

明日の暮らし、ささえあう

CO-OP 共済

# 健康づくり 支援企画



2024 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

# 「2024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2024年度に支援した全国の生協が取り組まれた健康づくりの様々な実践の成果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つの意義・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。

2024年度は46生協51企画へ1億5,300万円の支援をさせていただきました。

組合員のくらしに寄り添い、共済加入者や組合員、地域にくらす人々が、いつまでも健康に、生き生きとくらすことを応援する「健康づくり支援企画」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、そして生協の大きな価値であると同時に変わらぬ使命でもあると考えます。

国連総会では、2025年を「国際協同組合年」とすることを宣言しました。SDGs（持続可能な開発目標）のゴール達成には、協同組合の役割が重要であり、国際社会が協同組合に期待している証です。また健康づくりを支援する取り組みは、国連が定めたSDGsの達成にも貢献するものと考えています。日本においても、世界中で活動する協同組合の役割を高められるよう積極的に取り組んでいきたいと思いをします。

会員生協においては人手不足や物価上昇など課題が増える中で前向きに健康づくりに取り組まれていることに対して改めて敬意を表し、心から感謝申し上げます。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ける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取り組み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し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しています。

## 〇背景

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。

## 〇3つの意義・目的

本支援企画は、CO・OP共済事業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。 |

## 〇3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。

## 〇2024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。8年目となる2024年度は、46生協51件に対し1億5,300万円の支援をおこないました。

# 目次

|                                                                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 「2024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）<br>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<br>「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）<br>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<br>+生活クラブ生活協同組合（茨城）<br>「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・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<br>「ぐんままるごと健康チャレンジ2024」                                                                                                     | 10 |
| （神奈川県生活協同組合連合会）<br>生活協同組合ユーコープ+生活クラブ生活協同組合・神奈川<br>+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<br>+全日本海員生活協同組合+富士フイルム生活協同組合<br>+生活協同組合ナチュラルコープヨコハマ<br>「神奈川まるごと健康づくり」 | 11 |
| 福祉クラブ生活協同組合 「健康づくり」                                                                                                                                     | 12 |
| （新潟県生活協同組合連合会）生活協同組合コープデリにいがた 「新潟まるごと健康チャレンジ2024」                                                                                                       | 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 |
| 鳥取県生活協同組合 「とっとり虹の健康チャレンジ2024」                                                                                                                           | 15 |
| （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2024」                                                                                                              | 16 |
| （広島県生活協同組合連合会）因島生活協同組合 「けんこうチャレンジ2024」                                                                                                                  | 17 |
| 生活協同組合コープやまぐち 「健康チャレンジ」                                                                                                                                 | 18 |
| 食習慣チェック                                                                                                                                                 |    |
| 生活協同組合ユーコープ<br>「はじめよう!つづけよう!「食DE健康」(私の健康・食習慣チェック活動)」                                                                                                    | 19 |
| 生活協同組合コープいしかわ 「私の食と健康」                                                                                                                                  | 20 |
| 生活協同組合コープながの 「コープながの健康づくり からだ応援プロジェクト」                                                                                                                  | 21 |

|                   |                                       |    |
|-------------------|---------------------------------------|----|
| 生活協同組合コープあいち      | 「はかる・知る・はじめる 健康づくり」                   | 22 |
| 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（共通名称「私の健康、食習慣チェック活動」）」 | 23 |
| 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」              | 24 |
| <b>出前型健康教室</b>    |                                       |    |
| 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「健康ウォークイベント」企画」      | 25 |
| <b>運動</b>         |                                       |    |
| <b>運動教室</b>       |                                       |    |
| 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」                           | 28 |
| みやぎ生活協同組合         | 「いきいき♪健康フィットネス♪・親子体操」                 | 29 |
| 鳥取県生活協同組合         | 「健康づくり教室」                             | 30 |
| <b>ウォーキング企画</b>   |                                       |    |
| 鳥取県生活協同組合         | 「ウォーキング企画・ウォークラリー企画」                  | 31 |
| エフコープ生活協同組合       | 「ウォーキング・健康チャレンジ企画」                    | 32 |
| 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・ウォーキングチャレンジ」          | 33 |
| <b>社会参加</b>       |                                       |    |
| <b>集いの場づくり</b>    |                                       |    |
| 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」                   | 35 |
| 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」           | 36 |
| 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」                    | 37 |
| 生活協同組合コープおきなわ     | 「「健康サロン」と地域との協同ですすめる健康づくり」            | 38 |
| <b>健康大学</b>       |                                       |    |
| 福井県民生活協同組合        | 「県民せいきょう版 おとなの健康大学」                   | 39 |
| 生活協同組合コープぎふ       | 「コープぎふおとなの健康大学」                       | 40 |
| 京都生活協同組合          | 「食と体の健康づくり」                           | 41 |
| 市民生活協同組合ならコープ     | 「ならコープ健康大学」                           | 42 |

## 学びの場づくり

### 生活協同組合コープみらい

「歩行年齢測定会を核とした総合的な地域貢献、コープみらいのファンづくり」 ..... 43

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～」 ..... 44

生活協同組合ひろしま 「ひろしまGENKI体操」 ..... 45

## その他 ..... 46

### 健康チェック

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」 ..... 47

### 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」 ..... 48

### 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」 ..... 49

＜見学レポート＞「コープみらい『歩行年齢測定会』inやちまたフェスタ」 ..... 50

＜事例紹介＞弘前大学COI-NEXT ..... 51

＜事例紹介＞「ベジチェック」 ..... 53

特集『協同のちからでよりよい世界を実現します』 ..... 55

「健康づくり支援企画 取り組み交流会」開催報告 ..... 57

＜見学レポート＞「コープいしかわ『私の食と健康』in羽咋」 ..... 59

「CO・OP共済 健康づくり支援企画」へのご応募について／事務局からのお知らせ ..... 60

### 《この冊子で使用する用語の解説》

BDHQ ..... 「簡易型自記式食事歴法質問票 (brief-type self-administered diet history questionnaire)」の略称。  
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、11の会員生協、行政、学校、70の協力団体と連携して、「あおもりまるごと健康チャレンジ」を活用した生活習慣の改善活動を推進し、短命県返上をめざしている。「生協健やか隊員」の養成とフォローを継続し、「はかる、知る、変える」活動を各生協主体に多様に展開。弘大COI-NEXTに参画し、青森県医師会健やか力推進センター（以下健やか力推進センター）・会員生協・県連の連携で「QOL健診生協版」を実施。

## ○ 目標

- ① あおもりまるごと健康チャレンジ
  - 1) 学校・大学等子ども・若者世代の新たな参加を広げる。
  - 2) チャレンジ内容のマンネリの打開と食生活改善の取り組みの強化をめざす。
- ② 「はかる、知る、変える」の活動
  - 1) 生協健やか隊員による主体的な取り組みを推進するため、健やか力推進センターの協力で研修内容等を再構築する。
  - 2) QOL健診生協版を関係者の連携で計画的に開催する。
- ③ 食生活改善の取り組みにおける柴田学園大学・食生活改善推進委員会との連携を更に強める。

## ○ 成果

- ① 組合員・職員のつながりを活かして新たな学校ぐるみ参加が増えた。また、継続の学校も一定数ある。
- ② 柴田学園大学との共同研究の成果（メニュー集）を2次元コードでパンフレットで紹介した。
- ③ 健やか力推進センターとの協議により、開催方法などを整理・確認した。「生協健やか隊員」が医師会協「健やか協力隊員」として活躍する人数が増えた。
- ④ QOL健診(生協版)を4生協6会場で開催し、434名が参加した（目標の145%）。
- ⑤ 「食べる・たいせつフォーラム」の初開催等で食生活改善推進員との連携機会が4回に増えた。

## ○ 展望

- ① あおもりまるごと健康チャレンジは、子どもの健康づくり応援のため「キッズチャレンジ」の検討をおこなうこととした。
- ② QOL健診は、地域ごとに複数生協が共催し、自治体や団体の後援も受けるなど、つながりと参加の幅を広げていきたい。
- ③ 学校等での健康チェック活動の応援のための機材貸し出しと測定者の派遣をすすめたい。
- ④ 「食べる・たいせつ」ネットワークづくりをすすめ、フォーラムの開催を継続したい。



| 対象   | 青森県民（幅広い世代）                                                                                                     | 費用               | 無料                                                                        |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 参加人数 | あおもりまるごと健康チャレンジ申込 6,841人                                                                                        | 食と健康公開講座（3市共催開催） | 97人                                                                       |
|      | つくる気になるメニューアンケート参加 500人                                                                                         | 他（12,570人）       |                                                                           |
|      | 年間合計 20,008人                                                                                                    |                  |                                                                           |
| 協力   | 弘前大学COI-NEXT、青森県医師会健やか力推進センター、柴田学園大学健康栄養学科、青森県食生活推進員連絡協議会、青森県農業協同組合中央会、青森県漁業協同組合連合会、青森県森林組合連合会、全国共済農業組合連合会青森県本部 |                  |                                                                           |
| 支援   | 300万円以上500万円未満                                                                                                  | URL              | <a href="http://aomori.kenren-coop.jp/">http://aomori.kenren-coop.jp/</a> |

## (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)



栃木県

茨城県

### 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の誰もが参加しやすい健康づくり企画です。5つのコース「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」、「フレイル予防」から、参加者がコースの選択をして30日間の健康づくりに取り組みました。取り組み中はチャレンジカードに○を付けて、家族や仲間と声をかけあい達成へのモチベーションを保ちながら取り組んでももらいました。その他のイベント企画も実施しました。

#### ○ 目標

地域生協と医療生協の連携による健康増進活動を推進し、組合員をはじめ県民の健康に貢献をします。病院に行かずちょっとした健康相談や食生活改善のアドバイスが受けられる環境をつくり、フレイル予防やシルバーリハビリ体操など県と連携して展開も目指します。

#### ○ 成果

パンフレットを56,410枚配布し、組合員活動広報誌に掲載案内をしました。参加者は4,544人でした（前年の80.6%）。自治体や各企業団体の健保組合でも健康増進に向けて同様の健康づくり企画や取り組みが展開されており、参加者が分散しました。健康ニーズの高まりとともに一定のリピーターは作れていますが、参加者の範囲を広げていくには、企画のマンネリ化の解消、新たな健康づくりの切り口や取り組みの検討、広報宣伝の検討が課題です。

#### ○ 展望

健康づくりの取り組みは個人や家族、職場でおこなう企画を基本に、「食事」「運動」「睡眠」の3柱として、取り組み企画を実行委員会では具体化します。フレイル予防の取り組みは継続し、学習から予防のための行動へステップアップしたものとしていきます。また、県保健医療部とのコラボ強化と県民や他協同組合への健康づくりの取り組みの働きかけを工夫して強化します。一般の方への広報・宣伝の工夫としては、福祉施設等での取り組み対案なども検討していきます。



|      |                                                                                          |        |                      |        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|--------|
| 対象   | 会員生協の組合員・役職員、・関係団体のメンバーおよび県民                                                             |        |                      |        |
| 費用   | 無料                                                                                       |        |                      |        |
| 参加人数 | 健康チャレンジ参加者（全体）                                                                           | 4,544人 | 健康チャレンジ参加者（内いばらきコープ） | 2,093人 |
|      | 健康チャレンジ参加者（内パルシステム）                                                                      | 306人   | 健康チャレンジ参加者（内生活クラブ）   | 140人   |
|      | 年間合計 4,544人                                                                              |        |                      |        |
| 協力   | 茨城県生活協同組合連合会、茨城保健生活協同組合、医療福祉生活協同組合いばらき、茨城県農業協同組合中央会、茨城県食生活改善推進協議会、茨城県社会福祉協議会、茨城県労働者福祉協議会 |        |                      |        |
| 支援   | 300万円以上500万円未満                                                                           |        | URL                  | －      |

## よつ葉生活協同組合

## 健康・きっずチャレンジ



栃木県

## ○ 概要

期間中の30日間でチャレンジシートに記載の健康習慣作りに自由に取り組み、取り組んだ内容をシートに記入して提出します。一般市民を対象にした取り組みで、自宅をはじめとして、保育園、幼稚園、小学校、子育てサークル等で家族や仲間と一緒に健康習慣づくりに取り組んでいただくことを目的としています。

## ○ 目標

引き続き地域や加入者へ健康習慣づくりを呼びかけ、健康づくりに関する意識向上をサポートします。健康診断の受診を呼びかけます。また、継続企画として同時期に実施します。協働団体との生協間連携を深めていきます。健康づくり関連を新たな形での開催を検討します。地域のイベントに健康維持や健康習慣をテーマに健康チェック等で参加します。

## ○ 成果

「0才から110才までの」をスローガンに、県内の皆様を対象とし、健康維持・増進に取り組んでいただくために、実施しました。今年度は家族での参加が目立ち、一家で健康習慣を見直すきっかけになったとの感想も多く寄せられました。以下は参加経路のアンケート結果です。無記名は「その他」に含みません。

- ① 医療生協 268名／31%
- (②診療所 26名／3%含む)
- ③ よつ葉生協 65名／8%
- ④ とちぎコープ 133名／16%
- ⑤ コミセン、市役所 38名／4%
- ⑥ 保育園・小学校 305名／36%
- ⑦ その他 41名／5%

## ○ 展望

恒例企画として多くの方に参加していただき、今後も同時期に開催継続していけるよう努めたいです。家族で参加していただく場合も多く、協賛、後援団体を含む県内の様々なイベントなどで本企画のアピールをおこない、取り組みを広げていきたいと思ひます。



|      |                                       |  |               |    |
|------|---------------------------------------|--|---------------|----|
| 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 704人                          |  | きっずチャレンジ 360人 |    |
|      | 年間合計 1,064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2024



群馬県

## 〇 概要

健康チャレンジでは、参加者が健康づくりに関する6つのコースから選択し、30日間チャレンジした内容を報告していただきます。チャレンジのスタートに合わせて「フレイル予防体操」の学習会をおこない、取り組みのきっかけづくりとしました。キッズチャレンジでは、県内の小学校等へ呼びかけ、「手洗いうがい」「はみがきをする」他9つのコースから選び、習慣として身に付けるきっかけづくりをおこないます。

## 〇 目標

「健康寿命」を延ばすために、運動や食事など健康づくりの習慣を、普段の生活の中で実践し、生活習慣病の発症や重症化予防の取り組みを多くの県民に広げていきます。

## 〇 成果

県内自治体35市町村と15の教育委員会、10の諸団体から後援を受けることができました。実行委員会全体で一般6,382名の結果報告がありました。キッズチャレンジは19団体から4,898名の報告がありました。学習講演では「フレイル予防体操」をテーマに、高崎中央病院の理学療法士と、はるな生協歯科診療所の歯科衛生士に講師を依頼し、体を動かしながら学習しました。

## 〇 展望

県民に健康づくりの習慣を持ってもらうことを目的に、継続して健康チャレンジを取り組んできました。今後、チャレンジ内容の質の向上や報告数の増加のため、取り組みの案内・報告方法にもっとWebを活用し、記念品の内容も検討します。キッズチャレンジは、参加団体とのつながりづくりをさらにすすめます。



|      |                                                                                       |     |                                                                                               |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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6,382人（コープぐんま2,088人、パルシステム群馬267人）                                       |     |                                                                                               |
|      | キッズチャレンジ報告者4,898人（コープぐんま465人）                                                         |     |                                                                                               |
|      | フレイル予防体操学習会71人（コープぐんま9人）                                                              |     |                                                                                               |
|      | 年間合計 11,351人                                                                          |     |                                                                                               |
| 協力   | 群馬県生活協同組合連合会、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 群馬推進本部 |     |                                                                                               |
| 支援   | 100万円以上300万円未満                                                                        | URL | <a href="https://gunma-ccu.jp/publics/index/194/">https://gunma-ccu.jp/publics/index/194/</a> |



