

明日の暮らし、ささえあう

**CO-OP 共済**



**健康づくり  
支援企画**

**CO-OP 共済**



**2023 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**

# 「2023年度取り組み報告集」発行にあたってのごあいさつ

日頃よりCO・OP共済の事業・活動にご協力いただきありがとうございます。

本冊子は、当会が支援した2023年度の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（生きがいつくり）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。

コロナ感染症が猛威を振るった期間は、皆様のご活動の計画も中止や変更を余儀なくされたことと思います。2023年5月にコロナ感染症の取り扱いは「5類感染症」となりましたが、分類変更後も感染力の高さが変わるわけではなく、取り組みに関わる皆様が知恵を絞り、新たなことに挑戦しながら、健康づくりの活動に取り組まれていることに改めて敬意を表し、心から感謝申し上げます。今年度は46生協50件に対し1億4千万円の支援をさせていただきました。

「人生100年時代」と言われる現在、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」はCO・OP共済の、そして、生協の存在意義を高めていくことになると考えています。デジタルだけのお付き合いではない、温かい人と人のつながりを感じていただくことも、今後のCO・OP共済への信頼につながると 생각합니다。

人々のくらしに寄り添う生協が「健康づくり」というテーマを軸に、行政や大学、地域の団体や企業とつながりながら取り組みを広げ、継続していくことが、誰もが安心してくらすことのできる地域社会の実現につながり、さらに、生協が人々や社会から必要とされ、なくてはならない存在として地域社会づくりの一翼を担うことにつながっていくことを確信しています。

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

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

## ○背景

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

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

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

## ○3つの意義・目的

本支援企画は、CO・OP共済事業の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。

## ○2023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。7年目となる2023年度は、46生協50件に対し1億4千万円の支援をおこないました。

# 目次

「2023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」	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 「ぐんままるごと健康チャレンジ 2023」	10
(神奈川県生活協同組合連合会)	
生活クラブ生活協同組合(神奈川)+生活協同組合パルシステム神奈川 +生活協同組合うらがCO-OP+全日本海員生活協同組合 +富士フィルム生活協同組合+生活協同組合ナチュラルコープヨコハマ 「神奈川まるごと健康づくり」	11
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2023」	13
わかやま市民生活協同組合 「わかやま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2023」	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」	16
(広島県生活協同組合連合会)日立造船因島生活協同組合 「けんこうチャレンジ2023」	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 「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ウォーキング企画」	25
<b>&lt;ツール紹介&gt;BDHQ「簡易型自記式食事歴法質問票」</b>		
		26
<b>弘前大学COI-NEXT岩木健康増進プロジェクト健診</b>		
		27
<b>運動</b>		
28		
<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」	29
いわて生活協同組合	「健康づくり教室 ～いきいきプロジェクトROPE～」	30
みやぎ生活協同組合	「いきいき♪健康フィットネス♪」	31
鳥取県生活協同組合	「健康づくり教室」	32
<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」	33
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」	34
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」	35
<b>社会参加</b>		
		36
<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」	37
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」	38
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」	39
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」	40
<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」	41
生活協同組合コープぎふ	「コープぎふおとなの健康大学」	42
京都生活協同組合	「食と体の健康づくり」	43

市民生活協同組合ならコープ 「ならコープ健康大学」 .....	44
<b>学びの場づくり</b>	
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～」 .....	45
生活協同組合ひろしま 「ひろしまGENKI体操」 .....	46
<b>&lt;事例紹介&gt; 「ベジチェック」</b> .....	<b>47</b>
<b>&lt;ツール紹介&gt; 「ベジチェック」</b> .....	<b>49</b>
<b>その他</b> .....	<b>50</b>
<b>健康チェック</b>	
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」 .....	51
トヨタ生活協同組合 「健康チェック会」 .....	52
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」 .....	53
<b>総合的なキャンペーン</b>	
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」 .....	54
<b>特集 CO・OP共済40周年記念</b> .....	<b>55</b>
<b>「健康づくり支援企画 取り組み交流会」開催報告</b> .....	<b>57</b>
<b>&lt;事例紹介&gt; 「ライフプランニング活動での健康づくり」 福井県民生活協同組合/事務局からのお知らせ</b> ...	<b>59</b>
<b>「CO・OP共済 健康づくり支援企画」へのご応募について</b> .....	<b>60</b>

#### 《この冊子で使用される用語の解説》

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

#### ■本誌の表記について

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

# 食生活

健康チャレンジ／食習慣チェック／  
出前型健康教室





## (青森県生活協同組合連合会)

生活協同組合コープあおもり+青森県民生活協同組合+青森県庁消費生活協同組合

### あおもりまるごと健康チャレンジ

#### ○ 概要

「健康づくり推進委員会」が中心となり、県内11の生協、学校、健康経営企業、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」の活用による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」の活動を各生協主体に多様に展開。弘前大学COI-NEXTへの参画を通じ、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」を開始。

#### ○ 目標

- ① 「あおもりまるごと健康チャレンジ」職場内での取り組みを改めて強化し、職員の健康増進につなげる。会社・町会・サークルなど様々なグループでの展開事例を広げる。学校での取り組みを更に広げる。
- ② 「生協健やか隊員」の活躍の場を広げるため、活動登録制を開始し、対外的な要請にも応えられるようにする。オレンジ隊員による場づくりのスキルアップをはかる。
- ③ 食生活改善ツールの紹介をWebでできるようにし、活用場面を広げる。

#### ○ 成果

- ① 学校への働きかけを広げることで新たな参加につながった。申し込み後の期間、各生協が結果提出を呼びかけ、提出率が向上した。(90%)
- ② 生協健やか隊員研修への参加呼びかけを、食生活改善推進委員会と地域の大学(青森大学・八戸学院大学)に広げ、生協外からの参加の広がりができた。
- ③ 「つくる気になるメニュー提案」に関する共同研究を新たに柴田学園大学とおこない、完成冊子のデータのWeb化により活用場面を広げることができた。

#### ○ 展望

- ① 健康チャレンジは、会員生協の主体的な働きかけやWebで学校や学生など新たな参加を更に広げつつ、マンネリ化を脱却して継続的な参加による健康への貢献度を向上させたい。
- ② ベジチェック(レンタル5台)も有効活用し、会員生協の主体的な測定活動を促進する。QOL健診(生協版)の経験を深め、全国展開につなげたい。
- ③ 柴田学園大学・青森県食生活改善推進員連絡協議会との協力関係を強めながら、食生活改善の取り組みを活動と事業で展開する。



対象	青森県民	費用	無料	
参加人数	あおもりまるごと健康チャレンジ申し込み	6,649人	「はかる、知る、変える」測定参加者	6,000人
	食と健康アンケート参加	1,086人	測定スタッフとしての活動参加	1,000人
	他(137人)		年間合計	14,872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、青森県食生活改善推進員連絡協議会、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、全国共済農業協同組合連合会 青森県本部			
支援	300万円以上500万円未満	URL	<a href="http://kenren.jccu.coop/aomori/">http://kenren.jccu.coop/aomori/</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、誰もが参加しやすい健康づくりができる5つのチャレンジコース「マイチャレンジ」、「すこしお生活」、「毎日歩こう」、「野菜たっぷり1日350g以上」、「ストレス予防」を設定し、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むもの。取り組み中はチャレンジカードに○を付けて、自分で進捗を管理し、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つ仕組み。参加者には、粗品（歯ブラシ）をプレゼント。

### ○ 目標

地域生協と医療生協の連携による健康増進活動を、地域生協の店舗（センター）を拠点に展開をします。病院に行かず、ちょっとした医療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るとともに、生協利用の優位性や他店との差別化へ貢献。

### ○ 成果

- 10月29日：パルシステム茨城 栃木商品展示会に健康相談コーナーのブース出展し、茨城保健生協から看護師・栄養士5名に協力をいただき7名で運営。体組成計、骨密度、肌年齢、ベジチェックの測定器を使い自分の健康状態をチェックしてもらい、看護師・栄養士の方からアドバイスを受けていただく企画をおこないました。
- 11月18日：いばらきコープと日立市とのまちづくりイベントへ参加しベジチェック測定器、骨密度測定器、体組成計測定器を使い測定会を開催。看護師・管理栄養士による健康相談コーナーでは、茨城保健生協から看護師・栄養士5名に協力をいただき9名で運営。日立市の市報に「健康相談会」開催を掲載し、地域生協と医療生協双方の強みをいかし地域に向けた発信ができました。

### ○ 展望

健康に対する関心は高く、何かをやろうと行動に移すきっかけの提供は重要で、誰もが参加できる条件や環境を整えた企画を組むことは必須と考えており、健康づくり企画がその役割を担うものとなってきています。どこまで広げるかは慎重にすすめる必要がありますが、自治体では高齢化の中で住民の健康増進やフレイル予防などの取り組みがすすめられており、医療福祉生協のノウハウなど取り入れて今年取り組んだ健康測定＆相談会をブラッシュアップさせたものを検討し、行政と連携したフレイル予防の推進を組み入れていきたいです。



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） 5,643人	年間合計	5,643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、茨城県農協協同組合中央会		
支援	300万円以上500万円未満	URL	取り組み期間（9/19～12/31）のみ県生協連ホームページトップ画面に掲載

## よつ葉生活協同組合

## 健康・きつずチャレンジ



栃木県

## ○ 概要

30日間好きな健康づくりに関するコースにチャレンジしていただき、報告はがき提出者全員に記念品プレゼント。参加は無料です。企画を通じて健康習慣づくりのきっかけにさせていただきます。また、健康診断への受診を促し健康寿命を延ばすことを目指します。

きつずチャレンジの対象は小学生以下で、2週間好きなコースにチャレンジ。

## ○ 目標

- ① 地域に健康習慣づくりを呼びかけ健康寿命の延伸に貢献すること
- ② 健康づくりに関心を持っていただくこと
- ③ 健康診断の受診を促すこと
- ④ 家族間やコミュニティ間でのコミュニケーションの一助になること
- ⑤ 生協加入者に当チャレンジに参加することで付加価値を創出すること

## ○ 成果

- ① 地域まるごと健康づくりをスローガンに、宇都宮市を中心に栃木県内の皆さんの健康維持と増進をめざし実施しました。
- ② 宇都宮市と新聞社や放送局の後援をいただき小学校や幼稚園やコミュニティセンターに協力を得られました。
- ③ 「健康習慣が身に付きシートをコピーして継続して使っている」、「チャレンジシートが届くと健康診断にいきます」、「人が喜んでくれると自分の心もポカポカになりました」、「子どもの毎日の歯みがきやお手伝いが習慣となり成長がみられる」など、多くの声がありました。

## ○ 展望

引き続き地域の健康習慣と健康増進の呼びかけをすすめます。毎年の恒例企画として地域の方が参加していただき、今後も秋から晩秋の時期に開催を継続いたします。お子さんから高齢者の方まで取り組める健康習慣として、継続することで健康増進につながり、家族間や社会とのコミュニケーションの一助になることを目指します。引き続き感染予防を取り入れながら人と人のつながりで健康につながる取り組みをいたします。



対象	健康チャレンジ (中学生以上、制限なし) きつずチャレンジ (小学生以下)	費用	無料
参加人数	健康チャレンジ 626人 年間合計 977人	きつずチャレンジ	351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 2023

群馬県

## ○ 概要

5月に実行委員会を結成し、県内全市町村へ後援を要請しました。9月から一般県民への周知をすすめました。キッズチャレンジは県内保育園幼稚園、学童クラブ、小学校等へ呼びかけをおこない、協力施設数を2022年度以上の参加となるよう取り組みました。取り組み期間内の学習を重視し、健康づくり学習会を開催し、実行委員会参加生協の内部学習会を含めて、2022年度開催以上の参加をめざしました。

