

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

● 地域生協による健康づくりの取り組みを支援します ●

2019年度 取り組み報告集



日本コープ共済生活協同組合連合会

「2019年度取り組み報告集」発行にあたってのごあいさつ

健康づくり支援企画は、2015・2016年度の2年間、各機関での検討を経て、2017年度の第9回通常総会で確認され、モデルとなる事業を支援することからスタートしました。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、社会参加といういわば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がはじまりました。

2019年度は、全国の47生協51企画へ1億6千万円の支援をさせていただきました。自治体や大学、地域の団体や企業との協同も多くみられます。食習慣チェックや、料理教室などを通じ組合員の食生活の改善につなげる取り組み、運動教室やウォーキング大会、各種講座を実施する取り組みなど、各生協の知見を活かしたユニークな内容が多く、取り組みは多岐にわたり大きな広がりを見せています。多くの取り組みに共通しているのは、単発ではなく継続的であること、参加者が他者や地域とつながることで、生きがいを見出す機会を創出し、地域づくりをも発展させているという点です。

さて、2020年は、コープ共済連にとってC O・O P共済「2030年ビジョン」を策定し、着実な実現への一歩を踏み出す大切な一年となります。今後10年先、超高齢化と少子化による人口減少がさらに加速することは免れることのできない事実です。元気な高齢者が地域のくらしの担い手、支え手となる場面が、これまで以上に求められることが予想されます。人生100年時代と言われている中で、高齢者が社会的な活動に参加し活躍できる地域づくり、そして、長く共済にご加入いただいた方々へのお役立ちとして、これからも元気に暮らしていただくための取り組みを、全国の生協とともに、推し進めることは、C O・O P共済の使命だと考えます。こうした活動は、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。

年初より新型コロナウイルスが世界中で感染拡大し、WHOがパンデミックを宣言しました。世界中で尊い命が失われ、国内はもとより全世界が悲しみに包まれています。外出や集会の自粛など、健康づくりの場を運営することも一時難しい状況となっており、全国の生協でも運営にご苦労されていることと存じます。しかしながら、「心身ともに健康であること」への関心は今後より一層高まることが予想され、生協の事業はもとより、健康づくりに関する取り組みについても大きな期待が寄せられることとなります。

この健康づくり支援企画を、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きたいと思えます。そのためにも、全国の会員生協がどのような取り組みをおこなっているのか、困ったときどのように解決していったのか等、この冊子を通してともに学びあえることを願っています。

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お元気にくらしていただくために、また、高齢化が進むなか元気な高齢者の活躍できる地域をつくっていくために、地域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。

○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働しながら、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

全国の地域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、出前型栄養教室 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。

○2019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。3年目となる2019年度には、新たに5生協・5件の支援を決定し、2017・2018年度に支援決定した取り組みと合わせ、47生協51件に対し168百万円の支援をおこないました。

目次

「2019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」	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） 「いばらきまるごと健康づくり 健康チャレンジ2019」	8
よつ葉生活協同組合 「健康チャレンジ2019」	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2019」	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ゆめコープ +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 +福祉クラブ生活協同組合+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にいがた 「健康チャレンジ2019」	12
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2019」	13
わかやま市民生活協同組合 「和歌山まるごと健康づくり」	14
生活協同組合おかやまコープ 「ヘルスチャレンジ2019」	15
日立造船因島生活協同組合 「けんこうチャレンジ2019」	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」	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 「はかるキャラバン、はかるたいせつプロジェクト」……………	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

食生活学習会

生活クラブ共済事業連合生活協同組合連合会 「中高齢者向け健康な食べ方提案」……………	23
--	----

出前型栄養教室

生活協同組合コープしが 「キッチンカーによる出前型健康教室を軸にした健康づくり企画と居場所づくりの推進」…	24
--	----

運動 …………… 26

運動教室

生活協同組合コープさっぽろ 「地域まるごと元気アッププログラム「まる元」」……………	27
いわて生活協同組合 「健康づくり教室～いきいきプロジェクトROPE～」……………	28
みやぎ生活協同組合・生活協同組合コープふくしま 「いきいき♪健康フィットネス♪」…	29
エフコープ生活協同組合 「コーすけ健康づくりチャレンジ講座」……………	30

ウォーキング企画

エフコープ生活協同組合 「「楽しく→始める・続ける」ウォーキング企画、コーすけ健康づくりステーション企画」……	31
--	----

社会参加 …………… 32

集いの場づくり

生活協同組合コープあきた 「高齢者の集いの場から元気づくり活動」……………	33
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」……………	34
生活協同組合パルシステム東京 「里山をフィールドとした中高年者・高齢者の生きがい活動」……………	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:1日健康づくり教室」……………	36

生活協同組合コープおきなわ 「[いきいき健康サロン]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 「適塩生活で健康づくり」	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	
福井県民生活協同組合 「県民せいきょう版 認知症講座を通じた健康づくり」	41
大阪いずみ市民生活協同組合 「健康わかっか～まなぶ・うごく・つどう～」	42
生活協同組合ひろしま 「MANABIカレッジ、ひろしまGENKI体操」	43
その他	44
健康チェック	
生活協同組合パルシステム神奈川ゆめコープ 「地域における「健康チェックの会」活動」	45
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」	46
生活協同組合パルシステム山梨 「さらばメタボ！健診率向上プログラム」	47
生活協同組合くまもと 「健康チェック相談会」	48
生活協同組合コープみやざき 「コープみやざき・医療生協で取り組む組合員健康チェック」	49
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、鹿児島大学と連携した「認知症にまけない 健康な暮らし」作りの応援企画」	50
「CO・OP共済 健康づくり支援企画」へのご応募について	51
「CO・OP共済 健康づくり支援企画 取り組み交流会」について	52

食生活

健康チャレンジ／食習慣チェック／
食生活学習会／出前型栄養教室

(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

- 概要** 青森県生協連のもと県内 13 の会員生協が共催し、地元大学や自治体・諸団体・学校と連携して、生活習慣の見直しによる健康づくりを目的とした健康チャレンジの取り組みへの参加を広げています。「食生活改善」と「運動習慣づくり」をテーマに日常的な健康づくりを地域の中で広げていくために、弘前大学C O Iのもと「計る、知る、変える」のステップを体験できる場づくりができる「生協健やか隊員」を養成しています。

※弘前大学C O I：文部科学省が支援する事業で、弘前大学は全国 18 拠点の 1 つとして生活習慣病の早期発見や予防方法を研究。
- 目標** 青森県の短命県全国 1 位の返上をめざし、健康チャレンジの参加申し込み 5,000 名を目標とします。食と健康公開講座を 5 会場で開催し、600 名の参加をめざすとともに、東北女子大学と共同開発した食生活改善ツールの活用をすすめます。また、生協健やか隊員を年間 100 名養成します。
- 成果** 健康チャレンジは申し込み 4,017 名、報告書提出 3,080 名と前年ベースでの参加となりました。食と健康公開講座（5 会場）に 425 名が参加し、生協健やか隊員（3 市で開催）は 93 名養成でき、今年度は約 800 名への測定活動を行いました。食生活改善ツールは約 500 名が活用しました。
- 展望** 弘前大学C O I 監修のもとコープ共済連とベネッセが開発した「健康チャレンジノート」（8 週間チャレンジ）を日常的な健康チェック活動等と連動して活用します。また、健やか隊員の継続的な養成と共通テキストの配布、スキルアップ研修などにより、不安なく活動できるスタッフを養成し、生協間で連携しながら地元の自治体・諸団体とのネットワークを強めていきます。



対象	青森県民	費用	無料
頻度	健康チャレンジは年1回(9月～11月に30日以上)、食と健康公開講座は年5回、健やか隊員研修3回		
規模	健康チャレンジパンフレット配布は17万枚、申し込み約4,000名、食と健康公開講座は400名規模		
協力	弘前大学C O I、青森県内の会員生協、東北女子大学、青森県農協中央会、青森県漁連、青森県森林組合、青森県医師会、青森県食改連絡協議会、青森県栄養士会、青森県健康福祉部、青森県内全市町村、青森県教育委員会、青森県労福協		
支援	300万円以上500万円未満	備考	—
		URL	—

(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)

いばらきまると健康づくり 健康チャレンジ 2019

- 概要** 健康チャレンジは、参加者に7つのコース(マイチャレンジ・早起き早寝・きっちり歯磨き・すこしお生活・毎日歩こう・おしゃべり・野菜1日350g)から参加コースを選んで30日間チャレンジしていただき、結果報告をされた方には記念品を贈呈しています。申込み時には健康に対する思いを川柳や俳句で表現していただく企画もおこなっています。あわせてBDHQ調査も実施します。
- 目標** ①前年度よりも多くの方に参加いただくこと、協力団体を広げること、②そのことを通して県民に健康づくりの大切さの意識を広めることを目標とします。
- 成果** ①県の「健康寿命日本一プロジェクト推進事業」と連携し、約100名が参加してキックオフイベントを開催しました。②健康チャレンジのパンフレットを10万枚印刷のうえ、諸団体を通して85,915枚を配布し参加を呼びかけました。3,972名の参加があり、「近所の友達と交流をかねて散歩を続けたい」「毎日続けられたので自分でも満足した。人生100年頑張りたい」「親子で健康に関する会話が増えた」「だんだんと減塩生活に慣れてきた」など、好評の声をいただきました。③健康に関する思いを表現した川柳・俳句を188名より寄せていただきました。④BDHQ調査を353名に実施しました。
- 展望** ①会員生協(地域生協・医療生協)、JAおよび関係諸団体と実行委員会を立ち上げ、取り組みを広げます。特に会員生協の組合員組織へのアプローチを強化し、組合員一人ひとりに呼びかけます。②趣旨に賛同いただける団体・企業の参加を広く呼びかけます。③県の「健康寿命日本一プロジェクト推進事業」との連携を継続し、事業所のいばらき健康経営推進事業の認定を目指します。



対象	茨城県民(組合員)	費用	無料
頻度	キックオフイベント・健康チャレンジ年1回		
規模	パンフレット配布10万枚		
協力	協同組合ネットいばらき、茨城県、茨城県栄養士会・食生活改善委員会、東京海上日動・共栄火災、JA茨城県中央会、JA茨城県厚生連、JA共済連、JA女性部会		
支援	100万円以上300万円未満	備考	-
		URL	http://www.ibaraki-kenren.coop/

よつ葉生活協同組合連合会

健康チャレンジ 2019

- **概要** 健康チャレンジを実施し、中高年層を中心に多世代へ健康習慣づくりを呼びかけ、地域の健康増進に資する取り組みをおこないます。健康づくりコース（減塩、ウォーキング、筋トレ等）を選択し、自宅等で30日以上取り組んでいただき、結果を報告いただきます。子ども版健康チャレンジの「きつずチャレンジ」もあわせて実施し、保育園・幼稚園・小学校等でも取り組みます（期間は2週間）。
- **目標** 【健康チャレンジ】健康習慣の促進に積極的に取り組むことで健康寿命を延ばすことを目的とし、地域全体の健康づくりに貢献します。【きつずチャレンジ】健康習慣づくりを呼びかけ、楽しみながら健康に関心をもって取り組んでいただくことで、家族とのコミュニケーションや教育に役立てます。
- **成果** 健康チャレンジ・きつずチャレンジ合計で、参加者が870名（前年比94%）となりました。内訳は、健康チャレンジが546名（前年比88%）、きつずチャレンジが324名（前年比107%）で、地域の幼稚園との連携が深まったことが子どもの参加者増につながりました。「健康について考え意識するようになった」「習慣化してきた」「毎年参加して楽しみにしている」「来年は別のコースに挑戦したい」など、毎年の行事として楽しみにしている参加者もいらっしゃいます。
- **展望** 2020年は1,300名の参加を目指し、取り組みを通じて地域の健康習慣づくりや健康診断の受診を促します。