(神奈川県生活協同組合連合会)  
 生活協同組合ユーコープ+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「健康チェックの推進」、「健康チャレンジ」、「健康づくりリーダーの養成」に取り組んでいます。2024年度は新しい健康チェック測定器を購入し、運搬費用を含めて会員生協に無料貸出しを開始したことにより、多くのイベントで「健康チェック」がおこなわれるようになりました。

### ○ 目標

- ① 複雑な仕組みにより広がりづくりに欠けた健康チェック測定器をやめ、誰でも簡単に測定できる健康測定器を購入、取り組み生協への貸出運用をすすめることで、健康づくり活動を増やし、地域に貢献する。
- ② 健康チャレンジを自治体・地域の諸団体とのつながりづくりとして活用し、広く呼びかけをおこなう。

### ○ 成果

- ① 健康チャレンジは協力団体として26団体に登録いただき、115,150枚のシートを配布しました。参加は4,305人でした。
- ② 健康チェック測定器の無料貸出しを7月より開始しました。利用がしやすく、予想以上に利用がありました。
- ③ 健康づくりリーダー養成は東京都健康長寿医療センター研究所に協力いただき今年度も取り組みました。リーダー養成講座受講者はのべ527名となりました。

### ○ 展望

[健康づくりリーダーの養成]: 健康づくりリーダーの養成は会員生協の要望もあり、継続してすすめていきたい。

[健康チャレンジ]: 毎年参加人数が減っておりマンネリの声もあるが、行政・自治体の後援を受け、生協が健康づくりの取り組みをおこなっていることを広げていきたい。

[健康チェック]: 最重点課題として参加生協と使用回数計画を大きく上げて取り組みたい。



|      |                                                                                                                                                |      |        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| 対象   | パルシステム神奈川、生活クラブ生活協同組合・神奈川、うらがCO-OP、富士フィルム生協、全日本海員生協、ナチュラルコープヨコハマ、ユーコープ                                                                         | 費用   | 無料     |
| 参加人数 | 健康チャレンジ参加者数 4,305人                                                                                                                             | 年間合計 | 4,305人 |
| 協力   | 医療生協かながわ生活協同組合、神奈川北央医療生活協同組合、神奈川みなみ医療生活協同組合、川崎医療生活協同組合、福祉クラブ生活協同組合、神奈川高齢者生活協同組合、やまゆり生活協同組合、横浜国立大学生生活協同組合、神奈川大学生生活協同組合、慶應義塾生活協同組合、横浜市立大学生生活協同組合 |      |        |
| 支援   | 300万円以上500万円未満                                                                                                                                 | URL  | —      |

## 福祉クラブ生活協同組合

## 健康づくり



神奈川県

## ○ 概要

福祉クラブの健康づくりは幅広い年代の参加を促進しています。夏休み期間に小学生のいる家庭に向けたキッズチャレンジや10～12月を健康づくり推進月間と位置づけて、健康チャレンジを実施しています。

健康チェックは年間を通して各地域で実施し、交流の場としても機能しています。健康チェックサポーター養成やフォローアップ講座を実施し、組合員・地域参加型での健康づくりのきっかけや機会を拡げていきます。

## ○ 目標

健康チェックサポーター養成を広げながら、健康チェック活動を推進します。

健康チャレンジは、組合員への参加呼びかけとともに、日頃つながりのある地域団体等へも呼びかけ、健康づくりを広めます。

キッズチャレンジを通して、子育て世代へのつながりを作り、健康や暮らしに必要な情報をお届けします。

## ○ 成果

健康チェックは定期開催地域での参加人数が減っている現状もあり、そのため提携生産者とのコラボ企画（健康講座や相談受付）を10回実施しました。参加者に配布するチェックノートを刷新し、ご自宅でも継続的に健康意識を高められるよう、「食」に関する内容を充実させました。

キッズチャレンジは、継続的な参加者と、新規の参加者をひろげることを意識化するためシートを2種（色分け）作成し、発信することで強化しました。

## ○ 展望

健康チェックサポーターの養成が停滞しているため、引き続き開催側の体制を整え、意義などを地域へ発信していきます。



|      |                                |                                    |                                                                                       |
|------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象   | 組合員および組合員外                     | 費用                                 | 無料                                                                                    |
| 参加人数 | 健康チェック活動 506人<br>キッズチャレンジ 146人 | 健康チャレンジ 提出人数 1,220人<br>年間合計 1,872人 |                                                                                       |
| 協力   | 神奈川県生活協同組合連合会                  |                                    |                                                                                       |
| 支援   | 100万円未満                        | URL                                | <a href="https://www.fukushi-club.net/event/">https://www.fukushi-club.net/event/</a> |

## (新潟県生活協同組合連合会) 生活協同組合コープデリにいがた

## 新潟まるごと健康チャレンジ2024



新潟県

## ○ 概要

組合員の健康維持・増進のための健康チャレンジの取り組みを活動の基盤として、実行委員会で協議を重ね、企画内容を検討し、県生協連会員だけでなく行政、協同組合間、関係友誼団体とも連携し、県民にまで広げた取り組み（3か月間）をおこないました。取り組み期間中は、会員広報、機関紙での周知をはじめ、イベントなども開催しながら更なる参加の呼びかけをおこないました。

## ○ 目標

- ① 初年度の取り組みをもとに県行政や関係他団体、マスメディアなどとの健康づくりへの連携・協力をさらに広げ、生協の認知度や社会貢献活動をアピールする
- ② 健康チャレンジ・イベントの取り組み、情報発信・共有を通じ、健康寿命の延伸や継続した健康づくりへの意識付けと意義を実感してもらう
- ③ 初年度チャレンジ取り組み結果を元に大学、医療機関などとの連携で健康づくり・増進に役立てる
- ④ 新潟県の健康寿命アップ、生協組合員・会員の健康経営の推進による役職員の健康増進活動を通して「すべての人に健康と福祉を」（SDGs目標3）に貢献する
- ⑤ 統一した取り組みの相乗効果による事務・作業の効率化による負担の軽減や経費削減をする

## ○ 成果

- ① 昨年の結果を踏まえ、参加者アップに向け、組合員はもとより、県連理事会で役員に対しての、健康経営・安全衛生の観点からの会員役職員への取り組みの周知をおこないました。
- ② 関係団体、後援依頼先追加（新潟県栄養士会）や会員、関係団体等への訪問要請、健康チャレンジポスターなどの作成・掲示や主催イベント（キックオフ集会）、各会員でのイベントなどを捉えて参加呼びかけを実施しました。
- ③ 目標には達しませんでした、前年を大きく上回る参加をいただきました。

## ○ 展望

3年目の取り組みには、これまでの連携した取り組みを評価いただきました。教宣媒体やチャレンジシートなどへの新潟県の「健康立県スローガン・ロゴマーク」の掲載承諾をいただきましたので、CO・OP共済の「コーすけ」のロゴなども活用しながら連携もアピールします。更なる取り組みを会員・県民に向けおこなってまいります。



|      |                                                                                                 |      |        |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| 対象   | 新潟県民（県生協連会員含む）                                                                                  | 費用   | 無料     |
| 参加人数 | 健康チャレンジ 3,022人                                                                                  | 年間合計 | 3,022人 |
| 協力   | 生活協同組合パルシステム新潟ときめき、新潟医療生活協同組合、白根保健生活協同組合、ながおか医療生活協同組合、新潟県生活協同組合連合会、新潟県、新潟県協同組合間提携推進協議会<br>その他多数 |      |        |
| 支援   | 100万円以上300万円未満                                                                                  | URL  | —      |

## わかやま市民生活協同組合

## 和歌山まると健康づくり



和歌山県

## ○ 概要

「健康エクササイズ」はステップ台の昇降運動をおこないました。講師の方が参加者一人ひとりの動きをよく見て、身体の動かし方のアドバイスをおこないました。「介護予防体操」は転倒予防、姿勢改善、認知症の予防、生活場面の工夫と口腔ケアなどを学びました。「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すための取り組みです。

## ○ 目標

生涯にわたり健康を維持するため運動や正しい食生活などを意識するきっかけづくりをします。

## ○ 成果

オンライン参加も可能で、楽しく身体を動かすことができました。今年度は田辺支所のホールとZoom開催をおこないました。健康エクササイズは非常に楽しく、好評でした。介護予防体操は座学の後、パプリカの曲に合わせたリズム体操をおこない、特に好評でした。「次年度も引き続き開催してほしい。」との声が寄せられました。日常生活の中で意識して様々な動きをすることにより、体を健康に保つことができることが伝わりました。

## ○ 展望

健康エクササイズ、介護予防体操は会場とZoomでハイブリット開催しました。これまでは自宅でのオンライン参加が主でしたが、今回実験的に1会場とオンラインで実施したところ好評だったため、今後はハイブリット開催することで参加人数を増やせると思います。



|      |                                            |                                                                         |
|------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 対象   | わかやま市民生活協同組合員（和歌山中央医療生活協同組合）とそのご家族         |                                                                         |
| 費用   | 無料                                         |                                                                         |
| 参加人数 | ヘルスアップチャレンジ 924人                           | 健康エクササイズ 16人                                                            |
|      | 介護予防体操 10人                                 | 年間合計 950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、橋本市、紀の川市、御坊市、由良町 |                                                                         |
| 支援   | 100万円以上300万円未満                             | URL <a href="https://www.wakayama.coop/">https://www.wakayama.coop/</a> |

## 鳥取県生活協同組合

## とっとり虹の健康チャレンジ2024



鳥取県

## ○ 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、グリーンコープとっとり、鳥取大学生生活協同組合が共催して、鳥取県市町村の教育委員会、自治体、諸団体と連携し「とっとり虹の健康チャレンジ」とこれを軸にした「運動」・「食生活」に関する健康づくりの取り組みをすすめました。

## ○ 目標

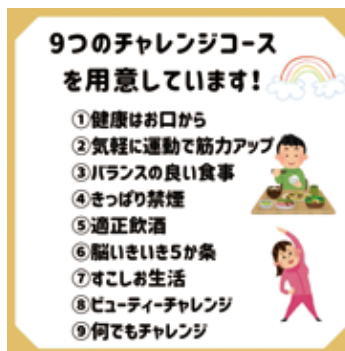
9つのチャレンジの中から自分に合ったコースを選び、生活習慣の見直し、健康づくりのきっかけとします。毎月発行の機関紙、ホームページでの募集をします。商品カタログと一緒に募集チラシをセット、その他、Instagram、コープ会、コープくらぶメンバーへお届けする通信で紹介、協力団体でも広報紙、ホームページなどで募集の案内をおこない、参加者の拡大を目指します。

## ○ 成果

新たな取り組みとして、子どもコース申込者にシールのお届け、二次元コードからの申込受付、Instagramでの募集・記録シート提出の広報も実施しました。シールのお届けは「子どもたちが目標に挙げていたことができると楽しそうにシールを貼っていた。」「シールを貼ることが目標にチャレンジすることとなり、親が言わなくても積極的に取り組むことができた。」など好評の声もいただきました。全体の参加人数は昨年に比べて減少しましたが記録シート提出率は50.8% (昨年39.7%) と伸長しました。

## ○ 展望

引き続き、二次元コードでの申し込み、子どもコース申込者へシールのお届け継続していきます。2月の推進会議で記録シートの提出を高める取り組みとして、二次元コードで記録結果を送っていただく取り組みを実施し、記録シートの提出を高めていきたいと思っています。



| 対象   | 鳥取県民                                                                                                                         |  | 費用                | 無料                                                                                                                                                                 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 参加人数 | 鳥取県生活協同組合 772人                                                                                                               |  | 鳥取医療生活協同組合 6,982人 |                                                                                                                                                                    |
|      | 米子医療生活協同組合 1,533人                                                                                                            |  | こくみん共済coop 22人    |                                                                                                                                                                    |
|      | グリーンコープとっとり生活協同組合 45人                                                                                                        |  | 鳥取大学生生活協同組合 8人    |                                                                                                                                                                    |
|      | 年間合計 9,362人                                                                                                                  |  |                   |                                                                                                                                                                    |
| 協力   | 鳥取県生活協同組合連合会、鳥取医療生活協同組合、米子医療生活協同組合、鳥取大学生生活協同組合、グリーンコープとっとり生活協同組合、こくみん共済coop鳥取推進本部、鳥取県、県内19市町村教育委員会、鳥取県栄養士会、JA鳥取県中央農協、ガイナール鳥取 |  |                   |                                                                                                                                                                    |
| 支援   | 100万円未満                                                                                                                      |  | URL               | <a href="https://www.tottori.coop/news/1729/">https://www.tottori.coop/news/1729/</a><br><a href="https://www.mcoop-tottori.jp/">https://www.mcoop-tottori.jp/</a> |

## (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2024



岡山県

## ○ 概要

「ヘルスチャレンジ」は岡山県生活協同組合連合会のもと、岡山医療生活協同組合、倉敷医療生活協同組合、津山医療生活協同組合が共催しています。

健康づくり、生活習慣の見直しのきっかけづくりをめざして、5つのコースから健康のための取り組みを選択し、30日間取り組んでいただき、報告し、抽選でちょっと嬉しい景品が当たる取り組みです。報告はがき付きの4ページパンフレットと裏表印刷・Web報告専用チラシを、生協や行政、公民館、街の企画などで配布します。

## ○ 目標

- ① この取り組みの本来の目的である「健康管理の重要性に気づいてもらう“きっかけづくり”」に立ち返り、「初めて取り組む人」を増やすことを目標にした取り組みを追求します。
- ② マンネリ化という指摘に対し、長年取り組んでいる人にはチャレンジコースなどを設定するなどの工夫を検討します。

## ○ 成果

裏表印刷だけの簡易なチラシを作成したことで、イベント等での配布がしやすくなったこと、健康診断の結果送付の際に同封できたこと、ホームページ案内をスマホで見やすいようにレイアウト改善をしたこと、自治体への働きかけを継続しておこなったこと、など、目につく機会の拡大ははかれました。小中学校での取り組みでは、夏休みの生活習慣の意識付けなど、早くからの健康意識づくりに役立っているとの声をいただいています。

## ○ 展望

簡易チラシを作成し、朝市等のイベントにも配布しやすくなったことで、企画を知ったきっかけの幅が広がっています。

「県健康づくり財団」の職場での取り組みをヒアリングし、「健康経営優良法人」認定に向けた取り組みのツールに使うという道筋が見えたので次年度に活かしたいと考えています。



|      |                                                                                                                           |             |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 対象   | 岡山県内在住、在勤の市民、小中学校の生徒・教職員                                                                                                  |             |
| 費用   | 無料                                                                                                                        |             |
| 参加人数 | ヘルスチャレンジ2024 8,056人                                                                                                       | 年間合計 8,056人 |
| 協力   | 岡山県学校生活協同組合、三井造船生活協同組合、こくみん共済coop岡山推進本部、ヤンマーアグリ岡山地区生活協同組合、岡山大学生生活協同組合、グリーンコープ生活協同組合おかやま、就実生活協同組合、岡山県協同組合連絡協議会             |             |
| 支援   | 100万円以上300万円未満                                                                                                            |             |
| URL  | <a href="https://okayama.kenren-coop.jp/health/2024/index.html">https://okayama.kenren-coop.jp/health/2024/index.html</a> |             |

## (広島県生活協同組合連合会) 因島生活協同組合

## けんこうチャレンジ2024



広島県

## 〇 概要

広島県との連携の一環として管理栄養士養成大学の教授・学生を招いた減塩料理教室や、医療生協の管理栄養士を講師とした減塩料理教室を開催しました。チャレンジ項目の見直しや、2次元コードによる回答導入、広島県子ども未来応援課との連携などで、昨年を上回る参加者となりました（昨年比+150名）。

