

明日の暮らし、ささえあう

CO-OP 共済

健康づくり 支援企画



2025 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

「2025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・活動に温かいご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

本冊子は、2025年度に全国の会員生協の皆さまが取り組まれた健康づくりの実践を、次年度以降の取り組みに活かしていただくための工夫と学びとしてまとめたものです。地域の実情に向き合いながら、組合員のくらしに寄り添ってこられた皆さまの不断の努力に、改めて敬意を表します。

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た加入者貢献積立金を財源とし、①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3つ意義・目的のもと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。

2025年度は46生協51企画に1億5,000万円の支援をさせていただきました。

食生活、運動、社会参加の3つのテーマを軸に、会員生協の皆さまとともに組合員の健康なくらしを応援するこの取り組みは、CO・OP共済の価値を体現すると同時に、生協が果たすべき社会的使命そのものであると考えています。

近年、少子高齢化の加速、物価高騰や経済格差の拡大などにより、組合員のくらしを取り巻く環境は一層厳しさを増しています。こうした状況だからこそ、私たちは事業の成果だけでなく、組合員一人ひとりのくらしに寄り添い、安心とつながりを支えているかという視点を、これまで以上に大切にしていまいります。

2025年2月より、こども家庭庁が掲げる「はじめの100か月の育ちビジョン」との連動を意識し、妊娠期から乳幼児期、学童期までの子どもとその家族を支える「100か月CO・OP」の取り組みが全国で広がりました。人生の基盤を形成する大切な時期に、生協が地域に根ざし、継続して寄り添い続けることは、CO・OP共済としても重要な役割であると認識しています。

一方で、会員生協においては、人手不足や物価高騰など厳しい環境が続くなかでも、地域の組合員のために前向きに健康づくりに取り組んでいただいています。その真摯な姿勢と創意工夫に、心より感謝申し上げます。今後とも多くの会員生協に健康づくり支援企画をご活用いただき、地域に根差した取り組みをともに創りあげていきたいと考えています。

この報告集が、各地の実践を共有し、学びあうことで、会員生協の皆さまの今後の企画づくりや協働の一助となれば幸いです。今後とも、会員生協の皆さまとともに、組合員とそのご家族に寄り添い、つながり、ささえあう、より良い明日のくらしづくりに貢献してまいります。

日本コープ共済生活協同組合連合会
代表理事 理事長
笹川 博子



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、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、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きました。

あわせて、健康づくりは若い世代からの意識づけが重要であるとの考えのもと、若年層を対象とした健康づくりの取り組みについても支援をおこなっています。世代を超えて健康づくりの輪を広げ、地域全体の健康づくりにつながる取り組みを、会員生協とともにすすめていきます。

○背景

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

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

「健康」は、「安心」「安全」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なども協働しながら、さらには他団体や行政とも協力しながら、生協グループは健康づくりによっても地域社会に貢献していきます。

○3つの意義・目的

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

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

○3つの主要テーマ

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

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

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

○2025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。9年目となる2025年度は、46生協51企画に対し1億5,000万円の支援をおこないました。

目次

「2025年度取り組み報告集」発行にあたってのごあいさつ	1
はじめに 「CO・OP共済 健康づくり支援企画」とは	2
食生活	6
健康チャレンジ	
（青森県生活協同組合連合会） 生活協同組合コープあおもり+青森県民生活協同組合+青森県庁消費生活協同組合 あおもりまるごと健康チャレンジ	7
（茨城県生活協同組合連合会） いばらきコープ生活協同組合+生活協同組合パルシステム茨城 栃木 +生活クラブ生活協同組合（茨城） いばらきまるごと健康づくり 2025健康チャレンジ	8
よつ葉生活協同組合 健康・キッズチャレンジ	9
生活協同組合コープぐんま+生活協同組合パルシステム群馬 ぐんままるごと健康チャレンジ2025	10
（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	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2025	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2025	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2025	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2025	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 食DE健康	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	はかると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
出前型健康教室		
生活協同組合コープしが	キッチンカー出前型健康教室とウォーキング企画	25

運動 26

運動教室

生活協同組合コープさっぽろ	「まる元」=地域まるごと元気アッププログラム	27
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」「子育て支援～コーすけといっしょ～ひろば」	28
鳥取県生活協同組合	健康づくり教室	29
生活協同組合コープかがわ	健康づくり教室	30

ウォーキング企画

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

社会参加 34

集いの場づくり

生活協同組合コープあきた	健康寿命日本一に向けた取り組みについて	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

健康大学

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・フレイルチェック講座	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・MANABIカレッジ 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目指した組合員への
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

弘前大学COI-NEXT 50

<参加レポート>コープあいち15周年記念 職員フェスティバル

「QOL健診(生協版)体験会」in ポートメッセなごや 51

<参加レポート>コープいしかわ 能登町まつなみ第1仮設団地 QOL健診体験会 52

<事例紹介>ベジチェックの取り組み 53

<特集>「生協のくらしの困りごとヒント集」のご案内 55

<開催報告>健康づくり支援企画取り組み交流会 57

<トピック>親子でからだを動かす時間が、健康と笑顔を育てる

—各地に広がる「親子体操」の取り組み— 61

「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 62

《この冊子で使用される用語の解説》

BDHQ 「簡易型自記式食事歴法質問票 (brief-type self-administered diet history questionnaire)」の略称。

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

会員生協、行政、学校、70の協力団体と連携し、「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を推進した。「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、各生協主体で多様に展開した。また、弘前大学COI-NEXTに参画し、健やか力推進センターとの共催により、「QOL健診(生協版)」を開催した。

○ 目標

- ① 健康チャレンジへの組合員・職員の参加をさらに広げる。
- ② 子どもの健康づくりを支える取り組みの応援力を高める。
- ③ 「食べる・たいせつ」ネットワークづくりをすすめる。
- ④ 親子体操のネットワークを県内および全国で強化する。
- ⑤ QOL健診を、地域ごとの生協による共催で開催する。
- ⑥ 協同組合および自治体との連携を強化する。

○ 成果

- ① 健康チャレンジは、コープあおもりが2,955名(前年1,746名)と大幅伸長となった。青森県民生協275人(前年311人)、青森県庁生協7人(同4人)が参加した。
- ② 食べる・たいせつフォーラムは35団体(100名)の協力で多彩な内容となった。昨年度の3.3倍の参加で開催できた。
- ③ 生協健やか隊員研修関係は健やか力推進センターと共催の形で開催できた。
- ④ 弘前大学生協の学生委員会主体の研修やQOL健診の活動を支援できた。
- ⑤ QOL健診(生協版)を複数生協の協力で開催できた。

○ 展望

- ① あおもりまるごと健康チャレンジは、子どもたちの健康づくりや食育を支援する取り組みとしての位置付けを高める。
- ② QOL健診(生協版)は、各生協が主体的に取り組めるスキームの構築と測定機器の準備・配置をすすめ、活動の場を拡大する。



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	7,153人	食べる・たいせつフォーラム	450人
	食と健康公開講座(共催)	96人	QOL健診参加者(5会場開催)	525人
	健やか隊員研修参加者	90人	親子体操参加者	847人
	ベジチェック測定	7,863人	年間合計	17,024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、青森県消費生活センター、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、青森県生活協同組合連合会			
支援	300万円以上500万円未満	URL	http://kenren.jccu.coop/aomori/	

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



栃木県

茨城県

いばらきまるごと健康づくり 2025健康チャレンジ

○ 概要

誰もが参加しやすいよう、「マイチャレンジ」「食生活見直し」「毎日歩こう」「健康チェック」「フレイル予防」の5つのコースを用意し、30日間、参加者が主体的にコースを選び、健康づくりに取り組める内容としました。今回は、健康を意識するきっかけづくりとして新たに「健康チェック」コースを設け、血圧や体重などの測定を通じて自身の体の状態を知り、健康について考える機会を提供することで、参加の間口を広げました。

○ 目標

地域生協と医療生協が連携した健康増進活動を推進し、組合員をはじめ県民の健康づくりに貢献します。また、IYC2025にあわせて、他の協同組合の参画も促進していきます。

あわせて、県がすすめる「生涯にわたり健康でいきいきと過ごせる健康づくり(生活習慣病予防)」の方針に沿い、本企画を通じて行政や関係団体と協力し、県民および組合員の健康増進に寄与します。

○ 成果

関係団体と連携しパンフレット56,000枚を配布し、組合員活動広報誌への掲載案内や、イベントでの宣伝配布、介護福祉施設などへの案内に取り組んだ結果、参加者は全体で5,137人(前年113%)となりました。

イベントでの積極的な紹介・配布や、新たな連携団体の拡大をすすめたことで、一定の成果が見られました。2017年から継続して取り組んできた結果、認知度は着実に広がっています。一方で、参加対象層のさらなる拡大に向けて、新たな健康づくり企画や取り組みの検討が今後の課題です。あわせて、実務や運営体制の強化、効率化をはかり、予算内でバランスの取れた事業構成を検討していきます。

○ 展望

健康づくりの取り組みは、個人・家族・職場でおこなう企画を基本とし、「食事」「運動」「睡眠」の3つの柱を軸にすすめます。関係団体と実行委員会を組織し、具体的な企画化をはかっていきます。

また、高齢化を見据えたフレイル予防に加え、新たな層へ健康意識を広げるため、若年層も参加しやすい健康づくり企画を取り入れ、保育園・幼稚園との連携の可能性も探りながら参加者の拡大を目指します。

さらに、県民の健康づくり推進に向けて、県保健医療部とのコミュニケーションを強化するとともに、他協同組合への働きかけについても工夫し、連携の強化を検討していきます。



対象	会員生協の組合員役職員、関係団体の役職員および県民	費用	無料
参加人数	健康チャレンジ参加者5,137人 (内、いばらきコープ1,439人、パルシステム茨城 栃木330人、生活クラブ生協茨城170人) 年間合計 5,137人		
協力	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、茨城県食生活改善推進協議会、茨城県労働者福祉協議会、茨城県生活協同組合連合会		
支援	300万円以上500万円未満	URL	http://www.ibaraki-kenren.coop/

よつ葉生活協同組合

健康・キッズチャレンジ



栃木県

○ 概要

「健康チャレンジ」「キッズチャレンジ」は、食生活や運動などのコースを選択し、子どもは14日間、大人は30日間以上取り組む健康習慣づくりの企画である。

報告はがきを提出した参加者全員に記念品を贈呈し、多世代への健康づくりの呼びかけと、生協・自治体・関係団体との協働の広がりを目的としている。

○ 目標

本企画を通して、協働団体と生協間の連携を深めるとともに、協賛団体に対しても、これまで以上のアピールをおこなう。また、参加者がワクワクしながら取り組めるような工夫を凝らし、「キッズチャレンジ」の参加者増を目指す。

○ 成果

以下は健康チャレンジ参加者のうち、アンケートに回答した426人を対象に集計した内訳です。

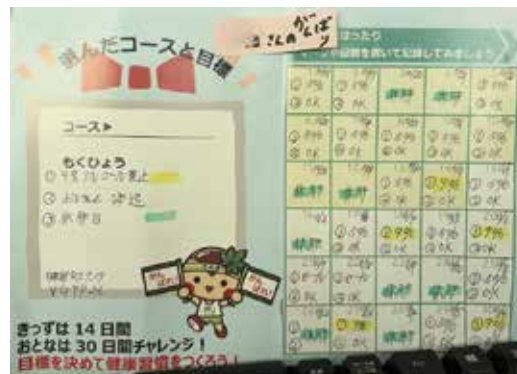
- ① 医療生協 (148人 34%)
- ② 診療所 (37人 8%)
- ③ よつ葉生協 (23人 5%)
- ④ とちぎコープ (65人 15%)
- ⑤ コミセン・市役所 (44人 10%)
- ⑥ 保育園など (73人 17%)
- ⑦ その他 (36人 8%)

回答者合計 426人

○ 展望

地域の商店や複合公共施設に設置していただくなど、チャレンジシートの配置拡大を検討する。

あわせて、より多くの方の目に触れるよう、ポスターや電子媒体などを活用した周知・宣伝についても検討していく。企画への参加ハードルを下げ、より気軽に健康習慣づくりに取り組めるよう工夫をすすめる。



対象	一般市民・サークル・職域・学校・幼稚園など	費用	無料
参加人数	健康チャレンジ 687人 年間合計 1,010人	キッズチャレンジ	323人
協力	栃木保健医療生活協同組合、とちぎコープ生活協同組合		
支援	100万円未満		
URL	https://www.tochigihoken.or.jp/info/article-313/		

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2025

群馬県

○ 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く。チャレンジのスタートにあわせて、「すこしお学習会」をおこない、健康づくりに取り組むきっかけづくりとした。キッズチャレンジでは、県内の小学校などへ呼びかけをおこない、「手洗いうがい」「はみがきをする」など9つのコースから選択し、生活習慣として身に付けるきっかけづくりをおこなっている。

○ 目標

県民の「健康寿命」を伸ばすことを目的に、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ていただく。生活習慣病の発症や重症化予防の取り組みとして、多くの県民に広げていく。

○ 成果

県内自治体35市町村と15の教育委員会、10の団体から後援を受けました。32の市町村と県外から5,904人の結果報告がありました。キッズチャレンジは85団体から4,783人の報告がありました。オンライン学習会は「ちょっとの工夫ですこしお生活（減塩）」をテーマに利根中央病院の管理栄養士（NST専任管理栄養士）に講師を依頼し、塩分が体の中で果たす役割と摂りすぎないテクニックを学びました。

○ 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に取り組んできた。7年目を迎え、取り組み内容や参加者が固定化しているとの意見もあることから、今後はチャレンジ内容の質の向上をはかるとともに、これまで参加していない層への働きかけを強化するため、Webを活用した案内・報告方法や記念品の内容について検討していく。キッズチャレンジについては、引き続き参加団体とのつながりづくりをすすめ、取り組みの広がりを目指す。



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 （コープぐんま2,072人、パルシステム群馬247人）	キッズチャレンジ報告者（生活協同組合コープぐんま） 527人	
	減塩（すこしお）学習会参加者 （コープぐんま10人、パルシステム群馬4人）	年間合計 2,860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	300万円以上500万円未満	URL	https://gunma-ccu.jp/publics/index/194/



(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

「健康づくり」を通じた健康増進活動によるつながりづくり・広がりづくりが、会員生協の取り組みとして広がるよう、神奈川県生協連を事務局として、「健康づくりリーダー養成」「健康チェック器具の貸出し」「健康チャレンジ」の3つの柱で取り組みを支援した。

