合会、兵庫県内の各医療生協、ラジオ関西、尼崎市		
支援	1,000万円以上		
URL	https://hakarutaisetsu.kobe.coop/		

生活協同組合おかやまコープ

たべる・たいせつ<コープで健康な食生活>活動

- 概要** 自宅でできる食習慣チェックを中心に取り組み、組合員とその家族の参加の広がりから健全な食生活について考える機会となりました。
- 目標**
1. 食習慣チェック開催
 - ・新規参加者増にむけた広報と3回未実施者へのはたらきかけを継続、食習慣チェック実施者数増を狙います。
 - ・「コープ商品を使ったすこやかレシピ」募集と紹介により、組合員の具体的な見直し行動へつなげます。
 2. 「コープで健康な食生活ポータルサイト」拡充
 3. 食習慣チェック体験学習会開催
 - ・食習慣チェックと、みそ汁の「塩分測定」「血管年齢測定」、ヘルシーコープ関連商品の紹介など関連企画を組合わせた開催とします。
- 成果**
1. 「第4・5弾 自宅でできる！食習慣チェック」開催
 - ・延べ311名（第4弾178名、第5弾133名）の方に参加していただきました。食習慣チェックの実施と、「私（わが家）の食習慣・食生活1週間チャレンジ」の投稿を条件とした参加者特典を設け参加者増加に努めました。1週間チャレンジでは、食べるだけでなく無理なく体を動かすことへ意識を向けることができました。
- 展望** 引き続き「ヘルシーコープ」を掲載し、多くの方に活用していただけるよう内容を見直し、更新していきます。講師をお招きしての学習会を開催する予定でしたが、新型コロナウイルスの感染状況を鑑みて開催を断念しました。次年度は開催できればと思います。



対象	生協組合員とご家族 他	費用	無料
参加人数	第4・5弾 自宅でできる！食習慣チェック 311人	食習慣チェック企画	14人
	年間合計 325人		
協力	岡山県立大学、岡山医療生活協同組合、東京大学大学院医学系研究科・佐々木研究室		
支援	100万円未満		
URL	https://okayama.coop/eat/		

生活協同組合コープしが

キッチンカー出前型健康教室とウォーキング企画

- 概要** キッチンカー健康教室では、健康寿命、フレイル、野菜の摂取などをテーマにお話し、健康レシピを紹介することで、食を通じた健康推進に取り組み、社会福祉協議会や行政などとの連携を深め、地域の高齢者サロン、子育てサークル、自治会の集まりなど、地域の健康づくり貢献を目指しました。
- 目標** 健康寿命、フレイル、野菜の摂取などをテーマに、食や運動を通じた健康推進への理解を深め、地域の健康づくりに貢献します。
- 成果** サロン運営者や参加者のアンケートには、「健康寿命のポイントがまとまっていてわかりやすかった」、「『人参と竹輪のきんぴら』、これなら男性でも簡単に作れそうです」、「記憶クイズは、認知症予防に良かったです」、「クイズや視覚教材もあり、内容がコンパクトにまとまっていたので、高齢者でも飽きずに話が聞けました」などの声をいただいております、目的としていた地域での健康推進のお役立ちを実感できました。
- 展望** コロナ対策として、試食のない健康教室を基本としますが、感染状況を見ながら、試食のある健康教室の再開を目指します。コロナ禍で培った、試食なしのスタイルと試食ありのスタイルを双方展開することで、健康教室のプログラムの幅を広げます。
「運動」の視点からは、ウォーキングを促進するため、次の3か年でウォーキング大会を再開を目指します。地域の諸団体とともに開催することを検討し、地域と一体となった健康増進をすすめます。
運動による健康づくりでは、ウォーキングの促進やココカラダイアリーの活用、健康づくり学習会など他団体との連携の具体化はこれからの課題です。



対象	中高年層や子育て層を中心とした幅広い世代(生協組合員含む)		
費用	無料		
参加人数	キッチンカー健康教室	65会場 1,097人	年間合計 1,097人
協力	各市町社会福祉協議会、株式会社アインズ、滋賀県栄養士会、滋賀県立大学		
支援	100万円以上300万円未満		
URL	https://www.pak2.com/fukushi/kitchencar.html		

福井県民生活協同組合

キッチンカー出前栄養講座による健康づくり企画

○概要 生協の福祉事業や行政や地域に協力してもらうことでキッチンカーの活動実績は大きく伸びました。その中でも高齢者サロンでおこなった、コープ商品を使用した健康レシピの紹介は、サロンや時期に合わせてテーマ（フレイル防止、熱中症予防、免疫力アップなど）を設定し、それに合わせたレシピの紹介をおこなって来ました。行政（地域包括支援センター、社協など）からも健康レシピの紹介はありがたいとの声が寄せられており、次年度以降も新規講座開催の依頼が来ています。今後、新型コロナウイルスの感染拡大状況を見ながら、キッチンカーでの調理と試食をおこない、実際の事業活動の利用人数拡大に取り組んでいきます。

- 目標**
- ① SDGs 推進活動
 - ② 暮らしの安全安心推進活動
 - ③ 組合員活動広報

- 成果**
- ① キッチンカーを活用した活動実績は 2021 年度の 8 回・530 名に対し 2022 年度は 52 回・2,400 名と大きく伸ばしましたが、宅配利用者拡大や共済加入などの事業実績に直接結びつくものではありませんでした。
 - ② 牛乳パックを使った工作を通して地域の児童にリサイクルや地産地消の学習会を開催しました。地域のイベントで実際のコープのエシカル商品を展示し、エシカルマークの理解のためのクイズをおこない、親子で楽しめる企画となりました。「実際に身の回りの商品についていることがわかったので、今後意識してエシカルマークを探して利用します」との声がありました。
 - ③ 地域に出向き、ローリングストックの学習会をおこないました。参加者から「どこに保管するのが良いか？」など質問も多く頂戴し、好評でした。また、新聞紙を使ったスリッパやコップの折り紙も人気でした。
 - ④ 店舗来店者にコープのコーヒーや紅茶をふるまいながら、SNS のフォロー人数獲得の活動をおこないました。

○展望 今後、キッチンカーを活用した健康づくりや暮らしの安全安心に関する講座を継続しながら、その中でどのように事業実績にむすびつけていくか？どのように精度の高い加入情報につなげていくかが課題です。



対象	①地域高齢者 ②地域子育て層(家族) ③行政 ④NPO法人	費用	無料
参加人数	出前栄養講座 2,400人 宅配利用者拡大活動 510人 他(894人)		CO・OP 共済広報活動 560人 年間合計 4,364人
協力	福井市東安居公民館・地区社協、NPO法人 おっとふあーざー、福井市まちづくり協議会、あわら市子育て支援センター、あわら市社会福祉協議会、福井市みなみ地域包括支援センター、福井県ドッジボール協会、坂井市男女共同参画推進協議会、社会福祉法人 大野和光園、福井市足羽公民館・地区社協、認知症のひと家族の会 福井支部、福井市明倫地域包括支援センター		
支援	100万円未満	URL	—

「CO・OP 共済 健康づくり支援企画」新ロゴマークができました！！

○ ロゴマーク・バナー



○ ロゴマーク・バナーの概要

- 2023年度は健康づくり支援企画 3か年計画（2023年度-2025年度）の初年度となります。その節目に、ご活用いただけるようロゴ・バナーデータについて、2023年度から新たなデザインを提供します。
- ロゴは6種類ありますので取り組みにあわせてお選びいただき、ぜひご活用ください。
※コーすけのイラストが「食べる」「はかる」「運動する」の3種類×「の支援を受けています」の有無（2種類）。
- ロゴマーク内の文字「の支援を受けています」は有無を選べます。
- これまでのロゴ・データも継続してご利用いただけますが、この機会にぜひ新しいロゴをご活用ください。

○ ロゴマークの利用方法 / バナーの利用方法

- 本支援企画は、取り組みの際、コープ共済連の協賛表記が支援の条件の一つとなっております。協賛表記としてロゴをご活用ください。
- このロゴ・バナーデータはCO・OP 共済 健康づくり支援企画専用のものです。
- ロゴデータは、本支援企画を活用した取り組みについてのチラシ・広報物等に印刷し活用ください。
- バナーは各会員生協のホームページ等で、健康づくりの取り組みにリンクを貼る際に活用ください。
- 縦横等倍での拡大縮小以外の加工はできません。
- その他、利用方法についてご不明な点がございましたら事務局へお問い合わせください。
- ロゴ・バナーデータは社会貢献登録制ページからダウンロードできます（共済部局の方はガルーンからもダウンロードできます）。