## 〇 目標

- ① 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。
- ② 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。また、取り組みをフォローするために参加大学や行政機関などと連携した学習会を開催します。
- ③ 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。

## 〇 成果

報告目標数6,000名に対して5,032名（達成率81.2%、昨年比+150名）となりました。パンフレットデザインやチャレンジ項目の見直し、2次元コードの活用、広島県子ども未来応援課「子育てポータル イクちゃんネット」との連携により子育て世代にメールマガジンで案内するなど、新しい取り組みにより参加者が増えました。また、広島県生協連の各会員生協で健康づくり企画（減塩調理等）も実施され、多くの参加がありました。小中学校では、学年単位の取り組みから全校での取り組みに広がる事例もありました。

## 〇 展望

これまで広島県生協連の各会員生協の高齢組合員が中心でしたが、小中学校では、健康づくりへの意識向上から、学年単位の取り組みから全校での取り組みに広がった学校もありました。広島県健康福祉局、広島県子ども未来応援課や教育委員会・各学校などとの連携をさらにすすめ、若年層や勤労者世代も巻き込んだ、広島県全体の健康づくりへと発展させていきます。



|      |                                                                                                                                                           |      |        |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| 対象   | 生協組合員・広島県民（子ども～大人）                                                                                                                                        | 費用   | 無料     |
| 参加人数 | けんこうチャレンジ2024報告人数 5,032人                                                                                                                                  | 年間合計 | 5,032人 |
| 協力   | 広島医療生活協同組合、福山医療生活協同組合、広島県生活協同組合連合会、<br>広島中央保健生活協同組合、生活協同組合ひろしま                                                                                            |      |        |
| 支援   | 100万円未満                                                                                                                                                   |      |        |
| URL  | <a href="https://hiroshima.kenren-coop.jp/activity/kurasi/kura20240723_01.html">https://hiroshima.kenren-coop.jp/activity/kurasi/kura20240723_01.html</a> |      |        |

## 生活協同組合コープやまぐち

## 健康チャレンジ



山口県

## ○ 概要

「健康チャレンジ」はコープやまぐちと医療生協健文会の職員・組合員の希望者にチャレンジシートを配布し、自身で決めたチャレンジコースに連続60日間取り組みます。「きっずチャレンジ」は県内5市の教育委員会を通じて保育園・幼稚園・小学校にチャレンジシートを配布し、子どもたちが連続30日間取り組みます。

## ○ 目標

- ① つながり：他組織との幅広い協力
- ② 広がり：新規参加人数の増加
- ③ 継続性：キャンペーン期間以外への波及
- ④ 主体性：企画立案

## ○ 成果

- ① つながり：山口県内の行政・教育委員会・幼稚園・保育園・小学校からの協力を得て、医療生協と地域生協で共催しました。
- ② ひろがり：コープやまぐちでは、今回はパンフレット配付時に記念品をご案内できなかったことが、組合員参加者減少要因の一つと分析。職員参加については前年度より伸長しました。
- ③ 共済事業への貢献：「きっずチャレンジ」にCO・OP共済資料請求フォーム（QRコード）とコーすけを掲載し未加入世帯にPRしました。

## ○ 展望

- ① 前年度と同じチャレンジメニューで実施。参加人数分布から偏りが見られるため、次年度はチャレンジコースの改廃が必要。
- ② 参加呼びかけ時に、「参加してみてよかった」の声を活用していく。



|      |                                                                                                                                                                                |      |                                                                                 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 対象   | <ul style="list-style-type: none"> <li>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合会加盟生協の組合員・家族を中心に広く山口県民を対象。宇部・山陽小野田・美祢市の中学校にも配布。</li> <li>きっずチャレンジは、県内5市の保育園・幼稚園・小学校の児童に配布。</li> </ul> |      |                                                                                 |
| 費用   | 無料                                                                                                                                                                             |      |                                                                                 |
| 参加人数 | 健康チャレンジ2024 3,431人                                                                                                                                                             | 年間合計 | 3,431人                                                                          |
| 協力   | 医療生協健文会、山口県、宇部市、山陽小野田市、山口市、美祢市、下関市、山口県生協連合会、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  | <a href="https://www.yamaguti-coop.or.jp/">https://www.yamaguti-coop.or.jp/</a> |

## 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・食習慣チェック活動)

神奈川県

静岡県

山梨県

## ○ 概要

ユーコープでは、「健康と食生活」をテーマに、リアル参加型企画とWeb・オンライン企画などのイベントを開催し、組合員の健康な食生活のきっかけづくりとなる取り組みを広めています。また宅配紙面やWeb注文サイト、店舗の売り場、機関誌、アプリなど各種媒体で食生活や健康に関連する情報やレシピなどを掲載し、幅広く組合員に発信しています。

## ○ 目標

- ① 共済推進課とのコラボ企画
- ② 宅配センターの感謝祭と「食DE健康」のコラボ企画
- ③ 地域のイベントへの「食DE健康」企画の出展
- ④ ウェブサイトの改修
- ⑤ 人材開発部と連携した職員向けの企画
- ⑥ 「食DE健康」をテーマとした商品学習会

## ○ 成果

健康な食生活につながる商品のお知らせだけでなく、健康な食生活につながる企画を実施することができ、目標を大きく上回ることができました。店舗・宅配・各県の活動が主体となり様々な部門で「食DE健康」に取り組むことができました。また、新たな組合員向けのイベントを開催することができました（店舗企画「素晴らしい冷凍野菜の世界」、食育POPコンクール、機関誌mioの「食DE健康」応援レシピ）。

## ○ 展望

今後も組合員の健康な暮らしに役立つ企画を継続的に実施し、日常的に「食DE健康」を認識できるようにします。また、組合員のニーズに合った企画を提案できているかをアンケートなどで確認しながら、組織全体で取り組んでいきます。



|      |                                  |         |                                                                                                                                                                                            |
|------|----------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | 参加企画・講習会・学習会等                    | 35,002人 | 健康チェック（健康測定会） 8,491人                                                                                                                                                                       |
|      | 組合員向け学習会（講師招く）                   | 123人    | 職員向け研修（店長会・宅配商品学習会・人事研修） 344人                                                                                                                                                              |
|      | マイ・ヘルスアップキャンペーン（職員）              | 136人    | 年間合計 44,096人                                                                                                                                                                               |
| 協力   | 日本生活協同組合連合会                      |         |                                                                                                                                                                                            |
| 支援   | 1,000万円以上                        | URL     | <a href="https://www.ucoop.or.jp/shoku_de_kenkou/">https://www.ucoop.or.jp/shoku_de_kenkou/</a><br><a href="https://www.ucoop.or.jp/profile/mio/">https://www.ucoop.or.jp/profile/mio/</a> |

## 生活協同組合コープいしかわ

## 私の食と健康



石川県

## ○ 概要

令和6年能登半島地震が発災し、他団体ともにスタートが遅くなりましたが、被災地エリアで「奥蘭先生ヘルシー料理教室」を開催し、奥蘭先生考案の「カンタン!ヘルシー!らくうまレシピ」集を作成し仮設住宅にお住まいの組合員へ配布しました。また、金城大学の学生と一緒に身体を動かし、交流をおこないました。

## ○ 目標

2023年度に金城大学と連携して開催した「認知症予防に!eスポーツ体験!」を同じメンバーが複数回参加する取り組みをおこないます。参加前後の計測データで、行動・意識の変化を参加後のアンケートで検証します。大学のエビデンス取得に貢献し、参加者が健康の維持・増進を実感できるようにして、満足度アップにつながるようにします。公益財団法人北陸体力科学研究所と連携し、「代謝アップ」をテーマにした連続企画を開催し、リピーターの増加を目指します。

## ○ 成果

「認知症予防に!eスポーツ体験」・「美・アンチエイジング体操」(金城大学との連携)は、被災地域の方を対象として各1回開催しました。また、被災地支援「音楽に合わせて身体を動かそう&学生との交流会」を実施し、学生が被災者の話に耳を傾けました。

「奥蘭先生によるヘルシー料理教室」を2回開催し、うち1回を被災地支援としておこなうことができました。各地域協議会の健康企画は、1回開催(前年未開催)し、健康チャレンジは、前年に引き続き他団体と連携し取り組みました。

## ○ 展望

金城大学短期大学部の講師、学生の方達も被災地支援として活動に参加したいとの声もいただいたので、さらに開催回数を増やせることがわかりました。



|      |                                                                                         |        |                                                                     |        |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------|--------|
| 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<br>・ 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<br>・ CO・OP共済加入者・未加入者 |        |                                                                     |        |
| 費用   | ・ 新町先生のヘルシー料理教室300円<br>・ 奥蘭先生のヘルシー料理教室500円                                              |        |                                                                     |        |
| 参加人数 | 認知症予防に!eスポーツ体験                                                                          | 22人    | 美・アンチエイジング体操                                                        | 22人    |
|      | 被災地支援「音楽に合わせて身体を動かそう」                                                                   | 21人    | ヘルシー料理教室                                                            | 28人    |
|      | 被災地支援「ヘルシー料理教室」                                                                         | 18人    | 各地域協議会の健康企画                                                         | 27人    |
|      | いしかわまるごと健康チャレンジ                                                                         | 1,258人 | 年間合計                                                                | 1,396人 |
| 協力   | 石川県健康友の会連合会、金沢医療生活協同組合、金城大学（医療健康学部・短期大学部）                                               |        |                                                                     |        |
| 支援   | 100万円以上300万円未満                                                                          | URL    | <a href="https://www.ishikawa.coop/">https://www.ishikawa.coop/</a> |        |

## 生活協同組合コープながの

## コープながの健康づくり からだ応援プロジェクト



長野県

## ○ 概要

長寿県と言われる長野県の中で、より健康的な食生活から元気に暮らせる体をつくるために、BDHQを活用した「食習慣チェック」に取り組みました。また、スマートフォンやパソコン操作に不慣れな方に向けて、店舗を会場に「食習慣チェック体験会」を実施しました。会場には「ベジチェック」の体験ブースを設置し、多くの方が体験を通して、健康のために食生活を見直し、行動変容につなげられることを意識して取り組みました。

## ○ 目標

- ① 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。
- ② 取り組みの周知を目指して、商品案内へのチラシ折込、組合員広報誌「コピス」への掲載、Instagramを始めとしたSNSによる発信などをおこないます。

## ○ 成果

「おうちで食習慣チェック」案内のカラーチラシを、宅配チラシとともに6月に配布しました。また、受付期間内には組合員向け情報紙を活用して複数回PRをしました。申込者には「減塩」「野菜の摂取」「油のとりかた」などの情報をピックアップしてマニュアルとともにお届けしました。店舗でも食習慣チェック体験会を開催し、オンラインが苦手な方への対応ができました。ベジチェック測定会をイベントでもおこない、多くの方に測定していただきました。

## ○ 展望

取り組みが2年目となり、参加をさらに増やしていくために、周知を広げることを大切にすすめました。チラシの訴求により多くの方にお申込みをいただいておりますが、すぐに計測をおこなう方はまだまだ少ない状況でした。広報やプログラムを検討し、BDHQを軸にしつつ、より多くの方の健康に寄与できるよう改善を続けます。



|      |                  |                |    |
|------|------------------|----------------|----|
| 対象   | 組合員              | 費用             | 無料 |
| 参加人数 | おうちで食習慣チェック 388人 | 食習慣チェック体験会 28人 |    |
|      | ベジチェック測定会 1,116人 | 年間合計 1,532人    |    |
| 協力   | 日本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あいち

## はかる・知る・はじめる 健康づくり



愛知県

## ○ 概要

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、「おうちで食習慣チェック (BDHQ)」、「ベジチェック」の地域展開、「健康サロン (他団体と協力した場づくり)」、「食deチャレンジ 健康づくり (個人で自宅で好きな時間に健康づくりに挑戦する企画)」に取り組みました。

## ○ 目標

- ① 年間を通して、各ブロックでの食習慣チェック学習会、ベジチェック測定会を実施します。ベジチェックスタンプカードも引き続き運用し、継続参加・効果検証・動機付けにつなげます。
- ② 健康サロンは、2024年度下期から他の地域でも定例開催を目指します。

## ○ 成果

昨年度開始した「健康サロン」は、コープ小幡で毎月実施したことで地域に定着し常連も増え、毎回20名以上の参加がありました。「外出のきっかけになっている」との声もあり、フレイル予防にもつながっています。「食deチャレンジ」はチャレンジシートの改良により参加者が増えたことに加え、お子さんと一緒に取り組むケースが増えました。「ベジチェック」はスタンプカードの運用を続け、店舗での測定会に継続参加する人を増やせました。また地域のイベントや被災地支援等でも活用し、CO・OP共済の健康づくりの周知につなげることができました。

## ○ 展望

これからも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、これまでの取り組みを継続する他、QOL健診 (生協版) の導入を検討するために、職員を対象として体験会の実施を調整します。



| 対象   | 組合員とご家族                                                            | 費用                    | 無料                                                                                            |
|------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 参加人数 | 食習慣チェック (BDHQ) 【のべ回答人数】 785人                                       | 食習慣チェック (BDHQ) フォロー企画 | 12人                                                                                           |
|      | ベジチェック測定会 16,860人                                                  | 食deチャレンジ健康づくり【提出人数】   | 769人                                                                                          |
|      | 健康サロン 364人                                                         | 年間合計                  | 18,790人                                                                                       |
| 協力   | 日本生活協同組合連合会、合同会社ヘルスM&S、名古屋市守山区西部いきいき支援センター、北医療生活協同組合、金城学院大学生生活協同組合 |                       |                                                                                               |
| 支援   | 500万円以上1,000万円未満                                                   | URL                   | <a href="https://coopaichi.tcoop.or.jp/shokuiku/">https://coopaichi.tcoop.or.jp/shokuiku/</a> |

## 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（共通名称「私の健康、食習慣チェック活動」）



兵庫県

## ○ 概要

- ① 「はかるをひろめる」 共済加入者への健康支援を実施
- 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) ラジオ番組等で食中毒予防や正しい食情報を提供
- ③ 「カラダをはかる」 神戸マラソンへ協賛し、ちびっこマラソンを主催、健康への意識向上をはかる
- ④ 「はかるたいせつプロジェクト共通企画」 うみかぜ音楽祭で「環境」をテーマにイベントを実施

## ○ 目標

- ① BDHQ調査に取り組むことで、食習慣の見直しの定着をはかり、健康づくりをめざします。
- ② 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。
- ③ 「ひょうごまるごと健康チャレンジ」に取り組むことで、健康づくりを継続できるようサポートします。また、組合員同士や組合員と職員の接点づくりのため健康にまつわる交流会を開催し、心と体の健康を育む取り組みをします。
- ④ 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積極的に実施していきます。
- ⑤ スポーツイベント参加者向けに、ベジチェックを実施し健康への意識向上をはかります。