○ 目標

- ① 健康チェック(無料貸出し)の利用案内を強化し、会員生協における地域での健康増進活動の広がりをはかる。
- ② 健康チャレンジを健康づくりのきっかけとして定着させ、地域に根差した取り組みとして育てていく。
- ③ 健康づくりリーダー養成講座、フォローアップ研修、まとめ交流を通じて、1年をかけてリーダー養成をすすめる。

○ 成果

- ① 健康づくりリーダーの養成については、「リーダー養成講座」と「フォローアップ研修」をおこなった。本取り組みは2017年から毎年実施しており、神奈川県生協連を事務局としたリーダー養成講座の受講者数は、延べ541名となった。
- ② 健康チャレンジは、24の県・市町村(部局含む)から後援を受け、26団体の協力のもと、10月・11月に取り組んだ。
- ③ 健康チェックは、器具貸出しを80回、延べ117日間おこない、2,000人を超える方が健康チェックを利用した。

○ 展望

- ① 今後も県生協連の支援のもと、地域の健康づくりに貢献していく。
- ② 健康チャレンジでは、参加の呼びかけにとどまらず、チラシ設置など運営協力を担う側への働きかけを通じて、新たなつながりが生まれる事例が増えている。今後は、こうした事例の共有をすすめ、取り組みの広がりをはかる。
- ③ 健康チェックは、手軽に操作できる器具の無料貸出しにより利用が増えている。今後は器具の追加を検討するとともに、人を介して実施する必要がある測定(2ステップテスト、握力測定)についても、器具貸出しの対象に加えていきたい。



対象	神奈川県民	
費用	無料	
参加人数	健康チェック参加人数 2,436人	健康チャレンジ参加人数 4,219人
	健康づくりリーダー養成講座 14人	健康づくりリーダーフォローアップ研修 16人
	年間合計 6,685人	
協力	医療生協かながわ生活協同組合、神奈川北中央医療生活協同組合、神奈川みなみ医療生活協同組合、川崎医療生活協同組合、福祉クラブ生活協同組合、やまゆり生活協同組合、慶應義塾生活協同組合、横浜国立大学生生活協同組合、横浜国立大学生生活協同組合、神奈川大学生生活協同組合、神奈川高齢者生活協同組合、神奈川県生活協同組合連合会	
支援	100万円以上300万円未満	URL -

福祉クラブ生活協同組合



神奈川県

健康づくり

○概要

福祉クラブの健康づくりは、組合員や地域の方の活動参加を促進している。

小学生までの親子で参加できる「キッズチャレンジ」や、だれでも参加できる「健康チャレンジ」を実施している。

また、年間を通して福祉クラブの拠点や公共施設などを会場に実施する「健康チェック」は、健康への意識づくりに加え、交流の機会としても機能している。

あわせて、健康チェックサポーターの養成や、関連団体と連携した健康講座なども開催している。

○目標

健康チェックのメニュー充実に向け、提携生産者とのコラボ企画や、健康につながる講座などを取り入れて実施し、参加者の増加につなげる。

健康チャレンジおよびキッズチャレンジについては、継続参加者にとっての健康づくりの機会とするとともに、新規参加者の拡大をはかることで、地域における健康づくりへの意識向上に寄与する。

○成果

健康チェックのメニューを充実させ、提携生産者とのコラボ企画を実施した結果、昨年度より5企画増やして実施することができ、好評であった。一方で、毎月定期開催する地域が減り、全体の開催回数および参加者数が減少した。

健康チャレンジは10年目の実施となり、定期参加者約700名に対して事前に直接的な案内など、意識的な働きかけはおこなったものの、回収までの成果にはつながらなかった。

○展望

健康チェック、健康チャレンジ、キッズチャレンジの3本柱を基本に、継続して健康づくりを推進する。

健康チャレンジについては、次年度の実施に活かせるよう、今年度の回収者リストを整理した。実施に向けた呼びかけを通じて、健康習慣づくりのきっかけを後押ししていく。



対象	組合員・員外	費用	無料
参加人数	健康チェック活動 385人	健康チャレンジ	1,080人
	キッズチャレンジ 98人	年間合計	1,563人
協力	神奈川県生活協同組合連合会		
支援	100万円未満	URL	https://www.fukushi-club.net/event/

(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2025



新潟県

○ 概要

組合員の健康維持・増進を目的とした健康チャレンジの取り組みを活動のベースとし、実行委員会で協議を重ねながら企画内容を検討した。そのうえで、県生協連会員をはじめ、行政、協同組合、関係友誼団体と連携し、県民へと広げた取り組みをおこなった。取り組み期間中は、会員向け広報や機関紙での周知に加え、イベントなども開催しながら、さらなる参加の呼びかけをおこなった。

○ 目標

- ① 県行政や関係団体、マスメディアなどと連携した健康づくりへの協力関係を広げ、生協の認知度向上と社会貢献活動の発信をはかる。
- ② 健康チャレンジやイベントの取り組み、情報発信・共有を通じて、健康寿命の延伸や継続した健康づくりへの意識づけをすすめ、その意義を実感してもらう。
- ③ 取り組み結果を、大学や医療機関などと連携し、健康づくり・健康増進に役立てる。
- ④ 新潟県の健康寿命アップを目指すとともに、健康経営の推進や組合員・役職員の健康増進活動を通じて、「すべての人に健康と福祉を」(SDGs目標3)に貢献する。
- ⑤ 統一した取り組みによる相乗効果を活かし、事務・作業の効率化をはかることで、負担軽減や経費削減につなげる。
- ⑥ 家族全員で取り組めるよう、取り組み内容がわかりやすく理解できる案内をおこなう。
- ⑦ 取り組みの周知をはかるため、イベントなどでの案内機会を増やす。

○ 成果

県生協連のもと、実行委員会形式で県内の生協などが協力し、それぞれの組合員・会員組織への取り組みの周知をはじめ、友誼団体や後援団体への周知をおこなうことができた。キックオフ集会は実施できなかったが、各生協において健康イベントや広報誌などを通じて呼びかけをおこなった。参加目標には達しなかったものの、3,000人弱の参加があり、参加者からは取り組みに効果があったとの声が多数寄せられた。これにより、健康増進に対する意識づけが深まったものと考えられる。

○ 展望

地域生協・医療生協で構成する実行委員会が取り組みを主導し、健康維持・増進の取り組みとして、県内の生協や協同組合にも協力を依頼した。あわせて、新潟県がすすめる健康づくりの取り組みを各種媒体に掲載し、連携による呼びかけを強化した。



対象	新潟県民	費用	無料
参加人数	健康チャレンジ報告提出 2,979人 (内、コープデリにいがた 341人)	年間合計	2,979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 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

和歌山まるごと健康づくり



和歌山県

○ 概要

健康エクササイズでは、音楽のリズムに合わせ、椅子に座ったままおこなう足の運動や、ステップ台の昇り降り運動のほか、お手玉を使ったレクリエーションをおこなった。

介護予防体操では、中央医療生協の療法士を講師に迎え、正しい姿勢に関する知識の学習や、認知症予防を目的とした体操をおこなった。

ヘルスアップチャレンジでは、多くの参加者が健康寿命の延伸につながる運動に取り組んだ。

○ 目標

生涯にわたり健康を維持できるよう、運動や正しい食生活を意識するきっかけづくりをおこなう。

○ 成果

健康エクササイズでは、新しい講師を招き、これまでおこなってきたヨガマットやステップ台を使った運動に加え、口腔体操やお手玉を使った脳トレ体操などのレクリエーション活動をおこなった。

介護予防体操は、昨年度に引き続き、座学の後にパブリカ体操をおこなった。

参加者からは、「日々の生活に取り入れていきたい」「このような機会があれば、外出するきっかけにもなる」といった好評の声が寄せられた。

○ 展望

今後、より多くの方に企画へ参加してもらうため、介護予防体操や健康エクササイズの様子を紹介する動画を活用するとともに、参加によって得られる効果に重点を置いた参加促進の取り組みをおこなっていく。



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	397人
	健康エクササイズ	11人
	年間合計	651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

-

鳥取県生活協同組合

とっとり虹の健康チャレンジ2025



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、グリーンコープ鳥取、鳥取大学生生活協同組合が共催して、県内市町村の教育委員会、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

各団体の広報誌、募集チラシ、ホームページ、Instagram、コープ会、コープくらぶ、子どもにこにこくらぶ、たべるたいせつキッズクラブ、市役所などに、パンフレット・記録シート（約20,000部）やポスター（約20～30か所）を配布し周知する。

○成果

協同組合年となる2025年は、鳥取県生協連から他団体（JAなど）へ呼びかけをおこなうことができたことに加え、協力団体である鳥取医療生協では、保育園・幼稚園の参加数が過去最高となったことが成果として挙げられます。鳥取県生協では、募集チラシを2回配布したほか、組合員活動拠点での募集や、コープ会など主体的な活動を通じた呼びかけをおこない、その結果、昨年度の参加人数および記録シートの提出率を上回ることができました。

〔鳥取県生協 昨年参加比：101.5%〕

○展望

まずは関係団体の組合員、役職員が「虹の健康チャレンジ」へ参加する人数を増やし、健康づくりを通して、関係団体のつながりを深めていきたいです。そして、鳥取県民に「虹の健康チャレンジ」を通して、健康寿命の延伸に貢献していきたいです。



対象	鳥取県民、鳥取県生活協同組合連合会加盟団体の組合員、役職員	
費用	無料	
参加人数	虹の健康チャレンジ 4,454人（内、鳥取県生協 415人）	年間合計 4,454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、グリーンコープとっとり生活協同組合、鳥取大学生生活協同組合、鳥取県・県内19市町村教育委員会、鳥取県栄養士会・JA鳥取県中央会	
支援	100万円未満	
URL	鳥取県生協： https://www.tottori.coop/ 鳥取医療生協： https://www.mcoop-tottori.jp/news?page=2	

(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2025



岡山県

○ 概要

健康づくりや生活習慣の見直しのきっかけづくりを目的に、5つのコースの中から健康のための取り組みを選択し、期間中30日間（連続でなくても可）取り組んだ内容を報告していただく。報告者の中から抽選で、景品が当たる企画である。広報媒体としては、報告はがき付きの4ページパンフレット（両面印刷）およびWeb報告専用チラシを作成し、生協や行政、公民館、地域イベントなどで配布した。

○ 目標

- ① 初参加者の拡大に向けて、媒体配布先の開拓をすすめるとともに、取り組みやすい事例をホームページで案内する。あわせて、職域における取り組みの開拓をすすめ、「健康経営」への寄与をはかる。
- ② 継続参加者に対しては、これまでに寄せられた感想などをもとに、取り組み事例をより豊富に提供し、マンネリ化を防止する。
- ③ 次期タームに向けて、抜本的な改革についても並行して検討をすすめる。

○ 成果

新たに新見エリアにおいて小学校での取り組みを開拓するとともに、岡山・倉敷エリアでのイベント時の訴求を強化した。また、公民館や児童館などでの配布を通じ、自治体との連携もすすんだ。Webでの報告件数は483件となり、前年と比べて約2倍に増加した。これは、Web報告に特化した簡易チラシによる取り組みが有効であった結果と受け止めている。「お口のコース」を重点的に訴求したことに加え、景品として歯科医が選定したハミガキセット（ジェル歯みがき、歯ブラシ、フロス）を用意した点も好評であった。その結果、学校での取り組み以外のコースの中では、最も参加者が多いコースとなった。

○ 展望

これまで医療生協の組合員活動に依拠してきた部分が大きかったが、行政の取り組みとの連携や、イベント時の配布などを通じて、一般参加者にも徐々に浸透してきている。今後は、企画内容の工夫に加え、広く配布しやすいチラシの作成や、Webでの案内など、一般の方にも取り組みやすい内容を追求することで、さまざまなエリアや層からの参加を促進できるのではないかと考えている。



対象	岡山県内在住、在勤の市民、小中学校生徒・教職員	費用	無料
参加人数	ヘルスチャレンジ2025 8,065人	年間合計	8,065人
協力	岡山県学校生活協同組合、三井造船生活協同組合、岡山県生活協同組合連合会、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	https://okayama.kenren-coop.jp/

(広島県生活協同組合連合会) 因島生活協同組合



広島県

けんこうチャレンジ2025

○ 概要

班やサークルなどのグループ単位での取り組みに加え、実行委員会メンバーである広島県が主催する各種イベントでのPRや、企業単位での参加がすすんだことにより、参加者数は前年を230人上回る結果となった。

また、管理栄養士養成大学の協力を得て、教授や学生を招いた減塩料理教室を開催したほか、医療生協の専門職によるオーラルフレイル予防や健康体操などの取り組みもおこなわれ、多くの参加があった。

○ 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をおこなっている。
- ② 行政や他団体、生協と連携し、広島県全体で健康寿命の延伸を目指す取り組みとして展開している。地域の保育園・幼稚園・小学校・中学校へパンフレットを配布し、園や学校単位での取り組みを呼びかけているほか、広島県と連携して勤労者世代への働きかけを強化している。また、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ている。

○ 成果

広島県をはじめとする行政機関との広報活動などの連携により、行政イベントの参加者が「けんこうチャレンジ」に参加するなど、新たな参加層の広がりが見られた。また、管理栄養士養成大学の新規参加もあった。

さらに、ある企業では、全職場のデジタルサイネージにおいて、健康づくりの取り組みとして本企画が紹介された。これらの取り組みを通じ、全体の参加人数は前年を上回る5,262人となった(前年:5,032人)。

因島生協においても、行政機関と連携した広報活動により、日頃接点のなかった層からの参加が増加した。

○ 展望

幼稚園・保育園・小中学校では、学年単位での取り組みから全校での実施へと広がるなど、回を重ねるごとに取り組みの裾野が拡大している。さらに、企業単位での参加も見られるようになった。今後は、企業における健康づくりの取り組み(広島県による健康づくり推進企業への支援制度)と連携・コラボレーションをすすめることで、勤労者層の参加を増やし、広島県全体の健康づくりへと発展させていく。



対象	各生協組合員・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2025 5,262人	年間合計	5,262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、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	https://hiroshima.kenren-coop.jp/activity/kurasi/kura20250528_01.html

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、コープやまぐちおよび医療生協健文会の職員・組合員の希望者が選択したチャレンジコースに連続60日間取り組む企画です。「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・小学校の子どもたちに配付し、夏休み期間中に連続30日間取り組みます。いずれも、報告書の提出者には記念品を贈呈します。