※ 取り組み紹介ページのコーすけの挿絵（16ページ）はCO・OP 共済オフィシャルホームページ／コーすけブランドサイト／コーすけツールダウンロード／お楽しみツール／コーすけクラフトペーパーより選定して掲載しました。「健康づくり支援企画」の取り組みにおいてもご活用いただきたく、ご紹介しました。

【PC版 URL】 <https://cosuke.coopkyosai.coop/download/>

【スマホ版 URL】 <https://cosuke.coopkyosai.coop/sp/download/>



【スマホ用】

運動

運動教室／ウォーキング企画



生活協同組合コープさっぽろ

〈まる元〉＝地域まるごと元気アッププログラム

- 概要** 2022年度は前年度よりも2町多い27市町村と契約し、高齢者の方々の運動教室「まる元」を実施しています。また、認知症に対する情報に接する機会が少ない郡部の自治体9か所で「認知症の理解と予防のキャラバン」を実施しました。また「まる元」実施自治体を増やすためにコープさっぽろとNPOで費用を負担して3か月間無料で実施する「お試しまる元」を本別町で実施し、新年度から「まる元」を本格実施することになりました。
- 目標** ①まる元実施自治体を27自治体から30自治体に増やすために、お試しまる元の5自治体での実施を計画します。②キャラバンについては、10の自治体で開催します。また、脳トレクイズ・脳トレ体操のパンフレットを参加者全員に配布します。③認知機能テストについてはコロナ禍で減少した参加者を多くすることで認知機能が低下している方を発見し、さらなる低下を防ぐようにしていきます。④コロナ禍でなかなか設置できていない集いの場の設置について何とか1か所でも実現したいと考えています。
- 成果** ①2022年度はお試しまる元は本別町1自治体のみとなった。なお、本別町は来年度4月からまる元を本格実施することが決まっている。②キャラバンについては9自治体で開催。脳トレクイズ・脳トレ体操のパンフレットについても開催自治体で参加者に配布。③認知機能テストはコロナで減少した人数をなかなか回復できずに1次テスト735名、2次テストは対象70名中19名の実施となった。④集いの場についてはコロナ禍ということとコープさっぽろで店舗の空きスペースを確保できずに実現できなかった。
- 展望** 次年度以降については、今回もキャラバンと自治体訪問、お試しまる元の実施を計画している。キャラバンについては2023年度はまる元を実施している自治体を中心に実施し、コロナで減少した参加者の増加を目指していく。自治体訪問も積極的におこない、お試しまる元の実現に結び付けながらまる元実施自治体を増やしていくこととしたい。



対象	高齢者	費用	まる元:1,000円/月
参加人数	まる元 44,800人	認知機能テスト	735人
	認知症の理解と予防のキャラバン 345人	年間合計	45,880人
協力	NPOソーシャルビジネス推進センター、北翔大学、道内自治体、NPOここすけ		
支援	1,000万円以上		
URL	https://www.maru-gen.com/		

いわて生活協同組合

健康づくり運動教室（70代までのシニア向け）

- 概要** シニア向けの健康づくり教室を、人数を絞りながら各地で開催（組合員活動チームと連携）しました。BMI・筋肉量・長座体前屈・ファンクショナルリーチ（腕伸ばし）・上体起こしの数値改善者には、プレゼントを進呈しました。
- 目標** 参加者の8割以上の方の数値改善を目指します。対象計測項目はBMI・筋肉量・長座体前屈・ファンクショナルリーチ（腕伸ばし）・上体起こしです。
- 成果** 数値改善した参加者の割合は約6割でした。
初回と最終回の計測項目は、計画通りBMI・筋肉量・長座体前屈・ファンクショナルリーチ（腕伸ばし）・上体起こしとしました。
参加者からは「身体のことを考えるいい機会になり、参加できて本当に良かった」「一人なら挫折していた。みんなと一緒にやるって楽しい！」等、喜びの声をたくさんもらいました。
- 展望** シニア向けの健康づくり教室を組合員活動チームと連携し、4月～6月期宮古・釜石、7月～9月期盛岡南・盛岡西、10月～12月期盛岡北・盛岡中央、1月～3月期岩手郡コープでおこないます。その関係で参加料は無料とし、全員へコープ商品をプレゼントします。



対象	生活の中で気軽に取り組める運動習慣を身につけたい満79歳までの方	
費用	500円(全6回分)	
参加人数	健康づくり教室 104人	年間合計 104人
協力	300万円以上500万円未満	
支援	キャリアッジスポーツ	
URL	-	

みやぎ生活協同組合

いきいき♪健康フィットネス♪

○概要 感染症対策をしっかりと行い、3年ぶりのリアル開催をおこないました。

- ①「体組成計の測定」で、筋肉量や基礎代謝量など、まずはご自身の体の状態をチェック。
- ②管理栄養士による講座では、「免疫力」をテーマに、免疫力を左右する要素や、どんな食事をすれば免疫力がアップするのかを学びました。
- ③スポーツインストラクターによるフィットネスでは、関節の可動域を広げるストレッチや筋力トレーニング等を楽しくおこないました。

また、YouTube 限定配信では、LPA とコラボし「くらしに必要な保障の話」や「健康保険」についての学習会なども行いました。

○目標 ① 体組成計の測定

② 管理栄養士による講座

③ 運動、この3つのプログラムを通して「食生活の見直し」や「運動習慣」のきっかけをつくり、組合員の健康づくりを応援します。また、いつでも好きな時間に参加できる「YouTube 限定配信」を広め、会場に来ることが難しい方にもご参加いただけるようにします。

○成果 リアル開催 292名、YouTube 限定配信 95名の方にご参加いただきました。今年度初開催の「1か月チャレンジコース」では、4週続けてご参加いただくことで、食生活の見直しや運動習慣等、継続した健康づくりの取り組みができました。また、最初と最後に体組成計の測定をおこない、数値の変化を見比べました。参加者には「いきいき♪健康フィットネス♪」DVDとリーフレットをお渡しし、ご自宅での運動にお役立ていただきました。

○展望 2023年度は「健康づくりの継続」を目標にし、5会場で4回コースの開催をおこないます。また、YouTube 限定配信では「女性の健康」をテーマに、管理栄養士による「美容と美肌」の講座やおすすめレシピの紹介。LPAによる乳がん早期発見のための学習会等をおこない、何歳になっても美しく健康でありたい女性を応援していきます。



対象	中高齢者、子育てママ	費用	無料
参加人数	いきいき♪健康フィットネス♪ 189人	1か月チャレンジコース(1回20人×4回) 103人	
	YouTube限定配信 「いきいき♪健康フィットネス♪」 95人	年間合計 387人	
協力	(株)グラン・スポール、(株)フォレストファーマシー、(株)アメイジング・プロ		
支援	300万円以上500万円未満	URL	-

鳥取県生活協同組合

ウォーキング大会 2022

- 概要** 運動不足とストレス解消、生活習慣の改善のきっかけづくり と地域貢献を目標に9月24日（土）に鳥取市米子エリア約10キロを歩きながら、「ウォーク&クリーン活動」を実施、連携他団体の鳥取医療生協・米子医療生協による歩き方のワンポイントレッスンの指導を受けました。健康づくりにつながるウォーキングをおこない、いつでも気軽に実践できる取り組みを目指しました。
- 目標** 身体を動かす楽しさを体験していただき、継続した健康づくりを始めていただくきっかけとする。コロナ禍で活動が制限するなかで屋外で心身ともにリフレッシュする機会にする。
- 成果** 健康づくりとクリーン活動の企画に想定を上回る参加があった事は驚きと発見でした。コロナ禍など制約の多い日常の中で体を動かす気持ちよさと一緒に歩きながらのおしゃべりの楽しさを再確認していただく機会になったと感じました。また、地域をきれいにする美化意識を持ちながらもなかなか拾うという行動をすることができない事に対しても、参加者の気持ちに応える企画でした。
- 展望** 2022年度は1回のみで開催となりました。開催アンケートでは「自分たちの活動拠点で開催してほしい」との要望があり今後、広がりが見える取り組みだと思いました。2023年度はウォーキング&クリーン活動とウォークラリーを行い、多くの方に参加していただける取り組みをすすめていきます。



対象	鳥取県生協組合員、協力要請した鳥取医療生協、米子医療生協の役職員、組合員	
費用	無料	
参加人数	9月24日開催ウォーキング&クリーン活動 42人	年間合計 42人
協力	鳥取医療生活協同組合、米子医療生活協同組合	
支援	100万円未満	
URL	鳥取県生協 インスタグラムで9月26日に開催報告を行いました。	