## ○ 成果

- ① BDHQオンライン調査は今回で6回目で、東京大学・日本生協連にサポートいただき、昨年に引き続き1,000人を超える方に参加いただきました。ご自分の食習慣を把握し改善につなげる取り組みとなっています。
- ② BDHQ調査の結果を活用した学習会は、コープ委員会、小学生親子、助け合いの会の会員の学習会や、西宮市保健所・西宮栄養士会のイベントなどで開催し、食生活の見直しと食と健康づくりの意識の定着・啓発につながりました。
- ③ ちびっこマラソンは1990年から文化事業コープスポーツ主催として、継続的に取り組んでいますが、今年度から共済運営部主催となりました。共済ブースでのベジチェック実施等、健康づくりの推進は勿論のこと、大会運営にも主体的に取り組みました。本大会を通して、青少年の健やかな成長を育み、地域全体で子どもたちを支える環境づくりと健全なコミュニティの形成を推進すると共に、家族の健康づくりへの関心を高めることができました。
- ④ 神戸マラソンは大会前日、前々日のランナーエントリーイベント神戸マラソンEXPO2024にて、1,000人を超える方々にベジチェックを実施いただき、健康について考える機会を持っていただくことができました。また、大会当日には、CO・OP共済のロゴが入った黄色い手袋をランナーの方々に着用いただきました。ランナーの防寒対策とともに、神戸マラソンという市民の健康ビッグイベントにCO・OP共済事業が参画・貢献していることを大いにアピールすることができました。

## ○ 展望

オンラインBDHQ調査やインターネット（メルマガ配信）によるアンケート形式を使った啓発は、多くの方に参加いただける取り組みのため、引き続き取り組んでいきたいと考えています。ラジオおよびインターネットテキスト記事配信は情報を受け取る人数が多く、広報の効果が期待できるため、引き続き取り組んでいきたいと考えています。

- ① BDHQ食習慣調査を活用した学習会では、食と健康づくりのために引き続き取り組みます。
- ② 「まるごと健康チャレンジ」は、学習会や地域のイベントとも連携し、広く啓発しながら取り組みます。



| 対象   | 組合員                                                                                         | 費用                      | 無料                                |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 参加人数 | 店舗での健康測定会 6,139人                                                                            | 地域・行政イベントでの健康測定会 1,352人 |                                   |
|      | たべるをはかる・BDHQオンライン調査 1,198人                                                                  | その他 12,992人             |                                   |
|      | 年間合計 21,681人                                                                                |                         |                                   |
| 協力   | 東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野、尼崎市 立花地域課、日本生活協同組合連合会、株式会社ラジオ関西、兵庫県保健医療部健康増進課、兵庫県生活協同組合連合会、兵庫県内の各医療生協 |                         |                                   |
| 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



岡山県

## ○ 概要

「自宅でできる!自分の食べ方をはかろう食習慣チェック」企画も第7弾となり、要望の多かった18歳以下の家族を対象とした「子どもと一緒に食習慣チェック」の開催もおこなうことができました。

組合員の中には、毎回必ず参加してご意見や感想を送ってくださる方もおり、事務局の励みになっています。

これからも継続して開催できるよう、食習慣チェックの実施と共に楽しみ企画も考えていきたいと思っています。

## ○ 目標

- ① 実参加企画と、集まらなくても開催できる企画（自宅でできる!食習慣チェック）をバランスよくおこない、引き続き参加の広がりから健全な食生活を実践できる組合員を増やします。
- ② 「コープで健康な食生活ポータルサイト」などの広報物は、幅広い年代層が興味を持ち、さらに活用していただけるよう内容を追加・修正していきます。
- ③ 事業（店舗、仲間づくり・共済推進G）や、他団体、大学等と「食と健康」をテーマとした協同したイベントを開催するなど、地域への広がりにつなげていきます。

## ○ 成果

今年度は、通常の食習慣チェックに加えて要望の多かった小学生～高校生のいる家族も対象とした「Ⅱ子どもと一緒に食習慣チェック」を開催しました。開催が年末の忙しい時期にも関わらず、多くの組合員に参加していただけたと感じています。

「毎回参加しています」や「詳しい結果にびっくりしたが、アドバイスがあって改善に役に立つ」など、結果票を有効活用してくださっているようです。

半年～1年に1度、食習慣チェックを実施し自身と家族の健康について考えるきっかけになっています。

## ○ 展望

小学生以上が参加できるようになり、多くの方に食習慣チェックを知ってもらうことができたと思います。家族で結果票を確認することで、自身や家族みんなの食生活や健康について考えたり話し合うきっかけづくりとなりました。年末年始ではなく、多くの方が参加しやすい時期の開催に努めます。



| 対象   | 組合員とその家族（小学生以上）                   | 費用   | 無料                                                            |
|------|-----------------------------------|------|---------------------------------------------------------------|
| 参加人数 | 第7弾 自宅でできる食習慣チェック わたしの食習慣チェック（通常） | 107人 |                                                               |
|      | 第7弾 自宅でできる食習慣チェック 子どもと一緒に食習慣チェック  | 94人  |                                                               |
|      | 私（わが家）の食習慣・食生活1週間チャレンジ            | 43人  | 年間合計 244人                                                     |
| 協力   | —                                 |      |                                                               |
| 支援   | 100万円未満                           | URL  | <a href="http://okayama.coop/eat">http://okayama.coop/eat</a> |

## 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 「健康ウォークイベント」企画

### ○ 概要

地域のサロンや子育てサークルなど健康教室を実施しています。プログラムは5つ（健康寿命・フレイル・のどの老化の話、野菜のマメ知識、試食付き健康教室）を用意し、依頼者の希望されるプログラム内容を実施しています。そのため同じ訪問先でも何回か健康教室を開催することもあります。

### ○ 目標

- ① キッチンカー健康教室は、試食あり、試食なし2つのスタイルで、健康寿命のお話、フレイルのお話、のどの老化のお話、野菜のマメ知識、健康レシピの試食と野菜の話の5つのプログラムを展開し、幅広い要望にも対応することを目指します。
- ② 11月中旬に健康ウォークのイベントを滋賀県内の大学と一緒に考えて開催をする。ウォーキングコースを2種類設定し、幅広い年代の参加が広がるようにすすめます。

### ○ 成果

2024年度は年度当初から試食のある健康教室がおこなうことができ、多くのご参加につながりました。訪問先の評価も高く、複数回訪問させていただき、団体やサロンも増えてきました。社会福祉協議会とつながる中で、地域諸団体へ紹介いただくことが増え、新たな問い合わせも増加し、活動の認知度は着実に上がってきています。参加者からも参加して良かった、また参加したいとの声が増えています。また、このように人が集まる場があること自体に対するニーズが高まっていると感じます。

### ○ 展望

キッチンカー健康教室は、試食内容の変更を検討し、より多くの方にご参加いただけるようにすすめます。認知度が高まるように行政や他団体との連携し、健康増進活動として、更に幅を広げるよう取り組みます。

2025年度は、多くの方にお集まりいただける「健康ウォークイベント」を開催できるようにすすめます。2024年度も健康に関連した学習会の開催や、健康チェック、栄養指導といった取り組みを社会福祉協議会や医療生協、滋賀県立大学との連携も検討します。



|      |                                                                                                         |      |        |    |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|----|
| 対象   | 地域のサロンや子育てサークルなど組合員・組合員外を問わず                                                                            |      | 費用     | 無料 |
| 参加人数 | キッチンカー健康教室 2,239人                                                                                       | 年間合計 | 2,239人 |    |
| 協力   | －                                                                                                       |      |        |    |
| 支援   | 300万円以上500万円未満                                                                                          |      |        |    |
| URL  | <a href="https://www.pak2.com/fukushi/kitchencar.html">https://www.pak2.com/fukushi/kitchencar.html</a> |      |        |    |

# 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



北海道

## 「まる元」＝地域まるごと元気アッププログラム

## ○ 概要

2024年度は27市町村と契約し、高齢者の方々の運動教室「まる元」を実施しました。コープさっぽろとNPO法人ソーシャルビジネス推進センターで費用を負担して無料で実施する「お試しまる元」を取り入れた共和町は、2024年度お試しを実施しそのまま本格実施となり、大変人気の運動教室となっております。また、「まる元」を実施していない自治体で11町村（内1町は離島）で「認知症の理解と予防のキャラバン」を実施しました。

## ○ 目標

- ① コープさっぽろ地域政策室との連携で未実施自治体へ「まる元」を紹介する
- ② 「まる元」未実施の自治体に対して働きかける
- ③ 健康運動指導士のレベルアップをはかる
- ④ キャラバン等で自治体に対して取り組みを説明し、同時に参加者に脳トレ体操とCO・OP共済のパフレットの配布
- ⑤ 認知症になりにくいまちづくり宣言自治体を増やす
- ⑥ 生協ひろしまと協働して「まる元」実施を目指す

## ○ 成果

今年度、コープさっぽろ地域政策室との連携で2自治体へ働きかけ、ともに興味関心を示されていた。内1自治体が運動教室の視察に来られた。健康運動指導士のレベルアップは、本部職員や各地区本部長が教室を巡回し、スタッフの指導にあたった。キャラバンは11自治体で開催。脳トレクイズ・脳トレ体操、CO・OP共済のパフレットを参加者に配布した。認知症になりにくいまちづくり宣言自治体は、平取町が現在も検討されている。生協ひろしまでの「まる元」実現に向けた取り組みでは、ゆる元（まる元ゆるやか版）指導者研修や体力測定研修をおこなった。

## ○ 展望

次年度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。既に1つの自治体で「お試しまる元」の要望をいただいており、その後本格実施につながる見込み。キャラバンは、今年度は「まる元」未実施自治体で実施をしたが、次年度は「まる元」実施自治体、未実施自治体両方で開催する。現在、8つの自治体での開催を予定している。自治体訪問と「お試しまる元」については、受け持ち可能な健康運動指導士が居住しているエリアを中心にすすめていく。



|      |                                           |         |                                                                   |
|------|-------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------|
| 対象   | 高齢者                                       | 費用      | まる元：1,000円／月                                                      |
| 参加人数 | まる元教室参加者（年間）                              | 48,500人 | ゆる元指導者養成 100人                                                     |
|      | 認知機能テスト                                   | 1,100人  | 認知症の理解と予防キャラバン 550人                                               |
|      | 年間合計                                      | 50,250人 |                                                                   |
| 協力   | NPO法人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法人ここすけ |         |                                                                   |
| 支援   | 1,000万円以上                                 | URL     | <a href="https://www.maru-gen.com/">https://www.maru-gen.com/</a> |

## いわて生活協同組合

## 健康づくり運動教室



岩手県

## ○ 概要

シニアが日常的に運動するきっかけづくりの場として、「シニア向けの健康づくり教室」を2019年から開催しました。年度初回と最終回に計測機器でデータ計測し、体の状態を知りながら運動することで、安全かつ効果的に、数値改善の喜びも感じていただきました。

## ○ 目標

- ① 健康づくりに関心がある方に、継続的に運動をおこなうためのきっかけづくりの場とします。
- ② 初回と最終回にデータ計測をおこなうことにより、「効果の見える化」を目指します。
- ③ いわて生協やコープ共済連が社会貢献活動をおこなっていることを、参加者を通して地域に少しでも広めます。

## ○ 成果

参加者の平均年齢は約70歳で、目指していたシニア向けの健康づくりのきっかけの場を提供することができました。なお、男性の参加も各会場で1割ぐらいありました。また、組合員以外の参加も2割～5割ぐらいあり、普段いわて生協と接点がない方への関係性づくりもできました。参加者からは「笑顔での対応と専門知識をわかりやすく教えてもらったことで、続けてみようかなと思うようになった」等、インストラクターへの評価が多数ありました。

## ○ 展望

2019年から実施してきたこの教室は、シニアの健康づくりのきっかけの場として県内16コープ（いわて生協の組合員区分けエリア）を2巡することができました。当初の目的を達成したことと、2025年度は共済推進業務に集中する必要があることから、この教室は2025年3月をもって終了します。



|      |                |      |      |
|------|----------------|------|------|
| 対象   | 70代までのシニア向け    | 費用   | 無料   |
| 参加人数 | 健康づくり教室 149人   | 年間合計 | 149人 |
| 協力   | キャリッジスポーツ      |      |      |
| 支援   | 300万円以上500万円未満 | URL  | —    |

## みやぎ生活協同組合

## いきいき♪健康フィットネス♪・親子体操



宮城県

## ○ 概要

みやぎ生協の店舗集会室を中心に、体組成計の測定・管理栄養士による講座・インストラクターによる運動を開催。週に1回、4週連続で参加することで、食生活の見直しや運動の習慣づくりをサポートします。また、親子企画として、みやぎとふくしまで親子体操教室を開催。親子で体を動かせる良い機会となり、参加者の方に楽しんでもらえた企画となりました。

## ○ 目標

いきいき♪健康フィットネス♪4回コースでは、「食」に関する講座だけではなく、新しい講座テーマを検討し、より充実した内容にしていきます。運動では、ゲーム等を交えながら楽しく体を動かし、参加者同士のコミュニティーづくりにも力を入れていきます。

親子体操では、2023年度の開催経験を活かし、より多くの親子を招待できるようにし、ふくしまのLPAさんと合同でふくしまでも開催します。運動を通して親子のコミュニケーションを深めるとともに、子育て世帯にCO・OP共済を知っていただけるきっかけを作ります。

## ○ 成果

いきいき♪健康フィットネス♪4回コースでは、「健康づくりカレンダー」を活用した自宅での取り組みを実施したことで、参加者の方が意欲的に取り組み、ご自身で決めた目標を達成できた方が多く、健康の増進につながられました。また、親子体操では、目標を上回る参加人数となり、参加者からは、「親子で体を動かすよい機会になった」「また参加したい」など、嬉しいお声をたくさんいただくことができました。

## ○ 展望

2025年度は、いきいき♪健康フィットネス♪と親子体操に加え、ベビーマッサージやママ向けのフィットネスなども新たに計画し、取り組みたいと考えています。子育て中のママがお子さんとの触れ合いを大切にしながら同世代のお子さんを持つ方とのコミュニティを形成し、CO・OP共済についても知っていただけるきっかけを提供したいと思います。



|      |                                               |                  |      |
|------|-----------------------------------------------|------------------|------|
| 対象   | 4回コース：中高齢者　親子体操：3歳～8歳のお子さまとご家族（親子ペア）          |                  |      |
| 費用   | 無料                                            |                  |      |
| 参加人数 | いきいき♪健康フィットネス♪4回コース　248人                      | 親子体操みやぎ開催（親子88組） | 176人 |
|      | 親子体操ふくしま開催（親子116組）　232人                       | 年間合計             | 656人 |
| 協力   | 株式会社グラン・スプール、株式会社フォレストファーマシー、有限会社エスアールシーカンパニー |                  |      |
| 支援   | 100万円以上300万円未満                                | URL              | －    |

## 鳥取県生活協同組合

## 健康づくり教室



鳥取県

## ○ 概要

日本プロサッカーリーグのガイナレ鳥取・鳥取県短期大学と連携し、多くの子育て世代に生協を通じて出会いと交流の場になるように、健康づくりのコラボ企画をおこないました。遊びを通じた体を動かすシーンでは親子で楽しく実施できました。シニア向けの健康づくり教室では自宅で実践できそうな体操を動画を見て体験し、音楽に合わせてリズム体操を実施しました。

## ○ 目標

家族みんなが楽しく健康づくりができるきっかけ作り、生協を通じた他団体との出会いと交流の場の実施を目指し、シニア世代から子育て世代が参加できる取り組みを目指す。

## ○ 成果

2023年度実施することができなかった鳥取短期大学とのコラボ企画が実施できました。普段のくらしで親子で楽しく体を動かしたりすることをメインにおこないました。体を動かすメニューは保育士資格を持つ組合員理事と相談しメニューを決め、当日の講師を担っていただきました。シニア向けの健康づくりでは鳥取医療生協の保健師と気軽に実践し、楽しく体験できるよう、医療生協の班会で実際おこなっているリズム体操を実施しました。当日は音楽に合わせて、参加された皆様終始笑顔でした。ガイナレ鳥取とのコラボ企画では募集チラシで「親子で一緒になって体を動かしてみませんか」とご案内し、2023年度に比べ、親子で芝生のうえで思いきり体を動かすことができました。