○目標

- ① つながり：他組織との幅広い協力
- ② 広がり：参加人数の増加
- ③ 継続性：取り組み期間経過後の継続
- ④ 主体性：企画立案、福祉生協との連携

○成果

- ① つながり：行政および各市教育委員会から前年同様に後援を得るとともに、医療生活協同組合健文会、生活協同組合コープやまぐちの事務局を中心に、山口県生活協同組合連合会と共催でおこないました。
- ② ひろがり：生活協同組合コープやまぐち (+138人)、医療生活協同組合健文会 (+101人)、きっず (+72人) と、いずれも参加者数を増やすことができています。
- ③ 共済事業への貢献：「きっずチャレンジ」に、CO・OP共済の資料請求フォーム（二次元コード）およびコーすけのイラストを継続して掲載し、未加入者へのPRをおこないました。

○展望

Well-beingの観点から、職員一人ひとりにとって役立つ企画として選ばれる取り組みにしていきます。



対象	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康チャレンジ：山口県生協連合会加盟生協（主にコープやまぐちと医療生協健文会）の組合員・家族を中心に配付しますが（※パンフレットは地域交流センターなど公共施設にも設置）、この企画への参加を希望するすべての方が対象です。 ・ きっずチャレンジ：県内5市の保育園・幼稚園の児童と小学校の生徒に配付します。 	
費用	無料	
参加人数	健康チャレンジ2025（報告人数） 3,636人	年間合計 3,636人
協力	医療生活協同組合健文会、山口県、宇部市、山陽小野田市、山口市、美祢市、下関市、山口県生活協同組合連合会、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	https://www.yamaguti-coop.or.jp/3d-flip-book/%e3%82%b3%e3%83%bc%e3%83%97%e3%83%ac%e3%82%bf%e3%83%bc2025%e5%b9%b48%e6%9c%88/	

生活協同組合ユーコープ

食DE健康



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、リアル参加型企画やWeb・オンライン企画などのイベントを開催し、組合員の健康的な食生活のきっかけづくりとなる取り組みをすすめています。また、宅配紙面やWeb注文サイト、店舗の売場、機関誌、アプリなど各種媒体において、食生活や健康に関する情報やレシピなどを掲載し、幅広く組合員へ発信しています。

○ 目標

- ① 共済推進課とのコラボ企画として実施します。
- ② 宅配センターの感謝祭と「食DE健康」を組み合わせたコラボ企画を実施します。
- ③ 店舗では、「食DE健康」企画として、店全体で取り組みを展開します。
- ④ 組合員向けに「食DE健康」をテーマとした商品学習会を開催し、管理栄養士にも参加いただき、健康面について学習します。

○ 成果

今年度も、組合員アンケートの結果をもとに、ニーズに合った内容で、組合員の健康的な食生活に役立つ企画を実施しました。店舗・宅配事業および各県の活動において「食DE健康」の取り組みをすすめ、参加人数は目標を超過しました。また、地域と継続してすすめてきた健康づくりの取り組みが評価され、2026年1月には、静岡県知事より「健康づくり活動に関する知事褒章」を受章しました。

○ 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」の取り組みを認識できる状態を目指します。2026年度は、事業と活動の連携をさらに推進し、宅配のカタログや店舗の売場だけでは伝えきれない健康づくりに関する情報提供や、試食などの体験機会を、組織全体で拡充していきます。



対象	組合員や組合員の家族、その他新規加入見込者など		
費用	基本は参加費無料（料理講習会や体験企画では参加者実費負担もあり）		
参加人数	参加企画・講習会・学習会など	29,777人	健康チェック（健康測定会） 8,686人
	組合員向け学習会（講師招く）	268人	職員向け研修（店長会・宅配商品学習会・人事研修） 693人
	マイ・ヘルスアップキャンペーン（職員）	127人	年間合計 39,551人
協力	日本生活協同組合連合会、株式会社コープライフサービス		
支援	1,000万円以上		
URL	https://info.ucoop.coop/shoku_de_kenkou/		

生活協同組合コープいしかわ

私の食と健康



石川県

○ 概要

日々の生活で役立つストレス軽減法を楽しく学びたいという組合員の声を受けて「メンタルヘルス講座」を開催しました。参加者が主体的に学べるよう工夫し、Mentimeter（メンチメーター）^{*1}を活用して、参加者からリアルタイムで得たフィードバックをスライドに反映させながらすすめました。

○ 目標

金城大学と連携し、被災地支援の一環として、能登会場において「美・アンチエイジング体操」を複数回開催します。あわせて、「QOL健診（生協版）」の実施についても検討するとともに、金沢医療生協へ協力を依頼し、現地への同行をお願いする予定です。

○ 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」「メンタルヘルス講義」は、金城大学と連携して開催しました。

認知症予防の取り組みとして、新たに「唾液アミラーゼ検査」「握力測定」を追加し、検査結果については研究倫理審査委員会へ報告することとなりました。

「メンタルヘルス講義」の講義は、組合員の声やアンケートでの要望を受けて実施し、参加者には後日、コーピングリスト^{*2}を配付しました。

「ひろみちお兄さんと親子体操」は、日程調整に時間を要し2月の開催となりましたが、多くの親子が参加し、楽しむ様子が見られました。

○ 展望

佐藤弘道先生の健康講演会についても情報交換をすすめ、次年度の開催につながる関係を構築することができました。



※1 Mentimeter（メンチメーター）は、参加者がリアルタイムに回答・投票できる双方向のプレゼンテーション・ツール。

※2 コーピングリストとは、「ストレスを感じた時におこなう、自分なりの解消法リスト」のこと。

対象	組合員とその家族	費用	無料
参加人数	①認知症予防に！eスポーツ体験 51人	②美・アンチエイジング体操 52人	
	③ひろみちお兄さんと親子体操 244人	④メンタルヘルス講義 44人	
	⑤いしかわまるごと健康チャレンジ 1157人	⑥各地域協議会の健康企画 43人	
	年間合計 1591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	https://www.ishikawa.coop/

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

健康長寿人口が多いといわれる県内において、健康的な食生活を通じて元気にさせる体づくりを目指し、BDHQを活用した「食習慣チェック」に取り組みました。

2025年度は、スマートフォンやパソコン操作に不慣れな方や、インターネット環境のない組合員も参加できるよう、郵送による「食習慣チェック」を実施しました。

○ 目標

- ① 取り組みを通じて、組合員のBDHQに対する認知を高め、健康づくりを自ら考え、実践するきっかけにつなげます。
- ② 取り組みの周知を目的に、商品案内へのチラシ折込、組合員広報紙「コピス」への掲載、InstagramをはじめとしたSNSによる発信などを実施します。

○ 成果

宅配チラシとあわせて、「おうちで食習慣チェック」案内のカラーチラシを6月に配付しました。

また、受付期間中には、組合員向け情報紙を活用し、複数回にわたってPRをおこないました。

申込者には、「減塩」「野菜の摂取」「油のとり方」などの情報をピックアップし、マニュアルとともに届けました。

BDHQの取り組みでは、紙の用紙に記入して返送してもらう方法を新たに導入し、オンライン操作が苦手な方にも参加しやすい対応ができました。

さらに、イベントにおいてベジチェック測定会を実施し、多くの方に測定いただきました。

○ 展望

取り組みは3年目となり、周知の拡大を重視してすすめました。

チラシによる訴求により多くの方から申込みをいただいている一方で、申込み後すぐに計測まですすむ方は、まだ少ない状況でした。

今後は、広報手法やプログラム内容を検討し、より多くの方の健康づくりに寄与できるよう、改善を継続していきます。



対象	組合員	費用	無料
参加人数	おうちで食習慣チェック 294人	ベジチェック測定会	282人
	QOL健診(生協版) 35人	年間合計	611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、「おうちで食習慣チェック (BDHQ)」や「ベジチェック」の地域展開、「健康サロン (他団体と協力した居場所づくり)」、「食deチャレンジ 健康づくり (個人が自宅で好きな時間に健康づくりに挑戦する企画)」に取り組んだほか、QOL健診 (生協版) の導入に向けて職員向け体験会をおこないました。

○ 目標

- ① 年間を通して、各ブロックでベジチェック測定会を実施します。スタンプカードは引き続き運用するとともに、取引先と協力し、野菜摂取の推進に取り組みます。
- ② 毎月のコープ小幡での健康サロンを継続するとともに、3か月に1回、東三河ブロック組合員主催の2つのサロンにおいて、健康チェックを実施します。
- ③ QOL健診 (生協版) の導入に向けて、職員を対象とした体験会を実施します。
- ④ キッチンカーの活用や、大学など専門家との連携について検討します。

○ 成果

年間を通して、コープサポーターの活躍により、店舗や地域イベントなどの各ブロックでベジチェック測定会を実施し、野菜摂取の推進につなげることができました。みんなの交流会を実施した6ブロックのうち5ブロックでベジチェックブースを出展し、普段店舗に来られない方にも健康づくりの取り組みをお知らせすることができました。コープ小幡での健康サロンを毎月継続しておこない、東三河ブロックの2つのサロンでも、4か月に1回程度ベジチェックを実施することができました。職員フェスティバルでは、QOL健診 (生協版) 体験会を実施することができました。また、「食deチャレンジ」の参加者数を前年より増やすことができました。

○ 展望

食deチャレンジを年2回開催することで、より多くの組合員に健康づくりのきっかけを提供します。また、歩行姿勢測定や血管年齢測定などの新たな機器を導入し、コープサポーターのさらなる活躍により、ベジチェックとあわせた活用やQOL健診 (生協版) の実施を広げるとともに、健康サロンの定期実施場所の増加を目指します。



対象	コープあいち組合員とその家族	費用	無料	
参加人数	食習慣チェック (BDHQ) 〈のべ回答人数〉	751人	ベジチェック 〈のべ測定参加人数〉	15,552人
	食deチャレンジ 〈チャレンジシート提出人数〉	1,053人	健康サロン 〈のべ参加人数〉	432人
	QOL健診 (生協版) 〈のべ参加人数〉	217人	年間合計	18,005人
協力	日本生活協同組合連合会、合同会社ヘルスマ&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、名古屋学芸大学			
支援	500万円以上1000万円未満			
URL	https://coopaichi.tcoop.or.jp/shopping/shokuiku/			

生活協同組合コープこうべ

はかるたいせつプロジェクト (私の健康、食習慣チェック活動)



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」①BDHQ食習慣調査による、バランスのよい食事習慣の推奨、②ラジオ番組などで、食中毒予防や正しい食に関する情報を提供
- ③ 「カラダをはかる」神戸マラソン、ちびっこマラソンへ協賛し、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」[サニーフェスタ2025]などで、健康的な生活習慣を身に付ける取り組みを紹介

○ 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、健康づくりを目指します。
- ② 「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。

○ 成果

- ① BDHQオンライン調査：今回で7回目となり、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りました。
- ② BDHQ学習会（4回・50人）：コープ委員会や食生活に関心のある組合員を対象に、BDHQ調査結果の読み解きと「塩分ほぼゼロレシピ」の調理実習を実施しました。減塩の大切さや工夫を学習し、食習慣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 イベントでのBDHQ調査ID配布・調査（2回・120人）：西宮市保健所、西宮栄養士会と共催し、食事バランスに気を付けることや、野菜をより多くとるための食習慣改善について啓発活動をおこないました。
- ④ 「ひょうごまるごと健康チャレンジ」：地域の医療生協や各種団体、社会福祉協議会などと協力しながら学習会やイベントを開催し、幅広い年齢層の参加者に健康づくりを継続する大切さを伝える取り組みができました。（健チャレ報告者は昨年より173人増）
- ⑤ 応援ノートの配布：これまでアプローチが難しかった高校生に対し、「食で健康づくり」を啓発することができました。（高校向け3,000部、コープこうべ主催イベント1,500部）

○ 展望

- ① 「ひょうごまるごと健康チャレンジ」は、引き続き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。
- ② ラジオやインターネット（メルマガ配信）によるアンケート形式を使った啓発は、情報を受け取る人数が多く、広報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。



対象	組合員	費用	無料	
参加人数	店舗での健康測定会	10,067人	地域・行政イベントでの健康測定会	1,744人
	たべるをはかる・BDHQオンライン調査	1,410人	その他	18,333人
	年間合計	31,554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、兵庫県、神戸市、合同会社ヘルスM&S、兵庫県内の各医療生協、兵庫県生活協同組合連合会、日本生活協同組合連合会、エスピー食品株式会社、株式会社ラジオ関西 など			
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

「第8弾自宅でできる!食習慣チェック」でも、「子どもと一緒に食習慣チェック」を実施しました。子どもの食習慣や食生活を気にされている方が多く、「家族で今回の食習慣チェックをすることで、いつもとは違う話をする事ができた」「冷蔵庫に食事のメニューを貼ることで、お手伝いをしてくれるようになった」など、うれしい感想も届きました。「年に1回の食習慣チェックの実施」が継続しておこなえるよう、取り組みます。

○ 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)を開催し、参加を広げることで、健康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」をはじめとする広報物は、幅広い年代層に興味を持っていただき、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・共済G)や、他団体、学校などと「食と健康」をテーマとした共同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

- ① 第8弾自宅でできる!食習慣チェック開催(参加人数206人)
 - ・新規参加者にむけた広報と再度実施してもらえるようはたらきかけを継続し、食習慣チェック実施数増を目指します。
 - ・あわせて食習慣チェック参加者に、結果票をふまえて食生活・食習慣の見直しを楽しくおこなえるよう、自身や家族で1週間のチャレンジ目標を立て、実施していただきます。
- ② 「コープで健康な食生活ポータルサイト」拡充
 - ・上記企画開催にあわせて、内容を修正または追加していきます。
- ③ 食習慣チェック体験会・学習会開催
 - ・全体企画、エリア・コープ委員会単位で開催します。(年間6会場)
 - ・体験会は、「みそ汁の塩分測定」「ベジチェック(年5回まで)、ヘルシーコープ関連商品の紹介・レシピ提案など、関連商品と食習慣チェックを組み合わせた企画を想定しています。
 - ・学習会は、講師の招聘を検討します。
- ④ その他(状況を見ながら実施)
 - 1) 事業(店舗・共済G)、他団体と連携した「食と健康」をテーマとした共同イベント開催
 - 2) 食習慣チェック、イベントに関する必要機材・備品の購入

○ 展望

- ① 「第8弾自宅でできる!食習慣チェック」も、食習慣チェックを親子で実施できるようにしましたが、参加人数がかなり減ってしまいました。小学生～高校生までのお子さんのいるご家庭に、もう少しわかりやすく呼びかけができるよう、お知らせの仕方を工夫します。
- ② 参加された組合員が「継続して食習慣チェックをしよう」と思える企画を検討し、実行していきたいと考えています。