エフコープ生活協同組合

ウォーキング・健康づくりステーション企画

- 概要 「楽しく、始める、続ける」ことのできるウォーキング大会を地域に広めていきます。運動不足や生活習慣を改善し、健康寿命を延ばすために、ウォーキングの楽しさを広げることで健康づくりへの貢献とCO・OP共済やコーすけの認知度向上をはかります。また、健康づくりにつながる軽運動に親しみ、いつでも楽しみながら実践できる「健康づくりステーション」の設置を推進し、地域とともに健康づくりを推奨します。
- 目標 ① 運動不足の生活習慣を改善して健康寿命を延ばす為に、「楽しく、始める、続ける」ことのできるウォーキング大会を県内各地域で開催します。日常的に運動するきっかけをつくり、ウォーキングの楽しさを広げるとともに、CO・OP共済やコーすけの名称を告知することで、健康づくりへの貢献とCO・OP共済の認知度向上をはかります。
- ② 「健康づくりステーション」を設置し、イベントとしてのウォーキング大会に加え、ウォーキングやサイクリングなどの健康づくりにつながる拠点づくりを推進していきます。
- 成果 県内5カ所でウォーキングイベントを開催し、「楽しく、始める、続ける」ことのできるウォーキングを地域に広めていきました。ウォーキングイベントを通して参加者の健康づくりへの貢献と、CO・OP共済やコーすけの認知度向上をはかりました。日常的に取り組んでいるウォーキング+コーすけウォーキングへの参加が楽しみというなお声もいただけており、毎大会参加される方もいらっしゃいました。
- 展望 参加者の約7～8割が50代以上という現状を鑑み、今後は新たな地域でのウォーキングイベント開催への取り組みを各自治体と協力しながら推進していきます。また、来年度は子育て層やファミリー層にも参加していただけるような体操教室、運動教室を開催し、新たな層への健康づくりの促進と、CO・OP共済の認知度向上に取り組めます。



対象	CO・OP共済加入者、生協組合員、地域住民	費用	300円～1,000円(各イベントによる)	
参加人数	うきはウォーキングsupported by CO・OP共済	384人	コーすけウォーキング太宰府	373人
	コーすけウォーキング宗像	288人	他(212人)	年間合計
協力	中間市、太宰府市、うきは市、糸島市、柳川市、宗像市、東峰村、一般社団法人糸島市観光協会、株式会社西日本新聞イベントサービス、九州朝日放送株式会社、株式会社ふくれん、株式会社エフエム福岡			
支援	500万円以上1,000万円未満			
URL	-			

生活協同組合コープおおいた

コープおおいたウォークラリー（第2回）・ウォーキングチャレンジ

- 概要** 2022年3月22日（火）に大分市のスポーツ公園周辺（約5km、所要時間1時間20分）で第2回コープおおいたウォークラリーを参加費無料で開催。順位に応じて景品を贈呈。ウォークラリー中に出題するクイズは生協や共済、健康に関するものなどとした。ゴール後は健康チェックや健康相談、保障相談等ができるブースを設置し、楽しみながら生協や共済を知り健康について考える機会とした。また、参加者を中心に個人で日常的に歩行する「ウォーキングチャレンジ」を企画。年間を通し毎日歩いてもらいながら、達成したポイント数（歩数）に応じてコープ商品をプレゼントした。この企画には最終19名の方が参加されている。
- 目標** 生協組合員、特に高齢者といわれる層にコープおおいたとしてスポーツ企画（ウォークラリー）を提供し、運動することで健康維持・改善に努めていただく。また、日頃（コロナ禍もあり）家から出ることの少ない方に集団で競技をして交流し合うことで、社会参加につなげていきたい。
- 成果** 当初100名を募集し89名の応募があったが、コロナ禍のため59名を当選とした。当日、実参加は47名となった。皆元気にウォーキングを楽しまれ、「参加して良かった」「清々しい気分になった」など喜んでいただいた。参加者間の交流もでき、社会参加につながったと思われる。1名体調不良でリタイアされた方が出たが、大ごとには至らなかった。次年度も安全を第一に考えて実施していく。
- 展望** 2023年3月22日（水）に第3回のウォークラリーを予定している。これまでの流れを踏襲しながら、引き続き高齢者の健康づくり支援、社会参加の促進につとめたい。継続的に参加される方も一定おられ、生協が健康づくり支援を今後も続け、回数も増やしながらか元気に楽しめる企画を作っていく組織であることの認識を広めていきたい。



対象	生協コープおおいた組合員および家族・友達（多くは高齢者）		
費用	無料		
参加人数	第2回コープおおいたウォークラリー	47人	第1回ウォーキングチャレンジ 22人 他(57人)
	年間合計	126人	
協力	大分県医療生活協同組合に当日協力を得ている		
支援	100万円未満		
URL	-		

ベジチェック

自身の野菜摂取の状況を知り、健康への意識向上のため、手のひらで簡単に「①野菜摂取レベル」を推定でき、「②推定野菜摂取量」を計測できるカゴメのベジチェックの貸し出しをおこなっています。

2022年度は18生協、33件（コープ共済連内の活用も含まれます）のご利用をいただきました。

【NEWS】野菜の摂取量がカンタンにわかる！
カゴメ社のベジチェック® 貸し出しを継続します！

野菜摂取の充足度を表示する「ベジチェック」

ベジチェックとは
 手のひらで簡単に ①野菜摂取レベル ②推定野菜摂取量 を推定

2019年度～
 リース・レンタル事業を開始

採血不要
 採血できずとも2分ほどであなたの野菜摂取量を推定

簡単 数十秒
 センサーに手の平をのせて数十秒で測定完了

わかりやすい
 2つの測定結果を表示
 ①野菜摂取レベル(120段階)
 ②推定野菜摂取量

皮膚のカロテノイド量を測定
 カロテノイドとは
 ・緑黄色野菜に豊富に含まれる色素成分
 ・活性酸素を消去する力(抗酸化力)を持ち、
 健康維持に良い影響を与えることが報告されている

健康づくりの取り組みに役立ててみませんか？
 ※特別な測定技術は不要です。

測定方法

野菜摂取充足度チェック 計測時間 **数十秒**

皮膚のカロテノイド量を測定して野菜摂取レベル、推定野菜摂取量を表示します。

測定方法

- 1 ベジチェックを電源ONにする。
- 2 手の平をセンサーにのせて測定する。
- 3 測定結果が表示される。
- 4 測定結果を確認する。

【貸し出しの概要】 取り組み計画に盛り込む場合は以下を参考にしてください。

- 貸し出し方法（概要）
 - ①コープ共済連に機械の空き状況を確認（お電話ください） ※複数台用意しますが、予約が埋まっているとお貸しできません。
 - ②希望日に空いていることを確認したら申込書をメール・ガールーンで提出
 - ③希望日の1～2日前までに到着するように送付（動作確認をお願いします）
 - ④使用が済んだら速やかに宅配便で返送（次に使う会員生協に影響しないようお願いします）。取り組み報告書の提出。
- 貸し出し期間 1回の貸し出しにつき、最長4～5日間目安 ※会員生協到着から返却（会員生協発送）まで
- 貸し出し料金 無料（ただし、返却時の送料はご負担ください。また、取り組みの報告書のご提出を合わせてお願いいたします。）
- 注意事項 このお貸し出しはCO・OP共済の健康づくり支援活動の中で実施するため、どんな場合であっても、加入者、参加者の健康づくりに資する（健康づくりにつながる）取り組みをお願いします。申込書には取り組み方を記載していただき、内容を確認させていただいた上で貸し出しの判断をさせていただきます。

（例）2回セットで取り組み、1回目測定後に食生活を改善した結果を2～3か月後参加者自身が確認できるようにする等。
 組合員も取り組み職員も、一緒に楽しく、健康と保障を考えながら、より良いお買い物につながる機会をつくりたいですね！

<お問い合わせ先> コープ共済連 健康づくり支援企画事務局
 【電話】03-6836-1324
 【mail】kenko@coopkyosai.coop
 【ガールーン】組合員参加・社会貢献活動G <コープ共済連>