## ○ 展望

2025年度は、子どもたち・親子で体を動かす楽しさを体感していただく、ガイナレ鳥取との取り組みを年2回（4月、9月）実施したいと思います。シニア世代は引き続き、ケガ予防、普段から体を動かす重要性を意識できるような取り組みを実施します。



|      |                                          |                       |                                                                   |
|------|------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 対象   | 鳥取県生活協同組合・鳥取医療生活協同組合・米子医療生活協同組合　組合員      |                       |                                                                   |
| 費用   | 無料                                       |                       |                                                                   |
| 参加人数 | みんなで楽しくレッツチャレンジ　とっとり虹の健康チャレンジおためし体験会　52人 |                       |                                                                   |
|      | 芝生のうえで思いっきり体を動かそう　80人                    | とりたんの学生と楽しく遊びませんか　52人 |                                                                   |
|      | 年間合計　184人                                |                       |                                                                   |
| 協力   | 鳥取医療生活協同組合、米子医療生活協同組合、ガイナレ鳥取、鳥取短期大学      |                       |                                                                   |
| 支援   | 100万円未満                                  | URL                   | <a href="https://www.tottori.coop/">https://www.tottori.coop/</a> |

## 鳥取県生活協同組合

## ウォーキング企画・ウォークラリー企画



鳥取県

## ○ 概要

日常的な運動不足、継続した健康づくりにつながるよう、2024年10月12日に「ウォーキング&クリーン活動」を実施しました。今年度は街中をウォーキングしながらクリーン活動を実施しました。心身ともにリフレッシュ、地域貢献にも取り組みました。

## ○ 目標

ウォーキングを楽しみながら心身をリフレッシュするとともに、クリーン活動による地域貢献活動に取り組む。今年度は親子の参加を目指し、ウォーキング距離の見直しを実施し参加拡大を目指す。

## ○ 成果

今年度は鳥取県米子市での開催に向けて調整をおこないました。医療生協事務局とのウォーキングの基礎知識、正しいウォーキングの説明として米子医療生協の作業療法士の参加要請に向けて、医療生協事務局との日程打ち合わせ、医療生協の班会で呼びかけを実施しました。約5km～7km、子育て世代、シニア世代でも参加しやすいようにならなコースの調整をおこなうことができました。

## ○ 展望

コロナ後、年間の組合員活動行事も増え、自生協でウォーキングの取り組みを2回実施することが難しくなり、結果実施することができませんでした。2025年度は、鳥取県ユニセフ協会が毎年開催する「ラブウォーク」とのコラボ企画と、10月に鳥取県倉吉市での開催を予定しています。



|      |                                |      |                                                                                       |
|------|--------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象   | 鳥取県生活協同組合組合員・米子医療生活協同組合 家族、役職員 |      |                                                                                       |
| 費用   | 無料                             |      |                                                                                       |
| 参加人数 | ウォーキング&クリーン活動 26人              | 年間合計 | 26人                                                                                   |
| 協力   | 米子医療生活協同組合                     |      |                                                                                       |
| 支援   | 100万円未満                        | URL  | <a href="https://www.tottori.coop/news/2169/">https://www.tottori.coop/news/2169/</a> |

## エフコープ生活協同組合

## ウォーキング・健康チャレンジ企画



福岡県

## ○ 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、運動体操教室では、ママ向け講座や親子体操教室を引き続き開催し、幅広い層が参加できるように取り組みます。どの企画も定期的に開催することで運動習慣の定着化をはかります。

## ○ 目標

前年度に引き続き、子どもや子育て層も参加できるような健康体操等の企画を実施します。対象となる層を広げることで、よりCO・OP共済の認知度向上に努めるとともに、若い世代への健康維持・健康促進・健康への意識向上を目指します。また、ウォーキング大会に関しても既存の開催地域だけでなく、新たな地域での開催に取り組み、福岡県内の多岐にわたる地域への貢献、CO・OP共済の周知に努めます。

## ○ 成果

県内でのウォーキングイベントと、健康体操等の企画を開催し、「楽しく、始める、続ける」ことのできるウォーキング、体操を地域に広めていきました。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った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。また、親子参加型の体操教室では、「久しぶりに親子で体を動かしました」等のご意見を多くいただきました。

## ○ 展望

今後も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、ウォーキングだけでなく、健康相談会の実施や健康ブースを設置する等、健康づくりに関するイベント内容にしていきます。また、体操、運動教室に関しても、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みます。



|      |                                                                                                            |  |                       |                    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|--------------------|
| 対象   | CO・OP共済加入者、生協組合員、地域住民                                                                                      |  | 費用                    | 無料～500円 (各イベントによる) |
| 参加人数 | コーすけウォーキング4大会 1,026人                                                                                       |  | キッズ&ファミリー体幹アップ講座 513人 |                    |
|      | くらしの学校 169人                                                                                                |  | 年間合計 1,708人           |                    |
| 協力   | 株式会社KBCUNIE、株式会社西日本新聞広告社、株式会社インク・アンド・ペーパー、株式会社ふくれん、大塚製薬株式会社九州第一支店、株式会社LERIRO、敷島製パン株式会社、NPO法人ココフル、福岡県内の各市町村 |  |                       |                    |
| 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



大分県

## 「コープおおいたウォークラリー・ウォーキングチャレンジ」

## ○ 概要

健康づくりの企画として、大分スポーツ公園（ドームのまわり）に約4kmのコースを設定して、仲間と一緒に楽しく歩きながら、7つのポイントでクイズやゲームをおこない、自らの健康をさらに意識していただく。会場では血圧測定や医療生協の健康アドバイスブース、さらにはCO・OP共済のお知らせブースをつくり、共済のことも理解していただく企画となっている。年間の企画であるウォーキングチャレンジのご案内もおこなう。

## ○ 目標

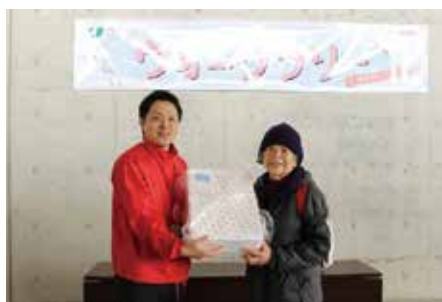
健康づくりとしてウォークラリーに参加することでお互いの交流をはかり、健康を意識し、体を気遣うことを求める。また、地域での積極的な社会参加をうながす。開催時はCO・OP共済に関する案内や「保障の相談」をおこない、共済に関する理解を深めてもらう。

## ○ 成果

2024年3月19日に「第4回ウォークラリー」を開催し、参加された方に声をかけ日常的に歩くことを継続してもらうウォーキングチャレンジに取り組んだ。合計22名の方が登録して、3カ月ごとの成果を報告していただいた。取り組んだ感想を共有し、やりがいがあるように工夫した。今年の夏は暑く、冬は寒い日が多かったが、「目標があるとやりがいにつながる」という感想もいただいた。

## ○ 展望

- ①少しマンネリ化を感じるので、新しいコースの選定や当日の内容の工夫が必要だという振り返りをしている。次回の企画は、キッチンカーを持ち込み少し違った内容にしていきたいと考えている。
- ②ウォーキングチャレンジは、健康志向の商品の選定を早めに決めて、商品の内容などの情報をもっとお知らせしていきたい。



|      |                                                                                             |      |     |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| 対象   | シニア世代の方々                                                                                    | 費用   | －   |
| 参加人数 | ウォーキングチャレンジ 22人                                                                             | 年間合計 | 22人 |
| 協力   | 大分県医療生活協同組合、こくみん共済coop                                                                      |      |     |
| 支援   | 100万円未満                                                                                     |      |     |
| URL  | <a href="https://www.oita.coop/news/event/13666">https://www.oita.coop/news/event/13666</a> |      |     |

## 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



秋田県

## 〇 概要

計画に対し実行できた企画は「健康づくり講座」だけでしたが、参加者からは高評価をいただきました。同時に、様々な要望もいただきましたので協議したうえで、参加者が健康とCO・OP共済にもっと関心を持っていただけるよう、25年度の取り組みに向けて計画と準備をすすめてまいります。

## 〇 目標

参加者が健康を感じてもらえること、健康寿命が延びる確信を持ってもらうこと、健康づくり活動に関わる人材を増やし、ネットワークを構築することでCO・OP共済やコープすけの認知度を高めます。

## 〇 成果

「健康づくり講座」は、昨年参加された方が知り合いと一緒に申し込みをしていただいたケースが多々あり、昨年の取り組みが好評だった裏付けとなっています。地区によっては新聞折込当日に、定員に達したところもありました。また店舗へ測定機器設置したところ、老若男女が楽しんで自身の健康状態についてチェックしていました。

## 〇 展望

楽しみにされている方も多く、次年度も同様の取り組みをおこないたいと思います。また、健康に寄与できるイベントを計画して実施したいと考えています。



|      |                                                                          |      |      |
|------|--------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 対象   | 地域住民                                                                     | 費用   | 無料   |
| 参加人数 | 健康づくり講座 124人                                                             | 年間合計 | 124人 |
| 協力   | 株式会社塚田美術印刷、秋田県健康増進交流センター ユフォーレ、株式会社See Visions (男鹿テクノハ)、大館市北地区コミュニティセンター |      |      |
| 支援   | 100万円未満                                                                  | URL  | —    |

## 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



千葉県

## ○ 概要

- ① 好奇心をキーワードにシニア食堂（料理交流会）、シニア食堂オンライン料理、シルバーピラティス、スマホカフェの4つの講座を実施しています。シニア食堂はシニアの孤立防止と自立、QOL向上、フレイル予防を目的とし、スマホカフェでは産域学連携でシニアのデジタルデバイドの問題に取り組んでいます。
- ② 野田市が取り組むシルバーリハビリ（シルリハ）体操事業に協力し、市が養成した指導士会の一つ「筋トレ会」を通して地域の健康づくりに貢献しています。

## ○ 目標

昨年度実現した産域学（パルシステム千葉・NPO・江戸川大学）の仕組みをベースに行政との連携も維持拡大しながら、食と健康づくり体操を主軸に地域に健康づくりの輪を広げていけるよう推進します。シニア食堂では食と運動、リアル+オンラインでの学びやレクリエーションの場を作り、好奇心をキーワードに、高齢者の孤立・孤食防止、生きがいづくり、他世代交流をはかっていきます。野田ではシルリハ体操が再開し定期開催が定着したので、パルシステム千葉野田センターとの連携を図り居場所づくりへつなげます。野田と流山の活動の交流を図り、地域に根差した健康づくりの相乗効果も目指していきます。

## ○ 成果

全体として参加人数が盛り返し、活発な活動を展開できました。料理交流会は複数講師によるローテーション開催が功を奏し、内容に多様性が生まれ、参加人数、参加意欲共に増進しました。パルシステム千葉とのコラボ（講師・食材等）も人気企画となりました。2年目のスマホカフェはシニア、学生共に益々盛んに学び、デジタルリテラシーの向上だけでなく多世代交流としても意義ある場となりました。野田シルリハは参加人数が回復し、作成した布ポスターの効果も高く、スタッフの意欲増進と共に安定的な運営が可能となってきました。

## ○ 展望

今年度の賑わいを維持しつつ、残された課題（行政・パルシステム野田センターとの連携、流山と野田との交流）に着手したいと考えています。また、流山市でこの2年間で築くことのできた他世代交流を多世代交流に広げるべく、地域との更なる連携をはかっていきたいです。料理交流会では初開催した薬膳講座が好評だったので続編を開催したり、人気が高まっているスマホカフェではいよいよAIの学習に挑戦し、シルバーピラティスではヒップホップを取り入れるなど、シニア食堂らしく好奇心を大事にした内容で新規性、先進性を維持していきたいと考えています。



|      |                                                                                                                               |      |           |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|
| 対象   | 流山、野田市とも地域に暮らすシニアの方であればどなたでも参加できる。市民に限定せず近隣市町村からの参加も歓迎。                                                                       |      |           |
| 費用   | 無料                                                                                                                            |      |           |
| 参加人数 | 流山シニア食堂（料理交流会）                                                                                                                | 225人 | 流山オンライン講座 |
|      | スマホカフェ                                                                                                                        | 414人 | 野田シルリハ    |
|      |                                                                                                                               |      | 318人      |
|      |                                                                                                                               |      | 年間合計      |
|      |                                                                                                                               |      | 1,175人    |
| 協力   | 江戸川大学、国立研究開発法人理化学研究所、一般社団法人日本麹文化協会、野田市高齢者支援課、筋トレ会、千葉県生涯大学校                                                                    |      |           |
| 支援   | 100万円以上300万円未満                                                                                                                |      |           |
| URL  | <a href="https://senior-shokudo.com/">https://senior-shokudo.com/</a>                                                         |      |           |
|      | <a href="https://www.facebook.com/profile.php?id=100063468076234">https://www.facebook.com/profile.php?id=100063468076234</a> |      |           |

## 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



福岡県

## ○ 概要

キーワードは「腸活」「お金」。

エリアごとの開催。体組成計・血圧計・ベジチェック等で体の状態を測定し、健康運動指導士や管理栄養士からの説明を個別に受ける。「腸活」のための下半身のストレッチを中心に、楽しみながら普段使わない筋肉を動かす。ワンポイントフッキングは「腸活」を意識し、腸内環境を整える食材の紹介と試食をおこなう。ファイナンシャルプランナーによる法律・制度に伴うお金について学ぶ。

## ○ 目標

- ① これまでの地域福祉・子育て応援などの実践を踏まえ、地域に根ざして取り組む。組合員活動を活発にしながら、多様な労働協同組合（ワーカーズ）、地方自治体や行政、地域住民組織やその他の団体と連携をつくって「地域における人と人との助け合い」と「地域を再生する運動と事業」を展開する。
- ② 生活習慣や食生活の改善を提案し、元気に健康に過ごす生活を促す。
- ③ FP資格を持った講師からCO・OP共済の案内や保障の見直しをおこなう。紹介者情報の提供をお願いする。

## ○ 成果

30代から80代と様々な年代の参加者のうち、約半数が初めての参加で、社会参加のきっかけとなった。健康運動体操では「自宅でも継続的に体操をおこないたい」と半数以上の参加者がアンケートに答えていた。後日参加者に配布した体操動画を活用した運動の習慣が期待できる。マネークイズでは、今すぐ役立つお金の話や将来の相続の話など多岐にわたり、参加者の生活の質の向上に役立った。腸活の話とレシピ紹介では、発酵食品を生活に取り入れ食事を見直したいと参加者から感想があり、食生活の改善が期待できる。

## ○ 展望

年8回の開催を維持しながら、参加者を増やすためチラシ以外の媒体を工夫したい。引き続き生活習慣病や認知症予防のための食生活の提案をおこなう。



| 対象   | 福岡県内に住む30歳以上の方々（生協組合員含む）                              |  | 費用                    | 無料 |
|------|-------------------------------------------------------|--|-----------------------|----|
| 参加人数 | 6/11（火）サンレイクかすや　9人                                    |  | 7/9（火）遠賀町中央公民館　7人     |    |
|      | 8/22（木）波多江コミュニティセンター　12人                              |  | 9/11（水）GCふくおか福岡西支部　8人 |    |
|      | 他（52人）                                                |  | 年間合計　88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   | 100万円以上300万円未満                                        |  | URL                   | －  |

## 生活協同組合コープおきなわ



## 「健康サロン」と地域との協同ですすめる健康づくり

## ○ 概要

沖縄県

- ① コープ店舗内に「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。
- ② サロンを中心に週1回の体操教室や健康教室等を開催し、各店舗では健康チェック測定会を実施しています。
- ③ 「子どもから高齢者、障がいのある人もない人も共に暮らしやすい健康な地域づくり」を目的に、健康フェア「マチナトがんじゅうフェア」を開催しています。