対象	組合員とその家族(小学生以上)	費用	無料
参加人数	第8弾自宅でできる!食習慣チェック申込人数 154人 年間合計 206人	食習慣チェックアンケート提出	52人
協力	-		
支援	100万円未満	URL	http://okayama.coop/eat

生活協同組合コープしが

キッチンカー出前型健康教室とウォーキング企画



滋賀県

○ 概要

①健康寿命について②フレイルについて③のどの老化について④野菜の豆知識⑤試食付き健康教室の5つのプログラムを用意して、組合員・組合員外を問わず、地域のサロンや子育てサークルなどで健康教室を開催しています。ご希望に応じてプログラム内容を選択し実施しているため、同一の訪問先で複数回の開催や健康教室をおこなうことも可能です。

○ 目標

- ① キッチンカー健康教室は、試食あり・試食なしの2つのスタイルで、健康寿命の話、フレイルの話、のどの老化の話、野菜の豆知識、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企画し、開催します。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すすめます。
- ③ 健康に関連した学習会（認知症や疾病予防の学習会など）の開催について、地域諸団体と連携し、取り組みをすすめます。

○ 成果

2025年度は、JAレーク滋賀とコラボしたキッチンカー健康教室と、びわこ成蹊スポーツ大学とコラボした健康ウォークイベントを開催したことで、新たな参加層の広がりがみられました。参加者からは、栄養について学べたことや、ウォーキングを続けたいと健康意識が高まったとの声がありました。どちらも満足度が高く、次年度の開催を望む声が多く寄せられたため、健康意識を高める場を求める方が多いように感じます。

○ 展望

キッチンカー健康教室は、試食内容や広報の方法を工夫し、幅広い世代に参加いただけるようすすめます。認知度向上のため、行政や他団体との連携やSNSの活用も検討し、地域の健康増進活動として、さらに幅を広げるよう取り組みます。健康ウォークイベントは、これまでとは別の地域で開催し、新たな参加者層の拡大を目指します。あわせて、健康に関連した学習会の実施に向け、社会福祉協議会や医療生協など、関係機関との調整を具体化します。



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（申し込み人数）	1,887人	健康ウォークイベント（報告人数） 184人
	年間合計	2,071人	
協力	—		
支援	100万円未満	URL	https://www.pak2.com/fukushi/kitchencar.html

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

地域住民の健康づくりと認知症予防を目的に、体操教室の開催、指導者養成、認知機能テストなどを組み合わせて展開している取り組み。自治体や関係団体と連携し、道内各地で継続的に実施され、健康への意識向上と地域で支え合う仕組みづくりに寄与している。

○ 目標

- ① まる元新人スタッフの育成強化
- ② まる元スタッフの内部研修を年間複数回実施
- ③ まる元参加者の運動の習慣化
- ④ 2クラス実施自治体で3クラスの実施を目指す

○ 成果

教室運営、指導者養成、認知機能テストを一体的におこなった。まる元教室には年間54,266人が参加し、既存教室を中心に地域に定着した。また、ゆる元指導者を38人養成し、地域で継続的に活動を支える人材の確保につながった。認知機能テストには969人が参加し、参加者が自身の健康状態を見直す機会となるなど、認知症予防の入口として一定の役割を果たした。

○ 展望

本取り組みを通じて、まる元はNPOとしての財政的自立に向けた展望を持つに至った。今後は、実施自治体の拡大を着実にすすめ、ソーシャルビジネスとして持続可能な形を確立しながら、北海道へのさらなる貢献につながる取り組みを目指す。



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）	54,266人	ゆる元指導者養成 38人
	認知機能テスト	969人	認知症の理解と予防キャラバン 657人
	年間合計	55,930人	
協力	NPOソーシャルビジネス推進センター、北翔大学、道内自治体、NPOここすけ		
支援	1,000万円以上	URL	https://www.maru-gen.com/

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」 「子育て支援～コーすけといっしょ～ひろば」

○ 概要

- ① 「親子体操」：3歳から小学3年生までのお子さんとそのご家族を対象に、楽しいからだあそびをおこなっています。
- ② 「子育て支援～コーすけといっしょ～ひろば」：生後2か月から3歳までのお子さんを持つママ・パパが、楽しく育児ができる子育て支援イベント（ベビーマッサージ、ハイハイレースなど）をおこなっています。
- ③ 「いきいき♪健康フィットネス♪」：測定・講座・運動の3つのプログラムを通じて、食生活の見直しと運動習慣づくりを応援しています。

○ 目標

- ① 「親子体操」では、親子の絆を深めるとともに、子育て世帯にCO・OP共済を広く知っていただくことを目的としています。
- ② 「子育て支援～コーすけといっしょ～ひろば」では、地域とつながりながら楽しく育児ができる場を提供し、産後うつや産後の心身不調の予防をはかるとともに、親子の健康増進を目指しています。
- ③ 「いきいき♪健康フィットネス♪」では、初めての取り組みとして託児付きの募集コースを設定し、育児休暇中の方が参加しやすい環境づくりをおこなっています。講座では、継続している体組成計による測定に加え、ベジメーターによる測定も実施し、講座内容と連動させることで、食生活の見直しと運動習慣づくりを支援しています。

○ 成果

- ① 「親子体操」では、62組の元気な親子にご参加いただきました。「できた！」という達成感を大切にしながら、親子で楽しくふれあう時間をつくることができました。
- ② 「子育て支援～コーすけといっしょ～ひろば」では、連続して開催したことで、参加した母親同士の交流が深まり、気軽に話し合えるコミュニティが生まれました。
- ③ 「いきいき♪健康フィットネス♪」では、1回目と4回目に体組成計およびベジメーターによる測定をおこないました。継続的に測定することで効果を実感でき、参加者の健康に対する意識向上につながりました。

○ 展望

- ① 「親子体操」：今後も、親子の心と体の健康づくりを目的に、親子体操教室の普及をすすめていきます。2026年度は、「らがっこ体操クラブ」の講師を招いた教室開催に加え、普及員自らが担うミニ親子体操教室の開催にも取り組んでいきます。
- ② 「子育て支援～コーすけといっしょ～ひろば」：赤ちゃんと保護者が一緒に楽しめるイベント（ベビーマッサージ、ハイハイレース、手形・足形アート、子育てママ同士の交流ランチ会など）を開催し、産後うつや育児不安の予防をはかるとともに、親子の健康増進を目指します。
- ③ 「いきいき♪健康フィットネス♪」：今後は、各種測定の内容を充実させ、QOL健診（生協版）の要素を取り入れた体操講座として展開できるよう検討していきます。



対象	「親子体操」：3歳～9歳までの子どもとママ・パパ。	
	「子育て支援～コーすけといっしょ～ひろば」：0歳～3歳までの未就学児とママ・パパ。 「いきいき♪健康フィットネス♪」：中高齢者	
費用	無料	
参加人数	親子体操（親子80組） 124人	子育て支援～コーすけといっしょ～ひろば 48人
	いきいき♪健康フィットネス♪ 156人	年間合計 328人
協力	—	支援 100万円以上300万円未満
URL	https://www.instagram.com/cosukehiroba?igsh=MTZ0OXMwcm2dwcmQ2OA%3D%3D&utm_source=qr	

鳥取県生活協同組合

健康づくり教室



鳥取県

○概要

プロサッカーリーグ「ガイナレ鳥取」、鳥取短期大学幼児教育保育学科の学生と連携し子育て世代に体を動かす楽しさと生協を通じた出会いの場となるよう、健康づくりのコラボ企画を実施しました。シニア向けの健康づくりでは、色々な道具を用意しなくても気軽にできる「チェアヨガ体験」を実施しました。

○目標

- ① 募集チラシ配布：約40,000枚
- ② 開催後に自宅などでもできるストレッチ・親子で遊べる資料などを配布し継続を促します。

○成果

ガイナレ鳥取との取り組みでは、本企画の趣旨について理解をいただき、健康づくりの取り組みに対して可能な限りのご協力をいただくことができました。また、鳥取短期大学との取り組みにおいても趣旨を理解していただき、学生への呼びかけをおこなっていただいています。

さらに、シニア向けの取り組みでは、組合員からヨガ講師の紹介を受け、3月開催のイベントに講師として参加していただき、健康づくりの取り組みが組合員や関係機関との連携を通じて広がりを見せています。

○展望

引き続き、他団体とつながりを持ち、自分たちだけでは実現できない取り組みを実施できる体制を作っていきたいです。取り組みを通じて、組合員活動への参加の広がりを目指します。



対象	鳥取県生協組合員、家族	費用	無料
参加人数	芝生のうえでもおいきり遊ぼう 137人	とりたんの学生と一緒に楽しく遊びませんか	49人
	みんなで楽しく学んでイキイキ健康づくり 77人	年間合計	263人
協力	鳥取医療生活協同組合、米子医療生活協同組合、鳥取短期大学、ガイナレ鳥取		
支援	100万円未満	URL	https://www.tottori.coop/

生活協同組合コープかがわ

健康づくり教室



香川県

○ 概要

香川ファイブアローズおよび香川オリーブガイナースとの取り組みを、2025年度に実施することができました。両チームと連携し、親子で楽しみながら、選手との交流やふれあい、遊びを通して体を動かす楽しさを体感できる場を提供し、運動不足の解消につなげることを目的に企画しました。

○ 目標

地元プロスポーツチームと連携し、生協および地元プロスポーツチームのファンづくりにつながる機会を創出します。選手との交流やふれあい、遊びを通して体を動かす楽しさを体感できる場を目指します。参加人数は、1回あたり50人を想定しており、内訳はコープかがわおよび大学生協の職員が各5人程度、組合員20組（約40人）で計画しています。

○ 成果

組合員向けの配布チラシに加え、SNSやホームページで広報をおこない、香川大学生協および四国学院大学生協の学生委員へも参加の呼びかけをおこないました。7月から8月の暑い時期での開催でしたが、屋内会場で空調設備が整っていたことや、地元プロスポーツチームとの事前打ち合わせを踏まえた企画内容により、想定していた参加人数を上回る応募があり、抽選となるほど好評でした。参加者からは、「普段は子どもと体を動かして遊ぶ機会が少ないので良かった」「選手と触れ合うことができ、楽しかった」「暑くて外遊びや運動ができない中、親子で体を動かせるイベントはととてもありがたい」といった感想が寄せられました。

○ 展望

地元のプロスポーツチームおよび大学生協と連携し、地域の組合員親子と一緒に体を動かす健康イベントを初めて開催することができました。参加者からは「次回も参加したい」などの声を多くいただき、本取り組みには大きな意義があったと考えています。次年度以降も、関係団体と綿密な打ち合わせをおこない、改善点を見直しながら、より多くの方に喜んでいただけるイベントとして継続開催していきたいと考えています。



対象	コープかがわ組合員とその家族	費用	無料
参加人数	健康づくり教室（香川オリーブガイナース）	50人	
	健康づくり教室（香川ファイブアローズ）丸亀市民体育館	58人	
	健康づくり教室（香川ファイブアローズ）あなぶきアリーナかがわ	60人	
	年間合計	168人	
協力	香川ファイブアローズ、香川オリーブガイナース、香川大学生生活協同組合、四国学院生活協同組合		
支援	100万円未満		
URL	https://www.instagram.com/p/DNPaMl4TAW9/?igsh=MXBvczk0Y2draXF2YQ== https://www.instagram.com/p/DNClubzznl/?igsh=Mnl3YXhiMjRmNGRl		

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

日常的な運動不足の解消や、継続した健康づくりにつなげることを目的に取り組みをおこなっています。今年度は、平和・ユニセフ活動で連携している鳥取県ユニセフ協会とコラボレーションし、「ラブウォーク」を実施し、参加された組合員へユニセフの活動や取り組みを紹介することができました。参加した組合員に対して、ユニセフの活動や取り組みについて紹介することもできました。

○目標

お知らせ方法として、募集チラシの配布に加え、ホームページやInstagramでの発信、コープ会、コープクラブ、子どもにこにこクラブ、たべるたいせつキッズクラブをつうじて参加者を募集します。また、開催後には行政などが発行しているウォーキングマップなどの資料を配布し、継続して健康づくりに取り組めるよう促します。

○成果

本年度は1回の実施となりましたが、新たに鳥取県ユニセフ協会とのコラボ企画として「ラブウォーク」を実施することができました。本企画を通じて、他団体に対し鳥取県生協の健康づくりの取り組みを紹介するとともに、鳥取県ユニセフ協会からは、世界の子どもたちが置かれている現状やユニセフの活動について発信していただくことができ、双方にとって意義のある取り組みとなりました。

○展望

年2回の実施目標で計画をしていましたが、過去3年間とも年1回の実施にとどまりました。年間を通じた健康づくりとして継続していくためには開催回数を増やすことが望ましいものの、ウォーキングイベントで複数回の開催をおこなうことは難しい状況でした。そのため、2026年度以降はウォーキング単体の企画としてではなく、年間を通じた健康づくりの取り組みの一つとして実施していく予定です。



対象	鳥取県生協組合員	費用	無料
参加人数	ラブウォーク 41人	年間合計	41人
協力	鳥取県ユニセフ協会、鳥取医療生活協同組合、米子医療生活協同組合		
支援	100万円未満	URL	https://www.tottori.coop/

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」ことが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の改善、健康寿命の延伸を目的に、ウォーキングの楽しさを伝えることで、健康づくりへの貢献とCO・OP共済およびコーすけの認知度向上をはかります。また、運動・体操教室については、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取り組みます。いずれの企画も定期的に開催することで、運動習慣の定着を目指します。

○ 目標

3か年計画の最終年度においても、子どもや子育て世代が参加できる健康体操などの企画をおこないます。対象とする層を広げることで、CO・OP共済の認知度向上をはかるとともに、若い世代の健康維持・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ついては、既存の開催地域に加え、新たな地域での開催にも取り組み、福岡県内の幅広い地域への貢献とCO・OP共済の周知につなげていきます。