## ○ 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。

## ○ 成果

市町村の35全自治体から後援を受け、33市町村と県外からの参加がありました。新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げになり、昨年度よりも積極的な取り組み・呼びかけが可能になりました。学習講演では「健康体操」をテーマに、北毛病院の理学療法士に講師を依頼し、実際に身体を動かしながら、健康について学習しました。また、ベジチェック・健康チェック（血圧・握力・体組成測定）をおこないました。コープぐんま2,906名、パルシステム群馬251名（最終）の報告があり、アンケートでは「チャレンジ後変化を感じましたか」の問いに「感じた」「少し感じた」が89%、期間終了後も「続ける」が90%の結果となりました。

## ○ 展望

参加者は昨年より45名増加し、健康増進の取り組みを広げることができました。報告ハガキには「毎年この時期になると健康チャレンジのパンフレットが届くので、健康について考えるきっかけとしている」との感想もあり、健康の維持・増進についてサポートできていると感じました。引き続き、教育機関や他団体への案内を広げ、県民の健康寿命延伸の取り組みをすすめていきます。



対象	群馬県内居住者もしくは県内に通勤・通学する人	費用	無料
参加人数	健康チャレンジ（一般）報告者 6,396人	キッズ健康チャレンジ報告者	5,733人
	健康チャレンジ学習会 48人	年間合計	12,177人
協力	生活クラブ生活協同組合群馬、よつ葉生活協同組合、利根保健生活協同組合、北毛保健生活協同組合、群馬中央医療生活協同組合、はるな生活協同組合、こくみん共済COOP<全労済>群馬推進本部		
支援	300万円以上500万円未満	URL	<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ポコハマ

## 神奈川まるごと健康づくり

### ○ 概要

神奈川まるごと健康づくりとして、「健康チャレンジ」、「健康チェック」、「健康づくりリーダー養成」に取り組んでいます。2023年度は医療生協と地域生協、地域生協と地域生協で健康チェックを通じた生協間連携がすすみました。

### ○ 目標

- 健康チャレンジの取り組みの行政、地域諸団体に呼びかけをおこない地域のつながりづくりに貢献する。
- 健康チェック活動を通じて地域のコミュニティとしての場づくりに貢献する。医療生協等と連携し健康チェック活動に取り組む。大学生協での健康チェック実施。
- 健康づくりリーダー養成講座により健康チェック活動が各生協・地域で開催できることを目指す。

### ○ 成果

- 神奈川大学生協では年2回の健康チェックをおこなうことを大学側と取り決め、健康チェックに取り組む生協の応援で校内健康チェックが2回おこなわれた。
- うらがCO-OPでは、健康チェック活動の経験を積むことを目的に県生協連の呼びかけに応じて、他の生協がおこなう健康チェックにも応援参加する等新しい連携事例ができた。
- パルシステム神奈川と川崎医療生協・神奈川みなみ医療生協、うらがCO-OPと神奈川みなみ医療生協、うらがCO-OPと生活クラブ生協と、健康づくりリーダー交流会をきっかけに生協間での連携した取り組みが増えた。

### ○ 展望

使い勝手が複雑な現在の健康測定器具を、誰でも自分で測定できる器具に変更し、広がりづくりに力を入れていきたいと思えます。



対象	神奈川県生協連会員生協(生活協同組合パルシステム神奈川、生活クラブ生活協同組合・神奈川、生活協同組合うらがCO-OP、富士フィルム生活協同組合、全日本海員生活協同組合、生活協同組合ナチュラルコーポコハマ)	
費用	-	
参加人数	健康チャレンジ参加者数 4,406人 年間合計 4,420人	健康づくりリーダー養成者数 14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、生活協同組合ユーコープ やまゆり生活協同組合、慶應義塾生活協同組合、横浜国立大学生生活協同組合、横浜市立大学生生活協同組合、神奈川大学生生活協同組合、神奈川高齢者生活協同組合	
支援	100万円以上300万円未満	URL -

## 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組合員とともに、地域の人へも広く参加を呼びかけています。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、地域団体にも広く健康チャレンジを呼びかけます。健康チェックは通年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拡げながら、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

健康チェック活動を定期開催している会場では、参加者が定着し、定期的に測定すること、また交流の機会となり、心身の健康づくりへ寄与しました。参加者には、健康体操や食事のこと、また測定結果を入力できるチェックノートを配布し、日常の中での健康づくりを促進しています。

健康チャレンジおよびキッズチャレンジは、地域団体への呼びかけに対して、該当団体の利用者等へ参加を拡げられました。

## ○ 展望

健康チェックサポーターの養成と、健康チェックの実施においては、新たな会場や回数増にはつながりませんでしたので、引き続き体制を整え、地域へ活動を発信していきます。



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 560人	健康チャレンジ	1,158人
	キッズチャレンジ 141人	年間合計	1,859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/">https://www.fukushi-club.net/</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2023



新潟県

## ○ 概要

3つの医療生協が独自の企画内容で取り組んできた組合員の健康維持・増進のための健康チャレンジの取り組みをベースに、実行委員会を立ち上げ協議を重ね、新たに企画内容を統一し県生協連合会員はもとより協同組合間とも連携、県民まで広げた取り組み(4か月間)をおこないました。会員広報、機関紙での周知をはじめ、チャレンジの周知と統一スタートをアピールするイベントとしてキックオフ集会や協同組合間提携の協同組合まつりでも参加団体や来場者に参加を呼びかけをおこないました。

## ○ 目標

- ① 県行政や関係他団体、マスメディアなどとの連携した健康づくりへの連携・協力で生協の認知度や社会貢献活動をアピール
- ② 健康チャレンジ・イベントの取り組みを通じ、健康寿命の延伸や継続した健康づくりへの意識付け、意義を実感してもらう
- ③ チャレンジ結果を大学、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・役職員に健康増進活動を通じ「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取り組み事務・作業の効率化による負担の軽減や経費などの削減

## ○ 成果

- ① 3つの医療生協独自の取り組みから新潟まるごと健康チャレンジに統一することで新潟県や医療福祉、協同組合、関係団体、マスコミなど幅広い関係からの後援協力が得られ、また今まで参加の無かった県連合員、役職員からも参加いただけた。
- ② 県生協連を事務局として実行委員会を立ち上げ、11回の実行委員会を開催し、具体的な計画の落とし込みや行動を連携協力しながらすすめてきました。初めての統一による企画ということで生みの苦しみはありましたが、それぞれの特徴を活かしたコース項目設定や体操なども紹介し、継続できるチャレンジシートが完成しました。集会やイベントを通じ健康づくりへの意識付け、夏休みの親子(大人・キッズ)での参加や家族・職場グループでのお互い励まし合いながらの参加コメントも寄せられるなど健康チャレンジ参加の意義など感じていただけたと思います。

## ○ 展望

更なる県生協連合員の役職員への健康チャレンジ参加の呼びかけをおこなうとともに、23年度の振り返り、課題などを元の内容をブラッシュアップし参加者のアップ、「新潟まるごと健康チャレンジ」の取り組みの定着をはかります。また、後援関係団体などの拡大に取り組み健康チャレンジ参加者のアップを目指します。学童、保育園、幼稚園、小学校など夏休みの親子、職場や家族、グループなどお互いが励ましあって楽しく健康づくりに取り組めるよう頑張ります。



対象	新潟県民(県生協連合員含む)	費用	無料
参加人数	健康チャレンジ結果報告 2,261人	年間合計	2,261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、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



## わかやままるごと健康づくり

和歌山県

## ○ 概要

ラジオ体操、椅子を使った筋トレ、認知予防体操や脳トレクイズ、ステップ台の昇降運動の「健康エクササイズ」。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してくれました。転倒予防、姿勢変化、認知症予防、生活場面の工夫と口腔ケアなどを学ぶ「介護予防体操」。チャレンジ項目を選び2か月間記入で健康寿命を延ばすための「ヘルスアップチャレンジ」。地域と連携し健康の大切さを伝え、地域社会への貢献を継続。

## ○ 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

- ① 簡単な動作の体操なので気軽にお家でも続けていただいています。オンライン参加もでき、楽しく身体を動かすことができました。健康エクササイズも非常に楽しく、好評でした。
- ② 介護予防体操は座学のあとに身体を動かし、パプリカの曲に合わせたリズム体操は特に好評でした。「次年度も引き続き開催してほしい」との声をいただきました。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。
- ③ 参加人数は、オンラインを合わせ計画達成することができました(募集人数15名プラスオンライン)。ヘルスアップチャレンジは目標人数を達成できませんでしたが、キッズチャレンジは事前に小学校や幼稚園に働きかけ、昨年より参加人数を増やすことができました。

## ○ 展望

会場参加募集の人数を増やすとともに、オンライン参加人数も増やせるような魅力的かつ参加しやすい取り組みを企画していきます。組合員へのお知らせをしっかりとこない参加人数を増やし、健康の大切さを伝えていきます。また、このような企画が地域と連携し広げられるように推進していきます。



対象	わかやま市民生活協同組合員とご家族	費用	無料
参加人数	ヘルスアップチャレンジ 1,213人	健康エクササイズ	23人
	介護予防体操 16人	年間合計	1,252人
協力	和歌山中央医療生活協同組合、和歌山県社会福祉協議会		
支援	100万円以上300万円未満	URL	<a href="https://www.wakayama.coop/news/709/index.shtml">https://www.wakayama.coop/news/709/index.shtml</a>

## 鳥取県生活協同組合

## とっとり虹の健康チャレンジ2023



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生活協同組合・鳥取大学生協同組合が共催し、県市町村教育委員会・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」と食生活に関する健康づくりの取り組みをすすめました。中高年を中心に若い世代へも気軽にできる「健康づくり」として呼びかけをおこないました。

## ○ 目標

- ① お知らせ方法 (各団体の広報誌、ホームページ、各団体の職員、組合員活動等に参加される方)
- ② 鳥取県生協は広報紙と募集チラシとして約40,000部配布
- ③ パンフレット、記録シート配布:17,000部
- ④ ポスター配布:約20~30か所

## ○ 成果

今年度は子育て世代を対象とした、子どもにこにこくらぶメンバー、前年同様、機関紙、コープ会、コープくらぶ登録メンバーへ募集案内をおこないました。朝礼に参加し役職員への呼びかけ、配送車両、ステーションでも掲示をおこないました。鳥取県生活協同組合連合会加盟のすべての団体も参加し広がりが作れ、目標人数に対し達成できましたが、記録シート提出者は昨年比△242人 計画比95.1%でした。昨年取り組まれた保育園、小学校などで担当者による負担感などが要因でしたが、昨年参加された小学校で健康をテーマにした出前授業を実施することができました。

## ○ 展望

次年度に向けて、記録シートの提出率を高める工夫として大人のチャレンジ期間を60日から30日変更、子どもの記録シートにはるシールのお届けを実施、イベント等の参加募集で実施している、二次元コードでの申し込みをおこない、若年層の参加を増やす取り組みを実践していきます。連携団体で構成されている、推進会議で参加者、記録シート提出枚数を高める取り組みの共有をおこない、参加者拡大を目指します。