## ○ 目標

- ① 健康サロンを健康づくりの拠点として活用いただけるよう地域の諸団体や社協、地域包括支援センターと連携して取り組みをすすめます。また、年間を通して体操教室、健康講座・教室、健康チェックブースにも取り組みます。
- ② 健康フェア「第5回マチナトがんじゅうフェア」の開催を目指します。
- ③ 店舗買物健康づくりの準備をすすめ、実験的な取り組みを始めます。

## ○ 成果

- ① 健康サロンの週1回の体操教室（50回）とおでかけ体操教室（7回）の実施で、年間参加者が650名を超える人気の教室となっています。
- ② 健康チェックは各地域包括支援センターや社協との協力で開催し、900名を超える実績となりました。
- ③ 健康フェア「第5回マチナトがんじゅうフェア」では、新たに福祉体験（車イス・アイマスク）も取り入れ福祉教育の場としての役割も広がりました。

## ○ 展望

- ① 健康サロンは、地域の通いの場としての役割を高めていくため体操教室や講座、教室の回数を増やし地域の方の趣味、特技の発表展示の場としての活用もすすめていきます。
- ② 健康チェックは、引き続き地域包括支援センターと共同でベジチェックの活用をすすめていきます。
- ③ 新たにQOL健診の実験的な取り組みを社協、地域包括支援センターとすすめます。併せて検診と店舗買物健康づくりとの統合の可能性についても検討します。
- ④ 第6回健康フェア「マチナトがんじゅうフェア」の開催をすすめます。地域にとって必要とされる福祉的な催しを目指していきます。



| 対象   | 子ども、若年、中高年、高齢者                                                                                                                                  | 費用                 | 無料     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|
| 参加人数 | 健康サロン 1,479人                                                                                                                                    | 健康企画（運動・講座・健康チェック） | 1,694人 |
|      | 健康フェア 300人                                                                                                                                      | 店舗買物健康づくり          | 34人    |
|      | 年間合計 3,507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、浦添市障がい者（児）基幹相談支援センターてだこの森、社会医療法人へいあん相談支援事業所ゆんたく、社会医療法人仁愛会、那覇市社会福祉協議会、那覇市地域包括支援センター新都心、沖縄市地域包括支援センター西部南、うるま市社会福祉協議会 |                    |        |
| 支援   | 100万円以上300万円未満                                                                                                                                  | URL                | －      |

## 福井県民生活協同組合

## 県民せいきょう版 おとなの健康大学



福井県

## ○ 概要

福井県共催「認知症フォーラム」では認知症当事者の基調講演と座談会を開催し、誰もが希望をもってくらせる地域づくりを提言した。「おとなの健康大学」ではVR機器で認知症を「ジブンゴト」として、そして脳活性化体操も体験することで、生協が当事者やそのご家族を支援していることを認識いただいた。「みんなの保健室」企画の一環としておこなった介護相談は認知症を問わず地域の方の参加を募ることができた。

## ○ 目標

参加者が「認知症」の症状や認知症当事者への理解を深めると共に、地域の方々に家族介護者への支援を生協が実施していることを広く知っていただく。昨年に引き続き、健康意識を高め、介護予防推進のため、家でもできる「健康体操」をレッスンする。

## ○ 成果

福井県との共催により連携を強化することができた。また、昨年からのつながりで広告に関しては企業の協力を得て、広範囲におこなうことができた。昨年、消極的な結果となったCO・OP共済の案内について、「VR体験会・健康体操」企画、「介護相談会」企画にて参加者の年代、世代に応じた案内を展開することができた。

## ○ 展望

来年度においても「認知症フォーラム」「VR認知症体験」開催による認知症への理解を深めていただく場を提供すると共に、認知症を「ジブンゴト」として捉える視点の重要性を伝えていく。また、今年度から各地で定期開催していく「さらめき保健室」での健康教育活動を通じて多世代の参加を増やしていくと共に、参加者に応じたCO・OP共済の案内もおこなっていく。



|      |                                                   |                   |   |
|------|---------------------------------------------------|-------------------|---|
| 対象   | 生協組合員とご家族、認知症・健康維持に興味がある一般の方、家族介護をされている方、介護職に携わる方 |                   |   |
| 費用   | 無料                                                |                   |   |
| 参加人数 | VR体験・健康体操教室 76人                                   | 「認知症」に関する講演会 172人 |   |
|      | 介護相談会 396人                                        | 年間合計 644人         |   |
| 協力   | 福井県、株式会社リフレ、株式会社福井銀行、一般社団法人福井県介護福祉士会              |                   |   |
| 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



岐阜県

## ○ 概要

住み慣れた地域でいつまでも健康でイキイキと暮らせるように、運動、食生活、生活習慣をテーマに、各地域でセミナーを実施しています。高齢者だけでなく、若い世代から健康づくりを意識できるように、筋肉体操やヨガ等、若い方も関心のある企画を取り入れながら実施しています。行政とも連携し、食育SATシステム等の健康づくり体験や地域の健康検診の呼びかけ等をおこなっています。

## ○ 目標

- ① 開催地域は4回から3回になりますが、1会場でのセミナーや地域開催の参加で健康づくりに関心を持つ方を増やします。
- ② 地域とのつながりをひろげます。行政や他団体に後援、協力をいただけるようにします。健康づくりに関して相互に情報共有できるような関係づくりをめざします。
- ③ セミナーの際には資料を配布し、日常的な健康づくりを応援します。

## ○ 成果

- ① 3会場とも予定数を越えて参加申し込みがあり、多くの方に参加いただきました。
- ② 岐阜県、岐阜県保険医協会、開催市に後援・ご協力をいただきました。地域セミナーでは行政からの依頼があり実施することができました。岐阜県健康づくり優良活動表彰を受賞しました。
- ③ セミナーの際には資料を配布し、日常的な健康づくりを促しました。

## ○ 展望

- ① 2025年度はさらに地域に広がりを作ります。
- ② 引き続き若い世代にも参加いただけるようセミナーの内容や講師を検討します。
- ③ ねんりんびっく大会が岐阜県で開催されるため、協賛企画として実施します。



| 対象   | 岐阜県内にお住まいの方                                                  |  | 費用                    | 無料                                                                              |
|------|--------------------------------------------------------------|--|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 参加人数 | おとなの健康大学セミナー大垣会場 240人                                        |  | おとなの健康大学セミナー羽島会場 164人 |                                                                                 |
|      | おとなの健康大学セミナー岐阜会場 74人                                         |  | 地域セミナー 89人            |                                                                                 |
|      | 年間合計 567人                                                    |  |                       |                                                                                 |
| 協力   | 岐阜県、開催市（岐阜市、大垣市、羽島市）、岐阜県保険医協会、FM岐阜、おくむらメモリークリニック、株式会社サンライトミー |  |                       |                                                                                 |
| 支援   | 300万円以上500万円未満                                               |  | URL                   | <a href="https://www.coop-gifu.jp/otonas/">https://www.coop-gifu.jp/otonas/</a> |

## 京都生活協同組合

## 食と体の健康づくり



京都府

## ○ 概要

多くの参加者に「食と体の健康づくり」のきっかけをつくることを目指しました。京都生協創立60周年企画として料理研究家の大原千鶴さん講演会で食の大切さ、簡単に調理するための工夫などをお話しいただきました。府内各地域のブロック主催の料理教室は、「野菜をたっぷり摂ろう」「食の大切さ」を盛り込み、ラジオ体操教室を実施、参加者を増やすことができました。

## ○ 目標

- ① 食育、食生活の見直し、体の健康づくりの企画をすすめ、幅広く参加を募ります。
- ② 開催数を増やし、参加の広報を広くおこなうことで、京都府民、組合員、共済加入者の継続的な健康づくりの意識づくりにも貢献します。
- ③ シニア向け企画を取り入れ、元気な高齢者が活躍できる地域づくりに貢献します。

## ○ 成果

食と健康への意識を高めるため、より多くの企画と参加人数を目指しました。結果企画数6（前年3）参加人数507人（前年123人）と増加しました。京都生協60周年と組み合わせて料理研究家の大原千鶴さんの講演会を開催、簡単な調理の工夫、食の大切さをわかりやすくお話しいただきました。料理教室は4会場104人の参加で、「野菜を摂る」「食の大切さ」を組み込み楽しく開催、また身体の健康づくりにラジオ体操を京都府北部の舞鶴市で実施しました。

## ○ 展望

全体企画として料理研究家によるセミナーを次年度も継続した取り組みとして実施します。より多くの方に参加を広げ、野菜をしっかり摂ること、食生活の見直しのきっかけづくりとします。また幅広い地域や年代層の参加を広げるために地域の各ブロック企画と組み合わせを工夫しておこないます。併せてベジチェックも活用して継続的・意識的・自発的な食とからだの健康づくりに貢献します。



| 対象   | 京都府民、京都生協組合員                                                           | 費用   | 無料                                                                                                                      |
|------|------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 参加人数 | 料理研究家大原千鶴さん講演「京都のくらしとシンプルごはん」                                          | 366人 |                                                                                                                         |
|      | 五感で学ぶワクラボ料理教室（野菜を食べようカレー作り）                                            | 15人  |                                                                                                                         |
|      | 五感で学ぶワクラボ料理教室（野菜を食べようぬか床づくり）                                           | 17人  |                                                                                                                         |
|      | 五感で学ぶワクラボ料理教室（食を大切に豆腐を作ろう）                                             | 60人  |                                                                                                                         |
|      | 五感で学ぶワクラボ料理教室（普段の食から学ぶ防災食）                                             | 12人  |                                                                                                                         |
|      | ラジオ体操教室                                                                | 37人  | 年間合計 507人                                                                                                               |
| 協力   | 五感で学ぶ料理教室ワクラボ、NPO法人全国ラジオ体操連盟、京都府福知山市、京都府中丹西保健所、株式会社システムプレーン、株式会社FLAVOR |      |                                                                                                                         |
| 支援   | 100万円以上300万円未満                                                         | URL  | <a href="https://www.kyoto.coop/topics/2024/11/post-2902.html">https://www.kyoto.coop/topics/2024/11/post-2902.html</a> |

## 市民生活協同組合ならコープ

## ならコープ健康大学



奈良県

## ○ 概要

ならコープ健康大学を年2回（6月と10月）に実施し、10月以降は北・中・南エリア各（店舗スペース）においてフレイル予防の測定と講座を奈良県立医科大学の梅田教授を講師として実施した。日常的に継続した運動につながる取り組みをおこなった。

## ○ 目標

ならコープ健康大学開催後に参加者全員にアンケートを実施し満足度や要望のヒアリングをおこない、質の向上を図る。

行政と連携し、日常的に継続した運動につながる取り組みとして活動量計を活用し、各事業所（店舗）の「健康ステーション」への継続的な立ち寄り人数を確保し来店客数にも貢献する。

## ○ 成果

奈良県内の大学である奈良県立医科大学や白鳳短期大学の協力を得られた。生協店舗での実施をおこなったことにより日常的に健康づくりを意識できるようになった。

## ○ 展望

2024年度健康大学は2か所での開催だったが、2025年度はより多くの参加者に来てもらうために各エリアで1回は開催する予定。また若い層の参加を増やしたいため、日程を土日祝日にするなど考えていく。フレイルチェック講座では、今後の展望として、奈良県立医科大学との連携で、「食と健康」についても学べる講座として継続していきたい。



|      |                                                                                                   |  |                           |    |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------|----|
| 対象   | 奈良県民、ならコープ組合員                                                                                     |  | 費用                        | 無料 |
| 参加人数 | ならコープ健康大学（6月） 109人                                                                                |  | 馬見丘陵公園でのウォークラリー（10月） 131人 |    |
|      | 店舗でのフレイル予防イベント（10月～3月）5回 101人                                                                     |  | 年間合計 341人                 |    |
| 協力   | 奈良県健康推進課、王寺町、奈良県医療福祉生活協同組合、社会福祉法人協同福祉会、NPO法人ポルベニルカシハラスポーツクラブ、白鳳短期大学、奈良県立医科大学、株式会社大塚製薬、株式会社奈良コープ産業 |  |                           |    |
| 支援   | 300万円以上500万円未満                                                                                    |  | URL                       | －  |

## 生活協同組合コープみらい

歩行年齢測定会を核とした総合的な地域貢献、  
コープみらいのファンづくり

## 〇 概要

歩く姿勢をセンサーで計測する「歩行年齢測定」を中心に、「ベジチェック」「骨密度測定」といったフレイル予防・健康づくりをテーマとした測定会を、自治体や社協、理学療法士等の専門職とも連携して開催します。また、健康配慮商品や、CO・OP共済・宅配・店舗・組合員活動なども紹介し、笑顔あふれるコープみらいのファンづくりを目指します。

## 〇 目標

2024年度当初は導入初年度として、必要な機器購入、操作や測定会での参加者へのアドバイス内容の習得、運営体制の構築に力を注ぐ。上半期中に2023年度11月に包括協定を結んだ千葉市の包括協定事業としての測定会開催、その他行政等との測定会の実験展開をおこなう。

下期からは千葉市および3都県の行政等での本格展開と生協内各地域での開催を開始する。

## 〇 成果

最新の機器を使った歩行年齢測定会は参加者の興味を引き、アドバイスを受けて笑顔になる場面も多く、フレイル予防としての行動変容につながりやすいことを実感した。行政・諸団体からの関心も高く、お互いのイベントなどでの連携につながった。2月にCO・OP共済やコープデリ宅配、ブロック委員、行政と協力して取り組んだ店舗の「健康まつり」では、歩行年齢測定150人を含む延べ900人以上の参加があり、地域貢献とファンづくりにつなげることができた。

## 〇 展望

コープみらいだけで単独開催するのではなく、行政・諸団体と連携した取り組みになるように働きかけを強化したい。また、測定の待機時間を使った情報発信やコープみらいのファンづくりは工夫の余地があるので、事業やブロック委員会とも引き続き連携していきたい。



| 対象   | どなたでも                               | 費用             | 無料     |
|------|-------------------------------------|----------------|--------|
| 参加人数 | 歩行年齢測定会（生協内） 868人                   | 歩行年齢測定会（行政と協働） | 439人   |
|      | 歩行年齢測定会（フェスタで開催） 427人               | 年間合計           | 1,734人 |
| 協力   | 千葉市保健福祉局健康福祉部健康推進課、社会福祉法人八街市社会福祉協議会 |                |        |
| 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～



大阪府

## ○ 概要

居場所づくりなどを通じて、社会参加を促す場を提供し、自分自身や社会が元気になったり健康になる取り組みを展開しています。社会参加の入口としてイベントシステムを活用し、地域コミュニティへの参加を促進しています。居場所づくり、大阪府民カレッジ、アプリを活用して、健康へのバックアップをすすめています。

## ○ 目標

アプリを活用したデジタルイベントを開催することで、組合員の健康に対する意識を向上させ、健康寿命延伸につなげます。健幸アンバサダー養成講座は、社会福祉協議会と連携して地域単位で開催できないか調整をおこないます。みんなで居場所をつくるプロジェクトでは、社員寮の1階を開放し、安定した運営ができるよう取り組みを開始します。農業に接することで過疎化や高齢化に伴う社会課題解決に参加する人を増やし、自らの健康と持続可能なまちづくりをつなぐ取り組みをすすめます。大阪府民カレッジは、通常の講座と短期講座が安定して開催できるよう、組合員の参加を促していきます。

## ○ 成果

いずみ市民生協アプリのウォーキング（健康）支援コンテンツの「あるプラ」をより多くの組合員に活用いただき、アプリを通じウォーキングをおこなう、継続される方を増やすために「あるプラ」に新機能の追加をおこないました。居場所づくりでは、まちライブラリーの要素を加え、準備段階から地域住民と一緒にコミュニティの場づくりをおこないました。大阪府民カレッジでは新たにボイストレーニング（短期講座）を募集し、2教室各8回の講座にのべ400名の参加がありました。