対象	一般市民	費用	無料
頻度	取り組み期間:10月1日～11月30日 結果報告:12月末		
規模	870名(2019年度実績)		
協力	栃木保健医療生活協同組合、とちぎコープ生活協同組合		
支援	100万円未満		
備考	—	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2019

- **概要** 群馬県生協連とその会員生協を中心に「ぐんままるごと健康チャレンジ2019 実行委員会」を結成して取り組んでいます。報告用のハガキをつけた健康チャレンジパンフレットを発行し、広く参加を呼びかけます。参加者には、10月1日～12月31日までの任意の30日間で、自ら選んだ健康づくり項目を実践いただき、その結果を実行委員会に報告していただきます。目標を達成した方へは、実行委員会から表彰状と記念品を送ります。
- **目標** 群馬県と協力して、ぐんま元気5か条の普及をおこない、健康チャレンジに参加することで日常生活の中でできる健康づくりの機運を高め、健康チャレンジを県民運動として定着させることをめざしています。2019年度は、健康チャレンジ、キッズチャレンジを合わせて1万名の県民参加を目標としました。
- **成果** 県、県教委、32市町村、9教委、7団体、報道9社の後援が得られ、全35市町村中33市町村から参加がありました。目標1万名に対し、一般2,917名、キッズ1,518名、合計4,435名の参加でしたが、実施して変化を「感じた」「少し感じた」が78.3%、期間終了後も「続ける」が84.6%と、健康づくり習慣への動機付けに貢献することができました。
- **展望** 2020年度も継続して取り組みます。新型コロナウイルスの影響により組合員活動が制限される中でも、自宅で手軽にできる運動や生活習慣の見直しの提起は可能であり、対象者の健康づくりに資する取り組みと位置づけていきます。全市町村からの参加者をめざし、報告者をもうひとまわり増やしていきたいと考えています。



対象	生協組合員を含め、一般県民、小学校児童、幼稚園・保育園・こども園園児など	費用	無料
頻度	年1回、10月1日～12月31日の任意の30日間で各自取り組んでいただく		
規模	パンフレット配布25万2千枚、報告者合計4,435名		
協力	群馬県生活協同組合連合会、利根保健生活協同組合、群馬中央医療生活協同組合、こくみん共済coop群馬推進本部、よつ葉生活協同組合、北毛保健生活協同組合、はるな生活協同組合		
支援	100万円以上300万円未満	備考	—
URL	https://gunma-ccu.jp/publics/index/194/		

(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ゆめコープ+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+福祉クラブ生活協同組合
 +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** ①健康チャレンジで、「食」「運動」「社会参加」の観点から、生活習慣の見直しや改善のきっかけづくりと習慣化＝定着化を図ります。②健康づくりリーダーを養成します。健康づくりリーダーは、「市民が社会とのつながりを活かし、生涯にわたって健やかで生き生きと暮らすことのできる健康長寿の地域社会」の実現をめざすボランティアです。自分の健康と向かい合うために、健康チェックを推進します。④健康・福祉の拠点づくりに取り組みます。様々な組織と連携し、活動の場を広げます。
- 目標** 組合員の健康づくり支援だけでなく、生協と地域社会とのつながりづくり、組合員の活動の活性化、協同組合の連携深化、健康・福祉の街づくりモデルの構築を目標とします。神奈川県は、健康寿命が男性：72.3歳（全国16位）、女性：74.63歳（全国31位）（2016年）で、県は「健康寿命日本一」を掲げて取り組みを始めています。この健康づくり運動を前進させることを目指します。
- 成果** ①生協の枠を超えた健康づくりの取り組みが生まれました。②試行錯誤しながら、地域との連携事例も生まれました。③会員生協における自主的な取り組みが一部定着しつつあります。④特に健康チャレンジの後援の取り付けの関係で、行政との関係づくりが前進しました。
- 展望** 神奈川県生協連は、地域社会の課題＝生協の課題：「助け合い・支え合い」「福祉」「医療」「健康づくり」「居場所づくり」であり、これに誠実に取り組むことを提起してきました。「健康」は大切にしたい価値の一つですが、それだけでは高齢化社会への対応として十分ではありません。引き続き、「人づくり」「つながりづくり」を重点に取り組んでいきます。



対象	生協組合員および市民	費用	基本：無料
頻度	不定期		
規模	内容によりそれぞれ		
協力	県内にある5つの医療福祉生協、地域購買生協・職域生協・大学生協、東京都健康長寿医療センター研究所、神奈川県協同組合連絡協議会		
支援	100万円以上300万円未満	備考	—
		URL	https://coopkana.jp/marugoto/

生活協同組合コープにいがた

健康チャレンジ 2019

- **概要** ながおか医療生協と連携・協力し、食生活・運動・生活習慣の見直しに取り組んでもらうため健康チャレンジシートを作成のうえ、両生協の組合員に配布し参加を呼び掛け、健康習慣の啓発をします。
- **目標** 協同組合間協同でながおか医療生協と共催し、コープ加入者以外の方にも間口を広げることで地域に広く健康づくりを呼びかけます（目標：参加 700 名 報告 500 名）。取り組みにより、生活習慣の改善とフレイル（高齢虚弱）予防につなげます。フレイル予防による共済金支払いの削減とC O・O P共済の知名度の向上を目指します。
- **成果** 健康チャレンジの参加者は 879 名、報告書提出は 642 名でした。初めての参加も多く、健康チャレンジに対する認知度が高まってきています。こどもから高齢者まで親子参加や 3 世代での参加が増えました。報告者の半数近くが「よくできた」、4 割ほどが「まあまあ」と回答し、生活習慣の改善に向けた意識づけができました。参加者からは「今後も意識して継続したい」「親子で楽しく取り組めた」などの声が聞かれました。
- **展望** 継続して健康チャレンジを実施します（目標：参加 900 名 報告 650 名）。生活習慣の見直しに繋がる健康ステップアップ講座・企画を実施します（目標：参加 60 名）。



対象	地域の方	費用	無料
頻度	年1回4ヵ月間		
規模	参加者879名		
協力	ながおか医療生活協同組合		
支援	100万円未満		
備考	—	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 2019

- **概要** 長野県内の生協をはじめ、協同組合連絡会とともに、県民の健康づくりの活動をおこなっています。2019年度は【7月9日】健康チャレンジキックオフ集会、【8月～】健康チャレンジシート40万枚の配布（+JAは機関紙掲載25万部）、【10～12月】健康チャレンジ期間、【12月～】結果報告を回収（郵送）して抽選で500名に景品送付、【1月～】松本大学人間健康学部にて結果を分析・評価してまとめを作成しました。2～3月は、県内3地区で結果報告と松本大学人間健康学部の協力で運動の効果や歩き方の実技講習を計画していましたが、新型コロナウイルス感染拡大予防のため延期しました。
- **目標** 当生協と県内協同組合の連携により、県内の多くの組合員を含む県民の健康づくりのきっかけをつくり、健康寿命の延伸、組合員の健康な暮らしに貢献します。参加者の目安として、結果報告のハガキの回収5,000名分を目指します。
- **成果** 2年目となる2019年度は、初めてHPの活用やQRコードでの情報発信を試みました。また長野県健康福祉部とも連携して、県内すべての市町村に参加を呼び掛けました。7月の健康チャレンジキックオフ学習会は、前年より約100名多い250名の参加がありました。反面、令和元年東日本台風（台風19号）による災害の影響で、参加者数（結果報告ハガキの回収枚数）は2,320枚と、前年より約300名少ない結果となりました。
- **展望** 松本大学の田邊愛子准教授によると、このような取り組みやデータはとても貴重と評価いただいています。この取り組みへの認知度を広げ、健康づくりの県民運動に広げていきたいと考えています。



対象	生協の組合員、JAなど県内協同組合の組合員、長野県民	費用	無料
頻度	学習会7月と2～3月、チャレンジ期間10～12月		
規模	2019年の結果報告ハガキの回収は2,320枚		
協力	長野県生活協同組合連合会、松本大学人間健康学部、長野県協同組合連絡会、長野県健康福祉部、長野県栄養士会、長野県生協連合会生協（医療生協など）		
支援	300万円以上500万円未満		
備考	—	URL	https://www.ijjan.or.jp/kenko/

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** 健康づくりを気軽に楽しくおこない、健康寿命を延ばすため、和歌山中央医療生協と共催してヘルスアップチャレンジに取り組み、広く参加者を募ります。また、シニアエクササイズ（中国体操やステップ台エクササイズ）や介護予防体操をおこなっています。ステップ台エクササイズでは和歌山県「わかやま元気シニア生きがいバンク」より講師派遣いただき、介護予防体操では和歌山中央医療生協の理学療法士を講師派遣していただいています。
- **目標** ヘルスアップチャレンジは、8,000名（わかやま市民生協 5,000名・和歌山中央医療生協 3,000名）の登録を目指します。シニアエクササイズと介護予防体操は月2回、1クール3ヵ月企画とし、参加者20名程度を目指します。取り組みを通し、組合員が健康でいきいきと暮らせるよう健康づくりを支援し、その中で協同組合間の連携を強めます。
- **成果** ヘルスアップチャレンジは4,746名が登録し、結果報告者は3,938名でした（新たに近畿労働金庫も取り組みに参加）。うち約半数以上が60歳以上、約30%が小学生以下となっており、高齢者と子どもたちへの健康づくりの意識向上につながりました。また、アンケートでは半数以上の方が健康習慣が変わったと回答しました。中国体操は24名、ステップ台エクササイズは14名、介護予防体操は23名が参加しました。
- **展望** ヘルスアップチャレンジの登録者6,000名（わかやま市民生協 3,000名・和歌山中央医療生協 3,000名）を目標に取り組みます。また、和歌山市・田辺市以外の地域でのシニアエクササイズ・介護予防体操の開催も検討します。2020年度は和歌山まるごと健康づくりの参加者を対象に、食生活から健康を考える講演会等も開催します。



対象	高齢化にともなう健康、運動不足や介護予防に関心のある方。 健康な暮らしに関心のあるあらゆる世代。	費用	無料
頻度	ヘルスアップチャレンジ:年1回(10月~11月)、シニアエクササイズ・介護予防体操:月2回程度、講演会1回		
規模	ヘルスアップチャレンジ:6,000名、シニアエクササイズ・介護予防体操:各会場20~30名。食生活講習会50名		
協力	和歌山中央医療生活協同組合、和歌山県生活協同組合連合会、和歌山県(わかやま元気シニア生きがいバンク)、近畿労働金庫和歌山県本部		
支援	100万円以上300万円未満		
備考	—	URL	—

生活協同組合おかやまコープ

ヘルスチャレンジ 2019

- **概要** ヘルスチャレンジ 2019 は、健康づくりのきっかけづくりや健康寿命の延伸をすすめるために、個人およびグループで 11 の課題の中から一つを選択し、励まし合いながら日常生活習慣の見直しをおこなう取り組みです。10 月から 12 月までの 60 日間（子どもは 30 日間）を取り組み期間とし、岡山県全体に呼びかけ、毎年 1 万人前後の方が参加しています。
- **目標** 生活習慣を見直すことで健康寿命を延ばすことや、日常的な健康づくりのきっかけとなることを目指しています。そのため、できるだけ多くの方の参加を目指し、毎年、1 万人を超える参加者を目標としています。
- **成果** ヘルスチャレンジ 2019 では、Web 参加や協同組合連携で JA にも参加を呼び掛けるなどすすめましたが、これまでの報告者全員プレゼントから、抽選で景品プレゼントに変更したことなどの要因で、参加者は 8,674 人と、ここ 3 年間の 1 万人を越える参加者からは減少しました。しかし、参加者からは、取り組んで「よかった」との感想が多く寄せられました。
- **展望** この取り組みの目的が、「健康づくりのきっかけづくり」なので、より多くの皆さんに参加をしてもらうことが大切だと考えています。企画内容の見直しをすすめるとともに、広報を強化することなどで、さらに多くの方の参加を目指し、健康づくりを広げていきます。