○ 成果

県内各地でウォーキングイベントや健康体操などの企画を開催し、「楽しく、始める、続ける」ことができるウォーキングや体操を地域に広めてきました。イベントを通じて、参加者の健康づくりへの貢献とともに、CO・OP共済およびコーすけの認知度向上をはかることができました。参加者からは、「日常的に取り組んでいるウォーキングに加え、コーすけウォーキングへの参加を毎回楽しみにしている」といった声も寄せられ、毎回参加する方もみられました。また、親子参加型の体操教室では、「久しぶりに親子で一緒に体を動かすことができた」などの感想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に向け、各自治体と協力しながら取り組みを推進していきます。あわせて、子育て世代が参加したくなるようなウォーキング企画を計画していきます。また、ウォーキングに加え、健康相談会の実施や健康ブースの設置など、健康づくりに関する内容を充実させたイベントをおこなっていきます。体操・運動教室についても、子育て世代やファミリー層が参加しやすい教室を開催し、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3大会 827人	くらしの学校	112人
	キッズ&ファミリー体幹アップ講座 574人	年間合計	1,513人
協力	株式会社KBC UNIE、株式会社西日本新聞広告社、敷島製パン株式会社、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、NPO法人ココフル、福岡県内の各市町村		
支援	500万円以上1000万円未満	URL	—

生活協同組合コープおおいた

コープおおいたウォークラリー・ウォーキングチャレンジ



大分県

○ 概要

健康づくりの企画として、大分スポーツ公園（クラサス大分ドームの周囲）に約4kmのコースを設定して、7つほどのポイントを探しながら、クイズやゲームを仲間と一緒に、楽しく歩きながら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からの健康アドバイズブース、さらにはCO・OP共済のお知らせのブースをつくり理解していただく企画となっている。

○ 目標

健康づくりの一環としてウォークラリーに参加することで、参加者同士の交流をはかり、健康を意識し、体を気遣うきっかけづくりをおこないます。

あわせて、地域の中で積極的に行動・参加できるように、社会参加を促します。

開催時には、共済に関する案内や「保障の相談」をおこない、CO・OP共済への理解を深めていただく機会とします。

○ 成果

2026年3月17日に「第6回ウォークラリー」を開催しました。

参加者に声かけをおこない、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」にも取り組みました。合計19人が登録し、3か月ごとに成果を報告していただきました。

取り組みの感想を参加者同士で共有するなど、やりがいを感じられるよう工夫しました。夏は暑く、冬は寒い日が多い中でも、「目標があることでやりがいにつながった」といった感想が寄せられました。

○ 展望

取り組みを継続する中で、内容に少しまんねり化が見られるとの振り返りをおこない、新たなコースの選定や当日の内容に工夫を加える必要があると整理しました。

次年度は、実施形態を模索しながら、引き続き健康づくりにつながる企画を開催していきたいと考えています。



対象	シニア世代の方々	費用	無料
参加人数	第6回 ウォークラリー 104人 年間合計 123人		ウォーキングチャレンジ 19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	https://www.oita.coop/news/event/13666

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

健康寿命日本一に向けた取り組みについて



秋田県

○ 概要

秋田県では「健康寿命日本一への挑戦」をテーマに、各種イベントにおいて食生活と運動の密接な関係性を発信しています。「健康づくり講座」も3年目を迎え、参加者とのふれあいを通じて、地域における取り組みの意義をあらためて確認しました。今後到来する超高齢化社会に向け、少しでも多くの方に「健康」への意識を高く持っていただけるよう、取り組みを継続していきます。

○ 目標

「健康づくり講座」への参加時に、アンケートの協力や参加者同士の簡単なディスカッションをおこない、健康意識への関心度を把握します。

○ 成果

各種取り組みの参加人数は、目標300名に対して89名と、計画を大きく下回る結果となりました。実施できた取り組みは「健康づくり講座」のみでしたが、新規開催の「南外」や定員数の多い「男鹿」は、いずれも応募率100%となりました。特に「男鹿」は毎年定員を上回る申し込みがあり、取り組みが定着しています。参加者にはリピーターも多く、「毎年楽しみにしている」といった声が多く聞かれました。

○ 展望

秋田県における健康寿命は、食生活の見直しや適度な運動により、さらなる改善の余地があります。講習を通じて、日頃の生活スタイルを良い方向に変えるきっかけとするとともに、体を動かすことの楽しさを実感していただけるよう、2026年度も「健康づくり」の取り組みを継続し微力ながら、長寿社会の実現に貢献していきます。



対象	地域住民	費用	無料
参加人数	健康寿命日本一に向けた取り組み 89人	年間合計	89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 (男鹿テノハ)、大館市北地区コミュニティセンター、南外ふるさと館		
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

流山市での地元NPOによるコミュニティ活動「シニア食堂®」を中心とした取り組みと、行政と連携した健康体操を主軸に取り組んできた野田市での活動をあわせて「健康支援企画」として継続します。流山市・柏市・野田市の3市にまたがるエリアを視野に入れ、食・運動・交流・学びを通じた総合的な健康づくりを推進し、地域社会に貢献していきます。

○ 目標

流山市では引き続き、シニア食堂らしい好奇心や新規性、先進性を意識した内容で実施し、心身ともに健やかな健康長寿を体現するとともに、超高齢化社会に希望を見いだせる取り組みをすすめます。また、この2年間で築いてきた他世代交流を多世代交流へと広げるため、地域とのさらなる連携をはかっていきます。野田市では、引き続き安定的な運営を基盤とし、2024年度に残された課題である行政やパルシステム野田センターとの連携、流山市と野田市の交流にも取り組み、産官学連携を一層発展させていきます。

○ 成果

料理交流会では、初の「子ども食堂とのコラボ」を実現し、スマホカフェでの大学生との連携とあわせて、地域に根ざした多世代交流の基礎を築くことができました。料理交流会では薬膳講座や発酵講座を、スマホカフェでは大学生によるミニセミナー「防災伝言板の利用方法」「詐欺メールの見分け方」などを実施し、シニアが好奇心を持って社会に順応するとともに、心身の健康向上につながる取り組みを実現しました。その他の取り組みにおいても新たな工夫を取り入れ、全体として参加意欲を維持・継続し、QOLの向上やフレイル予防をはかることで、持続可能な地域づくりに貢献しました。

○ 展望

引き続き、シニアの好奇心・新規性・先進性を意識しながら、心身ともに健やかで、超高齢化社会に希望を見いだせる取り組みとして展開します。また、多世代交流の機会を増やし、活動が地域にさらに根づき、広がっていくよう工夫していきます。取り組みにあたっては、シニアが自立した存在として地域に価値を還元できるという視点を大切にするとともに、自生協の協力機会を増やしていきます。あわせて、参加者満足度の数値的な検証として、人気のシルバーピラティスと関連づけながら、QOL健診（生協版）を活用します。



対象	流山市内の地域活動施設「パルひろば☆流山おおたかの森」と野田市内の店舗を中心とする東葛北部（流山市、柏市、野田市）在住者のうち、高齢者層が主な対象者。多世代交流イベントでは幼児以上の子どもや大学生も対象。	
費用	無料	
参加人数	流山シニア食堂（料理交流会）	221人
	流山シルバーピラティス	150人
	野田シルリハ	284人
	流山オンライン講座	48人
	スマホカフェ	352人
	年間合計	1,055人
協力	流山市、野田市、NPO法人メリリル、江戸川大学メディアコミュニケーション学部情報文化学科、流山市子ども食堂ネットワーク、国立研究開発法人理化学研究所、一般社団法人日本糀文化協会	
支援	100万円以上300万円未満	
URL	https://www.facebook.com/profile.php?id=100063468076234	

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

キーワードを「腸活」「お金」とし、エリアごとに開催します。体組成計・血圧計・ベジチェックなどを用いて身体の状態を測定し、運動指導士や管理栄養士から個別に説明を受けられる内容とします。

腸活を目的に、下半身のストレッチを中心としたプログラムを取り入れ、楽しみながら普段使わない筋肉を動かします。ワンポイントクッキングでは「腸活」を意識し、腸内環境を整えるためのポイント解説と試食をおこないます。あわせて、ファイナンシャルプランナーによる法律や制度にもとづいたお金の講話を実施します。

○ 目標

2023年度より支援対象者の幅が若年層にも広がったことを受け、生活習慣病による死亡リスクを減らすため、日々の生活習慣を見直すきっかけづくりとして、年8回の「健康づくり教室」を開催します。

健康志向は高いものの、具体的な実践につながっていない現状を踏まえ、運動・食・心の健康の3つのテーマについて学べる講座をおこないます。

○ 成果

2024年度の取り組みを踏襲し、「健康づくり教室」を9回開催しました。生活習慣病予防を目的に、腸活をテーマとした運動指導士による体操、腸活メニューの紹介と試食、腸内環境を整えるために気を付けるポイントなどを提案しました。健康運動体操については、自宅でも継続して取り組めるよう、動画の二次元コードを配布し、好評を得ました。各講座を通じて生活習慣を見直すきっかけづくりにつながりました。また、ファイナンシャルプランナーによる心の健康をテーマとしたマネー講座は、参加者の将来への不安解消に寄与しました。

○ 展望

年8回の開催を維持しながら、参加者の増加につなげるため、広報媒体の工夫をおこないます。参加者満足度が高いことを踏まえ、チラシには具体的な講座内容がイメージできる文言を盛り込み、参加促進をはかります。

今後も、健康的な生活の継続を目的に、生活習慣病や認知症予防につながる健康体操や、腸内環境を整える食生活など、日常生活に取り入れやすい生活習慣の提案をおこないます。



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	グリーンコープみずまき店（6月20日）7人	グリーンコープ上官店（7月7日）5人	
	ふくふくプラザ（9月3日）12人	東区公民館（9月19日）13人	
	大原きぼうの森館（10月15日）9人	福岡市アミカス（10月29日）8人	
	波多江コミュニティセンター（10月31日）9人	他2ヶ所 8人	
	年間合計 71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

沖縄県

○ 概要

コープの店舗内に「健康サロン」を開設し、地域の中老年・高齢者の健康づくりと社会参加のための居場所を提供します。あわせて、サロンを拠点に体操教室や健康チェック、健康講座、カフェなどを開催します。

また、「子どもから高齢者、障がいのある人もない人も、ともにく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」を開催します。さらに、ベジチェック測定会およびQOL健診（沖縄版）を実施します。

○ 目標

「健康サロン」を、地域の多くの方に活用していただける健康づくりと通いの場として位置づけ、取り組みをすすめます。また、県内各地の社会福祉協議会や地域包括支援センターと連携し、健康企画を展開していきます。あわせて、新たにQOL健診（生協版）に取り組むとともに、第6回健康フェア「マチナトがんじゅうフェア」の開催を目指します。

○ 成果

今年度より回数を増やした「健康サロン」の体操教室は、計画を上回る人気の教室となっています。また、月1回開催の地域包括と共催する健康チェックでは今年よりサロンに会場を移し健康チェックと講話が聞ける「健康カフェ」に変化させました。ベジチェックでは店舗でのイベントや地域の催しに共済部局との協働での参加も増えてきました。また、QOL健診（生協版）では社協や理学療法士協会の協力のもとデモをスタート、沖縄版パッケージ化へすすんでいます。健康と福祉のフェア「第6回マチナトがんじゅうフェア」も地域への認知度が年々広がっています。

○ 展望

「健康サロン」はスペースが限られているため、利用者数および体操教室の参加者数については、現状を維持する形で運営をすすめていきます。現在、沖縄版の完成を目指しているQOL健診（生協版）では、社会福祉協議会や地域包括支援センターとの共催による地域での開催や、組合員向けの開催をすすめながら、段階的に県内各市町村へ広げていけるよう取り組んでいきます。また、共済部局やLPA会との新たな協力のもと、QOL健診（生協版）とあわせた親子体操の取り組みについても検討していきます。



対象	子ども、若年、中老年、高齢者	費用	無料	
参加人数	「健康サロン」(利用者)	1,327人	「健康サロン」(体操教室・その他企画)	698人
	健康企画(健康講座など)	52人	健康チェック(ベジチェック・QOL健診生協版)	497人
	健康フェア(がんじゅうフェア)	330人	年間合計	2,904人
協力	那覇市社会福祉協議会、公益社団法人沖縄県理学療法士協会、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			
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

福井県共催の「認知症フォーラム」では、当事者による基調講演や、県・企業・地域おこし協力隊との座談会を開催し、誰もが希望をもってらせる地域づくりについて提言しました。

「おとなの健康大学」では、VR機器を用いた認知症体験を通じて、参加者に「ジブンゴト」として体感していただきました。また、企画内で実施した正しく歩くための筋力づくり体操と、「みんなの保健室」での足指筋力測定を連動させることで、保健室へのリピーター増加につなげることができました。

○ 目標

昨年に引き続き、参加者が「認知症」の症状や当事者・ご家族への理解を深めるとともに、生協が積極的に支援している取り組みについて広く知っていただきます。あわせて、「きらめき保健室」での健康教育活動を通じ、家庭でも実践できる「健康体操」をレッスンし、フレイル予防をはじめとした健康づくりのきっかけにつなげます。

○ 成果

福井県や勝山市地域おこし協力隊との協働により、自治体との連携を強化することができました。また、広報についても企業などの協力を得て、広範囲におこなうことができました。その結果、フォーラムは過去最高の参加者数となりました。CO・OP共済の案内については、世代に応じた内容や開催場所の特性を活かし、窓口相談につなげるなど、業態を超えた連携による展開ができました。

○ 展望

来年度からの3か年においても、「認知症フォーラム」の開催を継続し、認知症への理解を深めていただく場を提供していきます。

「きらめき保健室」企画では、測定機器を増やし、健康を維持していくための相談や健康教育の場を充実させるとともに、疾病予防につながる提案へと発展させていきます。あわせて、相談内容に応じたCO・OP共済の案内も定期的におこなっていきます。



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（報告人数）	52人	認知症に関する講演会（報告人数）
	きらめき保健室（健康教育活動）（報告人数）	308人	年間合計
協力	福井県、株式会社福井銀行、勝山市地域おこし協力隊		
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

「コープぎふおとなの健康大学」では、運動・食生活・生活習慣の分野について専門の講師を招き、セミナーを開催しました。若い世代にも参加してもらえるよう、食生活のアドバイスやヨガなどの内容も取り入れた結果、多くの方の参加がありました。

参加者には冊子を配布し、健康づくりを継続するきっかけづくりとして呼びかけをおこないました。あわせて、会場内にはベジチェックや食育SATシステム[※]などの健康チェックブースを設置し、多くの方に体験していただきました。

○ 目標

地域とのつながりを広げるため、行政や他団体から後援・協力を得られるよう取り組み、健康づくりに関する情報を相互に共有できる関係づくりを目指します。

あわせて、「ねんりんピック岐阜2025」に参加し、行政や地域団体との連携を一層強化します。未開催地域での実施にも取り組み、活動の裾野を広げていきます。

また、セミナーの際には資料を配布し、日常的な健康づくりを継続的に応援します。

○ 成果

今年は初めて各務原市でも開催し、地域とのつながりが広がりました。岐阜県および開催市から後援・協力を得て、健康づくりに関する周知やアピールを積極的におこなっていただきました。