## ○ 展望

2024年度追加した新機能（参加インセンティブ）にてウォーキングの参加者の拡大が実現できました。新機能は「あるプラ」にアクセスすることや、1日5,000歩を歩くとおみくじを引くことができ、プレゼントがもらえる機能になります。来年度に向けてはこの機能を活用したイベントをおこなうことを検討しています。また、2024年度実施できなかった和歌山県紀の川における社会的課題に地元農協と連携して取り組みを再構築する予定です。



|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 対象   | 地域住民、組合員                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |
| 費用   | 府民カレッジは年間受講料を徴収（府民カレッジの収入）、居場所は出入り自由、その他基本的に無料設定                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |
| 参加人数 | 健幸アンバサダー養成講座 60人                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | みんなで居場所をつくるプロジェクト 4,000人 |
|      | 大阪府民カレッジ 400人                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 年間合計 4,460人              |
| 協力   | 有限会社カク木材、株式会社ブリコラージュ、農事組合法人古座川ゆず平井の里、立命館大学食マネジメント学部、大阪府民カレッジ、日本ハム株式会社、ライフスタイル研究室、紀ノ川農業協同組合、社会医療法人同仁会耳原総合病院                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |
| 支援   | 500万円以上1,000万円未満                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |
| URL  | <a href="https://www.instagram.com/ibasyo_ichiichi/">https://www.instagram.com/ibasyo_ichiichi/</a> <a href="https://www.instagram.com/ibasyo_izumi/">https://www.instagram.com/ibasyo_izumi/</a><br><a href="https://www.instagram.com/ibasyo_kokoii/">https://www.instagram.com/ibasyo_kokoii/</a> <a href="https://www.instagram.com/ibasyo_takashinohama/">https://www.instagram.com/ibasyo_takashinohama/</a> |                          |

## 生活協同組合ひろしま

## ひろしまGENKI体操



広島県

## ○ 概要

広島県民の健康寿命を伸ばし認知症予防に取り組み、「ひろしまGENKI体操」を通じて『生きがいがづくり・健康づくり・集いの場づくり』に貢献します。

## ○ 目標

取り組み中の事故0件を目標に、トレーナーからのヒヤリハットを共有し、対応手順を伝え安全な運営を目指します。

## ○ 成果

21教室の運営をおこないました。参加者の方が知人を誘ってきてくださる教室も増え、参加人数は定員に近いところで推移できました。集金日には体操を優先にして予定を組まれているようで、参加率が特に良かったです。楽しく安全に参加できるように、トレーナー研修の中でヒヤリハットの共有をおこない、安全について考える場を作りました。また、ゆる元講習（まる元ゆるやか版：コープさっぽろの取り組み。P27参照）で体操プログラムのアレンジを安全に考える方法を学びました。

## ○ 展望

各市町への提案は継続します。行政と連携した会場は、行政の「高齢者いきいきポイント事業」へ活動団体として登録を継続します。3か月に1回の測定会が好評の為、測定項目を増やして満足度を高めます。



|      |                                                              |      |              |
|------|--------------------------------------------------------------|------|--------------|
| 対象   | 概ね65歳以上の方                                                    | 費用   | 無料～1ヶ月2,500円 |
| 参加人数 | 運動教室（参加人数・延べ） 7,078人                                         | 年間合計 | 7,078人       |
| 協力   | 行政（市・町）、広島医療生活協同組合、NPO法人ソーシャルビジネス推進センター、北翔大学、県立広島大学、株式会社良品計画 |      |              |
| 支援   | 500万円以上1,000万円未満                                             | URL  | —            |

## 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

## 地域における「健康チェックの会」活動



神奈川県

## ○ 概要

「健康チェックの会」の定点での定期開催と、地域団体や行政、大学と連携した複合企画を開催し、地域住民が楽しみながら日常生活の中で無理なく継続できる健康づくり活動を目指しています。地域で活躍する健康づくりリーダーを育成し、自主運営の基盤づくりをしています。「健康チャレンジシート」の取り組みをおこない、健康習慣の継続を促すとともに、健康づくり活動を通じて「CO・OP共済」の宣伝、周知活動を実施します。

## ○ 目標

- ① 高齢化社会の問題である閉じこもりやフレイルに関し、医療生協や行政、地域団体との新たなつながりを模索し、「健康チェックの会」や検診を通じ、健康を意識する自立した生活を目指す手助けをする。
- ② 「チャレンジ」シートの配布をすすめ、より多くの方に「健康促進」となる、運動習慣や生活習慣の改善・継続を広げる。CO・OP共済 健康づくり支援企画の支援金による活動の広報を広める。
- ③ 「健康チェックの会」の地域の自主運営の体制づくりをおこない、地域に根差した継続的な取り組みを構築し、気軽に健康づくりに参加できる環境をつくる。住民同士の交流で地域での見守り、助け合う環境づくりの手助け、閉じこもり防止のしくみづくりとなる。

## ○ 成果

新たな行政や地域団体と「健康チェックの会」をツールとした企画開催をきっかけに、配送センターを巻き込んだ新拠点の開設につなげることができました。「健康チェックの会」の会場で、楽しく学べて気軽に参加できる複合企画を開催し、地域住民の参加を広げました。連携（共催）団体と相互広報を実現し、CO・OP共済加入者が県内どこでも健康企画に参加できる環境を整え参加を増やしました。地域での自主運営で継続開催を担保スタッフを養成できました。

## ○ 展望

新たな行政や地域団体、他生協との「健康チェックの会」共催をきっかけに、配送センターを巻き込んだ新たな会場の開設を増やすとともに、地域の組合員による自主運営をすすめて継続開催していくための基盤を整えます。



| 対象   | 組合員・一般                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 費用                     | なし     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------|
| 参加人数 | 健康チェックの会（定点5会場／68回） 1,172人                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 健康チェックの会（イベントスポット／45回） | 1,071人 |
|      | 健康講座セミナー（10回）・併設企画（77回） 1,739人                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | リーダー養成講座（3回）           | 17人    |
|      | 健康チャレンジ 94人                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 年間合計                   | 4,076人 |
| 協力   | 神奈川県生活協同組合連合会、川崎医療生活協同組合、神奈川みなみ医療生活協同組合、栗木台地域包括新絵センター、看護小規模多機能支え合い、SOERUTE川崎市生活支援コーディネーター、鶴見区社会福祉協議会、横浜市鶴見福祉保健センター、NPO法人サードプレイス、寛政さくら会、もえぎ野地域ケアプラザ、NPO法人フードバンク浜っこ南、御所見いきいきサポートセンター、麻生区役所 地域支援課、新百合地域報告支援センター、おれんじあさお、スポーツジム 株式会社ルネサンス、小規模多機能 あさお、セントケア看護小規模ゆりがおか、柿生アルナY地域包括支援センター、南林間地区たすけあいセンター、大和市生活支援・介護予防第2層協議体、さがみ湖リフレッシュセンター指定管理者【サンワックス】、大和老人クラブ、横浜市立大学 医学部看護学科、居場所づくり濱なかま、グリーンコーポ相模大野マンションの自治会、青葉区社会福祉協議会 |                        |        |
| 支援   | 100万円以上300万円未満                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |        |
| URL  | <a href="https://www.palsystem-kanagawa.coop/event-report/detail/20250226_1/">https://www.palsystem-kanagawa.coop/event-report/detail/20250226_1/</a>                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |        |

## 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、熊本地震発災以降より約9年間継続して取り組んでいます。毎回お話しすることを楽しみにご参加いただいております。
- ② 全体企画では、3回目となる益城町復興ウォーキング開会を開催し、ご夫婦での参加が増えています。地元の方々や他団体との協力してすすめました。
- ③ 地域企画は、参加しやすい場所で、支所のコーディネーターが中心となって企画・運営し、地域コミュニティづくりの一環として取り組みました。

### ○ 目標

- ① 地域とのつながりを深める取り組みとして、地域で活動されている団体との共同企画の実施をします。
- ② 健康チェック相談会や健康企画へ他団体にも参画いただき、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）をします。
- ③ 健康企画のシリーズ化や食の視点から、健康を考える場づくりの活動を推進し参加者を増やす取り組みとします。
- ④ 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Facebook、Instagramでの発信など継続した取り組みをアピールします。
- ⑤ 学習会や実践企画を継続しておこなうことで、健康への意識づけにつなげる取り組みをおこないます。

### ○ 成果

健康チェック相談会は、熊本地震発災以降より約9年間継続し、毎回お話しすることを楽しみにご参加いただいております。また、全体企画で開催した益城町復興ウォーキング大会は3回目の実施で、ご夫婦での参加が増えています。地元の方々や他団体と協力してすすめました。地域企画のグラウンドゴルフ交流会、ストレッチ体操教室&座談会、民謡教室、健康いきいき体操教室は地域コミュニティづくりの一環として取り組みました。また家庭会グラウンドゴルフ大会は毎年大好評で楽しみにしてご参加いただいております。

### ○ 展望

組合員活動は、参加して「楽しかった・良かった・嬉しかった」等の声が増えるような企画を考えて、尚且つ継続することが大切だと感じています。今後もリピーターを増やしていくための取り組みをすすめます。



|      |                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|----------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象   | 生協くまもとの組合員、地域住民                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 費用   | 基本は無料ですが企画の内容によって参加費をいただく場合があります。      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 参加人数 | 健康チェック相談会（毎月1回／2会場）                    | 392人 | 健康づくり企画（ウォーキング等） 33人                                                                                                                                                                                                                                                                |
|      | 家庭会運営委員グラウンドゴルフ交流会                     | 9人   | 他（125人）                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|      | 年間合計 559人                              |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 協力   | 社会医療法人芳和会、公益財団法人熊本YMCA、益城町、ましきフィットパスの会 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 支援   | 100万円未満                                | URL  | <a href="https://www.kumamoto.coop/">https://www.kumamoto.coop/</a><br><a href="https://www.facebook.com/kumamoto.coop/">https://www.facebook.com/kumamoto.coop/</a><br><a href="https://www.kumamoto.coop/news/kumikatsu/8614/">https://www.kumamoto.coop/news/kumikatsu/8614/</a> |

## 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



鹿児島県

#### ○ 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

<栄養>すこしお料理教室開催

#### ○ 目標

鹿児島市外での「介護予防教室（よかよかひろば）」開催に向けて大学と協議開始。会場数増により参加者数拡大をすすめることによって地域でより多くの方へ健康づくりに関心を持ってもらう企画を継続。

#### ○ 成果

鹿屋体育大学と2025年度に、コープかのや店で開催予定の健康体操打ち合わせを実施。また、「福祉生活協同組合むぎのめ」法人理事で理学療法士の方を紹介していただき、25年2月～5月の定例会で学習会を開催することが決まり、2月の定例会で、第1回の学習会を開催。

#### ○ 展望

認知症学習会資料の「くらしのあれこれヒント集」改定、2025年度夏頃発行予定。大隅地域での「介護予防教室」開催に向けて鹿屋体育大学と新しい体操開発やトレーナー募集・トレーナー養成講座等準備調整中。鹿児島市での「介護予防教室（よかよかひろば）」では体操と合わせて実施のレクリエーションに「モルック」※を追加導入し運用予定。

※フィンランド発祥のスポーツで、木の棒を投げて木製のピン（スキttl）を倒し、得点を競う競技。



|      |                             |      |           |     |
|------|-----------------------------|------|-----------|-----|
| 対象   | 中高年世代（60歳以上の）組合員やご家族、地域住民対象 |      |           |     |
| 費用   | 無料                          |      |           |     |
| 参加人数 | よかよかひろば                     | 318人 | 認知症予防学習会  | 17人 |
|      | すこしお（減塩）料理教室                | 73人  | フレイル予防学習会 | 14人 |
|      | 年間合計 422人                   |      |           |     |
| 協力   | 鹿児島大学、鹿児島医療生活協同組合           |      |           |     |
| 支援   | 100万円未満                     | URL  | －         |     |

## 取り組み見学レポート コープみらい

### ○「歩行年齢測定会」inやちまたフェスタ

開催日：2024年9月28日（土） 会場：八街市中央公民館



コープみらいでは、2024年度より健康づくり支援企画の取り組みとして、NECの歩行姿勢測定システムを使用した「歩行年齢測定会」がスタートしました。

「歩行年齢測定会」地域デビュー2回目に出展した「やちまたふくしフェスタ」では、コープみらいとして「歩行年齢測定」と「ベジチェック」がおこなわれました。

歩行年齢測定（NEC 歩行姿勢測定システム）とは、歩くだけで、「歩行速度」「歩幅」「胸腰部の上下動」「足の上がり角度」などを数値で表示し、同性・同年齢と比較して、測定者の歩行姿勢が何歳相当か判定し、フレイル予防に向けた「筋力トレーニング」「ストレッチ」などをアドバイスできるシステムです。コープみらいでは、「血管年齢」「肌年齢」など「年齢」を入れることで関心を持つ方が増えると考え、「歩行年齢測定会」として取り組まれています。



測定結果の説明をおこなうスタッフは、研修マニュアル（トークマニュアルやシナリオも）をもとにNECによる研修を受講した「コープみらい活動サポーター」※です。フォローアップとしてイベントでの実地研修をおこない育成をすすめています。

「今後は宅配・店舗・保障事業など他部署とも連携し、測定会を核としたコープみらいのファンづくりにつなげていきたい」と考えられており、「健康を意識するきっかけになるよう丁寧にすすめていきたい」というご担当者の言葉から、測定をおこなう活動サポーターにも参加者にも誠実に向き合われていると感じました。今後の拡がりを楽しみます。

※ コープみらいでは、組合員からなる「コープみらい活動サポーター」を養成し、食育・環境・防災減災・SDGsなどの出前授業・体験プログラムをととして地域社会の活性化に貢献されています。



のぼりや、おそろいのポロシャツには、コープみらいのマスコットキャラクターのほぺたんや、健康づくり支援企画のコーすけのロゴが印刷されています。

**正式拠点名：健康を基軸とした経済発展モデルと全世代アプローチでつくるwell-being  
地域社会共創拠点  
The Center of Well-being Regional Society Innovation**



当会は、2017年より青森県生協連とともに弘前大学COIに参画しています。COIプログラム終了後、2022年10月に弘前大学は文部科学省・国立研究開発法人科学技術振興機構（JST）の「共創の場形成支援プログラム（COI-NEXT）」の拠点に採択され、多くの参画企業とともに先進的な研究や取り組みをすすめています。

当会はクオリティオブライフの向上や健康寿命の増進などについて、研究から得られた知見やデータの利活用で、組合員や地域社会の健康づくりに取り組んでいます。

**○弘前大学健康未来イノベーション研究機構運営会議（健康未来共創会議）**

毎月開催される会議に出席し、全国の生協の「健康づくり」の取り組みを報告しています。

**○弘前大学COI-NEXT Well-beingイノベーションフォーラム2024  
（2024年9月20日／東京一橋講堂）**

特別企画「社会実装戦略最前線」とパネルディスカッション「健康を基軸とした地域経済循環システム（PFS/SIB）の構築に当会より組合員参加推進部部長の堀口が登壇、「弘前大学COI-NEXTとともに生活協同組合における健康づくりの取り組み」を報告しました。