対象	岡山県民(生協組合員含む)	費用	無料
頻度	年1回		
規模	年間1万人		
協力	岡山県生協連合会、岡山医療生協、倉敷医療生協、津山医療生協		
支援	100万円未満		
備考	—	URL	—

日立造船因島生活協同組合

けんこうチャレンジ2019

- 概要 7月～10月の実施期間中、子どもは8項目から、大人は20項目からチャレンジする項目を選び、それぞれ30日間、60日間で取り組みます。因島生協を中心とした広島県生協連合会の会員生協の他、JAグループ、行政（広島県）を含めた実行委員会を結成して、広くネットワークを形成し、広島県および広島県教育委員会、県内全23市町および教育委員会から後援をいただき、広島県（ひろしま食育・健康づくり実行委員会）が推進する健康寿命を延ばす取り組みと連携して実施します。
- 目標 ●楽しみながら気軽に健康づくりの習慣を身につけられる機会を提供し、健康寿命を延ばします。●健康増進を図ることで、健康寿命の延伸や病気を予防し、元気な広島県民を目指します。●県下3医療生協、生協ひろしまと協同して取り組み、生協グループの総合力を発揮して行政や他団体との連携を図り、地域で健康づくりをすすめていきます。
- 成果 ●けんこうチャレンジの取り組み数（報告者数）は目標7,000人に対し5,693人でした。●学校や企業に参加を呼びかけ、大人から子どもまで各地で取り組みが広がりました。●5月にキックオフ集会を開催し、各団体の取り組み報告や交流をおこないました。●県との連携や県内企業からの協賛により取り組みの輪が広がりました。
- 展望 ●行政を含めたネットワークで実行委員会を形成し、子どもから大人まで広く参加して、生活習慣を見直し健康寿命を延ばす取り組みを継続します。広島県、JA広島中央会、他の協同組合とも連携し、また、2019年よりも多くの企業へ協力を依頼して、取り組みの輪を広げていきます。●実施期間前にキックオフ集会を開催し、各団体や生協で交流して、取り組みの普及を図ります。



対象	広島県民(生協組合員含む)	費用	無料
頻度	年1回(7月～10月の期間で大人は60日間、子どもは30日間)		
規模	参加者(報告者)5,693人		
協力	広島県生活協同組合連合会、生活協同組合ひろしま、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、広島県農業協同組合中央会、ひろしま食育・健康づくり実行委員会		
支援	100万円未満		
備考	—	URL	https://health-challenge.jp/hiroshima/

生活協同組合コープやまぐち

健康チャレンジ

- 概要 ●13のチャレンジメニューの中から自分に合ったコースを2つまで選択して、連続60日間取り組み、実施後に報告書を提出された方には記念品をプレゼントしています。●通常版パンフレットは、コープやまぐち組合員＆職員、医療生協組合員＆職員、県生協連の構成団体職員、公民館等公共施設で配付します。●子ども向けのキッズチャレンジは、教育委員会を通じて、保育園・幼稚園・小学校・中学校の子どもたちに配付します。
- 目標 ●健康チャレンジに挑戦することで、疾病予防・健康増進につながる行動の習慣化につなげます。●健康チャレンジに参加することによって、居場所づくりをすすめ、孤立を防ぎ、社会参加を促し、人と人とのつながりをつくります。
- 成果 ●参加申込者(エントリー)は3,703名、報告書の提出者は3,197名でした。●前年より増えた要因は、新たに参加した中学校2校が全校をあげて「あいうべ体操」に取り組まれたこと、呼び掛け範囲を広げたこと(地域組織委員さんや福祉生協組合員さん)などが挙げられます。
- 展望 ●参加申込者4,000名、報告書の提出者3,500名を目標に据えて、普及に取り組みます。●パンフレットを増刷し、新たな市・教育委員会から後援を得られるように働きかけます。●参加呼び掛け方法を工夫し、参加者のすそ野を広げていきます。



対象	山口県民(限定なし)	費用	無料
頻度	年1回/連続60日間		
規模	4,000名弱		
協力	医療生協健文会、山口県/山口県教育委員会、宇部市/宇部市教育委員会、山陽小野田市/山陽小野田市教育委員会、山口県生活協同組合連合会、山口市/山口市教育委員会、美祢市/美祢市教育委員会		
支援	100万円以上300万円未満		
備考	—	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健康づくりを応援する「食 DE 健康」の取り組みとして、食習慣チェック (BDHQ) ・健康度チェックの体験やヘルシー料理講習会・食育学習会、健康と食生活に関する講演会の実施など、各地域の組合員活動と店舗・宅配・共済事業が連携した企画を開催し、組合員に役立つ健康と食生活の取り組みを広めます。また、機関誌や Web サイトなどでの「食 DE 健康」ためになる栄養学コラムやヘルシーレシピなどの掲載を通じて、より多くの組合員に情報発信・共有をすすめます。
- **目標** 組合員に健康と食生活に関する情報の共有が進み、食と健康への新たな気づきや食生活の改善・継続のきっかけづくりにつながることをめざします。認知が広がり、共感を得られるよう、多くの組合員が取り組みに接する機会をつくり、地域での健康づくりを進めていく取り組みを通じて、ユーコープへの信頼を高め、共済事業への貢献に結びつけます。
- **成果** 自分自身の食習慣を知ることで栄養バランスのとれた食事を考えるきっかけづくりとなる、食習慣チェック (BDHQ) 体験には 1,144 人が参加、普段利用する店舗や施設などでのヘルシーレシピの提供・健康度チェックの体験には 73 会場 1,490 人が参加し、組合員の健康づくり・食生活の見直しのきっかけづくりを応援しました。
- **展望** 2019 年度も多くの組合員に「食 DE 健康」企画に参加いただき、参加された方には健康づくりを応援する取り組みを知っていただく機会となり、継続の要望を数多くいただいています。一方で、神奈川・静岡・山梨県の全域を見渡すと、まだまだ認知度を高める余地があるため、多角的な視点で取り組みを進めていきます。



対象	組合員・組合員家族、その他新規加入見込者など
費用	基本は参加費無料・交通費自己負担、または参加費無料・交通費無料。料理講習会では参加者実費負担もあり。
頻度	店舗や公共施設など身近な利用の場で103会場、講演会・イベントなど展示ホール・会議室で4会場。
規模	店舗や公共施設などの小規模会場は20~30人程度、大中規模会場などは100~1,000人程度。
協力	日本生活協同組合連合会、生活協同組合コープこうべ、生活協同組合コープあいち、 東京大学大学院 医学系研究科
支援	1,000万円以上
備考	—
URL	https://www.ucoop.or.jp/shoku_de_kenkou/

生活協同組合コープいしかわ

「私の食と健康」

- 概要 BDHQの調査データに基づき「食塩過多」・「飽和脂肪酸過多」に対応するレシピの料理講習会をおこない、組合員の「健康と食生活」の取り組みに貢献します。各地域での活動（健康増進施設での見学・体験を含む）を促します。「職と健康」をテーマとする「ヘルシーレシピコンテスト」をおこない、石川県栄養士会に審査を依頼します。「いしかわまるごと健康チャレンジ2019」を金沢医療生活協同組合・石川県健康友の会連合会と共同でおこないます。
- 目標 ①料理講習会2回開催 参加64名、②BDHQ体験者 296名、③地域での料理講習会4回開催 参加112名、④「いしかわまるごと健康チャレンジ2019」チラシ配布50,000名・達成5,000名（連携3団体合計）
- 成果 ①料理講習会2回開催 参加54名、②各地域での活動5回 参加128名、③BDHQ体験者 276名、④「ヘルシーレシピコンテスト」34点応募中 最優秀賞1点 優秀賞5点、⑤「いしかわまるごと健康チャレンジ2019」申込2,231名（コープいしかわ839名） 達成1,071名（同482名）
- 展望 ①中高年向けの料理講習会または学習会を開催します。②コンテストの優秀賞レシピを使った料理講習会を開催します。③健康増進施設での見学・体験を通して、生活習慣の改善に取り組みます。以上の①～③ではBDHQの体験コーナーを設けます。④「いしかわまるごと健康チャレンジ2020」をおこないます。他団体や行政への呼びかけを強め、健康習慣のきっかけづくりをすすめます。⑤地元の大学と連携し、高齢者向けの「元気体操」、中年向けの「美（be）・アンチエイジング体操」を開発し、各地で体操教室を開催します。



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中高年予備層（準中高年層）である組合員夫婦、C O O P 共済加入者・未加入者
費用	料理講習会：200円～300円・保育300円、学習会：無料・保育300円
頻度	料理講習会：年5回（毎回約2時間）、学習会：年2回（2時間）
規模	料理講習会：20～30名、学習会：20～30名
協力	東京大学大学院 医学系研究科 公共健康医学専攻 社会予防疫学分野・佐々木研究室、北陸学院大学、石川県健康友の会連合会、金沢医療生活協同組合
支援	100万円以上300万円未満
備考	—
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 (私の健康、食習慣チェック活動)

- **概要** 2019年度に今までの活動を整理して「コープあいちの食育の考え方」を作成しました。その中の「いくつになっても健康を意識した食育」の視点で、「BDHQで『食べる』をはかってみよう！」という2時間半のカリキュラムを作り、食育活動を推進しています。2019年9月から開始した学習会では、参加者にiPadを使ってBDHQの調査票に入力してもらい、結果を栄養士の資格を持ったコープサポーターが解説します。お取引先の協力も得てコープ商品を使った減塩スープの試食をし、参加者どうして食生活について交流をおこないます。また、この学習会の担い手となるコープサポーターの育成をおこない、それぞれの地域で食育の取り組みをより一層広げています。
- **目標** 誰もが住み慣れた地域で、生涯健康に暮らし続けられるように、中高年を中心とした組合員の食生活改善のきっかけづくりの場を広げます。
- **成果** 研修を含め13会場で延べ143名が参加しました。参加者からは「じっくり自分の食生活を分析してもらえて納得し、改善しようと思った」などの感想がありました。2回目の参加者からは「前回赤信号だった項目が改善された」という声がありました。一人一人に丁寧に向き合い、健康づくり・健康長寿に向けた行動変容につなげています。
- **展望** 2019年度に地域で実施した企画の参加者について、行動変容につながるフォロー活動をおこないます。BDHQ学習会参加者の日常的な健康づくりを応援するためのツールづくりもおこない、持続的な取り組みにつながるようすすめていきます。



対象	コープあいち組合員とそこご家族	費用	無料
頻度	月1～2回		
規模	各回10名程度、2019年度延べ143名参加		
協力	生活協同組合コープこうべ、生活協同組合ユーコープ、日本生活協同組合連合会、 東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野・佐々木研究室、コープあいち虹の会(お取引先団体)		
支援	300万円以上500万円未満		
備考	—	URL	http://coopaichi.tcoop.or.jp/shokuiku/

生活協同組合コープこうべ

はかるキャラバン、はかるたいせつプロジェクト(共通名称:「私の健康、食習慣チェック活動」)