対象	鳥取県民	費用	無料
参加人数	虹の健康チャレンジ2023 (鳥取県生活協同組合867人)	11,956人	年間合計 11,956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、鳥取大学生協同組合、鳥取県農業協同組合中央会、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、公益社団法人鳥取県栄養士会		
支援	100万円未満		
URL	<a href="https://www.tottori.coop/">https://www.tottori.coop/</a>	<a href="https://www.mcoop-tottori.jp/">https://www.mcoop-tottori.jp/</a>	<a href="https://www.ymc-net.or.jp/">https://www.ymc-net.or.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



岡山県

## ○ 概要

日常的な健康維持の意識喚起を目的にした取り組み。県内全自治体、医療生協のある自治体の教育委員会などの後援を受け、地域イベントでの啓発や学校でも取り組みがおこなわれ、幅広い年代が参加できるよう5つのコースを設定している。

## ○ 目標

- ① 2022年に続いて、取り組み期間を6月～11月の長期間として、各生協の重点時期にあわせて呼びかけられるようにすすめる。
- ② 改めて組合員広報を強化し、ヘルスチャレンジの良さや取り組み事例を発信していく。
- ③ 対象となった「子ども」にアプローチしていくよう、学校とのつながりづくりや好事例の共有を積極的におこなう。

## ○ 成果

- ① 小中学校での取り組みは教職員や家族も巻き込み、参加のすそ野を拡げることにつながった。
- ② 実施期間に関しては各生協や関係団体の取り組みやイベントに合わせての展開ができて有効性があった。
- ③ 岡山県保健医療部健康推進課を通じての県庁でのパンフレット配置、職員への呼びかけの依頼や、協同組合連絡協議会を通じてのJA、漁協、森林連へもパンフレット配布した。

## ○ 展望

新型コロナの5類移行で、各地でイベントが再開されており、ヘルスチャレンジの呼びかけの場が増えている。地域行事でのアピール、各生協イベントでの啓発などで新たな参加者層を開拓していきたい。



対象	岡山県内在住者	費用	無料
参加人数	ヘルスチャレンジ2023 9,894人	年間合計	9,894人
協力	岡山県学校生活協同組合、三井造船生活協同組合、国民共済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="http://okayama.kenren-coop.jp/health/health_2023.html">http://okayama.kenren-coop.jp/health/health_2023.html</a>		

## (広島県生活協同組合連合会) 日立造船因島生活協同組合



## けんこうチャレンジ2023

広島県

## ○ 概要

各団体でけんこうチャレンジの取り組みに加えて、広島県や参加した大学等と協同した健康づくりに関する学習会や交流など取り組みが拡大。管理栄養士養成大学の教授・学生を招いた「すこしお料理教室（減塩料理）」開催から防災食に関する取り組みにつなげるなど、けんこうチャレンジを起点とした健康づくりの取り組みが広がりました。

## ○ 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。
- ③ 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、学校へ医療や看護、栄養等の専門家を派遣し健康づくりに関する学習会を開催します。
- ④ 栄養士を養成する大学や環境衛生に関係する団体にも参加を呼びかけます。

## ○ 成果

- ① 広島県を通じて県内の栄養士養成大学との接点ができ、けんこうチャレンジへの参加・生協の学習会での減塩に関する料理教室・防災食の取り組みが広がりました。また、広島県が主催する食生活ボランティアの研修会に医療生協の歯科技工士が講師として参加し健康づくりの取り組みが広がりました。
- ② スタート集会や取り組み中間地点での学習会などを開催したり、班や支部単位で取り組み、活動が継続できるようサポートしました。
- ③ 振り返り集会を開催し、取り組み内容の分析結果などを報告し参加者と共有しました。

## ○ 展望

各団体でけんこうチャレンジの取り組みに加えて、広島県や参加した大学等と協同した健康づくりに関する学習会や交流など取り組みが広がっており、次年度もけんこうチャレンジを起点とした、様々な健康づくりに関する研修・交流の場を拡げ、けんこうチャレンジへの参加者を増やし、組合員・県民の健康づくりを支援していきます。



対象	広島県内の子ども～大人	費用	無料
参加人数	けんこうチャレンジ2023 4,882人	年間合計	4,882人
協力	広島医療生活協同組合、福山医療生活協同組合、広島県農業協同組合中央会、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	—

## 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

医療生協・県生協連と共催し、組合員（職員含む）と家族が対象の取り組みです。自分で決めたチャレンジコースに連続60日間取り組み報告書を出していただきます。保育園・幼稚園・小学校には県内5市の教育委員会を通じて「きっずチャレンジ（30日間）」を配付し、親子でも取り組みます。大人に人気のチャレンジコースは「1日1回空を見上げる」「食後30分たってからしっかり歯みがき」「1日5,000歩以上のウォーキング」などです。

## ○ 目標

- ① CO・OP共済情報への誘導
- ② 健康経営へ役立てる

## ○ 成果

- ① つながり：県および5市の教育委員会後援を継続し、宇部市独自の健康ポイント付与対象の活動となった。
- ② 広がり：今年度の新規参加者は全体の4割超。きっずチャレンジを全校生徒で取り組まれた学校が増えた。
- ③ 継続性：切り取り部分ナシのパンフレットが手元に残り、取り組み後もチャレンジ内容を保管、確認しやすくなった。
- ④ 主体性：医療生協側と準備段階から協議を続け、集約方法他、様々な変更をした。

## ○ 展望

- ① 前年度までは申込ハガキと結果報告書を提出する集計方法でしたが、今年度は申込ハガキを廃止し、結果報告書の提出だけに変更しました。結果的には、報告書提出人数は前年より増やすことができました。
- ② 一方で、今年度は従来通り申込ハガキ提出人数を目標数値に設定していたため、目標比、昨年比での評価が難しかった。次年度以降は報告書提出人数を目標数値に変更して、目標比、前年比で評価できるようにします。



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としています。宇部・山陽小野田・美祢市の中学校にも配付。</li> <li>キッズチャレンジは、県内5市の保育園・幼稚園・小学校の児童が対象です。</li> </ul>	
費用	無料	
参加人数	健康チャレンジ2023 2,691人	年間合計 2,691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	<a href="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%bc2023%e5%b9%b47%e6%9c%88%e5%8f%b7/">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%bc2023%e5%b9%b47%e6%9c%88%e5%8f%b7/</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)

## ○ 概要

「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、店舗の売り場、機関誌、Web、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をすすめています。

## ○ 目標

- ① 宅配センターの感謝祭と「食DE健康」のコラボ企画
- ② 医療生協との「食DE健康」の連携
- ③ 地域の行政・他団体のイベントへの「食DE健康」企画の出席
- ④ 店舗の共済相談会・共済カフェと「食DE健康」のコラボ企画

## ○ 成果

今年度の「食DE健康」の取り組みは、コロナ禍前の賑わいに戻りつつあり活発に取り組むことができました。様々な切り口で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ました。取り組みとしては、健康測定器を使った健康測定会が好評で宅配センターの感謝祭や店舗、イベントなど日常的に実施することで組合員ご自身やご家族が健康に向き合うきっかけをつくることができました。各地域の医療生協とは3回連携してイベントに参加しました。

## ○ 展望

今後も組合員の健康な暮らしに役立つ企画を実施し、組合員がお店や宅配、共済などを利用しながら日常的に「食DE健康」の取り組みに参加できる状態をめざします。事業と活動、部局間の連携による取り組みへの参加者を増やすために、実施した企画が健康な食生活の改善・継続のきっかけづくりにつながっているか組合員の実感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。



<b>対象</b>	組合員や組合員の家族、その他新規加入見込者など。			
<b>費用</b>	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)			
<b>参加人数</b>	講習会・学習会・投稿企画等	29,172人	食習慣チェック (BDHQ)	416人
	健康チェック (健康測定会)	3,304人	商品検査センター体験・学習会	21人
	総代限定企画の健康と食生活の講演会	40人	年間合計	32,953人
<b>協力</b>	東京大学大学院医学系研究科、日本生活協同組合連合会			
<b>支援</b>	500万円以上1,000万円未満	<b>URL</b>	<a href="https://www.ucoop.or.jp/shoku_de_kenkou/">https://www.ucoop.or.jp/shoku_de_kenkou/</a> <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

「体重1キロ減らしたい」シリーズを連続で開催し、「次も参加するリピーター」が増加。特に「～睡眠編～」ではアメリカのスタンフォード大学から西野教授に講師を務めていただいた。金城大学と連携し「認知症予防に!eスポーツ体験!」と「美・アンチエイジング体操」を開催し地域の健康増進と健康寿命の伸長に貢献しています。

## ○ 目標

アフターコロナの状況に合わせて、オンライン型やハイブリット型の企画開催をおこない、気軽に楽しく参加できて、自身の健康を考えるきっかけの機会を増やしていきます。「1回参加して終わり」ではなく、1年間に渡って活動するインストラクターやヘルシーフレンズなど「活動する組合員」を増やしていきます。金沢医療生活協同組合・石川県健康友の会と合同でおこなう「いしかわまるごと健康チャレンジ」の準備企画(コープいしかわオリジナル)など「次につながる企画」を設けることで「次も参加するリピーター」を増やしていきます。インストラクターや学習会、ヘルシースイーツレシピコンテスト等、地域の大学(北陸学院大学・金城学園金城大学)と連携していきます。

## ○ 成果

- ① 「体重1キロ減らしたい」シリーズを2022年度より連続で開催し、2023年度は3回の企画を開催しリピーター増加につながりました。
- ② 組合員の要望により「かさ増し・減塩レシピコンテスト」を開催し、北陸学院大学教授の協力を得られました。銀賞レシピCOOKPAD(コポ丸キッチン)「厚揚げ肉巻き」の人気検索でトップ10に入り、減塩の意識が広がりました。金城大学と連携し、高齢者向けの新しい取り組み「認知症予防に!eスポーツ体験!」と「美・アンチエイジング体操」を開催しました。両企画とも参加前後の計測データで検証、行動・意識の変化を参加後のアンケートで検証しました。

## ○ 展望

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!」が好評につき、次年度は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検証、行動・意識の変化を参加後のアンケートで検証。大学のエビデンス取得に貢献し、参加者が健康の維持・増進を実感し、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」をテーマにした企画を開催します。



対象	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> <li>・ 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</li> <li>・ CO・OP共済加入者・未加入者</li> </ul>	
費用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「体重1キロ減らしたい～測定編～」@1,000円・ヘルシーレーター@200円</li> <li>・ ひろみちお兄さんとおやこdeたいそう大人@500子ども@300(3歳未満無料)</li> </ul>	
参加人数	いしかわまるごと健康チャレンジ(コープいしかわ931名)	2,028人
	学習会アーカイブ企画	154人 他(65人)
		年間合計 2,514人
協力	石川県健康友の会連合会、金沢医療生活協同組合、北陸学院大学、金城学園金城大学、公益財団法人北陸体力科学研究所	
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で、より健康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、組合員向け広報紙「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

- ① 初めての取り組みでしたが、店舗事業部と協力しながら、組合員活動を担う方々も運営に参加し、多くの方々が関わって企画をすすめることができました。
- ② 店舗開催では、ベジチェックにチャレンジしてもらい、200人を超える方にご参加いただきました。
- ③ 自宅での食習慣チェックについては、リマインドメールなどをお送りし、定期的にBDHQによるチェックをおこなうよう促しました。

## ○ 展望

今年度は初めての取り組みであり、まずは参加を促していくことを念頭にすすめました。「健康づくり」にハードルを感じている層（40代くらい？）を取り込んでいくならいいましたが、実際やってみると健康づくりへの意識が高い層が多く参加していました。広報のしかたを工夫し、BDHQを軸にしつつ、より多くの方が、自身の健康に関心をもてるようすすめていきます。