また、「ねんりんピック岐阜2025」に参加し、行政や地域団体との連携を強化しました。セミナーの際には冊子を配布し、日常的な健康づくりを支援しました。

○ 展望

「おとなの健康大学」セミナーを継続して実施し、運動・食生活・生活習慣の観点から、健康づくりのきっかけとなる企画を検討します。特に若い世代にも参加していただき、若いうちから健康づくりを習慣化することで、生涯にわたり健康に過ごせることを目指します。

※：食育SATシステムとは、実物大フードモデル（食品サンプル）を専用センサーに乗せるだけで、食事の栄養価やバランス（カロリー、塩分など）を瞬時に診断・可視化する体験型栄養教育ツール。



対象	組合員、地域の方	費用	無料
参加人数	おとなの健康大学セミナー可児市会場 187人	おとなの健康大学セミナー各務原会場 167人	
	おとなの健康大学セミナー大垣市会場 133人	ねんりんピック協賛企画セミナー 47人	
	地域セミナー 13人	年間合計 547人	
協力	岐阜県、岐阜県保険医協会、株式会社サンライトミー、可児市、各務原市、大垣市、FM岐阜、おくむらメモリークリニック		
支援	300万円以上500万円未満	URL	https://www.coop-gifu.jp/otonas/

京都生活協同組合

食と体の健康づくり



京都府

○ 概要

「食と体の健康づくり」をテーマに、「食」については、すべての企画で「食の大切さ・適塩・野菜をしっかり摂ること」を基本とした内容を取り入れました。パパ料理研究家・滝村雅晴氏によるセミナーと料理教室をはじめ、地域別には、五感で学ぶ料理教室「ククラボ」によるきめ細かな料理教室をおこないました。

「体」の健康づくりでは、「生協10の基本ケア」に関する講話や、シニア向けの運動セミナーを開催しました。

○ 目標

食育や食生活の見直し、体の健康づくりに関する企画をすすめ、幅広い層からの参加を募ります。また、開催回数を増やし、広報を工夫して広く周知することで、京都府民や組合員、CO・OP共済加入者の継続的な健康づくりへの意識醸成に貢献します。あわせて、シニア向け企画も取り入れ、元気な高齢者が活躍できる地域づくりに貢献していきます。

○ 成果

食と体の健康づくりの大切さに対する意識を高めるため、企画数および参加人数の拡大を目指して取り組みました。その結果、企画数は9企画（前年6企画）となり、開催数を増やすことができました。「ククラボ料理教室メニュー」を提案したことで、地域（ブロック）別の企画拡大にもつながりました。

また、昨年度は実施できなかったシニア向け企画「生協10の基本ケア」講座や健康体操企画を実施することができ、新たにKKC近畿健康管理センターとの連携にもつながりました。

○ 展望

全体企画と地域（ブロック）別企画を組み合わせ、より多くの方の参加と企画実施をおこないながら、「食と体の健康づくり」の大切さに対する意識を広げていきます。

食の健康については、これまでのきめ細かな取り組みにベジチェックの活用を加え、体の健康については、運動習慣の大切さを伝えるため、運動教室の充実と回数の拡大をはかっていきます。



対象	京都府民、京都生協組合員	費用	無料	
参加人数	パパ料理研究家滝村雅晴さんによる講演	122人	全体企画の食の健康と料理教室	150人
	地域エリア開催の食の健康と料理教室	136人	体の健康セミナー（シニア向け）	14人
	シニア向け企画	15人	年間合計	437人
協力	五感で学ぶ料理教室ククラボ、株式会社ビストロパパ（滝村雅晴先生）、TOPPAN株式会社、一般社団法人KKC近畿健康管理センター、株式会社FLAVOR（講演会オンライン配信）			
支援	100万円以上300万円未満			
URL	https://www.kyoto.coop/topics/2025/11/post-3097.html https://www.kyoto.coop/kumikatsu_report_ver2/2026/02/10-5.html			

市民生活協同組合ならコープ

ならコープ健康大学・フレイルチェック講座



奈良県

○ 概要

「ならコープ健康大学」を年2回（7月・10月）開催しています。ウォーキングイベントは毎年好評を得ています。北・中・南の各エリア（店舗スペース）において、フレイル予防に関する測定と講座を奈良県立医科大学の協力のもとでおこないました。これらの取り組みを通じて、日常的に継続した運動につながる機会を提供しました。

○ 目標

「ならコープ健康大学」の開催後には、参加者全員を対象にアンケートをおこない、満足度や要望を把握することで、企画内容の質の向上をはかります。

また、行政と連携し、日常かつ継続的な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の確保を目指します。これにより、来店客数の増加にも貢献していきます。

○ 成果

県内の大学である奈良県立医科大学や白鳳短期大学をはじめ、多くの団体から協力を得ることができました。フレイル予防については、組合員が日常的に利用する生協店舗で実施したことで、日常生活の中で健康づくりを意識するきっかけにつながりました。

また、継続して実施してきたことにより、参加者同士のつながりが生まれ、友人同士での参加も増えてきています。

○ 展望

2026年度は、親子連れを対象に子どもの運動も取り入れることを検討し、事業と活動の両輪で取り組みをすすめていきます。



対象	奈良県民	費用	無料
参加人数	ならコープ健康大学（7月）@リーベル王寺	87人	
	ならコープ健康大学（10月）@馬見丘陵公園	127人	
	店舗でのフレイル予防イベント（3月～9月）7回	160人	
	年間合計	374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、株式会社奈良コープ産業、株式会社セリオ、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、大塚製薬株式会社、株式会社泉屋		
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



○ 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」や「骨密度測定」など、フレイル予防・健康づくりをテーマとした測定会を、自治体や社会福祉協議会、理学療法士などと連携して開催します。あわせて、健康配慮商品やCO・OP共済、宅配、店舗、福祉、組合員活動などを紹介し、コープみらいのファンづくりにつなげていきます。

○ 目標

活動サポーター向けの研修をおこない、体験者の行動変容につながるフィードバックができるよう、実践を重ねていきます。あわせて、行政、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどと連携し、フレイル予防に取り組める体制づくりを強化します。また、測定会を核として、コープみらいのファンづくりにつなげるよう、宅配・店舗・保障・福祉事業・ブロック委員会などとも連携し、エリアごとの特色や工夫を凝らした測定会を開催することで、参加の輪を広げていきます。

○ 成果

活動サポーターの合同研修をおこなったほか、新たに活動サポーターを採用し、2024年度と比べてスキル向上と体制強化をはかることができました。また、行政（健康大会、消費者展など）や社会福祉協議会（ふくしフェスタなど）、病院、JA全農などと連携し、取り組みを実施することができました。さらに、宅配・店舗・保障・福祉事業・ブロック委員会などとも連携し、エリアごとの特色や工夫を凝らした測定会を開催した結果、目標人数を達成するとともに、コープみらいのファンづくりにもつながりました。

○ 展望

千葉エリアでは、店舗を会場とした「健康まつり」を開催し、各事業や行政・他団体にもブース出展してもらう取り組みが生まれました。この事例を踏まえ、今後は他エリアへの展開もすすめていきます。また、埼玉・東京エリアでは、宅配センターまつりやコーププラザまつりなどへの出展が増えており、引き続き事業部門やブロック委員会との連携を継続していきます。さらに、行政などがすすめるフレイル予防事業への参加のきっかけづくりとしてコラボ開催を提案するとともに、測定結果のデータを蓄積し、地域住民の健康状況を把握することで、行政の健康施策検討への貢献を目指します。



対象	どなたでも		費用	無料
参加人数	歩行年齢測定会（生協内での連携）	1,759人	歩行年齢測定会（コープみらいフェスタ）	627人
	歩行年齢測定会（行政などと連携）	788人	年間合計	3,174人
協力	千葉市保健福祉局健康福祉部健康推進課、社会福祉法人千葉市社会福祉協議会、社会福祉法人八街市社会福祉協議会、社会福祉法人白井市社会福祉協議会、さいたま市浦和区針ヶ谷地区社会福祉協議会、足立区消費者センター、奥多摩町役場、JA全農東京、株式会社良品生活			
支援	100万円以上300万円未満		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

府民カレッジの学びの場や居場所づくりを通じて、社会参加を促す機会を提供し、参加者自身はもとより、周囲の人々にも笑顔や元気が広がる健康づくりの取り組みを展開しています。また、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促進につなげています。

○ 目標

いずみ市民生協アプリのウォーキング（健康）支援コンテンツである「あるプラ」の使い勝手（UI/UX）の改善をおこない、より参加しやすく、継続しやすいコンテンツを目指します。「みんなで居場所をつくるプロジェクト」では、施設運用のあり方を再検討します。あわせて、農業に接する機会を通じて、過疎化や高齢化といった社会課題の解決に関わる人を増やし、自身の健康づくりと持続可能なまちづくりを結びつける取り組みをすすめます。大阪府民カレッジでは、通常講座と短期講座を安定して開催できるよう、組合員の参加を促進します。また、アプリを活用したデジタルイベントを開催し、組合員の健康に対する意識向上をはかります。

○ 成果

いずみ市民生協の「あるプラ」では、セレッソ大阪とのコラボイベントを実施できるよう、機能および画面デザインの改善をおこないました。コラボイベント期間中の「あるプラ」利用者数は、前月比104.8%となりました。大阪府民カレッジの短期講座全体で614名が参加しました。特にボイストレーニングが好評で、初級に加えて中級講座も企画し、延べ449名の参加がありました。「みんなで居場所をつくるプロジェクト」では、取り組みを通じて多くの方と新たなつながりを築き、地域の活性化やコミュニティの拡充に寄与しました。本プロジェクトは2026年3月末をもって発展的に終了しましたが、これまでの取り組みは、今後の地域づくりや住民同士のさらなる交流へと引き継がれていきます。一方、紀ノ川農縁隊とのゆず・とうもろこし・レモンの収穫ボランティア企画については、紀ノ川農協との日程調整が整わず、実施には至りませんでした。

○ 展望

セレッソ大阪とのコラボイベント実施に対応した機能を導入したことで、次回以降は追加の開発コストを抑えながらイベントを企画できるようになりました。今後は、定期的なイベント開催を通じて、「あるプラ」の利用者拡大を目指します。また、居場所づくりについては、2025年度をもって「みんなで居場所をつくるプロジェクト」を終了します。2026年度からは、地域課題の解決や健康・福祉の向上を目的に、活動施設の有効活用を促進する取り組みをすすめていきます。



対象	地域住民、組合員	
費用	府民カレッジは受講料を徴収（府民カレッジの収入で生協への入金はありません）、居場所は出入り自由、その他基本的に無料設定	
参加人数	大阪府民カレッジ 短期講座報告人数 614人	みんなで居場所をつくるプロジェクト 4,802人
	アプリのウォーキングコンテンツ「あるプラ」 6,497人	年間合計 11,913人
協力	大阪府民カレッジ	支援 500万円以上1000万円未満
URL	いちいち： https://www.instagram.com/ibasyo_ichiichi/ すきいま： https://www.instagram.com/ibasyo_izumi/ ここい： https://www.instagram.com/ibasyo_kokoi/ 高師浜： https://www.instagram.com/ibasyo_takashinohama/	

生活協同組合ひろしま

ひろしまGENKI体操・MANABIカレッジ



広島県

○ 概要

広島県民の健康寿命延伸と認知症予防に取り組み、「ひろしまGENKI体操」を通じて、「生きがいづくり・健康づくり・集いの場づくり」に貢献します。

また、「MANABIカレッジ」では、体操への関心が薄い層を対象に学びの場を提供し、広島県民の“かしこい生活者”づくりに寄与します。

○ 目標

- ① ひろしまGENKI体操：会場での事故ゼロを目標に、トレーナーからのヒヤリ・ハット事例を共有し、安全で安心な運営を目指します。
- ② MANABIカレッジ：学びに加えて新しい仲間との交流を大切にし、人と人との触れ合いを通じて、笑顔が生まれる多様な可能性を広げていきます。

○ 成果

- ① ひろしまGENKI体操：運動教室の参加人数は延べ8,258人となり、目標人数を上回りました。欠員が出ていた会場に対して募集チラシを新聞折り込みしたことが効果を発揮しました。また、会場での事故は0件で、安全に運営することができました。通常教室および無料体験の応募についても、募集チラシの効果が見られました。
- ② MANABIカレッジ：講座内容などの調整に時間を要したため、良品計画の会場での実施は1企画（72人）にとどまりました。

○ 展望

- ① ひろしまGENKI体操：各市町への提案を継続するとともに、宅配拠点である「安心つながりステーション」と連携した教室の拡大をすすめます。あわせて、健康測定機器による測定会を、ひろしまGENKI体操とセットで提案していきます。
- ② MANABIカレッジ：企画回数の増加をはかります。まずは企画回数を確保したうえで参加人数の状況を把握し、段階的に参加者増加へと課題を移しながら取り組みをすすめていきます。



対象	「ひろしまGENKI体操」は概ね65歳以上の方。	費用	無料
参加人数	運動教室など（参加人数延べ）8,330人	年間合計	8,330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1000万円未満	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



神奈川県

地域における「健康チェックの会」活動

○ 概要

身近な地域でのつながりの中で、継続できる健康づくり活動を目指しています。そのために、「健康チェックの会」を地域拠点づくりのツールとして活用しています。持続可能な拠点づくりに向けて、地域団体や行政、大学との連携を大切にするとともに、地域住民による自主運営の基盤づくりをすすめています。また、拠点ではCO・OP共済の周知・案内もおこない、多角的に健康づくりへ貢献していきます。

○ 目標

高齢化社会の課題である閉じこもりやフレイルに対し、これまで行政、地域団体、医療生協と築いてきた関係を継続するとともに、新たなつながりの構築にも取り組みます。「健康チェックの会」や各種健診を通じて、健康を意識した自立した生活を目指すための支援をおこないます。また、「チャレンジ」シートの配布をすすめ、より多くの方に運動習慣や生活習慣の改善・継続といった健康促進の取り組みを広げていきます。あわせて、CO・OP共済健康づくり支援企画による活動についての広報も強化します。さらに、「健康チェックの会」の地域自主運営体制づくりをすすめ、地域に根差した継続的な取り組みを構築します。住民同士の交流を通じて、地域での見守りや助け合いにつながる環境を整え、閉じこもり防止の仕組みづくりを目指します。