- 概要 ①はかるキャラバン：C O・O P 共済加入者などに向けて、健康測定器具による計測と看護師との相談をパッケージにしたプロジェクトを定期的に開催しています。「共済ブース」を併設し、今の健康状態からの「保障の付帯相談」や「保障の見直し相談」を実施し、たすけあいの輪をさらに広げていきます。②はかるたいせつ：BDHQ を活用し、「はかる」ことで食生活見直しのきっかけづくりをおこないます。③兵庫県生協連会員生協とすすめる「ひょうごまるごと健康チャレンジ」により、食・運動・心など諸側面からの健康づくりの習慣化を支援します。
- 目標 ①「自分の身体を測ることで知る」ことの大切さを認識いただき、さらなる「健康づくり」の増進に取り組めます。また、取り組みを通して加入者の輪を広げ、共済事業の発展につなげます。②BDHQ を通じて、食を通じた健康づくりに寄与します。③スポーツの促進や手洗い指導など、幅広い分野で健康づくりをサポートします。
- 成果 ①105日間で3,698名を測定し(前年差▲849名)、共済加入実績は開催期間・開催後2週間あわせて2158.5P(前年差+338.5P)となりました。②オンラインによるBDHQ に755名が参加しました。③「ひょうごまるごと健康チャレンジ」で5,089名が目標を達成し、ウォークイベントに300名が参加しました。
- 展望 ①同一店舗での年4回の定期開催を継続し、より効率的な開催手法を確立します。②BDHQ を通じて食塩や脂質摂取への理解を深め、食習慣改善を応援します。③「ひょうごまるごと健康チャレンジ2020」に取り組めます。ウォークイベントやスポーツ教室を通じた健康づくりと、正しい手洗いによる感染症や食中毒予防の活動にチャレンジします。



対象	(はかるキャラバン) C O・O P 共済加入者または未加入者
費用	(はかるキャラバン) C O・O P 共済加入者は測定費用は無料、未加入者は300円
頻度	(はかるキャラバン) 週3日間(主に木・金・土)実施、2019年度は105日間開催
規模	(はかるキャラバン) 2019年度測定者数3,698名
協力	東京大学大学院、神戸市(健康創造都市KOBÉ推進会議)、健康づくり研究会(生協総研)、医療生協、兵庫県生活協同組合連合会
支援	1,000万円以上
備考	—
URL	http://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** 食を取り巻く社会環境が大きく変化する中での生活習慣病の増加を背景に、たべる・たいせつ活動のひとつとして、組合員やその家族がいつまでも健康で美しく、趣味や生きがいをもって暮らすことを応援するため、自身の食習慣を知り、食生活を見直すきっかけづくりをすすめます。取り組みは、エリアやコープ委員会など自主的な組合員活動で広げると同時に、宅配・店舗事業と連携をすすめ、より大きな広がりになることを目指します。また、医療生協や食に関する専門家との連携をすすめ、具体的な食生活改善提案へつなげていきます。
- **目標** ① BDHQ（食習慣チェック）をエリア・コープ委員会で開催します。②事業と連携し、食生活改善につながる関連コープ商品（C コレやヘルシーコープ）普及につなげます。③医療生協や食に関する専門家との連携をすすめ、食生活改善の提案をおこないます。④取り組み展開にあわせた資機材購入や人時設計をすすめます。
- **成果** ① 7 会場 217 名が参加しました。②組合員講師セミナー「ヘルシーコープ」と BDHQ の組合せ企画を作りました。幹部職員 87 名に体験・学習を実施しました。③医療生協と連携し、BDHQ と組み合わせた出前講座メニューを作りました。④タブレット端末 10 台、無線ルーター 1 台、プリンター 2 台などを購入し、定時職員を採用しました。
- **展望** 3 か年計画の中で段階的に取り組みを広げます。2020 年度は① BDHQ 企画 50 会場 1,000 名参加、②全エリアで「学習会（講演会）」を開催、③店舗などで健康測定機器を活用したイベント開催（事業との連携）を重点とし、取り組みの意義・目的を広める年度とします。健康レシピ・HP 特設サイト作成や、他団体とコラボしたイベント参加なども検討をすすめます。



対象	生協組合員	費用	無料
頻度	組合員の要望などにより実施		
規模	組合員活動: 7企画217名 事業: 基幹会議など93名		
協力	医療生活協同組合(岡山・倉敷・津山)、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		
備考	—	URL	—

生活クラブ共済事業連合生活協同組合連合会

中高齢者向け健康な食べ方提案

- **概要** 中高齢者をアクティブシニアと称して、不足しがちな栄養素と食べ方を提案する学習会（ビオサポ講座）を展開します。「食べもの半分・食べ方半分」という考えを軸に、高齢期に必要な食を中心とした情報を講座内容とし、運動や社会的関係性づくりの要素も取り入れながら1週間分の献立提案など健康的な生活づくりを自己点検します。自己チェックシート（ビオサポノート）と連動した学習会やイベントの開催を各地域で展開します。
- **目標** 正しく食べることを学習し習慣づけることにより、平均寿命と健康寿命の差の減少をめざします。栄養、運動、社会的関係性を柱に講座と合わせた料理教室や健康体操を実施することを検討します。地域のコミュニティづくりにも展開するように、ビオサポノートをコミュニケーションツールとして活用しながら地域社会での連続開催をめざします。
- **成果** 中高齢者向けのビオサポ講座には2020年1月時点で20会場、402人が参加する見込み（12月までに18会場377人参加）。開催初年度のため、既存組合員の参加が主でしたが、未組合員や家族での参加もありました。今後は男性の参加促進や、地域での健康体操や料理教室などと連動した活動を展開し地域の関係性づくりを広めることを検討中です。
- **展望** ビオサポノートを、50代を意識し男性や未組合員にも適応できる表現に再構築して展開し、参加者同士の交流も促すようプログラムを再構成します。栄養、運動、社会的関係性を柱に講座と合わせた料理教室や健康体操を実施することを検討します。運動や社会的関係性づくりの要素も取り入れ、地域のコミュニティづくりにも展開するよう会員単協での連続開催を呼びかけます。



対象	生活クラブ共済連合会生協の組合員	費用	無料
頻度	32会員生協が各1回以上開催(年間計32回以上開催)		
規模	1開催10~30人		
協力	生活クラブ共済連合会生協、生活クラブ事業連合生活協同組合連合会、関連団体(NPO・社会福祉法人)		
支援	100万円以上300万円未満		
備考	—	URL	—

生活協同組合コープしが

キッチンカーによる出前型健康教室を軸にした健康づくり企画と居場所づくりの推進

- 概要 「食生活」に焦点をあて、キッチンカーによる出前型の健康教室に取り組んでいます。「地域での健康づくり」を推進するため、“キッチンカー”を使って人が集まる地域の場に“出前”をします。「健康教室」プログラムは、①健康レシピの試食、②健康づくりの話、③質疑応答と交流で約30分程度のプログラムです。各市町社会福祉協議会と連携して、地域のサロン活動や自治会、子育てサークル等で食を通じた健康づくりを発信しています。他に、「運動」の視点に立って健康ウォーキング大会を開催し、ウォーキングによる健康づくりを推進しています。
- 目標 ①「食生活」では、キッチンカー運営で週3回・年150回をめざします。②「運動」では、地域の諸団体と第2回健康ウォーキングの開催を検討します。③上記を通じ、地域諸団体の居場所づくりと連携し、高齢者の「社会参加」の場を広げられないか模索します。
- 成果 2019年度は、平均週3回の出前対応を実現しました。年間150会場開催を目指しましたが、新型コロナウイルスの影響により8会場が中止となったため、累計137回開催、3,807名の参加となりました。また、健康ウォーキング大会では、参加者から楽しめたとの声が多く、運動することの大切さを実感する取り組みとなりました。
- 展望 ①社会福祉協議会や行政などとの連携を深め、滋賀県の全市町に年間120回の出前教室をおこないます。②ウォーキング大会を地域の諸団体とともに開催することを検討し、地域と連携した取り組みを目指します。③スマートフォンアプリ「ココカラダイアリー」への登録を広く組合員に呼びかけ、毎日の健康づくりをサポートします。



対象	高齢者と子育て世代	費用	無料
頻度	健康教室:2020年度は週2~3回・年120回をめざします ウォーキングイベント:年1回		
規模	毎回5~50名、イベント時は50名~数百名		
協力	各市町社会福祉協議会、滋賀県栄養士会、株式会社アインズ、滋賀県立大学、地域の諸団体		
支援	300万円以上500万円未満		
備考	—	URL	—

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

地域まるごと元気アッププログラム「まる元」

- **概要** 市町村と契約し、高齢者の方々の運動教室「まる元」をおこなっています。1週間に1回1時間ずつNPOの健康運動指導士が安心・安全・科学的な運動を指導し、体の運動と頭の体操を通じて健康寿命を延ばすことと認知症の予防に取り組んでいます。自治体からも保健師や看護師に血圧測定や健康状況の確認、生活の様子を聞くなどの役割で毎回参加いただいています。また「ゆる元」は一人でもできる体操として多くの高齢者に取り組んでいただいています。2018年から「ゆる元」指導者の養成を始め、500名以上の方が初級指導者として活躍しています。
- **目標** 高齢者の健康寿命を延ばし、コープの店舗に自身の足で買物に来る人を増やすことと、明るい地域づくりに貢献することが目標です。また、「まる元」参加者とそれ以外の方の認知力の経年変化を調査（悉皆調査）することで、運動が認知機能に与える影響を明らかにし、認知症に関する学会でも発表する予定です。
- **成果** 当初17市町村での取り組みだった「まる元」が2019年度は23市町村へと広がり、登録者も1,450名まで増えました（毎週7割以上が参加）。体力測定では体力の向上を示す結果も多く報告されています。認知機能の検査も7自治体でおこなっており（906名が受診）、検査結果に応じて病院の受診や「まる元」への参加などをおすすめしています。
- **展望** 引き続き「まる元」の実施自治体と教室数を増やしていきます。「ゆる元」は2020年度は北見市と札幌市、およびJA厚生連の病院で指導者を養成します。悉皆調査は3年目となるため、成果をまとめていく年にします。また、2020年度は生協のテナントの空きスペースを利用した健康づくりサロンの取り組みを開始します。加えて、14の市町村で認知症の理解と予防のためのキャラバンも実施します。



対象	高齢者	費用	まる元:1,000円/月
頻度	週1回、毎回1時間		
規模	1クラス25名、23市町村、年間延べ50,000名		
協力	特定非営利活動法人ソーシャルビジネス推進センター、北翔大学、北海道内の市町村(2019年度は23市町村)		
支援	1,000万円以上		
備考	—	URL	https://www.maru-gen.com/

いわて生活協同組合

健康づくり教室～いきいきプロジェクト ROPE～

- 概要 中高年向けの運動教室を6回コースで開催しています。多軸性関節と認知症予防に効果的なトレーニングを中心におこない、初回と6回目終了後に各種（BMI・筋肉量・長座体前屈・ファンクショナルリーチ・上体起こし）データを計測・比較します。3項目以上改善した方に500円分（参加料相当）のクーポン商品券または共同購入利用券を進呈することにより、参加者が楽しみながら目的意識を持って運動習慣をつけられるようにしています。主に生協施設で開催し、3年間で30教室（180回開催）、延べ5,000名の参加を目指します。
- 目標 ●いわて生協組合員（教室参加者）の健康寿命を延ばすことを目指します。●いわて生協の社会貢献活動を幅広い地域の方に知ってもらいます。●店舗施設利用による来店者増と、店舗商品券・共同購入利用券配布による利用高増により、店舗・共同購入所属長の共済取組み意欲増にもつなげます。
- 成果 商品券進呈がモチベーション維持につながり、終了者中約7割の方の数値が改善しました。参加者からは「テレビを見ながら手や足の運動を続けていたら、肩や膝の痛みがなくなり楽になった」「朝と夕に肩を回したり、お風呂で足指をマッサージするようになった」など、身体の変化や運動習慣の変化に関する声を多数いただくことができました。
- 展望 ●教室を継続しデータを蓄積することで、効果検証結果を地域社会にも公表できるようにします。●共済推進につながる仕組みづくりも模索します。●運動機能だけでなく、健康的な生活にも目を向けた内容にステップアップさせます。