2022年度も健康づくり支援企画の様々な取り組みの場においてベジチェックを使用した企画や計測がおこなわれました。

○ コープあいちでの測定会



社会参加

集いの場づくり／健康大学／学びの場づくり



生活協同組合パルシステム千葉

食べて動いてみんなで育てる“わがまち”プロジェクト

- 概要** 食べて動いてみんなで育てるわがまちづくりは野田市、流山市のセンターや活動施設を拠点として、高齢者の健康づくりをテーマに活動しています。野田市の取り組みは介護予防体操、センター祭ともにコロナの影響により活動ができない半面、流山の取り組みについては、オンラインを併用しながら活動をおこなうことができ多くの方のコロナ禍での健康づくりにつながったと考えます。今後については、リアル参加の楽しさとオンライン参加の利便さを活かしより充実した取り組みとしていきます。
- 目標** 健康を体操と食を主軸に野田市、流山市で健康支援企画をおこなう。パルシステム千葉のセンターや活動施設を主な拠点とし、つくばエクスプレスと東武アーバンパークラインが交錯する立地を活かし、流山市、柏市、野田市の3市にまたがるエリアを視野に、地元NPOや行政等と連携し、健康づくりを推進する。シニア食堂（おひとり様の朝ごはん、自分たちで作ってみんなで食べる）と、体操や食育、手芸等と組み合わせたサロン活動、また地域で健康づくりをテーマに活躍する講師によるサロン活動を定期的に開催し、健康づくりを意識しながら楽しく交流できる集いの場を地域に増やす。一方、野田ではシルリハ体操など定期開催を継続するとともに、センター祭への参画で共済ブースとの連携強化をはかる。
- 成果** 流山エリアでは地元NPOを中心にサロン活動（ピラティス）とシニア食堂（料理とオンライン）を計画し、講師のコロナ罹患などにより中止した回はあるがほぼ予定通り開催し、パルひろば☆おたかの森を中心とした健康づくりと地域貢献につなげることができました。中部包括支援センターや社会福祉協議会との連携も実現できました。ただし料理では、コロナへの配慮からいまだパルひろばを利用せず、外部の施設を利用しましたが、会場が都度変わること参加人数が安定しなかったのは残念でした。一方、野田では流山のNPOに協力を依頼しオンラインの導入を活動に活かすよう試みましたが、いまだ定着に至っていません。
- 展望** ①野田エリアでは、介護予防体操の再活性化を目指しつつも、流山エリアの手法を取り入れ、より多角的な健康支援を目指します。②流山エリアでは、シニア食堂の活動を中心に、地域に根差した健康増進企画としてより一層の普及に努める。またオンラインの活用から発覚した中高年層のデジタルデバイドの問題に対し、地元の大学や行政にも協力をお願いし、スマホカフェという新たな取り組みに挑戦していきます。ピラティスは現在の方向でより多くの参加者を募っていきます。③上記①②の実施にあたっては、パルひろば☆おたかの森を拠点とし、地域全体の健康増進・活性化につなげていきます。また学生やシニア層まで活動にかかわる人材の層を広げていきます。



対象	シニア層	費用	無料
参加人数	シニア食堂(オンライン/会場)年10回 113人		
	シニア食堂(リアル)年9回(8月3月休み、7/14スタッフ体調不良により休止) 84人		
	シルバーピラティス(ピラティスで健康体操) 64人	年間合計 261人	
協力	野田市福祉部 高齢者支援課、筋トレ会、NPO支援センターちば、NPO法人東葛地区婚活支援ネットワーク		
支援	100万円以上300万円未満	URL	https://senior-shokudo.com/

グリーンコープ生活協同組合ふくおか

地域まるごと健康づくりプログラム

○概要 キーワードは「生きがい」「健康」「お金」

エリアごとの開催。今年度はベジチェックを取り入れ、個別に栄養管理士からの説明を受ける。認知症予防の体操教室は普段使わない筋肉を中心にストレッチをおこなう。反射運動、転倒防止の歩行指導ではゲームを交え楽しく身体を動かしていく。ワンポイントクッキングは筋力をつけるための「タンパク質ファースト」の話とレシピの紹介。ファイナンシャルプランナーによる法律・制度に伴うお金の話。

○目標 参加者が継続した運動や指導を活かした食生活をおこなうことで健康余命を楽しく元気に過ごせるようにする。

○成果 105名の参加目標に対して35名の参加。「50代(10%)、60代(45%)、70代(38%)、80代(7%)」。コロナ禍の3年間では一番少ない参加人数だったが、運動や学習の場を提供できた。例年と同じく今まで生協が主催する企画に参加したことがない方がほとんどだった。グリーンコープ内にあるワークズの活動について知らせることができた。

○展望 この取り組みは講師から専門的な指導を受けられるのでとても喜ばれている。今年度は全エリア50代以上の中高年齢層に特化した内容にしているが、今後はエリアの中心となる年齢層に合わせた内容にしていきたい。誰もが住み慣れた地域で暮らしていけるよう、コミュニティづくりをしていく。



対象	福岡県内に住む中高年齢層の方々(生協組合員含む)	
費用	無料	
参加人数	上官店5月30日 7人	福岡西支部7月13日 3人
	博多大博通ビル8月2日 4人 他(21人)	年間合計 35人
協力	一般社団法人グリーンワークス FP円縁、グリーンコープ食育ワーカーズten、福井パーソナルジム、管理栄養士	
支援	100万円未満	
URL	-	

生活協同組合コープおきなわ

＜健康サロン＞の開設と地域との協同ですすめる健康づくり

- 概要 ①コープの店舗内に「健康サロン」を開設。健康サロンは、1年通して月～金でオープン。地域の中老年、高齢者の健康づくりと社会参加のための居場所を提供。②健康をテーマにした健康講座、運動教室の開催。③健康フェアの開催（4月・11月）。④市民向けオリジナル体操「さんぽっぷ体操」の制作と普及。
- 目標 ①コロナ禍の状況においての地域のための健康サロンの新たな活用方法を社協、地域包括支援センター、自治会と一緒に目指して行きます。②オリジナル体操（さんぽっぷ体操）の普及を目指します。宜野湾市内23自治会でのデモンストレーションからスタートします。
- 成果 ①地域の健康づくりの場としての健康サロンを年間を通して開設しました。サロンではDVDによる体操教室をメインに取り組みました。②オリジナル体操（さんぽっぷ体操）は、自治会、介護事業所、社協、個人などへ約700枚の体操DVDを配布することができました。また、県外生協の関係者からの問い合わせもいただきました。
- 展望 ①健康サロンの活用を行政、社協、地域包括支援センターと一緒にすすめます。②さんぽっぷ体操の普及のため地域への指導者の派遣をすすめます。③第4回健康フェアの開催を目指します。④新たな取り組みとして店舗での健康づくりを那覇市社協および協力団体と一緒にすすめます。



対象	若年、中老年、高齢者	費用	無料
参加人数	健康サロン 1,005人	運動教室(健康チャレンジ)	49人
	体操教室(さんぽっぷ体操) 155人	他(399人)	年間合計 1,608人
協力	浦添市社会福祉協議会、浦添市地域包括支援センターみなとん、NPO法人夢WALK、 宜野湾市地域包括支援センターかいほう・ぎのわん・ふてんま・ふれあい、(株)FMぎのわん、 宜野湾市社会福祉協議会、宜野湾市介護長寿課、那覇市社会福祉協議会		
支援	100万円以上300万円未満		
URL	-		

生活協同組合コープぎふ

コープぎふおとなの健康大学

- 概要 コープぎふおとなの健康大学セミナーとして、50代～70代の方を対象とした健康づくりのセミナーを開催しました。
- 目標 地域と連携し、継続して健康づくりをおこなっていただけるようにします。
- 成果 岐阜県保健医療課、岐阜市、岐阜県レクリエーション協会、岐阜県保険医協会とつながりをつくることができました。それぞれ団体の企画のアピール等もおこなっていただき、健康づくりについて連携した取り組みとなりました。
 - ・9月に行ったセミナーはコロナの影響もあり、142名の参加となりましたが、佐藤弘道さんを講師にお招きし、健康に関する座学と、自宅で一人でも継続できる運動をおこないました。
 - ・セミナー以外にも会場に健康に関するコーナー（岐阜県健康医療課による食育SATシステムコーナー、岐阜県レクリエーション協会によるレクリエーション体験、コープ共済連からお借りしたベジチェックのコーナー等）を設け、参加者に体験いただきました。
 - ・12月のセミナーは86名が参加しました。おくむらメモリークリニックの奥村院長にお話しいただき、当日参加できない方にはFMぎふの公開録音を行い、後日放送しました。
 - ・健康体験コーナーでは、岐阜市からフレイル予防について冊子の配布やレシピの提案等をおこなっていただきました。
- 展望 セミナーについては他団体とのつながりをつくり、取り組みの内容を深めることができました。次年度からも継続して連携しながらすすめていきます。