対象	組合員	費用	無料
参加人数	おうちで食習慣チェック 188人	食習慣チェック体験会 34人	
	年間合計 222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、食習慣チェック (BDHQ) ・ベジチェックの地域展開に加えて、新たに「健康サロン (他団体と協力した場づくり)」「食でチャレンジ (個人が自宅で好きな時間に健康づくりに挑戦する企画)」に取り組みました。

## ○ 目標

- ① 個人で取り組める企画と集まって取り組む企画、どちらもすすめることで、コープあいちの健康づくりの取り組みの認知度をUPし参加者を増やします。
- ② 参加者の効果検証をおこない、モチベーションが上がる取り組みにします。
- ③ 事業間や他団体との連携を強め、取り組みの幅を広げます。

## ○ 成果

- ① 新しく個人で取り組むチャレンジ企画とリアル開催の健康サロンをスタート。チャレンジ企画はハードルの低い取り組み内容を提案することで参加しやすくし、幅広い年齢層の参加があった。
- ② 健康サロンは他団体や地域の組合員・福祉事業と協力して実施することができた。
- ③ ベジチェックはスタンプが6つ貯まったらプレゼントを渡すカードを作成したことで継続して測ることにつながったほか、6回分の結果記入欄を設けることで参加者自身が効果検証・健康増進を実感できるようにした。

## ○ 展望

今年度新たに始めた取り組みを継続・広げていく。健康サロンは、現在の開催場所に加えて他のエリアでも定例実施を計画する。チャレンジ企画は、参加人数が増えるよう取り組み内容や情報宣伝方法を工夫し、食習慣チェックの同時募集も検討する。ベジチェックは引き続きスタンプカードを活用し、継続的な参加の呼びかけ・フィードバックをおこなう。



対象	組合員とその家族、地域の方	費用	無料
参加人数	食習慣チェック (BDHQ) 688人	ベジチェック	12,490人
	食でチャレンジ健康づくり 463人	健康サロン	158人
	年間合計	13,799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		
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 (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 (共済相談会での健康測定会)
- ② 「たべるをはかる」 1) BDHQ食習慣調査によるバランスのよい食事習慣の推奨、2) ラジオ番組で食中毒予防や正しい食情報を提供し、さらにネット記事で発信
- ③ 「カラダをはかる」 フレイル予防啓発や正しい手洗い方法を学習
- 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「スポーツと健康」をテーマにイベントを実施

## ○ 目標

- ① 店舗での健康測定会や地域・行政とコラボした健康イベントを (コロナの状況を鑑みながら) 積極的に実施していきます。
- 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 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。
- ④ 「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。
- ⑤ 神戸マラソンへ出場する一般ランナー向けに、ベジチェックを実施し健康への意識向上をはかる

## ○ 成果

- ① BDHQオンライン調査は東京大学・日本生協連にサポートいただき、1,000人を超える方が参加。食習慣を把握し改善につなげる取り組みとして定着。
- ② 「商品検査の日のつどい」は日本生協連、ラジオ関西から支援をいただき実施。はかるたいせつプロジェクトの取り組みについても紹介し、各企画への参加を呼びかけました。
- ③ BDHQ食習慣調査を活用した学習会は、新たな地域 (淡路島) でも開催。
- ④ 神戸マラソンランナーにベジチェックを実施し、健康への意識を向上をはかった。
- ⑤ 「まるごと健康チャレンジ」は、健康イベントを地域の生協と協力しながら開催し、多くの参加者に活動を知らせることができ、昨年より657人増となった。

## ○ 展望

- ① オンラインBDHQ調査や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、引き続き取り組む。ラジオおよびインターネットテキスト記事配信は広報の効果が期待できるため、引き続き取り組んで行く。
- ② BDHQ食習慣調査を活用した学習会は、食と健康づくりのために引き続き取り組む。
- ③ 「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む。



対象	組合員	費用	無料
参加人数	店舗での健康測定会 21,337人	たべるをはかる・BDHQオンライン調査	1,108人
	カラダをはかる・兵庫県フレイル予防啓発アンケート		4,121人
	他 (11,978人)	年間合計	38,544人
協力	東京大学、尼崎市、日本生活協同組合連合会、ラジオ関西、兵庫県、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	<a href="https://hakarutaisetsu.kobe.coop/">https://hakarutaisetsu.kobe.coop/</a>

## 生活協同組合おかやまコープ

## たべる・たいせつ「コープで健康な食生活」活動



## ○ 概要

「BDHQ」企画を『自宅でできる!自分の食べ方をはかろう 食習慣チェック』とし、年1回組合員(18歳以上家族含)に向けて開催しています。

## ○ 目標

- ① 実参加企画(オンライン含む)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」をはじめとする広報物は、幅広い年代層に興味を持ち、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、学校等と「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

「自宅でできる!食習慣チェック」企画と「コープで健康な食生活ポータルサイト」内に掲載しているヘルシーコープ商品を使った簡単レシピと連動させることで、日々の献立の悩みが解消できた組合員もいました。組合員が欲しい「食と健康」の情報をリサーチし、より詳しく情報を掲載できるよう努めます。

## ○ 展望

- ① 「食習慣チェックを知っていただく」という基本に戻って、広報の仕方を見直す必要があり、組合員にもっと身近に感じてもらう、気軽に参加してもらえるように努めます。
- ② また、小学生から高校生までを対象とした食習慣チェックを希望する声が多いので、家族で実施できる企画を考えます。



対象	組合員とその家族(18歳以上)	費用	無料
参加人数	第6弾 自宅でできる!食習慣チェック 211人	ヘルシーコープ商品を使った簡単レシピを作ってみよう 33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ウォーキング企画



滋賀県

## ○ 概要

コープしがでは、『地域での健康づくり』を推進し、“たべるたいせつ”活動として、すべての世代の健康づくりをすすめています。キッチンカー健康教室では、健康寿命、フレイル、のどの老化、野菜の豆知識などをテーマにし、健康について楽しく学べる活動をおこなっています。地域のサロン活動や、自治会、老人会、子育てサークルなどにお伺いしています。出張料は一切必要なく、5~30名まで対応しています。

## ○ 目標

- ① キッチンカー健康教室は、試食のない健康教室を基本としますが、コロナの感染状況を見ながら、試食のある健康教室の再開を目指します。コロナ禍で培った、試食なしのスタイルと試食ありのスタイルを双方展開することで、健康教室のプログラムの幅を広げます。
- ② ウォーキング大会と合わせ、スマートフォンアプリ「ココカラダイアリー」の登録を呼びかけ、ストレス状態や歩数の測定、食事の記録、医療情報の確認など、を通じて毎日のココロとカラダの健康づくりをサポートすることをすすめます。

## ○ 成果

2023年度も試食のない健康教室を基本として取り組みをすすめましたが、10月からは、試食のある健康教室も再開し始めました。コロナ禍で培った、試食なしのスタイルと、試食するスタイルを双方展開することで、健康教室のプログラムの幅を広げることができました。訪問先の評価も高く、複数回訪問させていただく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。

## ○ 展望

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、5つのプログラムに整理します。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。課題である「運動」の視点からは、組合員それぞれが健康づくりに関して考え、取り組む「考えてやってみよう!健康づくり(仮称)」を検討します。健康に関連した学習会の開催(認知症や疾病予防の学習会等)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、滋賀県立大学と連携も検討します。



対象	中高年層や子育て層を中心とした幅広い世代(生協組合員含む)	費用	無料
参加人数	キッチンカー健康教室 1,690人	年間合計	1,690人
協力	各市町社会福祉協議会、株式会社アインズ、滋賀県栄養士会、滋賀県立大学		
支援	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>

## BDHQ (簡易型自記式食事歴法質問票)

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

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

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

### ○ 食物摂取頻度法

一定期間に食べた食品の頻度を思い出す方法

数十から百数十項目の食品の摂取頻度をたずねる

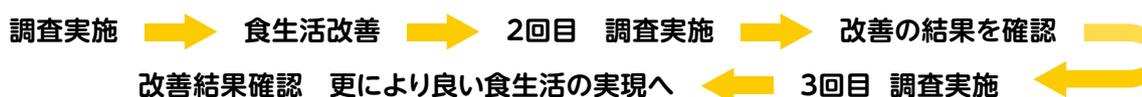
### ○ 食事歴法

食物摂取頻度法に加えて、食行動、調理法などもたずねる

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

### ○ 結果表イメージ

取り組みの中で、PDCAを回すことができるようになります。健康チェック(健診)を同時におこなうと、なお◎!



※3回調査の期限は3年です

### ○ 詳しく知りたい!

私の健康 食習慣チェック 🔍

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



### ○ 取り組みにあたって

① 調査には、ID(個人コード 地域コード)パスワードが必要になります。

ID/パスワードの取得方法は、日本生協連 組合員活動G 担当:中島

電話:03-5778-8124 Mail:kumikatsu@jccu.coop までご確認ください。

② 1IDは200円です。健康づくり支援企画の支援金を使うことができます。

③ 日本生協連から付与されたID/パスワードは、生協で管理と、組合員へのご案内をお願いします。

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

## 弘前大学COI-NEXT岩木健康増進プロジェクト健診

### ○ 視察レポート in 青森県弘前市

視察日時：2023年6月3日（土）8：30～10：30

会場：岩木文化センターあそべる・中央公民館岩木館



コープ共済連は、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プログラムが終了した後、2022年10月から弘前大学はCOI-NEXTに拠点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おり、当会も引き続き参画しています。

岩木健康増進プロジェクト健診<sup>1</sup>は2024年で20年目となります。市と連携した複合健診と、その他様々な健康データを集めることができる健診をおこなっています。参画企業のブースは約50か所あり、普段の健診ではなかなか測れない項目（頭皮の検査・嗅覚・味覚・皮膚年齢・冷え測定・ベジチェック・10メートル歩行・立ち上がりテスト等々）も含まれており大変興味深いものでした。

1日に200名を超える参画企業・地域住民（生協組合員含む）のボランティア、学生等のスタッフの皆さんが活動されており、住民・大学・企業・行政が一体となった地域ぐるみの取り組みとしても学びの多い視察となりました。

参考 (<https://coi.hirosaki-u.ac.jp/2023/06/post-15811/>)



健診会場の様子



各健診ブースの見学の様子

<sup>1</sup> 岩木健康増進プロジェクト健診・・・

弘前大学が、岩木地区の住民を対象に取り組んでいる大規模な健康診断です。行政とも連携し毎年、希望者約1,000名を対象に、約50ブース、3,000項目の様々な健診をおこなっています。そこで集まる健康データは、他には類例のない貴重なビッグデータとして様々な研究に活用されています。

# 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

2023年度は前年度よりも1町多い28市町村と契約し、高齢者の方々の運動教室「まる元」を実施しています。コープさっぽろとNPOで費用を負担して無料で実施する「お試しまる元」を取り入れた本別町は2023年度から本格実施となり、大変人気の運動教室となっております。また、「まる元」実施自治体で8町村、認知症に対する情報に接する機会が少ない郡部の自治体1町で「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
- ② 「まる元」未実施の自治体に対して営業をかける
- ③ 健康運動指導士のレベルアップ
- 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3自治体へ営業をかけ、うち2自治体は興味関心を示されていた。この他、2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、経験の浅いスタッフの指導にあたった。キャラバンは9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。認知症になりにくいまちづくり宣言自治体は、平取町が検討段階に入った。生協ひろしまでの「まる元」実現に向けた取り組みは、講演会や体験会を実施した。