○ 成果

昨年度に引き続き、新たな行政や地域団体と「健康チェックの会」を活用し、地域連携による健康づくりの促進に取り組みました。その結果、配送センターを巻き込んだ新たな拠点や、地域団体主催による拠点での開催につなげることができました。また、測定にとどまらず、参加者同士の交流や地域とのつながりづくりへと発展させることを目指し、さまざまな複合企画をおこなうことで、地域住民の参加を広げました。さらに、地域での認知度向上を目的に、連携（共催）団体との相互広報を実現し、CO・OP共済加入者が県内各地で健康企画に参加できる環境を整えることで、参加者の増加につなげました。

○ 展望

今後も、新たな行政や地域団体、他生協との「健康チェックの会」の共催をきっかけに、配送センターを巻き込んだ新たな会場の開設や地域拠点の拡大をすすめていきます。あわせて、地域の組合員や地域住民による自主運営を促進し、継続的に開催していくための基盤づくりをおこないます。



対象	組合員・一般	費用	無料	
参加人数	健康チェックの会（定点13会場／127回）	1,511人	健康チェックの会（イベントスポット／17回）	554人
	健康講座・複合企画(18回)	351人	健康チャレンジ	58人
	年間合計	2,474人		
協力	神奈川県生活協同組合連合会、大和市生活支援・介護予防第2層協議体、麻生区役所地域支援課、あしたタウンプロジェクト、一般社団法人居場所づくり濱なかま、相模原市健康福祉局地域包括ケア推進部、宮前区役所地域みまもり支援センター、藤沢市高齢支援課、横浜市並木地域ケアプラザ、栗木台地域包括支援センター			
支援	100万円以上300万円未満			
URL	https://www.palsystem-kanagawa.coop/event/detail/healthcare-map/			

生活協同組合くまもと



熊本県

健康サポート拠点の実現を目指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

健康チェック相談会は、地域コミュニティづくりの一環として、熊本地震発災後から約10年間にわたり継続して開催しています。リピーターも年々増加し、地域の集いの場として定着し、地域社会への貢献につながっています。また、家庭会グラウンドゴルフ大会は年1回の開催に向けて練習を重ねて参加する方も多く、日常的な体力づくりの機会となっています。益城町復興ウォーキング大会についても、地域の自治会やNPO法人と連携して取り組んでいます。

○ 目標

健康チェック相談会や健康企画に他団体にも参画していただき、SDGsの達成に向けて、誰もが安心してらせる地域社会づくりに取り組みます。

また、健康企画のシリーズ化や食の視点を取り入れた健康を考える場づくりを推進し、参加者の拡大をはかります。さらに、健康づくりの取り組みに関する情報提供や広報発信を通じて、継続した取り組みをアピールしていきます。あわせて、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ていきます。

○ 成果

コープ春日およびコープ合志で月1回定例開催している健康チェック相談会は、リピーターが増加し、地域に定着した取り組みとなっています。

また、コープキッズフェスタでは、子育て中の組合員を中心に、体操教室の講師や看護師にも参加していただき、コラボ企画をおこないました。

○ 展望

生協の中で組合員活動を担う人材は年々減少していましたが、新たな取り組みをおこない、参加者への声かけをすすめた結果、2025年には各地域で新たな地域コーディネーターが増加しました。今後、次年度以降の取り組みの広がりが期待されます。



対象	生協くまもとの組合員・地域の住民	
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	コープ春日健康チェック相談会 178人	コープ合志健康チェック相談会 233人
	コープキッズフェスタ 179人	楽しいウォーキング教室 17人
	家庭会グラウンドゴルフ大会 88人	年間合計 695人
協力	社会医療法人芳和会、公益財団法人熊本YMCA、益城町ましきフットパスの会、熊本県体力づくりセンター	
支援	100万円未満	
URL	https://www.kumamoto.coop/ https://www.facebook.com/kumamoto.coop/	

生活協同組合コープかごしま

コープかごしまのプラチナキャンペーン



鹿児島県

○ 概要

<運動> トレーナーによる介護予防教室を開催します。

<認知症予防> 「認知症に負けないくらしのヒント集」テキストを活用した学習会を開催し、「人と話すこと」「運動すること」など、日常生活の中で取り組める健康づくりの行動を促します。

<栄養> 「すこしお料理教室」を開催し、食を通じた健康づくりをすすめます。

○ 目標

大隅地域における「介護予防教室（よかよかひろば）」の開催に向け、鹿屋体育大学と協議をすすめています。会場数を増やすことで参加者数の拡大をはかり、地域のより多くの方に健康づくりへの関心を持っていただく企画として計画しています。

○ 成果

鹿児島市のよかよかひろばにおいて、カリキュラムの一環として福祉生協むぎのための協力を得て学習講座を開催しました。4月には「認知症の母—その介護経験から」をテーマとした講座を、9月には、くらしの助け合いの会活動会員向け学習として、「私の歩き方は大丈夫？AIを使って歩行診断」を実施しました。

○ 展望

鹿児島市での開催会場拡大に向け、現在の5店舗に加え、新たにコープ玉竜店での開催を予定しています。その準備として、2月にトレーナー養成講座をおこない、5名が参加しました。2026年度からの開催を目指して取り組みをすすめています。



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 481人	認知症学習会(4会場) 60人
	すこしお料理教室(1会場) 20人	年間合計 561人
協力	鹿児島大学、鹿屋体育大学、鹿児島医療生活協同組合、福祉生活協同組合むぎのめ	
支援	100万円以上300万円未満	URL -

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



コープ共済連は、2017年より青森県生活協同組合連合会（以降、青森県生協連）とともに、弘前大学COIに参画しています。COIプログラム終了後の2022年10月には、弘前大学が文部科学省・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）」の拠点到採択され、産学官民が連携した先進的な研究および社会実装に向けた取り組みがすすめられています。

クオリティ・オブ・ライフ（QOL）の向上や健康寿命の延伸をテーマに、研究から得られた知見やデータを活用し、組合員および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）

毎月開催される運営会議に継続して出席し、全国の生協における「健康づくり」の取り組み状況や事例、生協ならではの地域に根差した活動・組合員参加型の健康づくりの意義について報告しています。

○弘前大学COI-NEXT Well-beingイノベーションフォーラム2025 （2025年9月12日／東京一橋講堂・オンライン）

基調講演では、弘前大学の村下副学長が「グローバルWell-being 共創社会の実現」と題して、弘前大学COI-NEXTのこれまでの成果や戦略、将来の展望について講演されました。

特別企画「全世代アプローチ最前線」では、弘前市や弘前大学生協学生委員が登壇し、弘前版PFS/SIBモデル事業や学生の運動に対する意識について報告されました。

○弘前大学COI-NEXT Well-beingイノベーションサミット2026 （2026年2月6日／アートホテル弘前シティ）

「全世代PJ最前線『若者が健康未来を変える』」では、弘前大学生協学生委員会より、大学生協でのQOL健診の取り組みが報告されました。また、「社会実装戦略最前線」では、COI-NEXTの参画企業として、青森県生協連とともに、コープ共済連より社会実装の状況についての報告をおこないました。



イノベーションフォーラム2025
会場の様子



イノベーションサミット2026
会場の様子

コープあいち15周年記念 職員フェスティバル 「QOL健診（生協版）体験会」in ポートメッセなごや 参加レポート

「コープあいち15周年記念 職員フェスティバル」において、コープ共済連と日本生協連が協働ですすめている「QOL健診（生協版）」が、体験ブースとして実施されました。



○ 職員フェスティバルの概要

本フェスティバルは、コープあいち15周年を記念して開催された役職員向けの催事で、地元高校生による平和の和太鼓演奏やマジックショーなど、多彩な企画とともに実施されました。当日は、役職員およびそのご家族を含め、総勢557名が来場しました。

○ 開催概要

日 時：2025年8月24日

会 場：ポートメッセなごや コンベンションセンター

健診参加者：63名（テスト健診含む）



○ QOL健診（生協版）の実施内容

- ・ 血圧測定
- ・ ベジチェック
- ・ 体組成測定
- ・ 立ち上がりテスト
- ・ 2ステップテスト
- ・ 内臓脂肪測定

○ 当日の様子（事務局による取材より）

1時間あたり15名程度の参加を想定していましたが、実際にはそれを大きく上回る参加があり、体験ブースは終始にぎわいを見せていました。乳児を抱いた参加者から高齢のご夫婦まで、幅広い世代が来場し、楽しみながら自身の身体の状態を「知る」「気づく」機会となっていました。

○ コープあいち担当者の声

幅広い年齢層の方に参加してもらえてよかったです。お子さんも一緒にご家族で参加される方もいて、特にロコモ健診の2項目（立ち上がりテスト・2ステップテスト）が楽しんでもらった印象でした。



コープいしかわ 能登町まつなみ第1仮設団地 QOL健診（生協版）体験会（健康チェック）参加レポート — 被災地域の“心とくらし”に寄り添う健康づくり支援 —

2024年の石川県における地震および豪雨災害に対し、コープいしかわでは「令和6年能登半島地震支援活動助成金」を創設し、くらし・健康・文化・子ども支援など、復興のあらゆる段階を後押ししました。「震災で被害にあわれた方々が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入れ、組合員に寄り添った活動がおこなわれています。事務局が参加させていただきましたので、感想を交えて報告いたします。

○ 実施日・会場

日 時：2025年10月25日

場 所：石川県輪島市 能登町まつなみ第1仮設団地

○ 実施内容

健康チェック（血圧・体組成・ベジチェック）

ミニパフェ プチビュッフェ（トッピング体験方式）



○ 健康チェック：対話を生む“きっかけ”に

測定後は隣のブースで、組合員ボランティアにより結果のポイントが丁寧に説明されました。この説明コーナーは“対話を通じたコミュニケーション”を目的に設けられ、傾聴ボランティアとして活動する元看護師の方も参加されていました。住民の思いを受けとめながら、測定結果をきっかけに自然と会話が広がる温かな場となりました。

一方で、震災後の生活環境の変化により、体重が大きく増加したと話される方もおり、避難生活が長期化する中で、心身にさまざまな負担が生じていることをあらためて感じる場面でもありました。

○ “健康”と“つながり”を同時に生み出す場

「提供する」から、プチビュッフェを「一緒につくる」へと、コープいしかわの支援が、復興のフェーズに合わせて変化していることを実感しました。「人とつながる」「話す」「笑顔が生まれる」大切な時間が作られており、「居場所づくり」そのものが健康行動につながることを再確認しました。住民の「また来てね」という声や、ボランティアバスを見送る姿から、継続的な支援の重要性を改めて感じました。



ベジチェックの取り組み

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。

ベジチェックでわかること

- 1 【野菜摂取レベル】の推定
- 2 【推定野菜摂取量】の計測

2025年度は33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おもり
(青森県生活協同組合連合会)



ひろみちお兄さん



生活協同組合コープあいち



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こうべ



コープ共済連



市民生活協同組合ならコープ



参加者の声



「普段自分がどれだけ野菜を摂れているのかわからなかったけど、ベジチェックをしてあとのくらい足したらよいかなどが分かったので、やってみてよかった」というお声をたくさんいただきました。

生活協同組合おかやまコープ

「あまり野菜を食べてないから…」と言いながらベジチェックを受けられていましたが、普段から野菜のおかずや野菜ジュースを取り入れている方が多く、数値も高かったです。お互いに数値を教え合いながら、毎日どんな料理を食べているかなどお話に花が咲いていました。



生活協同組合おかやまコープ



生活協同組合ユーコープ



生活協同組合コープぎふ



生活協同組合コープなごの



生活協同組合コープおきなわ



因島生活協同組合 (広島県生活協同組合連合会)



参加者の声

- ◎ 「3年続けて測定したが毎年結果が良くなって嬉しい」
- ◎ 「広島県健康福祉局健康づくり推進課管理栄養士に日頃の食生活など具体的に相談できて良かった」
- ◎ 「目安や目標値が分かりやすくてモチベーションになる」



「生協のくらしの困りごとヒント集」のご案内



『生協のくらしの困りごとヒント集 介護編』を発行しました！

「介護」に関する困りごとのヒントを、「組合員の声」をもとにわかりやすくまとめています。介護にお困りの方や介護が気になっている方など、みなさんのくらしのヒント集として、また、学習会等の参考資料として、ぜひご活用ください。

「生協のくらしの困りごとヒント集」とは



CO・OP共済は、組合員へのより一層のお役立ちをめざし、「生協のくらしの困りごとヒント集」の発行を開始しました。

このシリーズでは、毎号1テーマずつ、くらしのなかの様々な困りごとの解決に向けたヒントをQ&A形式でお伝えしていきます。

各号には、アンケートで集められた全国の生協組合員の困りごとやアドバイスにもとづくQ&Aを20～30件掲載していきます。

詳しくは
コチラ



CO・OP共済オフィシャルホームページからダウンロードしてご覧いただけます！

2025年3月発行の「介護編」について

第1号
テーマ

介護

内容

- 介護について、どんなタイミングでどこに相談したらいいのか、介護が始まる前から備えておけること（第1章）
- 介護サービスはどうやったら受けられて、どんなサービスをどのくらいの費用で受けられるのか（第2章・第4章）
- 介護する方も介護を受ける方も悩みがちな、介護をめぐるさまざまなコミュニケーションについて（第3章）

特長

- ①ご家族等の介護を経験された組合員からのアドバイスが特に好評です！
- ②制度の知識だけでなく、介護をめぐるコミュニケーションのヒントも載っています！
- ③ご家族等を「介護する」方の視点だけでなく、「介護を受ける」方の視点も意識しました！
- ④冒頭にご自身の状況の「ふりかえりシート」、末尾に「アンケート結果」を付けています！

読者（組合員）の声

全体を通して「一人ががんばりすぎなくていい」「人を頼っていい」というメッセージが感じられました。特に、組合員からのアドバイスがよかった！知識は調べると出てきますが、生身のアドバイスはホッとします。



3 まずどこに相談したらいい? 窓口を教えてください

急に介護が必要になったとき、どうしたらいいか、どこに相談したらいいのかわかりません。すぐに対応してもらえますでしょうか。(79頁)

地域包括支援センターや市区町村の福祉課等の窓口へ相談してください。介護サービスの利用には要介護認定の手続き(→12)が必要となるため、まずはこの案内を要することになります。

社会福祉協議会
公的機関以外では、各市区町村の社会福祉協議会でも相談を受け付けています。地域の特性を踏まえた独自の事業を含め、高齢者のくらしを支えるサービスを行っています。

かかりつけ医や民生委員
かかりつけ医や民生委員が身近にいる場合、まずはこちらに相談してもかまいません。介護に関する相談を受けたかかりつけ医や民生委員は、必要に応じて地域包括支援センターへつなぐ役割も担っています。

退院後の介護は入院中の医療機関とも相談を
退院後に介護サービスの利用が必要な場合、退院前から要介護認定の手続き(→12)が必要です。他の病種・施設へ転院するのか、退院して介護を受けるのか(→13)、入院中の医療機関とも相談することになります。

組合員からのアドバイス!
まずはすぐに行政窓口へ相談し、ケアマネジャー(→13)につなげてもらうことが大事。ひとりではあれこれ悩むのは時間ももたないのです。気軽に何でもご相談し、小さな悩みを解消しましょう。(10頁)

介護・福祉に
取り組む生協もあります
全国の生協の中には、介護・福祉の事業に取り組んでいるところもあります。ご加入の生協やお近くの生協のホームページを確認してみてください。

地域包括支援センター
全市区町村に設置された機関です。介護サービスに関する相談をはじめ、地域の高齢者の総合的な相談に、専門家等のチームで対応しています。全国に5,000カ所以上あり、お近くのセンターは厚生労働省「介護サービス情報公表システム」から探せます。また、市区町村の福祉課等でも案内しています。なお、名称は市区町村によって異なることがあります(「あんしんすこやかセンター」等)。

市区町村の福祉課等
市区町村の福祉課等の窓口でも介護に関する相談に対応しています。介護保険制度は、国や都道府県の支拂のもと、市区町村が運営しています。地域包括支援センターも市区町村の福祉課等も相談は無料です。ちょっとしたことでも気軽に相談することができます。



みんなの困りごとのヒントにしてほしいのだ!