対象	組合員、地域にお住いの主に50歳以上の方	費用	無料
参加人数	おとなの健康大学セミナー 228人	地域セミナー 20人	
	健康チャレンジシート 12人	年間合計 260人	
協力	岐阜県保健医療課、大垣市、岐阜県保険医協会、おくむらメモリークリニック、岐阜市健康増進課、サンライトミー、岐阜県レクリエーション協会、FM岐阜		
支援	300万円以上500万円未満		
URL	https://coop-gifu.jp/otonas/		

京都生活協同組合

適塩で健康づくり

- 概要** 「適塩で健康づくり」をテーマに京都府内の6会場で学習会を実施。タニタの講師や管理栄養士から、食生活で適量の塩分をとることの大切さやお料理の工夫などでお話がありました。今年度は「京都ソルコンフェスティバル」が京都市岡崎公園で開催され、約1,500人の来場があり、京都生協ブースでも適塩の大切さをアピールすることができました。この取り組みは、京都腎臓病総合対策推進協議会を中心に実行委員会が作られ、京都生協は協賛団体として参加しました。
- 目標** 「適塩で健康づくり」食生活の中で適塩（減塩）の大切さを知り、先ずは手軽にできることを学び、そして食生活を改善することにつながる取り組みとします。そのため幅広い地域（全5ブロック）で開催し、オンラインと実参加を組み合わせより多くの参加を得ることを目指します。内容についても複数の講師やテーマを配置していきます。また2022年度は京都腎臓病総合対策推進協議会がよびかけた「京都ソルコンフェスティバル」が11月に開催予定です。京都生協も実行委員会に参加しながら適塩と健康づくりを考える機会とします。
- 成果** 「適塩で健康づくり」をテーマに塩分の取り方の大切さ、生活の中で手軽に適塩生活をできることを、より多くの府民、組合員に伝えることを目的に今年も取り組みました。今年は新たに、京都腎臓病総合対策推進協議会がよびかけた「京都ソルコンフェスティバル」（2022年11月13日開催）に協賛団体として実行委員会から参加し、適塩の大切さを広く知らせるとともに、専門家とのつながりを作ることができました。
- 展望** 健康づくりに欠かせない「適塩の大切さ」をテーマとした取り組みを繰り返しおこなうことで、参加者には食生活を見直すきっかけづくりに役立てたと思います。また、参加募集の広報をおこなうことで、適塩生活や食の見直しが健康づくりに大切なことを宣伝できました。今後も継続していきます。



対象	京都府民 組合員	費用	—
参加人数	タニタ健康セミナー4回 75人	朝ごはんは大切講座2回 56人	
	京都ソルコンフェスティバル ブース来場者 200人	年間合計 331人	
協力	株式会社タニタヘルシンク、京都府栄養士会、京都腎臓病総合対策推進協議会、凸版印刷株式会社		
支援	100万円以上300万円未満		
URL	https://kyoto.coop/topics/2022/11/post-2506.html		

市民生活協同組合ならコープ

ならコープ健康大学

- 概要 これまでのならコープ健康大学の開催だけでなく、2023年度から奈良県健康推進課と連携し奈良県健康ステーション（仮称）を店舗や事業所で開設をすすめます。行政では「おでかけ健康法」を推進されており、健康ステーションでは活動量計を活用しながら一日8,000歩、早歩き20分を日常的に実践できるよう継続的な取り組みをすすめていきます。
- 目標 奈良県健康推進課と連携しならコープ店舗において県営の健康ステーション（活動量計などで測定やアドバイス）の受託化をおこない、地域の拠点として県民のお役に立つ。また共済カウンターで実施することで共済推進にもつながる取り組みとする。
- 成果 奈良県健康推進課と連携し「おでかけ健康法」をテーマにならコープ健康大学を開催することができた。10月に発生したインシデントにより当初予定していた奈良県と連携した健康ステーションについては2022年度は実施することができなかったが、2023年度に延期し取り組む予定ですすめる。
- 展望 2017年度から約5年間取り組み、多くの県民からの認知度向上につながった。一方で年間3回～4回といった単発ではなくより多くの地域で継続的に実施してほしいといった声も高まっている。上記からも行政と連携した「健康ステーション」の拠点づくりとそこでの取り組みをより発展させていきたい。



対象	奈良県民
費用	無料
参加人数	ならコープ健康大学×2回 200人
	ならコープ健康大学ウォークラリー 150人
	年間合計 350人
協力	奈良県健康推進課、奈良県医療福祉生協、(社)協同福祉会、凸版印刷(株)、 ポルベニルカシハラスポーツクラブ、白鳳短期大学、奈良新聞社、(株)奈良コープ産業
支援	500万円以上1,000万円未満
URL	—

大阪いずみ市民生活協同組合

健康わっか～まなぶ・うごく・つどう～

- 概要** 学び、動き、集うことで“健康のわっか”をつくり、それが食・運動・社会参加につながることで、コミュニティを通じた健康寿命延伸をめざしています。コープ委員会ではオンラインを使った健康企画の開催、クチコミで健幸情報を拡散する健幸アンバサダー養成講座の開催、日常生活やイベントを通じて楽しみながら歩くことで健康増進を促すアプリ「あるプラ」の活用などを実施しています。
- 目標** 食・運動・社会参加の3つのテーマでさまざまなコミュニティをつくり、そのコミュニティへの参加を通じて、知らず知らずに健康リテラシーが向上するようにとりくみます。
 コロナ禍でオフラインでのイベント開催が難しくなったため、アプリ（オンライン）上でイベントを開催し、参加者が自分の好きなタイミング、好きな場所で参加できるイベントを開催します。
- 成果** コープ委員会健康企画はオンラインを中心に140企画3,600人の参加、その内運動と食に関する企画は725人の参加がありました。健幸アンバサダー養成講座は、約350人の登録者が100人程度増えました。みんなで居場所をつくるプロジェクトのボランティア登録は、3つの居場所づくりが進行中で51人となりました。府民カレッジは、6校を開校すると同時に公開講座を一回開催しました。アプリを使ったイベントには4,695人が参加し1,070人が1日5,000歩を7回達成する目標を達成しました。（達成率22.79%）
- 展望** 日本ハム（株）と年間を通じて「食と健康を考えるシリーズ」をスタートします。健幸アンバサダー養成講座では筋トレを取り入れながらの講義となるため、タンパク質摂取をテーマにしながら「食」の要素をプラスします。また、食のコミュニケーション「おしゃべり会」を広げるためインスタグラムなどを活用します。社会参加では、居場所づくり、耕作放棄地再生プロジェクト等を通じて市民の参加を広げていきます。アプリ利用者に対する案内方法の見直し、参加人数の増加をはかります。



対象	組合員、催しにより一般参加あり	費用	無料
参加人数	コープ委員会健康企画(運動・食) 725人	健幸アンバサダー養成講座	115人
	食のコミュニケーション活動 100人 他(331人)	年間合計	1,271人
協力	特定非営利活動法人大阪府民カレッジ、一般社団法人スマートウエルネスコミュニティ協議会、社会医療法人同仁会耳原総合病院、生活協同組合コープぎんぎ事業連合、大阪芸術大学、日本ハム(株)、紀州農業協同組合		
支援	500万円以上1,000万円未満	URL	—

生活協同組合ひろしま

MANABI カレッジ&ひろしま GENKI 体操

- 概要** 【MANABIカレッジ】【ひろしまGENKI体操】の継続開催。【MANABIカレッジ】は、『出張MANABIカレッジ』として、広島大学と連携し、骨の学習& GENKI 体操体験講座を開催します。【ひろしまGENKI体操】は、健康寿命を延ばし認知症予防に取り組みます。両方の企画を通じて『生きがいつくり・健康づくり』に貢献します。
- 目標** ひろしまGENKI体操を県内に広め、参加者の皆さんに、元気に暮らしていただける為の健康づくりの体操教室として、開催をすすめていきます。定期的に通える、仲間が増える、成長できる（体力測定実施）体操づくりの場を提供し健康寿命を延ばすことを目標にすることで広島県民に貢献できることを目指します。
- 成果** 継続で開催している会場に加え、新しく5会場開催しました。5会場の参加人数は787人（延べ）、継続している会場と合わせると4,548人（延べ）と増えています。体力測定を3ヶ月に1回実施することで、健康に対する意識も高まり、参加者のみなさんには大変喜んでいただいています。
- 展望** 各市町への提案を継続しているため、行政と連携した会場は増加予定です。「ひろしまGENKI体操」が行政の「高齢者いきいきポイント事業」の活動団体に登録済の為、参加者のみなさんにポイントの付与ができるようになり、より参加しやすい環境が整っています。また、23年度は「ひろしまGENKI体操」の対象者を高齢者だけでなく、産後のお母さんも取り入れ開催できるようすすめています。