対象	主に60代～70代	費用	6回で500円
頻度	2週に1回×6回(3カ月間)		
規模	1教室20名～25名×6教室(延べ参加750名)		
協力	キャリッジスポーツ(NPO法人)		
支援	300万円以上500万円未満		
備考	—	URL	—

みやぎ生活協同組合・生活協同組合コープふくしま

いきいき♪健康フィットネス♪

- 概要** 店舗メンバー集會室にて中高齢者を対象とした「いきいき♪健康フィットネス♪」を開催しています（年に数回子育てママ向け企画も開催）。①体組成計の測定で、まずは自分の体の状態をチェック！②講座では「腸内フローラを整えよう！」「今知っておきたい！脂質異常症予防」などをテーマに、管理栄養士さんから食事で気を付けたいことを教えてもらいます。おすすめレシピの実演と試食も好評です。③ヨガやピラティスでは、関節の可動域を広げるストレッチや体幹を鍛えるトレーニング、認知症予防に効果的なトレーニングを楽しくおこないます。
- 目標** 「いきいき♪健康フィットネス♪」への参加をきっかけに、食生活の見直しや運動を続けていただき、元気な毎日をすごしていただくこと（元気な高齢者を増やすこと）が目標です。また、社会的課題である「健康づくり」を応援することで、CO・OP 共済の認知度を向上させ、加入の輪を広げていきます。
- 成果** 2019年度は、33会場で58回開催し697名の方にご参加いただきました。参加後のアンケートでは「コレステロール値が高く薬を飲んでいる。改めて予防の学習をして自分の生活を見直そうと思った」「楽しかった」「普段使わない所が伸びて気持ち良かった」「体が軽くなった」「家でも続けたい」等の感想をいただいています。
- 展望** 2020年度は、ご参加いただいた方全員に「いきいき♪健康フィットネス♪」DVDをプレゼントし、お家でも運動が続けられるようにしていきます。またメンバーさんのご要望にお応えして「1ヵ月チャレンジコース」を新設します。継続して参加することで、どのような変化があるのかを見ていく予定です。



対象	中高齢者、子育てママ	費用	無料
頻度	2019年度は全58回開催(1回2時間)		
規模	集會室の広さにより1回10名~25名		
協力	(株)グラン・スポール、(株)大塚製薬、(株)ミズノ、(有)シーガル		
支援	1,000万円以上		
備考	—	URL	—

エフコープ生活協同組合

コーすけ健康づくりチャレンジ講座

- **概要** 「いつまでも健康で長生き」し、「人生の最後まで自分の足であるくこと」を目指して、気軽に誰でもできる健康講座を、2つの店舗の組合員ホールで全5回のシリーズとして開催しています。講師はNPO法人北九州スポーツクラブ連絡会より、健康運動指導士・管理栄養士・歯科衛生士など専門家を派遣していただいております。フレイル予防体操や認知症予防運動など体を使った実技編と、筋肉貯金・骨貯金講座など座学編を織り交ぜた講義となっています。多岐にわたる講座内容は変化に富み、参加者には大変好評な講座となっています。
- **目標** 店舗周辺は組合員の高齢化も進んでおり、基本は「買い物に来たついでに気軽にカラダを動かす」ことを主としたプログラムですが、2年目の店舗ではボールを使った体操やヨガを取り入れた体操など少し上級編を実施します。2店舗とも、普段から運動習慣のない方に病気やケガをしにくい健康な体づくりをおこなっていただくよう取り組みます。
- **成果** 2店舗で40名が受講しました。アンケートでは「講座が毎日運動するきっかけになった」が74%、「講座終了後も自宅で継続して運動したい」が100%で、「この講座が自分と家族にとって役立っている」も100%でした。この結果から、共済加入者を含めた組合員の健康に対する認識を高め、病気予防に貢献できたと考えています。
- **展望** 2020年度は県内2カ所、60名規模で開催を計画します。3年目の継続開催となる店舗ではさらに上級編の講座を、もう1店舗では医療生協と連携して健康講座を開催する予定です。また、2019年度は講座終了後に「介護食の試食学習会」を開催し好評でしたので、2020年度も本講座を他事業の学習や情報提供の場に活用し、より有意義な時間とします。



対象	生協組合員・共済加入者・店舗周辺地域住民	費用	無料
頻度	2店舗で隔月開催で全5回開催		
規模	各店舗定員25名		
協力	株式会社西日本新聞社、NPO法人北九州スポーツクラブ連絡協議会、くるめ医療生協		
支援	100万円以上300万円未満		
備考	—	URL	—

エフコープ生活協同組合

「楽しく→始める・続ける」ウォーキング企画、コーすけ健康づくりステーション企画

- 概要 ①ウォーキング：福岡県内5エリアで「楽しく・始める・続ける」をテーマにウォーキング大会を開催しています。気軽に参加できるように5キロ・10キロなど複数のコースを設定し、3大会参加者には景品をお渡しします。また、大会1ヵ月前から専門家によるウォーキングのラジオ講座を放送し、当日もウォーキング講座をおこなっています。②健康づくりステーション：2019年度は糸島市の健康づくりステーションで自然遊歩道の整備と看板設置をおこない、「道の駅むなかた」ではC O・O P共済とコーすけの広告入りベンチ等を設置しました。
- 目標 運動習慣のない方が運動を始めるきっかけとなるようウォーキング大会を企画し、大会後も運動を継続できるように、コーすけ健康づくりステーション（健康づくりの拠点）を設置しています。ウォーキング企画を継続して実施しつつ、アンケートを通じて健康増進と運動効果についての分析をすすめ、健康づくりに繋がっているか検証します。
- 成果 地域で30年以上続くウォーキング大会のタイトルに「C O・O P共済」を付けたことや、コース途中のおもてなしにより「共済」と「生協」の認知度が広がりました。新型コロナウイルスの影響などで参加者数は前年比70%（2,620名）となりましたが、参加者からは「楽しかった」「また参加したい」等の声が聞かれました。
- 展望 ウォーキングの開催数5回は変えず、より多くの方にC O・O P共済の認知と「健康づくり支援の取り組み」を広げていきます。効果の検証をおこない、日常的な運動のきっかけとなる企画へと進化（深化）させます。医療生協と連携し、参加者の体調管理や健康相談ができるよう検討します。健康づくりステーションについては設備維持に努めていきます。



対象	生協組合員・共済加入者・地域住民	費用	1人あたり500円以内
頻度	ウォーキング大会は年間5回。健康ステーションの設置については行政との連携次第。		
規模	200名～2,000名		
協力	篠栗町、糸島市白糸行政区/糸島市観光協会、うきは市、中間市、株式会社エフエム福岡、RKB毎日放送株式会社、株式会社西日本新聞社、九州共立大学/九州大学		
支援	500万円以上1,000万円未満		
備考	—	URL	—

社会参加

集いの場づくり／健康大学／学びの場づくり

生活協同組合コープあきた

高齢者の集いの場から元気づくり活動

- 概要** 健康づくり講座・ふれあいイベントをおこなう「元気カレッジ」を、本部(港北)と茨島店の2カ所で開校し、毎月1回健康づくり講座を開催しています。1クール参加した受講者には、修了証・記念品を贈ります。店舗に「健康広場 “いこい”」を開設し、健康維持のためにいつでも各種測定ができる環境を整えています(土崎店・茨島店)。居場所づくりの「港北元気サロン」を毎月1回3時間、20名程度の参加で開催し、時間の半分は体操や身近な詐欺被害などの学習・ゲーム・歌などで楽しみ、残り半分はコミュニケーションの場としています。
- 目標** 高齢者が1人でもイキイキと暮らせる街の実現、高年齢層の健康と心のケア、生きがいづくりを目指します。開催回数を増やし、参加者自身で運営する仕組みにつなげ、地域の高齢者のネットワークで地域の見守りと連携する風土を作り、「エイジフレンドリーあきた」を目指します。空き家対策としての居場所づくりも目指しています。
- 成果** メディアに取り上げられる機会も増え、県内の健康寿命延伸に資する活動ができました。①講座受講者のネットワーク化(交流)を図り、地域のお役立ちを目指す機会としました。②健康づくり講座(6回1クール)を年2回開催し、受講生87名が卒業しました。③店舗(土崎店・茨島店)で常設の測定場所を作ることができました。
- 展望** 県内全域での健康づくり講座開催を目指します。店舗の測定会場、2カ所目の居場所づくりを軌道に乗せます。認知症サポーター養成(100名)を継続しておこないます。「コープあきた健康づくり大会(仮称)」を開催します。社会経験豊富な高齢者による多様なテーマの講演会を計画し、自分の経験が社会の役に立つという実感を通じた生きがいづくりをすすめます。



対象	主に地域住民・生協組合員と一人・二人世帯の中老年層	費用	元気カレッジは無料、元気サロンは100円
頻度	月1回(元気カレッジは3時間程度、元気サロンは2時間30分程度)		
規模	講座受講者は各所30名限定、元気サロンは各回15名~20名程度		
協力	社会医療法人 明和会 港北中通診療所(中通総合病院)、 社会福祉法人 秋田中央福祉会 飯島地域包括支援センター		
支援	100万円未満	URL	-
備考	店舗での無料測定を常設、医師・看護師による健康相談会を月1回開催		

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** 野田市が推進しているシルバーリハビリ体操は、元気シニアが自ら学んで、高齢者に介護予防スキルを広げていくのが特徴です。2018年度、店舗イートインコーナーで月1回の体験会からスタートし、同年秋からは月2回、各回30名規模になっています。医療機関と連携した体力測定や、市の出前健康講座も試験導入。また、8月と12月には生協店舗敷地内で活動する協力団体（NPO、シニアサロン）と連携しながら、多世代交流企画として子ども祭りを開催し、シニアがボランティアとして活躍するハレの場となっています。
- 目標** 組合員主体の「シルバーリハビリ体操」の運営自立化をすすめ、3か月ごとに効果測定を実施します。野田市出前講座の受け入れや、健康サロンの新しい担い手を支援することで、より多くの高齢者の健康増進を図ります。また、連携団体とタイアップしたミニ祭りや地域園芸福祉など、シニアがいきいきと活躍する機会を広げます。
- 成果** 延べ21回、819名が参加したシルバーリハビリ体操をはじめ、健康サロン等の年間参加者は延べ1,231名。毎週水曜を「介護予防イベントの日」として定着させることができました。店舗・無店舗・共済の事業部が地域団体・シニアボランティアと一体となって開催した祭りには延べ1,000名の参加を得ることができました。
- 展望** 野田エリアでの取り組みを継続しつつ、隣接する流山市に横展開します。キッチン設備の充実した「パルひろば☆おおたかの森」を拠点に、日常生活における高齢者の食生活向上をめざす「シニア食堂」と、健康サロン活動を定期開催し、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します。