🐻 介護だけでなく例えば健康づくりについても

「介護編」では、いつまでも健康でいつづけ、毎日を前向きに過ごせるよう、「介護」だけでなく「健康づくり」に関するヒントも載せています。そのなかで、健康づくりの3つのポイント「食生活(栄養)」「運動」「社会参加(つながり)」の大切さなどをお伝えしています。



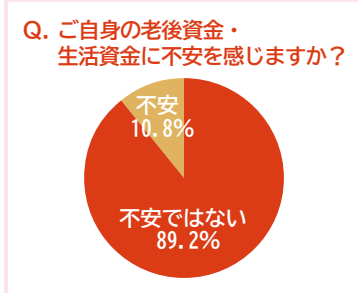
なお、この「介護編」は全国コープ福祉事業連帯機構の監修のもと作成しており、同団体や日本生協連が推進する「生協10の基本ケア®」の考え方も参照しています。

🐻 2026年夏頃に「老後のお金とくらし編」を発行予定

次号では、「健康」「介護」と並ぶ老後の不安である「お金」の困りごとや、お金だけでは解決しがたい老後のくらしの困りごとを取り上げる予定です。

老後のお金とくらし
第2号 テーマ

「老後のお金とくらし編」の作成に向け、組合員アンケートを実施し、約5,000名からご回答いただきました。その結果、全体の約9割が老後のお金に不安を感じていることや、不安は特に子育て世代で強いことがわかりました。一方で、全体の約6割が老後のお金に備えられずにいます。このような状況に対しても、次号でお役立ちをめざしていきます!



詳しくは
コチラ



アンケート結果については、プレスリリースでもまとめています。



健康づくり支援企画取り組み交流会開催報告

テーマ「生協がつなぐ、未来の健康づくり～QOL健診と地域の力～」

全国の生協より「健康づくり支援企画」に取り組む担当者・責任者や、ライフプランアドバイザー、関係者が参加して、健康づくりに関する知識や先進事例を学びました。また、生協ならではの健康づくりを共有し、未来へつなぐ交流会を開催しました。

2025年10月8日(水) 13:00～16:30

当日スケジュール

1. 記念講演 村下 公一氏
2. 特別講演 佐藤 弘道氏
3. 事例報告①青森県生協連
事例報告②コープみらい
事例報告③コープあいち
4. 報告 日本生協連
5. 座談会

1 基調講演

健康で Well-being な未来社会の実現



村下 公一氏

国立大学法人 弘前大学副学長・教授
グローバルWell-being総合研究所副所長・
健康未来イノベーション研究機構長

健康を、身体的側面だけでなく精神的・社会的要素を含むWell-beingとして捉え、地域全体で健康寿命を延ばしていく重要性が示されました。楽しさや「気づき」をつうじて行動変容を促すQOL健診を、地域連携を軸に展開し、生協グループが持つ組合員や地域と深くつながる強みを生かしながら、地域の健康リーダーとしてWell-beingな社会づくりを先導していく役割への期待が語られました。

2 特別講演

全国に広げよう！親子体操の輪！



佐藤 弘道氏

有限会社 エスアールシーカンパニー代表取締役、
医学博士、タレント

2015年に弘前大学大学院医学研究科で学位を取得した研究成果をもとに、「親子体操」の有効性が示されました。親子体操は、触れ合いや対話をつうじて親子の絆や信頼関係を深め、心と体の健康度を高める運動であり、親子で体を動かす経験が運動習慣につながることの重要性と、全国の生協と連携した「親子体操」のさらなる普及への期待が語られました。

3 事例報告

3つの取り組みのご担当者より、日頃の活動をご報告いただきました

①青森県生活協同組合連合会

『健康づくりを通じたまちづくり』～まじわる・つながる・広げる～

2017年度より「健康づくり」を「安心してらせる地域づくり」の柱に位置づけ、短命県返上を目指した取り組みをすすめてきました。弘前大学COI-NEXTや行政、医師会、地域団体と連携し、「あおりまるごと健康チャレンジ」を軸に、食生活改善や健康学習、行動変容を促す活動を展開しています。近年は、QOL健診(生協版)の実施や測定スタッフの養成にも力を入れ、組合員や地域住民が「はかる・知る・変える」を実践できる健康づくりを県内全域に広げています。県内に広がる組合員組織と事業所のネットワークを生かし、健康を通じたまちづくりを今後も推進していきます。(報告より要約)



②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』

高齢者の健康維持と地域貢献の強化を目的に、2024年度よりNECの歩行姿勢測定システムを活用した「歩行年齢測定会」を開始しました。宅配・店舗・福祉・共済・組合員活動が連携し、行政や社会福祉協議会とも協働して3エリアで実施しています。測定とあわせて、商品紹介や共済相談、地域包括支援センターによる情報提供をおこない、参加者の健康意識向上とフレイル予防を支援しています。引き続き、健康支援と地域貢献、組合員拡大やファンづくりを一体的に推進します。(報告より要約)



③生活協同組合コープあいち

『職員フェスティバルでの QOL 健診 体験実施について』

健康サロンやベジチェックの場で寄せられた「複数の測定を体験したい」という声を受け、15周年職員フェスティバルにおいて初めてQOL健診体験を実施しました。当日は日本生協連・コープ共済連・花王(株)と連携し、職員と家族あわせて63名が参加しました。自身の健康状態を客観的に知る機会となり、健康意識の向上につながりました。今後は、組合員交流会や店舗など人が集まりやすい場での実施を視野に入れ、地域に広がる健康づくりを推進していきます。(報告より要約)



4 事例報告

日本生活協同組合連合会『QOL 健診プログラムについて』

全国の生協におけるより良い健康づくりの取り組みにつなげるため、コープ共済連は青森県生協連とともに、文部科学省のCOI(Center of Innovation)／COI-NEXT拠点に参画し、現在に至るまで共同で取り組みをすすめてきました。これまで、青森県内の生協店舗を活用した弘前大学による介入研究等を通じて、本健診プログラムの有用性を確認し、全国の生協で活用可能なパッケージ化をしさらに取り組みを広げるため、2024年からは日本生協連とコープ共済連が協働してプログラム構築に取り組み、2025年度上期にはお試し実施を開始することができました。さらに多くの生協で本プログラムの活用のご検討をお願いいたします。(報告より要約)

5 座談会

生協ならではの健康づくりの価値や、食生活・運動・社会参加をつうじた取り組みの可能性についてを議題に、若年層から中高年層まで幅広い世代へのアプローチや、QOL健診(生協版)の全国展開に向けた期待と展望が語られ、今後の連携と発展につながる有意義な意見交換の場となりました。



(左より)司会:田中大介(コープ共済連 総合マネジメント本部 本部長)、前田かおり(日本コープ共済連 常務執行役員)、村下公一氏、佐藤弘道氏、多村孝子氏(日本生協連 常務執行役員)

登壇者の発言(概要)



村下氏

生協は、地域の人たちをつなぐ重要な役割、いわば「核」になる存在だと思っています。健康は、立場や考え方の違いを超えて誰もが共感できるテーマであり、それに生協グループとして取り組むことは、新しい時代に求められる役割だと考えています。大学や企業、地域団体のリソースを巻き込みながら、それぞれの地域で生協が中心となってQOL健診を展開されることを期待します。健康であることはWell-beingを高め、利他的な行動やボランティア、社会貢献につながり、その結果、生協組織の生産性や創造性が高まり、組合員や地域社会により影響を与えていくと考えています。こうした好循環を各地域で生協がリードしていくことを、大いに期待しています。



佐藤氏

親子体操をつうじて、子どもの頃からの健康づくりや、健康の土台づくりすすめていきたいと考えています。親子体操をおこない、その後にQOL健診につなげるといった流れもつくることができると感じており、その広がりに期待しています。



多村氏

2030年ビジョンにおいても「心豊かな暮らし」「安心して暮らし続けられる社会」を掲げています。その中でも、食と健康は特に重要な分野であり、組合員の関心も高いテーマだと感じています。

QOL健診(生協版)は、生協としてこれから目指していく方向性を体現するものの一つだと、改めて感じています。弘前大学のもと、青森県生協連、青森県の生協の皆さんが広げてきた取り組みバトンをしっかりと受け継ぎ、日本生協連、コープ共済連とともに、全国展開を支援していきたいと考えています。



前田氏

この取り組みをつうじて、より幅広い方々に貢献できることが大切だと考えています。取り組みを知っていただき、加入者や地域、活動へと還元され、好循環をつなぎ、広げていくことが役割だと思っています。

交流会に参加されたかたの感想(抜粋)

健康とは身体的な健康だけではなく、精神的、社会的に満たされて初めて健康といえる。そのためにも、社会とつながり、人との関わりをもつことが大切であること、生協として健康を介して人と人とのつながりづくりをひろげていきたいと感じた。

子どもとの触れ合いが親のメンタルヘルス向上につながるというお話は新鮮な驚きがありました。「目と目をあわせ、会話し、足を動かす」ことが子どもの前頭葉発達やコミュニケーション能力向上に効果的だという点は納得できました。わが子は成長して肌の触れ合いは減りましたが、目を合わせて会話することは今からでも実践できると感じました。特に「健康なうちに健康に気づくことが大事」という言葉は、予防の重要性を改めて考えさせられる貴重な気づきでした。

「自分たちだけでやろうとすると大変。さまざまな企業・団体・学校などを巻き込んで、楽しく・ハードルを低く・無理なく続けられるやり方で取り組みをすすめること」という言葉が印象的でした。

「健康無関心層には本人の気づきによる強いモチベーションと、楽しみながらの行動変容が大切」という言葉に深く納得しました。また、「健康はさまざまな立場や環境、世代を超えてつながれるテーマ」という言葉に強く共感し、健康を軸にした地域づくりの可能性を感じました。特に参加促進についての議論では、組合員活動にも役立つ多くのエッセンスをいただきました。非常に有意義な内容でした。

講師の方々から改めて、お話を伺う事ができ、また組合員や事業者としての視点でも語っていただける場となり、大きな方向性を確認できる場となりました。



2026年度の取り組み交流会について

2026年度の取り組み交流会は、2026年10月に開催を予定しています。

日程やテーマは決まり次第、各生協にご案内いたします。



親子でからだを動かす時間が 健康と笑顔を育てる

各地に広がる「親子体操」の取り組み

「親子体操」は、親と子が一緒に体を動かし、ふれあいながら楽しむことで、**子どもの健やかな成長と、保護者自身の心身の健康づくり**につなげる取り組みです。

生協の組合員活動や地域の健康づくりの場として、近年、各地で実践が広がっています。

2025年度は、全国7生協（青森、宮城、福島、福井、静岡、石川、鹿児島など）以上で親子体操教室が開催されました。

体操を通じて自然に生まれるスキンシップや声かけは、**親子のコミュニケーションを深め、信頼関係を育む大切な時間**になります。

「親も一緒に参加できて楽しい」「家庭でも続けられる」といった声も多く寄せられています。



監修 佐藤弘道氏

生協ならではの強みを生かした取り組み

「親子体操」は、イベントとしての開催だけでなく、**継続的な健康づくりや子育て支援**につなげやすい点も特長です。

各地の生協では、

- ★親子向けイベントやフェスタでの実施
- ★組合員活動の学習会・交流会との組み合わせ
- ★地域団体や医療・教育関係者との連携

など、それぞれの地域特性に合わせた工夫がおこなわれています。

子育て世代が参加しやすく、地域とのつながりを感じられる取り組みとして、生協活動の新たな入り口にもなっています。



コープあおもり



健康づくり支援企画としての広がり

健康づくり支援企画の一環として、「親子体操」の取り組みを後押ししています。

体を動かすことの楽しさを親子で共有する経験は、将来にわたる**健康意識の土台づくり**にもつながります。

今後も、各地の実践事例を共有しながら、親子・地域・生協をつなぐ健康づくりの輪を広げていきます。



コープいしかわ



コープあおもり



みやぎ生協

「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（応募要項の「はじめに」を参照）
- ウ) 持続的な取り組みであること（講演会の開催など、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、広報宣伝負担枠など）
- オ) 募集時・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

次回の募集期間は2028年11月を予定しています（支援対象期間：2029年度からの3年間）。

今期中に応募をご希望の場合は、事務局までお問い合わせください。

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、取り組み事例やページチェック、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 2025 年度 取り組み報告集

発行日：2026 年 6 月

発行元：日本コープ共済生活協同組合連合会
総合マネジメント本部 組合員参加推進部
組合員参加・社会貢献活動グループ
健康づくり支援企画事務局

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-1-13

電話 03-6836-1324

メール kenko@coopkyosai.coop

CO・OP 共済オフィシャルホームページ

<https://coopkyosai.coop/csr/kenko/>



CO・OP 共済

SNS公式アカウント



facebook フェイスブック



Instagram インスタグラム

X エックス



LINE ライン

YouTube ユーチューブ



www.fsc.org

ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C016129



**UD
FONT**

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