対象	概ね65歳以上の方	費用	無料～1か月2,500円
参加人数	ひろしまGENKI体操 呉市 2,052人	ひろしまGENKI体操 海田町 452人	
	ひろしまGENKI体操 東広島市 553人 他(1,491人)	年間合計 4,548人	
協力	行政(市・町)、広島大学		
支援	500万円以上1,000万円未満		
URL	-		

BDHQ (簡易型自記式食事歴法質問票)

BDHQとは、brief-type self-administered diet history questionnaireの略称です。

東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野の佐々木研究室(開発当時)が開発した食習慣改善のための調査手法で、日本生協連がWebシステム化しています。

食事摂取頻度法と食事歴法から質問し、自身の食習慣を振り返り・改善することを目的としたプログラムです。

○ 食物摂取頻度法

一定期間に食べた食品の頻度を思い出す方法

数十から百数十項目の食品の摂取頻度をたずねる

○ 食事歴法

食物摂取頻度法に加えて、食行動、調理法などもたずねる

以上により①長期の食習慣がわかる②対象者の負担が少ない③大人数を対象にできるというメリットがあります。

BDHQ Webシステムで日々の食生活改善を進めましょう

BDHQってなに？
BDHQは東京大学大学院医学系研究科の佐々木研究室(開発当時)が開発した食習慣調査です。直近1か月の食事について、アンケートに直感的に回答いただくことで、回答者それぞれ個人の栄養摂取状況を、わかりやすく客観的に見る事ができる仕組みとなっています。学習会や料理教室、健康づくりの活動と組み合わせるなど各生協が工夫しながら取り組みを展開しています。

1つのIDで最大3年間3回までの調査が可能に！
取り組みの中で、PDCAを図ることができるようになります。健康チェック(健診)を同時に行うと、なお！
調査実施 → 食生活改善 → 2回目 調査実施 → 改善の結果を確認 → 3回目 調査実施
※3回調査の期間は3年です

詳しく知りたい！
検索
<https://bdhq.jccu.coop/> ← こちらのサイトをご覧ください。わかりやすい動画や、資料等が掲載されています。

【取り組みにあたって】
(※調査には、ID(個人コード 地域コード)パスワードが必要になります。ID/パスワードの取得方法は、日本生協連 組合員活動G 担当：上村 電話：03-5778-8124 Mail：kumikatsu@jccu.coop までご確認ください。)
②1IDは200円です。健康づくり支援企業の支援金を使う事ができます。
③日本生協連から付与されたID/パスワードは、生協で管理し、組合員へのご案内をお願いします。

【注意事項】
ID/パスワードを発行して完了ではなく、継続した取り組み生協⇨利用者のコミュニケーションがとれる等、企画の検討をお願いします。

【関連資料】は日本生協連情報プラザにも掲載されています(閲覧できる方はご覧ください)
組合員活動情報プラザ開示版
https://joho-plaza.jccu.coop/UNNEI_28.nsf/xpFmSubFolder.xsp?documentId=7a7fd3aeb90c61d8492581e0001683b3&action=openDocument&Redir=1
トップページから入る場合は…
活動系→組合員活動→食の安全 食べたいぜフー
3.私の健康 食習慣チェック活動 BDHQをつかったりぐみ

○ 結果表イメージ

「栄養素」や「BMI」など項目ごとに評価や説明がされた結果表を活用して食事の改善などに取り組むことができます。

その他

健康チェック／総合的なキャンペーン



福祉クラブ生活協同組合

組合員、地域の方へ向けた健康づくりの推進

- 概要** 夏休みを活用した小学生のいる家庭に向けてキッズチャレンジの実施。10～12月は健康づくり推進月間と位置づけ、健康チャレンジや各地域で開催する健康チェックを実施しています。健康チェックは参加者が歩いて行ける範囲で参加できるよう回数、頻度を高めることをめざし健康促進とともに、交流の場としての意義を確認しています。また、フレイル予防の視点も含めて、健康チェックサポーター養成講座を独自で開始しました。
- 目標** 健康チェックサポーター養成講座を自前で組み立て、各地域で開催し地域密着での健康チェック活動を推進していきます。
- 成果** 健康チェックサポーター養成講座の開催および健康チェック活動は、健康を考えるきっかけとなったり、フレイル予防の視点も含めて、組合員はもちろん員外の方も含めた参加型の活動として開催しました。また、健康促進とともに、交流の場としての意義を確認しています。健康チャレンジについては、参加者は昨年から微減となりましたが、健康チャレンジ担当メンバーを選任して意識的な声かけをおこない、実施につなげました。健康チェックサポーター養成講座の推進に向けて、リーダーとなる理事対象に年度始め6月に開催し、その後、夏～秋にかけて地域6カ所で開催できました。サポーター養成とともに各地域での健康チェック活動の回数増にもつながり、年間104回開催しました。
- 展望** 今年度、独自の健康チェックサポーター養成講座を開講できたことを踏まえ、次年度はサポーターフォローアップ講座も独自開催に向けて準備しています。活動するサポーターの定着と増加に向けたフォロー体制を整えながら、健康チェック活動の推進につなげます。健康チェック活動の参加者も主催側も参加型での健康づくりの推進を通して、居場所等の地域コミュニティの活性化へと拡げます。



対象	組合員、および員外	費用	無料
参加人数	健康チェック活動 594人	健康チャレンジ活動	1,187人
	キッズチャレンジ 139人	年間合計	1,920人
協力	神奈川県生活協同組合連合会		
支援	100万円未満		
URL	https://www.fukushi-club.net/		

生活協同組合パルシステム神奈川

地域における「健康チェックの会」活動

- 概要** 「健康チェックの会」を定期開催し（県内3か所・新横浜本部職員向け）フレイル、閉じこもり予防の手助けをします。地域団体や大学と共催した「健康講座」の実施、参加者を広げます。「健康づくりリーダー」養成講座を開催し、地域で活躍するスタッフを育成・自主運営に向けた基盤構築し地域の総合力を高めます。「健康チャレンジシート」配布、取り組みの継続を促します。健康づくりを通して「CO・OP共済」の宣伝、周知活動を実施します。
- 目標** ①これからの高齢化社会に向け、問題となっている閉じこもりやフレイルに関し、パルシステム神奈川と地域団体が連携し「健康チェックの会」の定期開催することにより、参加者に健康を意識していただき、フレイル予防、自立した生活を目指す手助けをする。また、参加者と地域の交流により地域住民同士が見守り、地域で助け合う環境づくりの手助け、閉じこもりを防ぐきっかけづくりをする。②「健康チャレンジシート」配布により「健康促進」を促し、運動習慣や生活習慣の改善・継続を目指す。③職員向けの健康チェックを実施し健康意識を高める。
- 成果** ①健康チェックの会を7会場で延べ70回開催し、参加者1,124名。（南林間412名、パルシステム神奈川地域拠点ふらっとパル茅ヶ崎223名、並木ラボ228名、職員向け83名、その他イベント178名）②並木ラボにて横浜市立大学と連携した「健康講座」を7回開催し、参加者75名。③「健康づくりリーダー養成講座」を2回開催し4名がリーダー資格を取得。④「健康チャレンジ」の参加者96名。⑤「安全衛生委員会」による職員向けの健康チェックを2回開催し83名参加。
- 展望** ①「健康チェックの会」「健康講座」の定期開催の継続により、地域住民の健康意識を高め、フレイル、閉じこもり予防の手助けをします。②新規拠点の開催に向け準備をおこないます。③他生協や地域との連携により、共済加入者が参加しやすい環境を整えていきます。④食・料理・運動など楽しく学べて気軽に参加できる複合企画を検討し参加者の幅を広げます。



対象	組合員・一般 【大和市(高齢者中心)・その他会場(18歳以上)】	費用	参加費負担なし
参加人数	「健康チェックの会」大和市(南林間) 412人	「健康チェックの会」ふらっとパル茅ヶ崎	223人
	職員向け健康チェック 83人 他(406人)	年間合計	1,124人
協力	神奈川県生活協同組合連合会、大和市生活支援・介護予防第2層協議体、大和市老人クラブ、横浜市立大学大学院医学研究科、横浜市富岡東地域ケアプラザ		
支援	100万円以上300万円未満	URL	—