対象	地域住民	費用	無料
頻度	シルバーリハビリ体操：月2回、いきいきサロンひだまり：月1回、野田まめ学校：月1回		
規模	毎回平均30名程度		
協力	野田市（介護保険課等）、NPO法人 ゆう&みい、シルバーサロン はつらつ、NPO法人 NPO支援センターちば、野田市シルバーリハビリ体操指導士会、一般社団法人 日本麺文化協会、野田病院、園芸福祉ファーム お〜い船形促進隊		
支援	100万円以上300万円未満		
備考	—	URL	—

生活協同組合パルシステム東京

里山をフィールドとした中高年者・高齢者の生きがい活動

- 概要** 循環型社会の目指す価値においてその機能が見直される里山をフィールドに、外出機会や運動習慣のない方でも「参加しやすい場」づくりや、欧州では「Green Gym」として一般的となっている野外活動（森林や緑地の保全活動を通じた健康増進の取り組み）を通じて、参加者自らの「生きがい・役割の場」づくりに取り組んでいます。
- 目標** 核家族化やライフスタイルの多様化により、人間の触れ合いの機会の減少や関係の希薄化が進んでいると言われています。自立の維持や生きがいの保持につながるように、一人ひとりの健康づくりと仲間づくりを目指しています。
- 成果** ウォーキング企画は、樹木に名前をつけるなどの役割をもって参加いただく取り組みとし、50人前後の参加人数となりました。また、竹の間伐企画は、延べ181人の参加（抽選）があり、道づくりなど協働作業を通じて友好を深めたりピーター参加者同士の活動サークル「里山なかま」の発足にも至りました。
- 展望** 心と体の健康づくりを主たる目的として継続します。参加の付加価値として、動植物のモニタリング等も盛り込んだ企画づくりや、居場所づくりの一環として2019年度に発足させた「里山なかま」のような小さな活動を複数育んでいくことを目指します。



対象	生協組合員とその家族	費用	無料
頻度	①ウォーキング企画年1回、②竹の間伐企画4回、③里山なかま企画3回		
規模	-		
協力	一般社団法人 日本ウォーキング協会、特定非営利活動法人樹恩ネットワーク		
支援	100万円以上300万円未満		
備考	-	URL	https://www.palsystem-tokyo.coop/activity/inagi-meguminosato-yama/

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：1日健康づくり教室

- 概要** 午前中の体操教室では、健康運動指導士の資格を持つトレーナーが認知症予防の体操や歩行指導を実施します。お昼の料理会では、食育ワーカーズが管理栄養士と相談しながら、認知症に効果的といわれる栄養素や食品を紹介し、参加者と一緒に料理を作って食べ、健康で長生きできる食生活を提案します。食後には、脳トレやゲーム、クイズ等で参加者同士のつながりをつくります。午後はFPが楽しくゲームをしながら、高齢化・孤立化が進行する地域において必要な介護予防・認知症予防の学習会をおこないます。
- 目標** 高齢化・少子化・人口減少・単身社会がすすむ中、これまでも「住んでる街を住みたい街に」するため、さまざまな取り組みをすすめてきました。このような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ります。ワーカーズコープ、地方自治体や行政、地域住民組織やその他の団体と連携し、「地域における人と人との助け合い」と「地域の再生」を目的に、参加型「健康づくり」の取り組みをおこないます。
- 成果** 中高年層を対象とした取り組みが少ない中、認知症予防の体操・料理・学習は参加者に大変好評で、日頃の生活や食事を見直すきっかけとなりました。「人とのコミュニケーション」「運動」「脳への刺激」を意識することでやりがい、生きがいのある生活をする事ができると感じてもらえました。参加者からは「また参加したい」との感想が多数ありました。8回の開催で、延べ136名の参加がありました。
- 展望** 高齢者は企画への参加などを遠慮しがちですが、この取り組みを通じて社会の一員として長く健康で過ごす喜びを感じていただくことができました。このような取り組みが待ち望まれていると実感しており、今後も継続して開催していきます。



対象	福岡県内に住む中高年層の方々(生協組合員含む)	費用	無料
頻度	年8回		
規模	毎回定員 30名		
協力	厚生労働大臣認定健康増進施設「黒崎メディカルフィットネスクラブ」、 一般社団法人グリーンワークスFP円縁、グリーンコープコンシェルジェ労働協同組合		
支援	100万円以上300万円未満		
備考	—	URL	http://greencoop-fukuoka.jp/

生活協同組合コープおきなわ

「いきいき健康サロン」の開設と地域との協同ですすめる健康づくり

- 概要** コープの店舗内に「おたがいさま健康サロン」を開設し、地域の中高年、高齢者の健康づくりと社会参加のための居場所を提供しています。週1回の「わくわく体操教室」や隔週での「タッチセラピー」「百歳体操」「耳つぼセラピー」、いつでも自由にできるDVD健康体操もおこなっています。また、3ヵ月ごとに「体力測定」も実施し、体力や機能向上の検証をしています。会議室では月1回、地域の方の要望に応じて介護予防、認知症予防、減塩、ウォーキング、睡眠などのテーマで健康教室を開催し、2019年度からは新たに市内3自治会に出張しての「おでかけ運動教室」を年間9回開催しています。
- 目標** 健康づくり支援企画への参加者年間2,000名を目標に取り組みました。健康サロンは運動だけでなく社協や地域包括支援センターなどの高齢者の社会参加のきっかけづくりの場として、また、地域のグループホームの利用者や認知症の方など、だれもが自由に参加できる居場所として活用されることを目指しました。
- 成果** 健康サロンには1,400名の来場があり、700名が運動に参加しました。健康講座には120名、おでかけ運動教室には80名が参加しました。血管年齢測定器は、共済推進の場でも活躍しました(年間15回)。また、健康サロンは行政、社協の会議場としても利用され、健康づくり支援企画およびC O・O P共済の認知度が高まりました。
- 展望** 健康サロンのプログラムの充実を図り、さらに市民参加型の場を目指します。また、血管年齢測定器を活用した共済推進もさらに広げていきます。おでかけ運動教室も、医療生協と協同で回数を増やす予定です。2020年は新たに宜野湾市との協同で市民向けのオリジナル体操を開発し、普及に向けた取り組みを目指します。



対象	中高年、高齢者	費用	無料	
頻度	健康サロン通年 体力測定3回、健康講座7回、おでかけ運動教室9回			
規模	年間参加者1,400名			
協力	浦添市社会福祉協議会、宜野湾市社会福祉協議会、沖縄医療生活協同組合、リハビリデイサービスびたさほ牧港、うらそえ介護福祉士会、おたがいさま牧港、地域包括支援センターみなとん、地域包括支援センターゆいまある			
支援	100万円以上300万円未満	備考	—	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 ●「おとなの健康大学」を開催し、専門の講師より運動、食事、生活習慣の観点でアドバイスをいただきました。①健康運動指導士の先生より、自宅で一人でも継続しておこなえる「頑張らない運動術」の実践。②岐阜大学の先生や医師より、認知症予防や生活習慣についてのアドバイス。③管理栄養士より、正しい食生活についてのアドバイス。●地域セミナーを開催し、より身近な地域での参加を呼びかけました。●健康づくりに関する小冊子を配布しました。
- 目標 毎日の「頑張らない運動」で、高齢者の身体的、精神的、社会的な自立を目指します。食生活においては、高齢者に適切な食事を正しく理解していただき、バランスの良い食事を意識していただくようにします。また認知症予防や健康的な生活習慣を身につける方法を学び、健康でイキイキとくらせることを目指します。
- 成果 「おとなの健康大学」を3会場で開催し、303名に参加いただきました。参加者のアンケートには「生活習慣を見直してみる」「簡単にできる運動なので、これなら家でもできます」といった声がありました。地域セミナーは県内6会場で開催しました。「おとなの健康大学」講師による料理教室や運動セミナーに計121名が参加しました。講師に普段困っていることなどを相談し、悩みを解消して帰った方もいました。
- 展望 「おとなの健康大学」セミナーを開催しながら、地域でも広がりを作ります。運動、食事面だけでなく、高齢者の関心事を「おとなの健康大学」として幅広く展開し、社会参加の応援をします。「おとなの健康大学」を通じて身体的にも精神的にも健康でイキイキと暮らせる方が一人でも多く増えることを目標とします。



対象	高齢者	費用	無料
頻度	年間4回、地域セミナーは7エリアで各1回		
規模	毎回100名以上 3回開催で303名 地域セミナーは7会場で121名参加		
協力	岐阜大学、FMぎふ、おくむらメモリークリニック、敷島産業株式会社、株式会社サンライトミー		
支援	300万円以上500万円未満		
備考	—	URL	https://www.coop-gifu.jp/otonas/

京都生活協同組合

適塩生活で健康づくり

- 概要** 塩分が健康に与える影響、食品に含まれる塩分量について具体的に知り、食生活を「適塩（減塩）」に改善するための学習会を年4回開催しています。実施に際しては2017年より関係構築をすすめてきた「京都腎臓患者協議会」「京都腎臓病総合対策推進協議会」と連携しています。2019年度は京都府丹後保健所、福知山市福祉保健部、宇治市健康生きがい課、(株)タニタより講師を派遣いただきました。宇治市は独自でも「適塩学習」をすすめられており、「京都腎臓病総合対策推進協議会」とも連携されている関係で、講師（京都岡本記念病院医師 劉 和幸氏）の派遣、資料作成に全面協力いただきました。
- 目標** 年4回の学習会開催、255名の参加を目標に取り組みました。
- 成果** 参加目標255名に対し132名と50%強にとどまりました。人数は計画通りにはなりませんでしたが、参加者アンケートの平均は4.7点（5点満点）と高評価であり、5回の学習会を通じて、塩分摂取量を控えることの重要性については理解を広げられました。
- 展望** 引き続き「適塩（減塩）」の重要性を伝える学習会を実施していきます。2019年度好評であった(株)タニタの「塩分をおいしく減らそうセミナー」を増やし、開催地域も南部エリア、市内エリア、北部エリアを継続します。2020年度よりこの間不十分であった追跡調査（参加後の食生活変化を把握する）をすすめます。



対象	組合員・府民(中高年層中心、若年層の参加も増加している)	費用	無料
頻度	年4回		
規模	280名		
協力	京都腎臓患者協議会、京都腎臓病総合対策推進協議会、宇治市		
支援	100万円未満		
備考	—	URL	https://www.kyoto.coop/

市民生活協同組合ならコープ

ならコープ健康大学

- 概要** 「ならコープ健康大学」を、地域 NPO、医療機関、大学、企業、行政の産官学連携において実施展開しています。①実技：生活習慣の一翼たる運動・健康機会の（継続的）提供として運動（日常的に実施できる運動、ストレッチヨガ、フォークダンスなど）と測定の実施。②講義：QOL（生活の質）に対する脅威（疾患）やそのリスクヘッジに関する知識と正しい生活習慣に関する情報発信（学びの機会）。③課外授業：交流と仲間づくりで広げる健康の“輪”の創生。参加者同士が仲良くなることによる継続的な参加意欲の向上。
- 目標** ならコープ健康大学は、参加者に普段から少しでも運動を取り入れた生活を送っていただくことを一番の目的としています。また、参加することで新しく仲間ができる、講演を聞くことで「こころ」が豊かになる、継続的な運動で体力に自信が持てるなどの効果を目指しています。
- 成果** 年間 4 回の開講を予定していましたが、新型コロナウイルスの関係で 3 回になりました。合計 251 名に参加いただきました。運動・測定と健康に関わる講演を中心に、ストレッチヨガやフォークダンスを取り入れるなど、参加者に「楽しく」継続いただけるよう工夫しました。また、県全域に広めるために、出張版ならコープ健康大学を開催したり、店舗ファンメールでの参加呼びかけ、ホームページでの開催案内など、広報にも力をいれました。第 10 回は冊子を作成し、受講者の皆さんへ配布しました。
- 展望** 2019 年度同様、県全域に広めるために、出張版ならコープ健康大学の開催や広報活動に力を入れて、1 人でも多くの方の参加を目指します。また、アンケートの意見を踏まえ、各種運動の測定結果を参加者個人にフィードバックすることにより、意識を高めてもらうことで、県民の健やかな生活に貢献します。