イノベーションフォーラム  
2024でパネルを掲載

**○弘前大学COI-NEXT Well-beingイノベーションサミット2025  
（2025年2月7日／アートホテル弘前シティ会場）**

**特別企画2** 全世代PJ最前線「若者が健康未来を変える」で、弘前大学生協学生委員会より山名氏が、大学生協の健康をテーマとした取り組みを報告されました。

**特別企画6** 社会実装戦略最前線で、「青森県内の生協における健康づくりの取り組みを通じたネットワークの広がりについて」青森県生活協同組合連合会より三浦専務が報告されました。

また、「QOL健診を基軸に全世代での健康づくりをすすめ、経済も元気にするためにはさらに何をすべきか？」をテーマとした社会実装戦略最前線のパネルディスカッションに、当会より堀口が登壇し生協の事例を報告しました。



イノベーションフォーラム2024  
会場の様子



イノベーションサミット2025  
会場の様子



イノベーションサミット2025  
パネルディスカッション  
コープ共済連 堀口

● 2025年1月24日、弘前大学が文部科学省の2024年度「地域中核・特色ある研究大学促進事業（J-PEAKS）」※に採択されました。

※ 「地域中核・特色ある研究大学強化促進事業（J-PEAKS）」は、日本全体の研究力を向上させ、新たな価値創造を促進していくために、大学ファンドによる国際卓越研究大学への支援と並行しておこなう事業です。

● 国際基準「ISO25554 高齢化社会一地域や企業等でウェルビーイングを推進するためのガイドライン」に弘前大学COI-NEXT拠点の取り組みが掲載されました。

【弘前大学プレスリリース】

<https://coi.hirosaki-u.ac.jp/wp-content/uploads/2025/01/591a2a19a80b3f215a5da2067d8fc0ff.pdf>

## ○ QOL健診※（生協版）体験会

QOL健診（生協版）のプログラム構築に向け、2024年度から体験会をスタートしました。2024年6月19日には日本生活協同組合連合会の職員を対象に体験会をおこない、17名（事務局含む）の参加がありました。6つの検査（血圧・ベジチェック・体組成・立ち上がり・2ステップテストのほか、花王株式会社様の協力もありNAiBO®-eyeによる内臓脂肪測定）と結果説明をおこないました。今後、全国の生協で取り組んでいただけるよう、より良いプログラムを組み立てていきます（2025年度上期は体験会の開催が可能です。興味がある、話を聞いてみたいという会員生協の皆様はぜひお問い合わせください）。

※ QOL健診とは、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・啓発プログラムです。



体験会の様子

## 弘前大学COI-NEXTから健康づくりの輪が広がっています。（参画企業のツールご紹介）

### ○ 花王株式会社 <https://www.kao.co.jp/genki/service/NAiBO®-eye>（写真撮影による内臓脂肪推計）

スマホ/タブレットさえあれば服を着たまま短時間で内臓脂肪の目安がわかります。

#### 内臓脂肪を燃やす歩行習慣を促す「ホコタッチ®」

歩数だけでなく、年齢とともに低下する歩行速度を正確に測定し「歩行生活年齢」として表示。楽しく歩いて不活動時間を減らします。

#### 内臓脂肪をためない食べ方「スマート和食®」

花王の長年にわたる内臓脂肪と食事の研究から発見された内臓脂肪を溜めにくい食事法です。



NAiBO®-eyeでの内臓脂肪測定

### ○ NECソリューションイノベータ株式会社

#### <https://www.nec-solutioninnovators.co.jp/sl/walkingform/lp/> NEC 歩行姿勢測定システム（43.50ページ参照）

「歩行速度」「歩幅」「胸腰部の上下動」「足の上がり角度」等の36項目を数値で表示し、身体全体の歩行姿勢を年齢と性別に応じた基準で点数化できるシステム。歩行者に負担をかけずに測定でき、健康的な体作りを指導する際にご活用いただけます。



測定結果シート

### ○ 株式会社ミルテル <https://www.mirtel.co.jp/> <https://www.mirtel.co.jp/2chp-chosapo/>

2012年に創業した広島大学発のベンチャー企業で、「広島を代表する企業100選」にも選出。唾液でわかる乳がんリスク検査や、腸内フローラを詳しく見える化する「腸サポ」を提供している他、腸活セミナーも開催し人々の健康をサポートするサービスを展開しています。



わたしの腸活サポートチェック

### ○ 有限会社エスアールシーカンパニー <https://src-company.co.jp/> らくがきっこ体操クラブ（29ページ参照）

佐藤弘道氏（NHK E-テレ「おかあさんといっしょ」第10代体操のお兄さん）は、弘前大学大学院医学研究科博士課程で親子体操について研究された、日本初の親子体操博士です。当会登録講師として「らくがきっこ体操クラブ」を登録し、広く全国の生協向けにご案内しています。

弘前大学、青森県医師会附属 健やか力推進センターと「親子体操普及員養成講座」も実施されており、健康づくり支援企画でも佐藤弘道氏が発案した、親子体操の企画が開催されています。



代表 佐藤弘道氏



## 取り組みの現場で『ベジチェック』が健康づくり・ 野菜摂取のきっかけづくりに、役立てられています

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」を計測することができます。

2024年度は12生協、26件へ貸し出しをおこないました。

健康づくり支援企画の取り組みで活用されるベジチェックリース費用は支援金の請求対象となります。



生活協同組合コープあいち



生活協同組合コープあおもり (青森県生活協同組合連合会)



生活協同組合コープしが

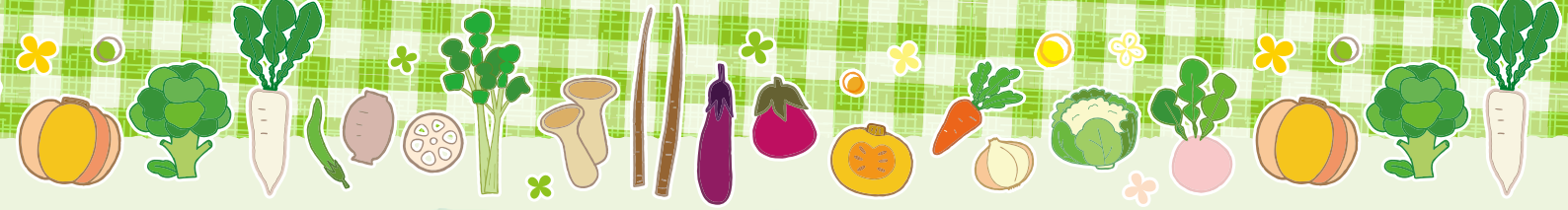


因島生活協同組合  
(広島県生活協同組合連合会)



生活協同組合コープデリにいがた  
(新潟県生活協同組合連合会)





生活協同組合コープおきなわ



生活協同組合コープこうべ



コープ共済連

生活協同組合コープいしかわ



生活協同組合コープなごの



生活協同組合コープぎふ



## 特集

# 『協同のちからでよりよい世界を実現します』



2025年は『国際協同組合年』です。



## 国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

## 協同組合とは？

協同組合は、共通のニーズや願いを持った人同士が自発的に集まって、事業を通してそれを実現する組織です。

出資金という形で自分たちで元手を出し合い、組合員となって事業を利用し、組合員として運営にかかわっています。

国連は、2023年12月の「社会開発における協同組合」と題する総会決議の中で2025年度を**国際協同組合年**と決めました。

協同組合の人間らしい雇用の創出、貧困と飢餓の解消、教育、社会的保護、金融包摂、手頃な価格の住宅、包摂的な社会の構築などへの貢献を支援することを求めています。



## JCA（日本協同組合連携機構）のご紹介

一般社団法人 日本協同組合連携機構（JCA）は、協同組合の健全な発展と持続可能な地域のよりよい暮らし・仕事づくりを目的に発足した日本の協同組合を横断する唯一の常設法人組織です。国際協同組合年では、全国実行委員会の事務局を担い様々な情報発信を行っています。

詳しくはコチラ



# CO・OP共済が取り組む様々な社会活動のご紹介

## 一緒につくる **明日の暮らし** ～CO・OP共済2030～



CO・OP共済はみんなの力でつながり、ささえあい、組合員と家族によりそい、新しい“たすけあいのかたち”とよりよい明日の暮らしを一緒につくります。

「CO・OP共済のめざすもの」の中で、CO・OP共済は、少子高齢化、健康、福祉の問題を積極的に受け止め、社会福祉活動・災害時の対応等の社会貢献をおこなうことを掲げて、剰余金の一部を財源として社会貢献活動をおこなっています。

### スポーツを通じた社会貢献の取り組み



コープ共済連では2019年から継続して公益財団法人日本障害者スキー連盟とゴールドパートナー契約を締結し、関連するイベントなどへ協賛、応援しています。

また『高校サッカー』に協賛して大会応援CMや決勝戦での応援グッズの配布を通じて、全国高校サッカー選手権大会を応援しています。

詳しくはコチラ



### ランドセルカバー寄贈



全国の自治体と連携して、2015年度から全国の新一年生に向け、ランドセルカバーの寄贈をおこなっています。よく目立つカバーは地域の方々に見守っていただくための目印にもなり、交通事故防止に役立っています。

### CO・OP共済マイページ利用・登録を通じた寄付の取り組み



CO・OP共済の契約者がオンライン上で手続きができる「共済マイページ」の利用や新規登録の件数をもとに、コープ共済連から子供や学生を支援する団体へ寄付をおこなう『子ども・学生未来応援プロジェクト』の取り組みをしています。

# 2024年度「健康づくり支援企画 取り組み交流会」開催報告

2024年度「CO・OP共済 健康づくり支援企画 取り組み交流会」をテーマに開催し、25組織から54名が参加しました。順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の町田教授による基調講演と、3つの取り組み事例報告および分散会を通じ、今後さらに良い取り組みにつなげるための交流の場となりました。

## 開催日

2024年10月4日（金）13:30～16:30 ハイブリット開催・見逃し配信をおこないました。

## 開催テーマ

「健康寿命を延ばすためにできること」

## 参加状況

25組織から54名（うち事務局7名、審査委員7名）

## 基調講演

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 同大学・教授 町田 修一 様

「知って得する骨格筋の知識と実践 ～何歳からでもできる健康づくり～」

骨格筋の衰えによる健康への影響や今からできるフレイル予防を運動（身体活動）、栄養、社会参加の視点からお話をいただきました。



順天堂大学大学院  
スポーツ健康科学研究科  
同大学・教授 町田 修一 様

## 事例報告

### 1. 生活協同組合コープいしかわ：『私の食習慣チェック』

健康の取り組みとこれまでのあゆみ、健康づくりを通じた地域社会との関わり等のご報告をいただきました。

#### 地域とのつながり、被災地支援強化（報告より抜粋）

「健康ってすべての人が願っていること。関係のない人はいない。」それならば「地域のどんな団体とでも連携できるのでは？」と、地域の団体とつながってきました。これからも地域とのつながりや被災地支援強化をすすめます。



金城大学との連携による  
「認知症予防にeスポーツ体験」

### 2. 生活協同組合コープさっぽろ：『「まる元」＝地域まると元気アッププログラム』

まる元（地域まると元気アッププログラム）運動教室や保健事業・介護予防の一体的実施の取り組みをご報告いただきました。

#### 続けられている“みなもと”は運動教室の参加者の“声”と“笑顔”

##### （報告より抜粋）

14年間続けられている“みなもと”として、運動教室参加者の「まる元が楽しい!」「膝の痛みがなくなった!」「行きたかったところへ旅行にいった!」「まる元で友達ができた!」などの“声”と“笑顔”があります。一人でも多くの方々に運動を通じて「健康」「幸せ」「未来」をお届けできるように、引き続き全力で取り組んでいきます。



14年間続いた“みなもと”は運動教室の  
参加者の“声”と“笑顔”

### 3. 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』

シニア食堂の活動のきっかけやあゆみ、地域や学生とのつながりをご報告いただきました。

#### 最大の目標は“継続”（報告より抜粋）

今後の展望として最大の目標は“継続”です。活動の目的を見失わないように、地域への働きかけや多世代交流の実現、シニア食堂の経験から培ってきたノウハウを伝え、共に継続と成長を目指す仲間をふやしていきたいと思っています。



オンラインと会場のハイブリッドで  
「源氏物語」講座

#### 【参加者の声（一部抜粋）】

- ・ 毎日の生活習慣が、今の健康だけでなく将来の健康にかかわってくることを実感しました。先生のお話がとてもわかりやすく、自生協の組合員にも聞いてほしいと感じました。
- ・ コープいしかわ様の取り組みは、食の取り組みだけでなく体操やeスポーツ、オリジナルソングと企画の数も参加人数も多く自分も参加してみたい!と思える内容ばかりでした。「健康はすべての人が願っていることだからどんな団体とでも連携できる」との言葉は、とても勇気づけられました。
- ・ コープさっぽろ様の、自治体とも連携しながら、地域全体を巻き込んで取り組まれていることが印象的でした。運動教室に通うことによって、身体的に健康になるだけでなく、参加することで友達ができるなど、社会的な健康においても効果的な取り組みであると感じました。
- ・ パルシステム千葉様のシニア食堂の取り組みでは、栄養面から身体的な健康だけでなく、孤立・孤独の問題にも効果的な取り組みであると感じました。また、スマホカフェなど、大学と連携しながら地域コミュニティの創生に取り組まれており、生協だけでなく地域全体のつながりを作り出していることが印象的でした。

#### ■ [2025年度の取り組み交流会について]

2025年度の取り組み交流会は、2025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、ご案内いたします。



会場の様子



交流会会場参加者



会場の様子



交流会参加者のスクリーンショット

## 取り組み見学レポート コープいしかわ

### ○「コープいしかわ『私の食と健康』in羽咋

開催日：2024年11月30日 会場：LAKUNAはくい

講師：家庭料理研究家 奥菌 壽子 氏



コープいしかわでは、「震災で被害にあわれた方々の日常のくらしと笑顔を取り戻す日まで、寄り添い続けていきます」と、被災地域に向けた健康づくりの取り組みにも力をいれ、組合員に寄り添った活動がおこなわれています。

「いしかわまるごと健康チャレンジ」に向けた企画として、家庭料理研究家の奥菌壽子氏を講師に迎え、被災地域の組合員を対象にした料理教室が開催されました。

「身体だけではなく、こころも健康に。こころにも良い料理を。」「楽しいな、嬉しいな、のひとつひとつが『こころ』に効くと思います。」と奥菌さんが挨拶され調理がスタートしました。「せっかくだから、もっと前にきてください」とうながされ、間近で調理を見つめる参加者は、メモを取る人、写真を撮る人、つま先立ちや前のめりなど、皆さんとても楽しそうでした。



「材料が足りないとか、調理器具がたりないこともチャンスだと楽しみましょう。」「今回のメニューは『作り置き』がひとつのテーマです。手の込んだ作り置きではなく、料理の助走のような、ちょっとした作り置きがあるだけで、料理をする大変さが楽になると思います。作り置きできると、こころの軽さが違うと思います。」と笑顔で話す奥菌さんは、とても魅力的な方でした。



奥菌さんもベジチェックを体験。  
会場で一番高い数値が出ました。



奥菌壽子さんを囲んで。  
コープいしかわのみなさんと記念撮影。

「組合員さんのいちばん近くにいるのが、私たちです。大変だけれど、参加者の声を聞くと疲れがとれます。アンケートを見ると頑張れます。」「事務局が楽しむことが大事」とコープいしかわのみなさんは、笑顔で話してくださいました。

# 「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3年間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) 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）
- 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。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。   |

## ◆ 次期3か年の取り組み募集

今回の募集期間は2025年11月を予定しています（支援対象期間：2026年度からの3年間）。

## 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

<https://coopkyosai.coop>

各生協の取り組みをご紹介します。

CO・OP共済 健康づくり支援企画



### ○ 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（取り組み生協のみ閲覧できます）

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





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 2024 年度 取り組み報告集

発行日：2025 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](mailto: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

X エックス



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。



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。