## ○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」の開催が決まっており、その後本格実施となる見込み。キャラバンは、今年度は「まる元」を実施している自治体を中心に実施したが、次年度は「まる元」・「キャラバン」とともに未実施の自治体で開催する。現在、8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、まだ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）	47,680人	ゆる元指導者養成	67人
	認知機能テスト	1,019人	認知症の理解と予防キャラバン	541人
	年間合計	49,307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

## 健康づくり教室 ～いきいきプロジェクトROPE～



岩手県

## ○ 概要

日常的に運動するきっかけづくりの場として、県内8か所で「シニア向けの健康づくり教室」を6回コースで開催しました。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けました。ストレッチポールを使った運動をはじめ、足関節・股関節周辺、胸椎・肩関節周辺に分けてトレーニングをおこないました。

## ○ 目標

多軸性関節（肩関節・股関節等）と認知症予防に有効なトレーニングを身につけ、自宅等でも続けることで、健康寿命の延伸を目指します。

## ○ 成果

- ① 参加者平均年齢は70歳前後で、男性が12名（8.6%）参加されました。
- ② 会場数は前年比88%でしたが、参加者数は前年比132%となりました。

## ○ 展望

教室の初回に必ず、いわて生協とCO・OP共済の共催ということを伝え、終身共済と火災共済の説明とチラシ配布をおこなっています。今後もCO・OP共済の認知度向上に少しでもつながることを目指していきます。



対象	生活の中で気軽に取り組める運動習慣を身につけたい満79歳までの方	費用	無料
参加人数	健康づくり教室 138人	年間合計	138人×6回コース
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♪



宮城県

## ○概要

みやぎ生協 店舗集会室を中心に、1回約2時間の健康づくりイベントを開催。内容は、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です。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。また、女性の健康をテーマにした「YouTube限定配信」をおこないました。その他にも、親子向けの企画「食育講座&ひろみちお兄さんと親子体操」イベントを開催しました。

## ○目標

1か月チャレンジコースでは、週に1回、4週続けてご参加いただくことで、食生活の見直しや運動習慣を身につけることを目標とします。また、参加者同士の交流の場となれるよう、楽しい企画を検討します。

会場が遠くて来られない方や、感染リスクが心配な方も気軽にご参加いただけるよう、YouTube限定配信を継続しておこないます。また、CO・OP共済のご案内やアンケートを実施し、CO・OP共済の良さをお伝えしていきます。

## ○成果

- ① 広がり：年間目標人数620名に対して、754名の方にご参加いただきました。また、今回初めての親子向け企画として、「食育&親子体操」イベントをおこないました。
- ② 継続性：健康づくりカレンダーを活用し、約3週間自宅でも運動を続けることで、運動の習慣づくりをサポート。
- ③ 主体性：自生協で計画、準備、開催をおこなっています。
- ④ フィードバック：初回と最後に体組成計の測定をおこない、数値の変化を実感できるようにしました。
- ⑤ インセンティブ：健康づくりカレンダーで目標を達成した人には「コーすけグッズ」のプレゼントをおこない、モチベーションを高めました。

## ○展望

2024年度は「食」に関する講座だけではなく、睡眠等他のテーマの講座も検討し、より充実した内容にしていきたいと考えています。また、参加後もご自宅で健康づくりを継続していただけるような仕掛けを検討していきます。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づくりにも力を入れていきます。



対象	4回コース：中高齢者    YouTube限定配信：女性    食育&親子体操：3歳～未就学児と保護者			
費用	無料			
参加人数	4回コース(1会場20人×4回×5会場) PM追加開催あり	481人	YouTube限定配信(3回コース)	101人
	親子体操・食育イベント(親子30組×2回)	128人	コープクラブ(講演・実演)	44人
	年間合計	754人		
協力	株式会社グラン・スポール、株式会社フォレストファーマシー			
支援	500万円以上1,000万円未満	URL	-	

## 鳥取県生活協同組合

## 健康づくり教室



鳥取県

## ○ 概要

コロナ禍で実現できなかった、ガイナレ鳥取との取り組みを2023年度実施することができました。ガイナレ鳥取と連携し親子で楽しむお互いのファンづくりの機会、そして選手との交流・ふれあい・遊びを通して体を動かす楽しさを体感する場、運動離れの解消の手助けになればと思い企画しました。

## ○ 目標

- ① 募集チラシ配布：約40,000枚
- ② 開催後に自宅等でもできるストレッチ・親子で遊べる資料等を配布し継続を促す

## ○ 成果

(シニア世代) 組合員への募集チラシを合わせ、コープ会、HPで広報、講師として依頼した、鳥取医療生活協同組合の組合員へ呼びかけをおこないました。7月の暑い中でしたが、屋内で空調設備もあるため、目標にしていた参加を期待していたが、参加が伸びませんでした。声掛けをおこなったが猛暑のため、外出したくないなどの意見があり、屋内だが開催月を考慮する必要を感じた。参加された方へ自宅でもできるストレッチの資料の配布をおこないました。

(子育て世代) 2回実施のところ、1回実施にとどまった。実施できなかった鳥取短期大学の方と3月に打ち合わせをおこない、2024年度は実施していく。

## ○ 展望

2024年度は子育て世代の取り組みを2回実施できるよう準備をすすめていきます。連携団体にも協力をいただきながら取り組み内容の充実、参加の広がりを目指したいと思います。ガイナレ鳥取との取り組みを土曜日開催で実施し、役職員の家族も参加しました。組合員の健康づくりへのきっかけも大切ですが、役職員もこの取り組みを通して健康づくりのきっかけになるよう、子育て世代の取り組みは土日開催で実施していきたいと思っています。



対象	鳥取県生協組合員とその家族	費用	無料
参加人数	芝生のうえでもおもしろい! からだをうごかさう 50人	みんなで学ぶイキイキ健康づくり	12人
	年間合計 62人		
協力	鳥取医療生活協同組合、ガイナレ鳥取		
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

日常的な運動不足解消の機会、継続した健康づくりのきっかけの場として10月14日（土）に実施しました。前年同様、ウォーキングをしながら自然を楽しみ、心身ともに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にも取り組みました。

## ○ 目標

- ① 募集チラシ配布：約40,000枚
- ② 開催後に自宅等でもできる体操メニュー等の資料を配布し継続を促す

## ○ 成果

組合員への募集チラシを合わせ、コープ会、子どもにここくらぶ、Instagramでの広報をおこないましたが、参加者は17名にとどまりました。昨年は9月開催で参加者からのアンケートで暑かったなどのご意見をいただき、今年度は10月開催で実施しました。気候的には丁度良く、程よい汗をかき、開催月としては良かったです。他のイベントもあり、参加が伸びず、自宅でも継続して健康づくりができる取り組みもできず、イベント実施のみになりました。参加者からの継続開催の要望もあり、次年度はできることを一つ、一つ、丁寧におこない、継続して開催します。

## ○ 展望

2024年度は2回実施できるよう、準備をすすめていきます。広報の課題としてSNS等の広報強化、連携団体への呼びかけ、組合員だけでなく、役職員にも健康づくりへのきっかけづくりとして呼びかけをおこなっていきます。



対象	鳥取県生協組合員および家族	費用	無料
参加人数	みんなで一緒に歩こう&クリーン作戦 17人	年間合計	17人
協力	—		
支援	100万円未満	URL	<a href="https://www.tottori.coop/">https://www.tottori.coop/</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

運動不足や生活習慣を改善し、健康寿命を延ばすために、「楽しく、始める、続けることのできるウォーキング」を広げ、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。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

前年度までは、中高年層を中心とした健康づくりを目的にウォーキング大会を開催してきましたが、子どもと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により、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

- ① 今年度は新たな地域でウォーキングイベントを開催し、各行政へ健康づくりをおし貢献できました。
- ② 今年度より新たに体操・運動教室や、健康づくり市民講座へ取り組みました。取り組みの幅を広げると同時に、参加者も子どもから4、50代の方まで幅広い年齢層にご参加いただけました。
- ③ オリジナルの体操動画を作成し、教室参加者のご自宅でも正しい体操ができるように取り組みました。
- ④ 各行政の健康推進課へイベント開催を提案し、ウォーキングの後に行政の保健師による健康相談会や、健康測定ブースを設置し、健康づくりイベントを主催として実施しました。
- ⑤ 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。
- ⑥ 「日常的に取り組んでいる」、「ウォーキング+コーすけウォーキングへの参加が楽しみ」という声もいただき、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はなく、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ます。体操、運動教室は、子育て層やファミリー層にも参加していただけるような教室を開催し、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 1,004人	キッズ&ファミリー体幹アップ講座	844人
	チェック&トライ健康づくり市民講座 357人	年間合計	2,205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、大塚製薬株式会社福岡支店、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

高齢者向けの健康づくり推進企画として「ウォークラリー」を開催しています。継続して健康づくりにご参加いただくため、通年企画のウォーキングチャレンジをおこない、日常的にウォーキングをおこなっていただく。ウォーキングチャレンジの歩数記録に応じてポイント換算し、ポイントに応じた健康に関連するコープ商品のプレゼントを企画しました。

## ○ 目標

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、健康を意識し気遣うことを求める。また、地域の中で活発に行動参加できるよう社会参加をうながす。開催時は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

- ① ウォークラリーの参加を広報し、健康を意識づけすることができました。
- ② 組合員同士の交流する機会づくりができ、地域の社会活動に寄与できました。

## ○ 展望

少しずつ集まる機会に対して規制が緩和されているため、接触には気を付けながら、集まる機会を増やしていきます。これまで参集いただくのは年に1回のウォークラリーのみでしたが、集まる機会を検討し、県全域で健康づくりに寄与できる活動にできたらと思います。



対象	高齢者向け	費用	無料
参加人数	第3回 ウォークラリー 78人	ウォーキングチャレンジ 19人	
	年間合計 97人		
協力	大分県医療生活協同組合、ヒューマック大分		
支援	100万円未満	URL	—

# 社会参加

集いの場づくり／健康大学／学びの場づくり



## 生活協同組合コープあきた

## 高齢者の集いの場から元気づくり活動



秋田県

## ○概要

水害被害による計画の変更・中止が発生し第4四半期に県内全域で「健康づくり講座」を開催したことにより、地域の声を聴くことにつながりました。健康づくりにたくさんの期待と要望があることを知る機会となり、取り組みの力になっています。

## ○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して、CO・OP共済やコープすけの認知度を高めることにもつなげたい。

## ○成果

- ① 参加者の声として、「こんないいことをやってるんだ」「またやってほしい」「今度は友達もつれてくる」などの声が全8か所からたくさんあった。「待ち望んでいた、うれしい、楽しい」というたくさんの方の声と、健康づくりの取り組みの継続の要望がありました。
- ② 災害により活動の中止もあり、第4四半期の活動で何ができるかを検討し、県内全域での健康づくり講座を開催しました。拠点事業所を中心に県内8か所での開催、10名以上20名までの参加者を募り、健康意識づくりと健康体操の体験から日常の継続につなげました。当日は血圧、握力、骨健康度、ベジチェック、血管年齢、認知症点検などの測定をおこない参加者の目安としてもらいました。

## ○展望

拠点8か所の開催から1か所で定例化することもいいが、全域で開催回数を重ねることも必要と感じた。開催規模にとらわれない活動の仕方を模索しながら今後の活動につなげていきたい。地域の要望があることが伺えたことは、今後の活動の力につながっていく。



対象	組合員および非組合員を参加対象とした。	費用	無料
参加人数	健康づくり講座 80人	認知症サポーター登録	5人
	年間合計 85人		
協力	秋田県生活環境部健康づくり推進課、ユフォーレ、社会福祉法人秋田中央福祉会 飯島地域包括支援センター		
支援	100万円未満	URL	—