生活協同組合くまもと

健康サポート拠点の実現をめざした組合員への健康アドバイスの具体化とCO・OP共済加入促進

- **概要**
 - ① 健康チェック相談会は、コロナ拡大で一時期企画中止もありましたが、今年度 18 回の開催ができました。
 - ② 地域コミュニティへの取り組みでは、コープ春日店を拠点とした「防災フェア」で地域の子ども会や自治会とのコラボ企画（ハザードマップでウォーキング）を通し、連携を深めることができました。
 - ③ また、新たな取り組みとして、復興&健康ウォーキングの企画や乳がん学習上映会なども実施しました。
 - ④ 事業との連携では、無店舗の仲間づくりとのコラボチラシや生協まつりでの共済ブースの設置など広く案内に努めました。
- **目標**
 - ① 健康チェック相談会を通し、SDGs 達成に向けた、誰もが安心して暮らせる地域社会づくりの取り組みの推進（被災地支援との連携）
 - ② 食の視点から、健康を考える場づくりの活動推進
 - ③ 健康づくりの取り組みに関する情報の提供とホームページやフェイスブックでの発信
- **成果**
 - ・ 健康チェック相談会は、途中コロナ拡大で中止もありましたが延べ 369 人の方に参加いただきました。その中でリピーターが約半分を占め、継続した取り組みにつながりました。また、地元の医療法人（芳和会）にも参加いただき、地域の団体との連携にもつながりました。
 - ・ 健康ウォーキング企画は、3月に開催ができました。ウォーキングコースは、熊本地震で被害のあった益城町の復興の様子を地元のフットパスのメンバーに引率・説明をいただきながら歩くコースを設定し、参加者にも喜んでいただきました。
 - ・ 一方、食の企画を通じた健康づくりの企画は、コロナ禍で敬遠されたこともあり実施できませんでした。
 - ・ それぞれの活動の様子は、フェイスブックやホームページ、機関誌等を活用し配信をおこないました。
- **展望**
 - ・ 健康チェック相談会への参加者より、いろいろな声をいただいておりますが、直接看護師との会話や計測数値のアドバイス等が聞けることへの安心感やコミュニティづくりにつながることができたのではないかと思います。
 - ・ 一緒に参加いただいている医療法人との関係づくりにおいても、被災地での活動とあわせ防災フェアや生協まつりへの参加等一緒に活動ができたことでは今後の活動の幅が広がっていくと考えています。
 - ・ 被災地支援活動として、仮設団地でのサロン活動の中で健康体操なども取り入れ、参加者の健康意識を高めることにつながりました。
 - ・ また、3月の健康ウォーキングも単に歩くことだけでなく、地域の方との交流と被災地の復興の様子も感じる内容としたことで参加者にも喜んでいただけたのではないかと思います。この企画は、益城町内にいくつかのコースも設定されており、シリーズ化で実施したいと考えています。
 - ・ 乳がん学習会についても、医療法人とのコラボ企画としてシリーズ化を検討していきます。



対象	生協の組合員、地域の住民	費用	無料
参加人数	益城復興ウォーキング企画(1回) 50人	乳がん学習会(映画上映&講和) 34人	
	健康チェック相談会 369人 他(469人)	年間合計 922人	
協力	社会医療法人芳和会		
支援	100万円未満	URL	https://www.facebook.com/kumamoto.coop/

生活協同組合コープかごしま

コープかごしまのプラチナキャンペーン

- 概要** <運動>トレーナーによる介護予防教室開催
 <認知症予防>認知症に負けないくらしのヒント集をテキストに学習会開催、「人と話すこと」「運動すること」等の健康づくりの行動を組織する。
- 目標** トレーナーによる介護予防教室継続開催、トレーナー増員および1会場増。認知症にまけないくらしのヒント集と合わせて、ヒント集をテキストに学習会開催、「人と話すこと」「運動すること」等の健康づくりの行動を組織する。
- 成果** 鹿児島大学とWeb会議を開催し打ち合わせを実施、トレーナー増員や開催会場拡大に向けて準備をすすめてきましたが、増員、開催会場拡大できず。2023年度継続課題。
- 展望** 2022年度もコロナ禍の影響の中、工夫しながらの取り組みにより前年度より参加人数が増えました。今後はさらに登録人数や参加人数、開催会場拡大をすすめていくことでより多くの方の健康づくり企画への参加を広めていきたい。



対象	中高年世代(60歳以上)の組合員や地域住民対象
費用	無料
参加人数	よかよかひろば 229人
	年間合計 229人
協力	鹿児島大学
支援	100万円以上300万円未満
URL	—

コーすけ誕生10周年 おめでとう!

われらが「コーすけ」はクマの生協職員として2012年に誕生し、CO・OP共済とともに、加入者の「明日の暮らし」をささえて、10年！本カードは、その頑張りと栄誉をたたえ、皆様と共に前うために記念として作成したものです。

これを知っていれば、あなたも立派なコーすけファン！コーすけにまつわるクイズ5題！

【コーすけクイズ5題!】

- ① コーすけの誕生日はいつ?
- ② コーすけのしっぽの形は何?
- ③ コーすけのロゴセ (決まり文句) は何?
- ④ コーすけがうるうるしてしまうのはどんな時?
- ⑤ コーすけのミッション (使命) は何?

答えはこの裏面にあります。

コーすけ10周年 特集記事!

2022年にコーすけが誕生してから10周年の節目をむかえ、多くの皆様にお祝いしていただきました。



コーすけを応援する仲間たち その1



●投稿情報①

撮影期間	2022年 7月~9月
参加者 (のべ人数)	316人
写真投稿 枚数	167枚
コーすけ (のべ体数)	877体

●ブランドサイト (コーすけの思い出アルバム) へのアクセス数推移

(企画を開始した8月度は前月比 389%。9月高止まり。)

月(年間)		2022年								
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
ページ ビュー数	ページが 何回見られたか	802	735	950	990	1,603	1,552	1,621	6,312	6,272
	前月対比	—	91.6%	129.3	104.2%	161.9%	96.8%	104.4%	389.4%	99.4%

「コーすけの思い出アルバム」企画に寄せて

「コーすけファンクラブ作り隊」を結成し、隊員を募集！
撮影にご協力いただくにあたっての隊員の心得とルールを定め、撮影・投稿しました。その心得とは「CO・OP共済のおすすめ」と同じ！個人情報を守り、ガイドラインに沿って気持ちよく協力していただき、コーすけ、CO・OP共済、生協ファンを増やすことです！



「コーすけの思い出アルバム」サイトはこちらから▶

コーすけを応援する仲間たち その2

8月8日の誕生日以降も全国各地のコーすけファンから投稿していただきました。



●投稿情報②

撮影期間	2022年 2023年 10月 ~ 3月
参加者 (のべ人数)	31人と2匹
写真投稿 枚数	25枚
コーすけ (のべ体数)	25体

10周年を記念に誕生した「コーすけツール」のご紹介



キーホルダー、バースデーカード、
フォトカード、お問い合わせ先マグネット
などのツールも誕生したのだ!



\\ これからもコーすけはがんばるみんなを応援しているのだ! //

いくつかのツールはこれからもCO・OP共済を盛り上げていきます!

「コーすけ10周年記念サイト」のご案内

コーすけ10周年記念サイトが、2022年9月1日にオープンいたしました。

👉 <https://cosuke.coopkyosai.coop/10th/>

10周年に関連する各企画をご紹介するとともに、コーすけのプロフィールやこれまでのあゆみも掲載されています。また、応援して下さった皆様への感謝のメッセージ動画もご覧いただけます。ぜひご覧いただくとともに、組合員の皆様へもコーすけの10周年を広くお知らせいただけますと幸いです。



こちらには
「ご当地コーすけ」
の投票結果など
コーすけの情報が
満載なのだ!