対象	奈良県民(生協組合員含む)	費用	無料
頻度	年間3回、店舗出張版は2回		
規模	開催ごとに100名、店舗出張版は30名		
協力	奈良県、王寺町、奈良県医療福祉生活協同組合、白鳳短期大学、NPO法人ポルベニルカシハラスポーツクラブ、社会福祉法人協同福祉会、(株)奈良コープ産業		
支援	500万円以上1,000万円未満		
備考	—	URL	—

福井県民生活協同組合

県民せいきょう版 認知症講座を通じた健康づくり

- **概要** 誰もがなりえる「認知症」を「ジブンゴト」として感じていただくため、VR(バーチャルリアリティ)を通し、認知症の世界を体験することで、認知症への理解を深めつつ正しい知識を習得します。また、認知症当事者の話を通し、どのような支援を必要としているのかを知る取り組みをおこなっています。
- **目標** 県内3会場(福井・丹南・坂井)で開催し、1会場あたり50名の参加を目標とします。VR体験を通し、認知症になることを恐れるのではなく、認知症になっても自分らしい暮らしが継続できるような地域づくりが必要であること、自分はその一員であることを認識します。
- **成果** 3会場合計で138名に参加いただきました(目標150名に対し92%)。参加者は年齢、性別を問わず、福祉・医療系の職業に従事する方、介護者、高齢者などで、「体験できて参考になった」「もっと多くの方に参加してほしい」など、高評価をいただきました。また、体験することで認知症に対しての先入観や偏見を減らし、的確な支援の方法などを考えるきっかけとなりました。
- **展望** 2019年度で「認知症講座を通じた健康づくり」の取り組みは終了します。超高齢化社会をむかえ、誰にでも認知症のリスクがあると言えます。不用意に認知症を恐れるのではなく、認知症という病気を正しく理解し、認知症になってもならなくても、誰もがより健康的に自分らしく生活できるよう、地域住民みんなで考えていく必要があります。この取り組みは、認知症を他人事と思わず「ジブンゴト」として捉え、地域の一員として何かできることはないのかを考える機会となりました。



対象	13歳以上の地域住民	費用	無料
頻度	福井県内3会場で3日間(1回:2時間)		
規模	1会場につき50名		
協力	株式会社シルバーウッド		
支援	100万円以上300万円未満		
備考	—	URL	—

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～

- 概要** WEB サイト「健康わか」を運用し、健康に関するコラムやレシピなどの情報とともに、交流の場を提供しました。また、協同する団体と健康企画を開催し、リアルに交流する場の提供もおこないました。さらに、これらの取り組みの持続的発展や参加者のつながりの強化を目的に、居場所づくりの取り組みをすすめました。また、居場所に併設して「コープの保険・共済ショップ」の準備をすすめました。からだの健康だけでなく社会参加の場づくりでこころの健康も含めた持続的な取り組みをすすめました。
- 目標** 「健康わか」を通じて、個人の健康に関する「まなび」を他者に広め、近隣の助け合いや、見守り活動、独自の交流など、地域のコミュニティ活動の奨励・支援につなげます。また、2019年度は「大阪版 MANABI カレッジ（仮称）」「南海ハイキング」等の企画を開催し、地域で健康づくりに向けた取り組みをすすめます。
- 成果** 「健康わか」で 150 件の健康支援情報を提供し、12.1 万件のアクセスがありました。新たな企業・団体と連携し、30 企画に 4,200 名の参加がありました。また、健幸アンバサダー 263 名を養成し、各自が健康情報を発信しました。「大阪版 MANABI カレッジ（仮称）」の独自開催は断念し、NPO 法人大阪府民カレッジと連携した市民講座の開講に向け準備をすすめました。
- 展望** ①健康をテーマにした活動や居場所づくりを地域に広げます。また、健幸アンバサダーを養成し、健康無関心層への働きかけをおこないます。②参加者が集まる場での定期的な健康測定をおこない、健康維持・増進をすすめます。③健康測定カー（仮称）を導入し、上記①②とも連動した取り組みで共済事業への貢献をさらにすすめます。



対象	組合員・非組合員	費用	WEBサイトは無料、健康企画は参加者負担あり
頻度	WEBサイトは毎週更新、健康企画は年30企画を実施		
規模	WEBサイトは12万件のアクセス、健康企画は4,200名が参加		
協力	大阪府、小林製薬株式会社、(一社)日本スポーツウェルネス吹矢協会関西支部、大阪ビンテージ・ソサエティ・ラボ、南海電気鉄道株式会社、大塚製薬株式会社、株式会社つくばウェルネスリサーチ		
支援	500万円以上1,000万円未満		
備考	—	URL	https://wakka.izumi.coop/health/

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：大人が学べる、第2の人生デビューができる、技能資格取得ができる大学として2017年11月にスタートし、2019年度は4期、5期を開催しました。入学（入学金＝授業料として受講し放題）、1講座のみの「体験受講」（1,000円/講座）にプラスして、「おためし入学」（3,000円/5講座）を導入し、より参加しやすくしました。
- ひろしま GENKI 体操：広島大学と共同研究した認知症予防体操で、65歳以上の方を対象に、呉市と連携し2会場（音戸・安浦）で開催しています。毎回2時間で脳トレ・筋トレ・骨トレをおこなっています。
- 目標 ● MANABI：学び続けたい人、健康になりたい人などのための大人の大学として、コミュニティ作りや第2の人生デビューを応援します。
- GENKI 体操：健康寿命の延伸（広島県の女性は全県最下位）と認知症予防を目標に、参加者には1年後にどうありたいか目標を定めていただき参加意欲を高めています。
- 成果 ● MANABI：第4期は入学97名、体験受講181名、おためし入学70名（延べ人数2,620名）、第5期は入学107名、体験受講147名、おためし入学77名（延べ人数2,143名）でした。
- GENKI 体操：音戸会場は46名の申し込みで平均参加人数33名、安浦会場は43名の申し込みで平均参加人数31名となりました。
- 展望 ● MANABI：開催場所を広げるとともに、あらためて講座内容を精査し、他のカルチャースクールとは違った生協独自性を築きたいと考えています。
- GENKI 体操：行政と連携し、2020年度下期に県内20会場での開催をめざします。生協ひろしまのデイサービスやコープの店舗で開催し、店舗事業への貢献をすすめます。



対象	生協組合員含む広島県民 (MANABI:年齢問わず、GENKI体操:高齢者)		
費用	MANABI:(一般)入学金15,000円/半年・(C O O P 共済加入者)13,000円/半年、GENKI体操:100円/1回		
頻度	MANABI:水～土(2時間/1単元、3講座/1日)、GENKI体操:週1回2時間		
規模	MANABI:入学者約100名 GENKI体操:30名×2会場(他、出張MANABIカレッジ・出張GENKI体操を県内で開催中)		
協力	MANABI:広島県、GENKI体操:広島大学大学院 教育学研究科スポーツ科学、呉市		
支援	500万円以上1,000万円未満	備考	—
	URL	https://www.hiroshima.coop/manabi-college/	

その他

健康チェック／総合的なキャンペーン

生活協同組合パルシステム神奈川ゆめコープ

地域における「健康チェックの会」活動

- **概要** ①「健康チェックの会」を開催し、地域に広めます。②「健康づくり」に関する講座・学習会・交流会を開催します。③「健康づくりリーダー」養成講座を開催し、地域で活動する運営スタッフを養成します。④「健康チャレンジシート」を配布し、健康の取り組みを促します。
- **目標** ①「健康チェックの会」を地域団体と共催で、または当組合単独で継続的に開催し、地域に広めます。②地域の組合員や団体と共催した「健康づくり」に関する講座・学習会・交流会を3回開催します。③「健康づくりリーダー」養成講座を開催し、地域で活動する運営スタッフを増やし自主運営を試みます。④「健康チャレンジシート」を配布し、参加者に景品を渡します。
- **成果** ①「健康チェックの会」を、大和市生活支援団体（1団体）と共催で20回、大和市老人クラブ（1団体）と共催で4回開催しました。また、当組合の地域拠点や組合員の企画と合わせ11回開催しました（参加者975名）。②「健康講座」を地域の組合員や団体と共催で4回、当組合の地域拠点にて単独で2回開催しました。③「健康づくりリーダー」養成講座を3回実施し、11名が資格取得しました（3/12の養成講座は当組合職員が講師となる自主開催）。④「健康チャレンジシート」を配布しました。
- **展望** ●「健康チェックの会」の地域住民向けの企画を開催し、利用を広げます。●地域の「健康づくりリーダー」を育成し、自主運営できるチーム設立を目指します。●組合員活動メンバーへお試し「健康チェックの会」企画を広報し、年間計画化をアピールします。●組合員が地域で「健康チェックの会」を実施するための下地をつくります。



対象	組合員・一般(大和市近隣(高齢者中心)・茅ヶ崎市近隣(年齢関係なく幅広く))	費用	無料
頻度	大和市団体(年22回)、大和市老人クラブ(年4回)、ふらっとパル茅ヶ崎(年12回)		
規模	年間参加人数975名(2020年2月末現在)		
協力	大和市生活支援団体・予防第2層協議団体、大和市老人クラブ、神奈川県生活協同組合連合会、横浜市地域ケアプラザ		
支援	100万円未満		
備考	—	URL	—

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** 組合員、地域の方（非組合員）へ健康チェック（体組成計、血管年齢測定器、握力計、血圧計を使用）と食や体操といった生活改善のアドバイスをおこなう活動を、福祉クラブ展開全エリアとなる 25 自治体行政区で 1～2 ヶ月に 1 度実施していきます。
- **目標** 健康チェック活動を通じて、健康づくりと定期的なつながりづくりをすすめるとともに、生協活動と C O・O P 共済の認知を高めます。地域の方の参加も増やしていくために、組合員：非組合員＝7：3 の目標を持ち、地域に定着した企画にしていきます。
- **成果** 169 ヶ所で開催し、1,372 名の参加（2018 年度は 130 ヶ所、1,026 名の参加）があり、開催実績と参加人数は前年に比べて増加しました。試食会や説明会等を組み合わせて開催してきた結果、約 30 名の組合員加入につながりました。健康チェック活動を通じて、組合員、地域の方との定期的なつながりをつくることができました。また、福祉クラブの食材を利用した食生活改善の提案や体操の提案、C O・O P 共済の案内ができました。
- **展望** 地域に定着した企画にしていくためにも、月に 1 回程度、同じ場所、曜日や時間帯で健康チェックを開催していけるよう、神奈川県生活協同組合連合会と連携して健康チェック実施者の養成（2018 年度末 86 名→2019 年度 179 名）をすすめていきます。



対象	組合員・非組合員	費用	無料
頻度	各自治体・行政区で月1回程度、1回2時間程度		
規模	毎回10名程度、2019年度は年間延べ1,372名		
協力	神奈川県生活協同組合連合会		
支援	100万円未満		
備考	—	URL	—