## 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 シニア食堂はシニアの孤立防止とQOL向上、フレイル予防を目的とし、コロナ禍もオンラインを利用して活動を継続。またオンラインを機にシニアのデジタルデバインドの問題に気づき、江戸川大学に働きかけ産域学連携でスマホカフェを実現。体の健康の為にシルバーピラティスも開催する。
- ② 野田市介護予防体操は、野田市が取り組むシルバーリハビリ体操事業に協力、筋トレ会は市が養成した指導士の会の一つで、この活動を助成している。

## ○目標

地元NPOや行政等と連携し、健康づくり体操と食を主軸に健康づくりを推進します。シニア食堂では食と運動、学びやレクリエーションから健康づくりの他シニアの孤食防止や心の栄養からの楽しみづくりをおこない、体操のステップアップとしてシルバーピラティスを開催します。また、コロナ禍のオンライン企画の経験から、シニア向けのスマホやオンラインの講座を計画し、シニアの生活の向上を目指します。野田ではシルバーリハ体操の定期開催の再開を目指し、パルシステムの保有する野田センターと活動施設のパルひろば☆おおたかの森を中心とした居場所づくりへの貢献も目的とします。活動を通じて、多世代がつながり交流できることを目指します。

## ○成果

流山市ではシニア食堂料理交流会のリアル開催を本格的に再開した。オンラインでは流山市情報政策・改革改善課の協力、スマホカフェでは江戸川大学と学生さんたちとのコラボ、産（パルシステム千葉）域（行政、NPO）学（江戸川大学）の連携の仕組みを作ることができた。シルバーピラティスと合わせ、孤食予防、支え合いの仕組みづくり、心身の健康づくりを実践ができ、スマホカフェは多世代交流の場ともなった。野田市では野田市高齢者支援課と筋トレ会と協力し、6月からシルバーリハビリ体操を再開した。心待ちにしていた高齢者が荒天でも通い健康づくりに貢献した。

## ○展望

- ① 野田市介護予防体操：月2回の開催に向けて検討を開始する。今年度読売新聞掲載記事をきっかけに、スマホカフェに興味のあるボランティアが出てきたので、2023年度から始めた「スマホカフェ」との交流を計画している。
- ② シニア食堂：月2回。  
新講師のもとシニアの生活に更に寄り添いつつ、内容をブラッシュアップする。
- ③ シルバーピラティス：月1回。  
今後制作するのぼりを活用して、講座の効果や楽しさをより広い層に周知する。
- ④ スマホカフェ：月1回。  
効果測定にもとづき、より充実した内容になるよう大学側と協議を重ねていく。この他パルシステム千葉組合員向けの「スマホ教室」について、組合員ニーズを確認したうえで開催に向けて検討する。



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（オンライン併用）	261人	流山シルバーピラティス	99人	スマホカフェ	189人
	野田シルバーリハ	177人	年間合計	726人		
協力	流山市情報政策・改善改革課、流山市社会福祉協議会、江戸川大学、東京電機大学、野田市高齢者福祉課、筋トレ会、NPO法人CoCoT、国立研究開発法人理化学研究所					
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

キーワードを「生きがい」「健康」「お金」としてエリアごとに開催。

認知症予防の体操教室は普段使わない筋肉を中心のストレッチ、反射運動、転倒防止の歩行指導をゲームを交え楽しく身体を動かす。ワンポイントクッキングは筋力をつけるための「タンパク質ファースト」の話とメニューの紹介。ファイナンシャルプランナーによる法律・制度に伴うお金の話。

#### ○目標

- 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 FA資格を持った講師からCO・OP共済の案内・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

- ① 地域でパーソナルジムを経営する運動指導士（トレーナー）、高齢者施設所属の管理栄養士と連携し、健康づくりの実践に協力を得た。
- ② ベジチェックや体組成計で体の状態を記録し、運動指導士や管理栄養士からの個別のアドバイスが好評だった。
- ③ 10名以上の参加会場が増えた。
- ④ テーマを「腸活」にし生活習慣病予防とした。管理栄養士作成のプリントを配布し日々の食生活の見直しについて提案した。

#### ○展望

生活習慣の見直しを提案し、ヘルスリテラシーを高めていくためのお手伝いをおこなう。誰もが住み慣れた地域で暮らしていけるよう、コミュニティづくりをしていく。



<b>対象</b>	福岡県内に住む30歳以上の方々（生協組合員含む）	<b>費用</b>	無料
<b>参加人数</b>	健康づくり教室（6月26日サンレイクかずや） 8人	（9月1日 自由ヶ丘コミュニティセンター） 8人	
	（10月4日ハートピア豊前） 11人	（11月9日城島げんきかん） 15人	
	他（15人）	年間合計 57人	
<b>協力</b>	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		
<b>支援</b>	100万円未満	<b>URL</b>	—

## 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

①コープの店舗内に「健康サロン」を開設。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。②サロンを中心に週1回の体操教室と健康をテーマにした健康教室を開催や月1回店舗での健康チェックブースの設置。③第4回健康フェア「マチナトがんじゅうフェア」を開催。今回から新たに店舗に隣接する「障がい者（児）基幹相談支援センター」も実行委員会に加わり「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指した健康と福祉のフェア」として開催することができました。

## ○ 目標

①withコロナでの新たな健康サロンの活用方法を、社協・地域包括支援センター等と一緒に目指していきます。②さんぽっぴ体操の指導員の育成と普及を目指します。③新たな取り組み店舗買物健康づくり企画を実験的にスタートしていきます。

## ○ 成果

①健康サロンを社協や地域包括支援センターと連携、地域の健康づくり、居場所として提携。体操教室や健康講座なども8月より再開、参加者も1,600名と徐々に増えていきました。②ベジチェックを活用した健康チェック・測定会は保健所や地域包括支援センターとの共催で計8回694名の参加となりました。③第4回健康フェアは、新たに障がい者（児）基幹相談支援センターが加わり、子どもから高齢者、障がい者も一緒になった健康と福祉のフェアに広がりました。

## ○ 展望

①健康サロンを中心に体操教室や健康講座など年間を通しての取り組みをすすめ地域での役割を高めていきます。②第5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。③新たな取り組みとしての店舗買物健康づくり（歩いて買物「貯筋生活」仮称）を社協を中心に具体化し実験を那覇市内の店舗からすすめていきます。



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 1,501人	健康講座・健康教室	218人
	健康チェック・測定会 785人	健康フェア	400人
	年間合計	2,904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、医療法人へいあん相談支援事業所ゆんたく、那覇市社会福祉協議会、那覇市保健所健康増進課、浦添市立牧港小学校、沖縄市地域包括支援センター（北部・中部北・西部南）		
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」では当事者の講演と企業を招いたディスカッションにより、認知症であっても地域社会とつながり自信と誇りをもてるまちづくりを提言した。「おとなの健康大学」では最期まで自分らしく健康に生きる方法をVR・健康体操を通して体感してもらった。県内10か所ハーツ各店で開催された福井県介護福祉士会共催「介護相談会」では介護等、悩みに寄り添える生協であることを認識してもらえたのではないかな。

## ○ 目標

身体への健康への意識を高めてもらうため、家でもできる「健康体操」をレッスンする。「認知症」への理解を深め、最期まで自分らしく生きるためには何をするとよいのか具体的な方法を講演会を通じて地域住民に広めていく。

## ○ 成果

①福井県・福井県介護福祉士会との共催により関係を強化。また、企業の協力を得られた。②オンライン併用による県外への発信、VR体験・健康体操では県内2会場、相談会ではハーツ（店舗）を通じて開催できたことで福井県5地域全エリアを網羅した開催。③「健康体操ガイド」（リーフレット）をハーツ（店舗）、福祉施設を通じて事前に配布。当日の参加者にも配布し、自宅でも継続可能となるよう支援。④主な企画、広告、催行は当生協にて実施、共催団体による広告活動支援。

## ○ 展望

来年度においても「認知症フォーラム」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、VR機器を利用し認知症を「ジブンゴト」として捉える視点の重要性を伝えていく。また介護と仕事の両立、家族介護に関する内容も折り込み、各地でおこなう介護相談会につなげていく。健康体操ではサルコペニア予防体操を引き続きおこなっていただけるよう講習会を実施と、高齢期における備えに関する共済をご紹介していく。



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 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 62人	認知症フォーラム（オンライン117名・リアル133名）	250人
	介護相談会 56人	年間合計	368人
協力	福井県、一般社団法人福井県介護福祉士会、株式会社福井銀行、株式会社リフレ		
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

40代以上の方を対象に「コープぎふ おとなの健康大学セミナー」を開催しました。40、50代の方に多い悩みである、食生活・更年期障害・心の持ち方・物忘れについて、専門の先生からアドバイスをいただきました。また健康運動指導士の先生から頑張らない運動術として簡単な運動を教えてください実践しました。会場では健康体験ブースを設置し、骨密度測定や食育SATシステム、ベジチェックなどをおこない多くの方が参加しました。

## ○ 目標

- ① 地域とのつながりを広げます。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ができるような関係づくりを目指します。
- ② 開催地域を2会場から4会場に広げ、これまでに参加したことのない方の参加を増やします。
- ③ セミナー参加者には冊子を配布し、日常的な健康づくりを応援します。
- ④ セミナーの際にはアンケートをおこない、次のセミナーに活かします。

## ○ 成果

- ① 岐阜県、岐阜県保険医協会、開催市に後援をいただき、岐阜県、開催市はセミナーで健康体験ブースを設置しご協力をいただきました。また、岐阜女子大学の教授に講演をいただきました。
- ② セミナーはこれまで開催していなかった地域（恵那市、土岐市）でも開催し、これまで参加できていなかった方に喜ばれました。
- ③ 参加者にはセミナーの内容を掲載した冊子を配布し、継続的に健康づくりができるようにサポートしました。

## ○ 展望

- ① 「コープぎふおとなの健康大学」という名前が定着しており、参加募集も毎回100名を超えるようになりました（当日キャンセルが多いのが課題）。
- ② 高齢者に限らず幅広い世代の方が参加できるような企画を検討し、地域全体にひろげていきたいです。



対象	地域に住む40代以上の方	費用	無料
参加人数	おとなの健康大学セミナー岐阜エリア 116人	おとなの健康大学セミナー土岐エリア	76人
	おとなの健康大学セミナー恵那エリア 78人	おとなの健康大学セミナー中濃エリア	124人
	他(14人)	年間合計	408人
協力	岐阜県、岐阜市、恵那市、関市、土岐市、岐阜女子大学、宮崎千恵婦人クリニック、岐阜県保険医協会、FM岐阜、株式会社サンライトミー、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	<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

- ① ラジオ体操の取り組みでは、一つ一つの動作の意味を知り楽しみながら参加することができた。適塩と適圧を知る学習会では、適切な塩分摂取の大切さと身体への影響について学ぶことができた。管理栄養士による学習会では、野菜をしっかりとることの大切さを学んだ。
- ② 今後は、からだを動かす健康づくりに引き続き取り組むとともに、食を通じての健康づくりの内容の見直し充実をはかり、参加者を増やしたい。

## ○ 目標

- ① これまでの、適塩に加え、健康づくり企画として、幅広い内容を目指します。
- 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 より多くの人々の参加を目指します。
- ④ 高齢化がすすむ中、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

- ① 健康づくり企画としてラジオ体操に取り組み、参加者も一定数あり好評だった。運動系の取り組みができる講師とつながりができ、今後に活かしたい。
- ② 適塩や栄養知識を学ぶ取り組みを継続したが、内容の目新しさが不十分で地域での取り組みがすすまず参加者数も大きく減った。
- ③ それぞれの企画では参加者に資料を配布し、家庭で継続しておこなえるようにした。