コーすけ10周年バナー (イラストのご紹介)



事務局から本企画にご協力いただいた皆様へ 感謝を込めて…

今回の企画を通じ、アルバムには街で見かけたコーすけやコーすけと笑顔の人々が写る素敵な写真がたくさん掲載されました。1枚1枚の写真を拝見しコーすけが全国の多くの生協組合員、職員の皆様に愛されながら10年の節目を迎えられたことを感じ、嬉しく思います。写真撮影や投稿にご協力いただいた皆様に心から感謝申し上げます。これからもコーすけと共にたくさんの方のお役に立てるよう取り組んでまいります。

2022年度「健康づくり支援企画 取り組み交流会」開催報告

2022年度「CO・OP共済 健康づくり支援企画 取り組み交流会」を「コロナ禍と健康づくり」をテーマにハイブリット形式（オンラインとリアル）で開催しました。29団体（県連・生協総研含む）61名が参加し、5つの生協の取り組み事例報告および分散会での交流を通じ、コロナ禍で、健康づくりに取り組む意義やイベントを開催するうえでの悩みや工夫などが話し合われました。

開催日

2022年10月7日（金）13：30～16：30 オンライン開催・見逃し配信をおこないました。

開催テーマ

「コロナ禍と健康づくり」

参加状況

29団体、61名（うち事務局7名、審査委員7名）

事例報告

1. ユーコープ： 「はじめよう！つづけよう！「食DE健康」（私の健康、食習慣・健康度チェック活動）」
2. コープしが： 「キッチンカー出前型健康教室とウォーキング企画」
3. コープあいち： 「あいちをもっとたべよう 野菜をおいしくたべよう 食生活をみなおそう」
4. エフコープ： 「ウォーキング企画」
5. コープおきなわ： 「『健康サロン』の開設と地域との協同ですすめる健康づくり」

取り組み交流会で報告された事例の写真



生協店舗でのベジチェック測定会
（コープあいち）



キッチンカーの出前授業と参加者
（コープしが）



さんぽっぶ体操のようす
（コープおきなわ）

参加者の声

- ・ BDHQ に地道に取り組んでおられて、頭がさがる思いでした。
- ・ 「健康教室」の動画を見て、とても勉強になり、取り入れたいと思いました。
- ・ ぱくぱくキッチンカーで「出向く」という仕掛け、コーすけウォーキングの規模の大きさや行政を巻き込んでくらしを豊かにする協同の素晴らしさ、さんぽっぶ体操を創る過程のクオリティの高さなど、本当に面白く、報告を伺えてよかったです。
- ・ コロナ禍の中、工夫して取り組まれている生協と交流できて良かった。

2023年度の取り組み交流会について

2023年度の取り組み交流会は2023年10月に開催を予定しています。

日程やテーマは決まり次第、各生協にご案内いたします。

事務局からのお知らせ

CO・OP 共済 オフィシャルホームページからご覧いただけます

各生協の取り組みをご紹介します。



CO・OP 共済 社会貢献の取り組み登録制ページをご活用ください

事務局からの連絡事項、取り組み事例やベジチェック等のご案内、各種セミナーのご案内などを掲載しています。

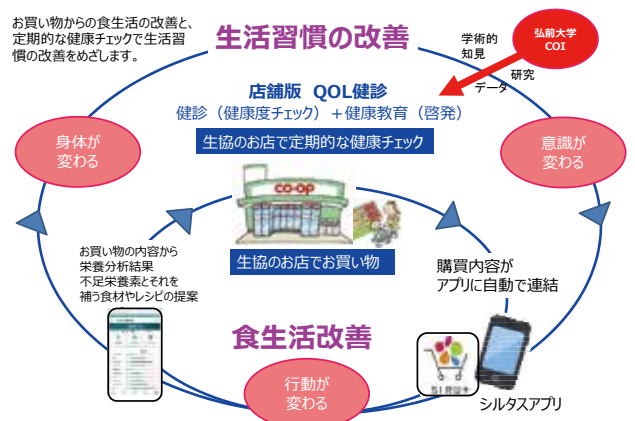


健やかショッピングサポートプログラム

日常的な生協店舗でのお買い物を通じて「食生活の改善」や「生活習慣の改善」を期待した取り組みです。商品の購買データを元にした栄養やレシピ情報が利用者に提供されるアプリを利用したり、生協店舗での定期的な健康チェックなどおこないます。これまで青森県の生協のご協力をいただき、弘前大学の研究として2019年から検討を開始、2020年9月からモニター募集を開始して取り組みが実施され2022年7月で終了しました。

参加したモニターからは「栄養に対する関心が高まった」や「普段なかなか測れない内臓脂肪を測れたのが良かった」など「意識」「行動」が良い方向に変化したという感想をいただきました。

※ 弘前大学は2022年10月、文部科学省・国立研究開発法人科学技術振興機構（JST）による「共創の場形成支援プログラム（COI-NEXT）」に採択されました（2012年～2022年はJSTの革新的イノベーション創出プログラム「COI STREAM」に採択）。コープ共済連は青森県生協連とともに参画企業として参加しています。健やかショッピングサポートプログラムは青森県の生協の協力をいただきながら取り組まれたものです。



「CO・OP 共済 健康づくり支援企画」へのご応募について

この報告集で掲載する 2022 年度の取り組みは、2020 年度から 2022 年度 3 か年計画の最終年度の取り組みです。この報告集が発行される 2023 年度は既に「2023 年度から 2025 年度」までの 3 か年の取り組みがすすめられています。

健康づくり支援企画は本来は 3 年に 1 回の募集となりますが、期間途中に取り組みを始められたい場合も途中からお申し込みいただくことができます。その場合は 2023 年 11 月から 12 月の間に 2025 年までの計画書を事務局にご提出いただき、審査委員会の審査を受けていただくことが必要です (2023 年 12 月頃に事務連絡文書等でご案内いたします)。ご不明な点は事務局までお問い合わせください。

○ 支援要件

次の要件をすべて満たす取り組みを支援します。

ア) 会員生協が実施する、地域での「健康づくり」の取り組みであること

イ) 本支援企画の意義・目的に適った取り組みであること (2 ページ「はじめに」を参照)

ウ) 持続的な取り組みであること (講演会の開催等、単発の取り組みは不可)

エ) コープ共済連から他の助成金や支援金を受けていないこと

(地域ささえあい助成・広報宣伝費負担枠等)

オ) 取り組み実施時に「コープ共済連協賛」と明示すること (ロゴデータの使用を推奨)

カ) 審査委員会に事前に事業計画を提出し 1 年ごとに成果・進捗を報告すること

※ 本支援企画にはコープ共済連の会員生協である地域生協のみからご応募いただけます。会員以外の生協やその他の団体、各会員生協の組合員の方や一般の方からはご応募いただけません。

※ 会員生協が単独で取り組む場合であっても、他の会員生協または会員以外の生協と取り組む場合や、その他の団体と取り組む場合であってもご応募いただけます。

※ 健康づくりは若者 (幼児・子どもを含む) のヘルスリテラシーを高め、より早期予防で生涯にわたる QOL 向上が課題であるという認識から、2023 年度より、「中高年層の方々の参加が中心の取り組みであること」の要件を削除しました。要件としては「中高年層中心」を削除しますが、引き続き中高年層に向けた取り組みも重視しているため、取り組みのバランスに配慮してください。

○ 支援内容

支援期間	支援期間に年限はありません。ただし、支援要件ウ)のとおり、持続的な取り組みが支援対象となります。
支援上限額	支援上限額は毎年、各会員生協の共済契約件数に応じて設定し、共済部局の皆様にご案内します。 支援金は1年ごとに後払いでお支払いします。
支援対象費用	毎年の支援上限額内で、取り組みに直接関わる費用(取り組みに対して発生したことが証明できる費用)を対象として支援金をお支払いします。

◆ 次期3か年の取り組み申請

次回の申請期間は2025年11月～12月を予定しています(支援対象期間:2026年度からの3年間)。

2023年度取り組み中の皆様へ

○ 2023年度の取り組みの報告と精算について

下表のとおり、費用を精算してください。精算時の必要書類は、「精算書」(要生協印)、当該年度の報告用の「計画書・報告書」「予算・実績」、各費用の証憑の4点です。

費用発生時期・証憑有無	必要書類提出締切	支援金入金時期
3/21～3/20に発生した費用	3/10頃までに届くよう提出	4/10頃に入金

※ 証憑が3/10までに間に合わない場合は、3/20までにご提出ください。それでも間に合わない場合はご相談ください。

※ 入金は原則として毎月10日ですが、10日が金融機関の休業日の場合には金融機関の翌営業日となります。

※ 必要書類が2/21～3/20に届いた場合には支援金の入金が次年度(4/10頃)となるため、各会員生協では年度末に立替金(未収金)として計上いただくこととなります。

年度内に入金を希望される会員生協は、2/10までに書類の提出をお願いします。2/21～3/10頃に届いた場合には4/10頃の入金となります。年度末前に取り組みが終了している場合は3/10を待たず、できるだけお早めに書類をご提出ください。





明日の暮らし、ささえあう
CO・OP 共済

CO・OP共済 健康づくり支援企画 2022年度 取り組み報告集

発行日：2023年6月
発行元：日本コープ共済生活協同組合連合会
総合マネジメント本部 組合員参加推進部
組合員参加・社会貢献活動グループ
健康づくり支援企画事務局
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-1-13
電話 03-6836-1324
メール kenko@coopkyosai.coop
CO・OP 共済オフィシャルホームページ
<https://coopkyosai.coop/csr/kenko/>



CO・OP共済
SNS公式アカウント



facebook フェイスブック



Instagram インスタグラム



LINE ライン



YouTube ユーチューブ



ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C170021



この製品はノンVOC
インキを使用し、エコ
UV印刷機で印刷して
います。

UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。