生活協同組合パルシステム山梨

「さらばメタボ！健診率向上プログラム」

○概要 40才～70才代の組合員・一般消費者を対象とした「さらばメタボ！健診率向上プログラム」を通じ、①メタボ健診（腹囲測定、参加者それぞれの目標設定）、②月1回・計5回のメタボ連続講座を展開します。講座の内容は次のとおりです。●ストレッチや筋力トレーニング。椅子を使用した日常生活でできる運動の提案、実践。●管理栄養士による栄養や食事についての学びの場、調理実習と実食。●目標設定・毎月の体重測定。また、プログラム中にCO-OP共済が健康推進活動をすすめる意義を伝えていきます。

○目標 ●対象者のメタボ健診率100%。●参加者の健康意識の向上。●参加者の60%以上の体重減少。

○成果 組合員17名・一般5名の計22名（全員女性）が登録し、5名の参加率が100%でした。体重減少は平均でマイナス1kgでした。参加者のうち70%の方が体重減少を実現しました。食事と運動の重要性を学び、栄養指導や運動の実施など、様々なカリキュラムを受講しました。毎月の体重測定では、身体や健康に対する意識の向上がみられました。栄養指導の実技では、ヘルシーで満足度の高いメニューを作り、実食し、参加者に満足していただきました。

○展望 2020年度は対象地域を峡東地域とします。引き続き地域の方の健康維持を目的とし、適正な運動と正しい食生活の知識を学ぶ場を提供します。



対象	40才～70才代の生協組合員、地域住民	費用	無料
頻度	年5回		
規模	2019年度は登録者22名		
協力	山梨県厚生連		
支援	100万円未満		
備考	—	URL	—

生活協同組合くまもと

健康チェック相談会

- 概要** 生協くまもと3店舗にて、毎月1回健康チェック相談会を開催しています。受付後、血圧測定・血管ストレス度、血管年齢測定・体組成計・骨密度の測定をし、データをもとに看護師からアドバイスを受けます。従来2店舗でしたが、2019年9月より3店舗で開催しています。また、2019年度は計測のお手伝いをしていただく「健康チェックサポーター」を募集し、9月の相談会より活躍いただいています。12月には従来の「セーフティーウォーキング講習会」から、ステップアップした「ウォーキングリーダー講習会」を開催しました。
- 目標** ●健康チェック相談会：被災地支援から始まった相談会でしたが、2019年度は地域の集まりどころとして多くの方が参加できる場づくりを目指しました。また、計測データをもとに自分なりの健康目標をたててもらえるように進めました。●健康ウォーキング：地域へ健康ウォーキングを広めるウォーキングリーダーの養成に努めました。
- 成果** ●健康チェック相談会：3店舗での相談会開催ができましたが、組合員さんへの周知がまだまだ課題です。2019年度は24回の開催で延べ707名の参加でした。健康手帳に自分のデータを書き込むことで健康への意識付けができました。●健康ウォーキング：ウォーキングリーダーを養成しましたが、その後地域へ広める取り組みにつなげることができず課題が残りました。
- 展望** 「生協くまもとSDGs行動宣言」に沿った取り組みを継続します。健康チェック相談会をより多くの地域で開催するためのサポーター養成講座や、協力いただける医療機関との協議などを進めていきたいと考えています。また、地域の集まりどころとしての企画、その企画のためのリーダー育成なども検討したいと考えています。



対象	生協の組合員・地域の住民	費用	無料
頻度	健康チェック相談会:毎月1回(2時間) 健康ウォーキング:年に2回		
規模	健康チェックは毎回20~30名、年間707名の方の参加		
協力	日本医療福祉生協連、社会医療法人 芳和会		
支援	100万円以上300万円未満		
備考	取り組みの様子は毎回フェイスブックで発信しています。ご覧ください。	URL	-

生活協同組合コープみやざき

コープみやざき・医療生協で取り組む組合員健康チェック

- 概要** 生協店舗で月1回程度、生活習慣病の予防と健康寿命を延ばす意識づけとして健康チェック（血圧測定・体組成計・血管年齢・骨密度測定）を実施します。健康チェックでは、専門家より運動や食事などのアドバイスをおこない、結果を手帳等に記録します。また、個人で日常的に身体状態をチェックする仕組みづくりとして、今後の目標（毎日ウォーキング、体重管理など）の記入もすすめ、楽しみながら取り組むように促し、次回健康チェック時に到達状況を確認します。
- 目標** 健康チェックの実施店舗数を10店舗から12店舗へ拡大します。あわせて参加者目標を1,600名とし、より多くの組合員に健康チェックの機会を提供します。また、宮崎医療生協のサポーター養成講座等の開催に向け、より多くのスタッフが健康チェックに携われるよう準備をすすめます。
- 成果** 12店舗で健康チェックを定期的実施しました。3月は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、健康チェックを中止しました。健康チェックはリピーターが多く「減塩に心がけています」「歩く距離を延ばしました」など健康度を上げる取り組みが広がっています。一部の店舗でポイントカードを発行し、回数に応じてコープ商品をお渡しするなどしており、「健康チェックを受ける楽しみが増えた」との声も出されました。
- 展望** 店舗の健康チェックで個人の健康度を継続して把握するとともに、地域での健康企画を検討します。例えば、減塩料理教室や認知症サポーター・物忘れ相談プログラムの講座、体力測定会などを企画し、これまで購入した機器のイベントでの活用を促進します。



対象	生協組合員(店舗来店の組合員)	費用	無料
頻度	不定期(店舗により異なる)		
規模	2019年度は934名(月平均85名、1店舗1回平均21名)		
協力	宮崎医療生活協同組合		
支援	100万円以上300万円未満		
備考	—	URL	—

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、鹿児島大学と連携した「認知症にまけない健康な暮らし」作りの応援企画

- 概要** ●プラチナキャンペーン：①食：健康的な食生活をテーマにした学習会や料理講習会、②運動：誰でもできる体操や楽しい運動の場の提供、③健康管理：健康チェックのお手伝いをすすめます。●認知症にまけない健康な暮らし：2018年に作成した「ヒント集」をもとに、認知症学習会を開催し、認知症予防の実践者を広げます。
- 目標** ●プラチナキャンペーン：①食：食への関心を高め、自立した食生活を応援します。②運動：運動を習慣化し、心身の機能が低下し動けなくなる状態を予防します。③健康管理：健康を自己管理できる組合員を増やします。●認知症：年10会場・200名を目標に認知症学習会を開催し、認知症予防の実践者を500名程度まで拡大します。
- 成果** ●プラチナキャンペーン：「減塩料理教室」5カ所開催で83名参加、「よかよか体操・TVゲーム教室」3店舗33名が登録、計12回開催し80名が参加しました。健康チェックを宇宿店にて週2回実施し123名が利用、出水店誕生祭では3日間で50名が利用しました。「ストレスチェック測定器」を導入しました。「シニアメンズクッキング教室」に20名が参加しました。高血圧の学習会を20回・参加437名で実施し、参加者が取り組みを継続できるよう支援しました。●認知症：10会場339名で学習会を開催し、「理解が進んだ」「準備したい」等の感想が出されました。
- 展望** ●プラチナキャンペーン：①食：減塩料理学習会・シニア男性向け料理講習会を継続します。②運動：よかよか体操・TVゲームを組合員に普及します。③健康管理：リーダー育成をすすめ、健康の課題を住民主体で考える活動をすすめます。●認知症：相談会や学習会を開催し、認知症予防のための食生活や運動などの普及・啓発に取り組みます。



対象	地域住民(生協組合員含む)	費用	無料
頻度	取り組みごとに異なる		
規模	取り組みごとに異なる		
協力	(プラチナキャンペーン)鹿児島市、南さつま市、鹿児島大学 (認知症)作業療法士会認知症OTネットワーク、鹿児島大学、認知症家族の会、奄美医療生活協同組合、鹿児島医療生活協同組合		
支援	300万円以上500万円未満	備考	—
		URL	—

「CO・OP共済 健康づくり支援企画」へのご応募について

本支援企画は、3年に1回、新規の取り組みを募集しています。ご応募いただきご支援が決定した取り組みは、原則として毎年継続してご支援させていただきます。ぜひご活用ください。

○ 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) 中高年層の方々の参加が中心の取り組みであること（他世代、共済や生協の未加入者の参加も可）
- ウ) 本支援企画の意義・目的に適った取り組みであること（「はじめに」を参照）
- エ) 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）
- オ) 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等）
- カ) 取り組み実施時に「CO・OP共済（コープ共済連）協賛」と明示すること
- キ) 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。

○ 支援内容

支援期間	支援期間に年限はありません。ただし、支援要件エ)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、共済部局のみなさまにご案内します。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。

○ 手続きの流れ

◆ 年度末の取り組み報告（2020年度の場合）

下表の報告期間に、その年度の「計画書・報告書」と「精算書」、次年度の「計画書・報告書」をご提出ください。

支援対象期間	報告期間	評価予定日	支援金支払
2020/3/21～2021/3/20	2021/2/21～2021/3/20	2021/5/31	精算書提出の翌月

◆ 新規の取り組み申請

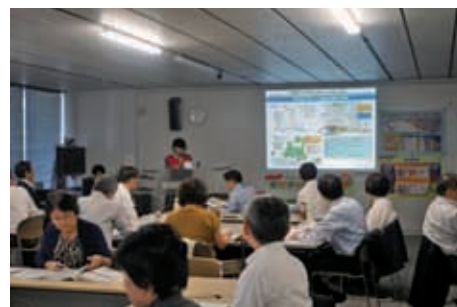
回目の申請期間は2022年11月～12月を予定しています（支援対象期間：2023年度からの3年間）。これ以外の時期に新規の取り組みの申請を希望する場合は、支援開始を希望する年度の前年度中に事務局へご相談ください。

「CO・OP共済 健康づくり支援企画 取り組み交流会」について

◎ 2019 年度取り組み交流会を開催しました

2019年10月9日・10日に「健康づくり支援企画 2019年度取り組み交流会」を開催し、55人（コープ共済連事務局、報道関係者を除く）が参加しました。

2019年度取り組み交流会では、京都大学経営管理大学院教授の若林靖永様による基調講演の後、優れた取り組みを実施している8生協に事例報告いただきました。また、グループ交流や懇親会、参加生協のツール・冊子等の展示を通じて事例共有をすすめ、各生協の取り組みのレベルアップや課題解決へのお役立ちをはかりました。



交流会の様子

◎ 事例報告生協一覧

	分類	事例報告生協	取り組み名称
食生活	食習慣チェック	ユーコープ	はじめよう！つづけよう！「食DE健康」
	健康チャレンジ	青森県生協連	あおもりまるごと健康チャレンジ
	食習慣チェック	コープこうべ	はかるキャラバン、はかるたいせつプロジェクト
	出前型栄養教室	コープしが	キッチンカー出前型栄養教室とウォーキング企画による健康づくりの推進
運動	運動教室	みやぎ生協	いきいき♪健康フィットネス♪
社会参加	集いの場づくり	コープおきなわ	「いきいき健康サロン」の開設と地域との協同ですすめる健康づくり
	学びの場づくり	大阪いずみ市民生協	健康わか～まなぶ・うごく・つどう～
	学びの場づくり	生協ひろしま	MANABIカレッジ、ひろしまGENKI体操

◎ 次回の取り組み交流会について

2020年度以降も取り組み交流会等の開催を予定しています。

日程やテーマは現在検討中です。決まり次第、各生協にご案内いたします。

◎ 書類提出・お問い合わせ

手続き書類は本支援企画のウェブサイトより取得してください。

会員生協の共済部局のみなさまには別途ご案内しています。

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
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
ウェブサイト <http://coopkyosai.coop/kenko/>



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
2019年度 取り組み報告集**

発行日：2020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

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