## ○ 展望

- ① 「食と体の健康づくり」をテーマに、より幅広く健康づくりに貢献する企画として取り組みをすすめた。特にラジオ体操の企画は、運動を取り入れた実践的な企画となり、参加者の年代層も幅広く親子で楽しめる企画となった。今後も継続したい。
- ② 今後は、食に関する企画の充実をはかり、体を動かす習慣づくりの取り組みをさらにすすめ、組合員の健康づくりに貢献したい。



対象	京都生協組合員、京都府民	費用	無料
参加人数	管理栄養士による学習セミナー 19人	ワンランク上のラジオ体操 73人	
	適塩と適圧を知る学習会 31人	年間合計 123人	
協力	株式会社タニタヘルスリンク、公益社団法人京都府栄養士会、凸版印刷株式会社、京都腎臓病総合対策推進協議会		
支援	100万円未満		
URL	<a href="https://www.kyoto.coop/topics/2023/10/post-2738.html">https://www.kyoto.coop/topics/2023/10/post-2738.html</a> <a href="https://www.kyoto.coop/kumikatsu_report_ver2/2023/09/post-1965.html">https://www.kyoto.coop/kumikatsu_report_ver2/2023/09/post-1965.html</a> <a href="https://www.kyoto.coop/copolo/book/bookcopolo2403/HTML5/sd.html#/page/8">https://www.kyoto.coop/copolo/book/bookcopolo2403/HTML5/sd.html#/page/8</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

2017年からスタートした「ならコープ健康大学」は開始から6年目となり奈良県下にお住まいの登録者は約300名と参加者の口コミで広まった。2023年度は下市町と連携し「下市町健康ステーション」、奈良県健康推進課と「たつたがわ健康ステーション」をコープたつたがわで開設することができた。これまでのイベント参加型から日常的に健康意識を継続することにつながった。また、次年度に向け奈良県立医科大学梅研究推進課梅田教授と連携しトレーニングパチンコや筋電ゲームなど楽しみながら運動や測定ができるよう店舗スペースなど次年度に向け具体化していく。

## ○ 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、質の向上をはかる。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

行政とのつながりでは、下市町と連携し下市ステーションで「下市町健康ステーション」を開設した。拡がりについては昨年までの屋内での運動や講演会だけでなく、屋外でウォークラリーを開催し参加者の要望に応えることができた。継続性については運動や測定実施後に日常で実践することを紙面で提供することで継続性を促すことができた。

## ○ 展望

取り組みの展望では、日常的な健康意識の向上を目指し「健康ステーション」の拠点づくりを行政と連携しすすめていく。またなら県立医科大学研究推進課の梅田教授と連携しトレーニングパチンコなど楽しく運動や客観的な測定ができる機器の導入を検討する。



対象	奈良県民・生協組合員	費用	無料	
参加人数	ならコープ健康大学（6月）	80人	馬見丘陵公園でのウォークラリー（10月）	120人
	ならコープ健康大学（3月）	100人	行政と連携し活動量計活用した取り組み	200人
	年間合計	500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、社会福祉法人共同福祉会、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			
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

健康わっか〜まなぶ〜うごく〜つどう〜をテーマに、社会参加を促す場の提供を通じて、自分自身や社会が健康になる取り組みを展開している。社会参加の入口としてイベントシステムを活用し、コミュニティへの参加につなげている。居場所づくり、健幸アンバサダー養成講座、大阪府民カレッジ、耕作放棄地再生事業、アプリを活用した歩くことへのバックアップなどをすすめている。

#### ○ 目標

現在登録されている350人ほどの健幸アンバサダーのモチベーションをアップし、口コミでどのような行動変容につながったかの交流やスキルアップ講座を開催したい。みんなで居場所をつくるプロジェクトでは、現在3か所の「まちのリビング」を運営しているが、2023年度中にもう1か所開設したい。新たに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にしたい。大阪府民カレッジは、通常の1年間ではない短期間の特別講座を開催したい。健康企画参加者に配布するCO・OP共済案内ツールを作製する。食のコミュニケーション企画としておしゃべり会を開催する。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向上へつなげることで、健康寿命延伸につなげる。

#### ○ 成果

健幸アンバサダー養成講座は累計495人の登録者となり、フォローアップ講座も開催した。みんなで居場所をつくるプロジェクトメンバーは51人となり、地域住民の参加も広がった。社員寮を居場所づくりに活用するための建屋は完成したため、2024年度にDIYを通じて内装や運営に着手したい。過疎地域のゆず収穫ボランティアに初めて職員が参加し、耕作放棄地再生事業に組合員が参加し、現地生産者と交流を深めた。生涯学習の府民カレッジは、短期講座の定員も埋まり成功させた。インスタライブの毎週配信、立命館大学とコラボするなど食を中心としたコミュニケーションを広げた。

#### ○ 展望

食、運動、社会参加のテーマを関連して活動をおこなえるようになってきた。組合員や職員が気軽に健康情報を取得し、日常生活の中で実践できる取り組みが大切だ。健幸アンバサダー養成講座の中で活用している「とまとちゃん体操」は、筋トレと有酸素運動を組み合わせ、自宅で実践できる内容になっている。超高齢化社会を迎えるにあたり、介護予防や健康寿命の延伸につながる取り組みとして継続して実践していきたい。また、日常での実践につなげるため、ITを活用したシステム設計は欠かさせないものであり、組合員の健康を後押しするアプリの改善に努めていきたい。あるプラのUI/UX開発の範囲にはアプリホーム画面へあるプラのインセンティブを表示させる開発を含んでいます。これによりあるプラ未利用者への広報を強化し参加者の底上げを見込んでいます。また、あるプラ内にCO・OP共済の支援企画で運用されている旨をPRする領域を設定し、CO・OP共済普及推進もあわせて実施します。



対象	組合員、地域住民	
費用	府民カレッジは年間受講料徴収、居場所は出入り自由で、その他はオンライン企画が多く基本的に無料設定	
参加人数	健幸アンバサダー養成講座 140人	コープ委員会等開催の健康企画 860人
	みんなで居場所をつくるプロジェクト 1,680人	大阪府民カレッジ 240人
	他 (300人)	年間合計 1,920人
協力	一般社団法人スマートウエルネスコミュニティ協議会、特定非営利活動法人大阪府民カレッジ、立命館大学食マネジメント学部、紀ノ川農業協同組合、農事組合法人古座川ゆず平井の里、日本ハム株式会社、ライフスタイル研究室、社会医療法人同仁会耳原総合病院、有限会社カク木材、株式会社ブリコラージュ	
支援	500万円以上1,000万円未満	
URL	<a href="https://www.izumi.coop/activity/attempt/minnadeibasho/">https://www.izumi.coop/activity/attempt/minnadeibasho/</a> <a href="https://www.ambassador.or.jp/">https://www.ambassador.or.jp/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cmlsmBlun70">https://www.youtube.com/watch?v=cmlsmBlun70</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『生きがいつくり・健康づくり』に貢献します。

## ○ 目標

MANABIカレッジは、申込方法をインターネットでもお申込みができるように改善し参加しやすい環境を整えます。ひろしまGENKI体操は、トレーナー養成を継続しておこない新しい会場の拡大をすすめます。

## ○ 成果

①県や市町との連携は継続で開催しています。森永乳業とコラボして測定会の時に食育の学習も取り入れました。②新たに良品計画と広島医療生協との連携で3クラス拡大、50人増加。③体力測定を3か月に1回おこない、次回の測定を励みに取り組んでいただいています。⑤測定データを配布し、意識改革につなげた。⑥参加者日記を配布し次回参加の時に提出していただくようにすすめた。提出された方にはコーすけキャンディーをプレゼントした。

## ○ 展望

各市町へ提案を継続しているため、行政と連携した会場は増加予定です。「ひろしまGENKI体操」は行政の「高齢者いきいきポイント事業」の活動団体に登録をしている為、参加者のみなさんにポイントの付与が継続できています。また、24年度は「ひろしまGENKI体操」のプログラムをコロナ前のメニューを取り入れ、人と触れる動きを入れるようにし、参加者同士の交流と健康づくりをすすめます。



対象	概ね65歳以上の方	費用	無料～1か月2,500円
参加人数	運動教室(参加人数・延べ) 8,404人	年間合計	8,404人
協力	行政(市・町)、広島医療生活協同組合、森永乳業株式会社、NPO法人ソーシャルビジネス推進センター、県立広島大学、株式会社良品計画、北翔大学		
支援	500万円以上1,000万円未満	URL	—

**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。**



**○ 生活協同組合ならコープ**



「健康ステーション開所式」と「下市ステーション2周年祭」で測定

**○ 生活協同組合コープおきなわ**



那覇保健所管理栄養士の講話と測定会  
(ベジチェック、血管年齢、血圧)



浦添市地域包括支援センター・浦添総合病院と共同で  
健康相談コーナーを設置し開催

**○ 生活協同組合コープこうべ**



神戸マラソンランナーに向けて測定会を開催



### ○ エフコープ生活協同組合



ウォーキング参加者に向けて  
ベジチェック測定とコーすけとの写真撮影

### ○ 日立造船因島生活協同組合 (広島県生活協同組合連合会)



けんこうチャレンジ  
「はじまるよ!交流会」会場で測定会

### ○ 生活協同組合ユークoop



「浜松北センター SUMMER フェスティバル」  
血管年齢や血圧の計測とともに、ベジチェック測定会を開催

### ○ 青森県3生協 (青森県生活協同組合連合会)



青森県生協大会むつ会場でベジチェック測定  
(コープあおもり)

## 店舗でのベジチェック活動



コープあいちでは、店舗でのベジチェック活動報告として日報を作成されており、1枚1枚に担当者の思いが詰まっています。

※ベジチェック測定会の日程は、各店舗のLINEでもお知らせしています。

担当者の  
日報より

朝から雨が降り来店者が少ない中、男性5名女性23名が参加。リピーターも多く6回のポイントがたまり2枚目に入る方もできました。先月に続き全体的に数値が高く、最高は10.6。7~8.9が11名、6~6.9が2名、3~5.9が9名でした。継続して測定されている方は安定した数値や上昇傾向で、みなさん「野菜を摂らなくては」という意識があがってきたのかなと嬉しくなりました。半年以上空いていた方で「ずっと7以上と安定していたのでしばらく来なかった。やっぱり7以上あったので安心した。このままで良いんだと確認できた」と笑顔でした。活動を続けていきたいです。

## ベジチェック

自身の野菜摂取の状況を知り、健康への意識向上のため、手のひらで簡単に「①野菜摂取レベル」を推定でき、「②推定野菜摂取量」を計測できるカゴメのベジチェックの貸し出しをおこなっています。  
2023年度は21生協、44件（コープ共済連内の活用も含まれます）のご利用をいただきました。

### 手のひらから野菜摂取量を推定「ベジチェック」

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

2019年夏～  
リース・レンタル事業を開始



**採血不要**

採血で体を傷つけることなく  
あなたの野菜摂取量を推定

**簡単 数十秒**

センサーに手の平をのせて  
数十秒\*で測定完了

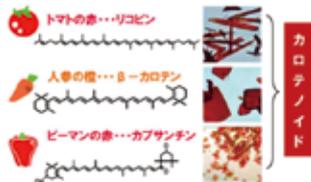
**わかりやすい**

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

**皮膚のカロテノイド量を測定**

カロテノイドとは

- ・緑黄色野菜に豊富に含まれる色素成分
- ・活性酸素を消去する力(抗酸化力)を持ち、健康維持に良い影響を与えることが報告されている



### ○ ベジチェック貸し出し 利用のご案内

#### 予約受付

「予約申込書」「企画書」にご入力の上お申し込みください。  
機器の空き状況はお問い合わせくださればご案内します。

#### 発送（コープ共済連）

機器一式を利用日の前日までにお手元に届くように発送いたします。受領後すぐに送付物の内容・動作確認をお願いします。送料は共済連が負担いたします。

#### 返却（会員生協）

指定日までにコープ共済連に到着するようにご返却ください。返却時の送料は健康づくり支援企画の支援金での精算が可能です。年度末精算時に支援金請求をしてください。

#### 報告書の提出

「報告書」にご入力の上、測定の様子がわかる写真などと一緒にご提出ください。取り組み事例として他の会員生協にご紹介をさせていただく場合もございますのでご了承ください。

## 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

「健康チェックの会」の定期開催の継続と、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活動を目指しています。独自で「健康づくりリーダー」養成講座を開催し、地域で活躍するスタッフを育成し自主運営に向けた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します。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、地域団体と連携する「健康チェックの会」を通じて、健康を意識する自立した生活を目指す手助けをする。②行政の後援を受けた「健康チャレンジ」シートを、小学校などを訪問し配布をすすめ、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・継続を目指す。同時にCO・OP共済の広報をおこなう。③地域での自主運営により、地域に根差した継続的な取り組みとなり、継続して健康づくりに参加する環境をつくる。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

①生協間、地域団体や行政との連携（10団体）に6地区の配送センターを交えた地域連帯のつながりができた。リーダー養成講座を3回開催し新たに17人とのつながりができた。②「健康チェックの会」を定点3会場に加え、スポット・イベント企画の取り組みを広げた。16会場、延べ66回開催し1,758人（南林間450、ふらっとパル茅ヶ崎207、並木ラボ205、スポット523、イベント373）が参加。「健康チャレンジ」に90人参加。③「安全衛生委員会」による職員向けの健康チェックを継続し2回開催。他企画（フレイル予防講座・モルック・ボッチャ・麻雀・茶話会など）併設の「健康チェックの会」を延べ35回開催し、イベント企画に701人が参加。日常生活の中で健康づくりを継続できる楽しい取り組みを実施した。

#### ○展望

①「健康チェックの会」の定期開催の継続と拠点拡大を目指し、より広い地域の方の健康意識を高め、フレイル予防の手助けとなる活動をすすめる。②他生協や、地域団体や行政との連携を広げ、新拠点の拡大をさらにすすめる。③「健康チェック」との複合企画で居場所機能を高め、CO・OP共済加入者や地域住民が、気軽に参加しやすい環境を整える。健康活動の継続のため地域による自主運営の基盤づくりをすすめる。



対象	組合員・一般【神奈川県内全域】	費用	参加費負担なし
参加人数	「健康チェックの会」（南林間） 450人	「健康チェックの会」（茅ヶ崎）	207人
	「健康チェックの会」（並木） 205人	「健康チェックの会」（スポット会場）	523人
	他（525人）	年間合計	1,910人
協力	神奈川県生活協同組合連合会、大和老人クラブ、横浜市富岡東地域ケアプラザ、居場所づくり濱なかま、大和市生活支援・介護予防第2層協議体、横浜市立大学大学院医学研究科、川崎医療生活協同組合、神奈川みなみ医療生活協同組合、NPO法人フードバンク浜っ子南、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、麻生区役所地域支援課、新百合地域報告支援センター、看護小規模多機能 支え合い、おれんじあさお		
支援	100万円以上300万円未満		
URL	企画広報 ⇒ <a href="https://www.palsystem-kanagawa.coop/event/detail/kenkoucheck2022/">https://www.palsystem-kanagawa.coop/event/detail/kenkoucheck2022/</a> モルック報告 ⇒ <a href="https://www.palsystem-kanagawa.coop/event-report/detail/20231110_1/">https://www.palsystem-kanagawa.coop/event-report/detail/20231110_1/</a>		

## トヨタ生活協同組合

### 健康チェック会



愛知県

#### ○ 概要

2023年度は「ファミリーウォーキング」イベント開催と、店舗での催事「メグリア秋まつり」の1コーナーで「健康づくりコーナー」の運営をおこないました。ウォーキング企画は豊田市足助地区の観光協会と連携し、幅広い世代が楽しめる「町並み歩き」をおこないました。また「メグリア秋まつり」の「健康づくりコーナー」では、みよし市福祉部保険健康課と連携し、健康計測や健康クイズ、健康アドバイス等をおこないました。

#### ○ 目標

- ① つながり：行政(豊田市・みよし市)と連携して取り組む。  
 ※豊田市・みよし市それぞれとトヨタ生協が締結している包括連携協定にもとづいた健康づくりの推進取り組みを、トヨタ生協の主催で実施
- ② 広がり：トヨタ生協の組合員・家族他、近隣在住の方々にも広く活動を知っていただき、参加者を増やす
- ③ 継続性：会への参加後、自身で健康づくりに取り組んでいけるように情報提供実施

#### ○ 成果

- ① いずれも行政と連携実施し、関係強化できた(ウォーキング：豊田市足助地区、健康づくりコーナー：みよし市保険健康課)。
- ② ウォーキングは全世代幅広く参加。健康づくりコーナーは組合員他、近隣地域在住の方々も制限なしで広く参加。
- ③ 健康づくりコーナー参加者には健康づくりに関する各種資料配付、数値計測(血圧・骨密度等)後、保健師によるアドバイス実施。
- ④ 健康づくりコーナーは、みよし市の他、自生協の保健師も参加し、骨粗しょう症予防の啓発、健康アドバイス実施。

#### ○ 展望

今回取り組んだ「健康づくりコーナー」「ファミリーウォーキング」共に、参加者には大変好評だったが、効果検証および動機づけについては今後の課題とし、次年度以降の取り組みで具体的方法を決め、実施したい。「健康づくりコーナー」については、次年度も他イベントと絡めて実施し、より多くの参加者を取り込むように運営する。今回、みよし市内の店舗で実施したが、次年度は豊田市内の店舗にて豊田市と連携し実施したいと考えている。



対象	ウォーキング：組合員とその家族	健康づくりコーナー：組合員と、店舗近隣在住のみよし市民・豊田市民等
費用	ウォーキング：1名300円(昼食代)	健康づくりコーナー：無料
参加人数	ファミリーウォーキング(豊田市足助地区)	51人
	メグリア秋まつり	健康づくりコーナー
	年間合計	758人
協力	豊田市足助観光協会、みよし市	
支援	100万円未満	URL ※現在掲載なし

## 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



熊本県

### ○ 概要

- ① 健康チェック相談会は、店舗閉鎖も影響し昨年より参加人数は減少しましたが、毎月継続した参加をいただくなど継続した取り組みができました。
- ② 地域コミュニティの形成においては、コープ春日を拠点とした「防災フェア」において、新たに市社協と地域包括支援センター（ささえりあ）とコラボした企画をおこなうなど連携した取り組みを広げることができました。

### ○ 目標

- ① 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、また食を通し、SDGs達成に向けた、誰もが安心して暮らせる地域社会づくりの取り組みの推進（被災地支援との連携）
- ② 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推進し参加者を増やす取り組みとします。
- ③ 健康づくりの取り組みに関する情報の提供とホームページやフェイスブックでの発信など継続した取り組みをアピールします。
- ④ 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

- ① 地域とのつながりを大切にし参加者の意識向上につなげることを目標の一つとして取り組みました。
- ② その点では、地元の医療法人や新たに「熊本健康・体力づくりセンター」からインストラクターの方に講師として参加いただき「ウォーキングの大切さ」「歩行寿命を延ばす歩き方」「歩行寿命延伸のための筋トレ」をテーマに実践講座を実施することができました。
- ③ 参加者からも「歩行測定器」を活用し、自分の歩き方を数値化することで、「歩くコツを実感できたことがよかった」との声が多くありました。
- ④ これらの企画は継続した企画として次年度も継続していきたいと考えています。

### ○ 展望

- ① 今年度新たに取り組んだ「ウォーキング教室」や「被災地をめぐるウォーキング大会（今年2回目）」「健康チェック相談会」など継続した企画をおこなっていきたいと考えています。
- ② 一方、今年は実施できなかった「健康づくりに関連した“食”」の企画にも再チャレンジしたいと思います。



対象	生協の組合員、地域の住民	費用	無料	
参加人数	健康チェック相談会（毎月1回／2会場）＊12月まで	321人	正しいウォーキング教室	33人
	日生協2023年度健康づくり交流会	5人	家庭会グラウンドゴルフ大会	101人
	他（258人）		年間合計	718人
協力	社会医療法人芳和会、熊本市社会福祉協議会、熊本市高齢者支援センターささえりあ三和、熊本市高齢者支援センターささえりあ花陵			
支援	100万円未満	URL	<a href="https://www.kumamoto.coop/">https://www.kumamoto.coop/</a> <a href="https://www.facebook.com/kumamoto.coop/?ref=embed_page">https://www.facebook.com/kumamoto.coop/?ref=embed_page</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する。

<栄養> 「すこしお料理教室（減塩）」再開

#### ○ 目標

トレーナーによる介護予防教室継続開催、トレーナー増員および開催会場拡大による参加人数増。認知症にまけないくらしのヒント集と合わせて、ヒント集をテキストに学習会開催「人と話すこと」「運動すること」等の健康づくりの行動を組織する。料理教室については再開予定ですが、コロナ禍により流動的です。

#### ○ 成果

「介護予防教室（よかよかひろば）」ではこの間活用していたゴルフゲーム機材不調もあり、鹿児島大学と相談、2月よりぼっちゃと輪投げに変更して現在活用中、参加者にも好評。「すこしお料理教室」は3会場開催51名参加。内容については「すこしお」「冬の減塩料理」にて実施。

#### ○ 展望

鹿児島市外での「介護予防教室（よかよかひろば）」開催に向けて別途大学との協議開始。鹿児島大学との連携においては定期的に理学療法士会からの指導、店舗イベントとのコラボ企画にて開催数、開催会場増にて参加を増やしていきたい。現在1店舗会場増、介護予防トレーナー養成講座第3弾に向けて計画中。



<b>対象</b>	中高年世代（60歳以上の）組合員や地域住民対象	<b>費用</b>	無料
<b>参加人数</b>	よかよかひろば 252人	認知症予防学習会	110人
	すこしお料理教室 51人	年間合計	413人
<b>協力</b>	鹿児島大学、鹿児島医療生協		
<b>支援</b>	100万円以上300万円未満	<b>URL</b>	—

# CO・OP共済40周年記念



CO・OP共済は「組合員どうし困った時に助け合いたい」という「想い」から生まれた商品です。  
2024年度はCO・OP共済40周年、ライフプランニング活動30周年となります。  
記念すべき年を迎えるにあたり、これまでのCO・OP共済とコープ共済連がおこなってきた主な社会貢献活動のあゆみをご紹介します。

CO・OP共済40周年記念サイトにてスペシャルムービーや40周年に関連した各種イベント情報をご紹介します。



## 2012年 コーすけ誕生

コーすけとは：「明日の暮らし、ささえあう」というブランドスローガンを、組合員や一般の方に広くお伝えするために「コーすけ」が誕生しました。  
コープ共済の「コー」と、たすけあいの「すけ」で「コーすけ」。みんなに「ありがとう」って言ってもらえるように、クマの生協職員としてがんばります！

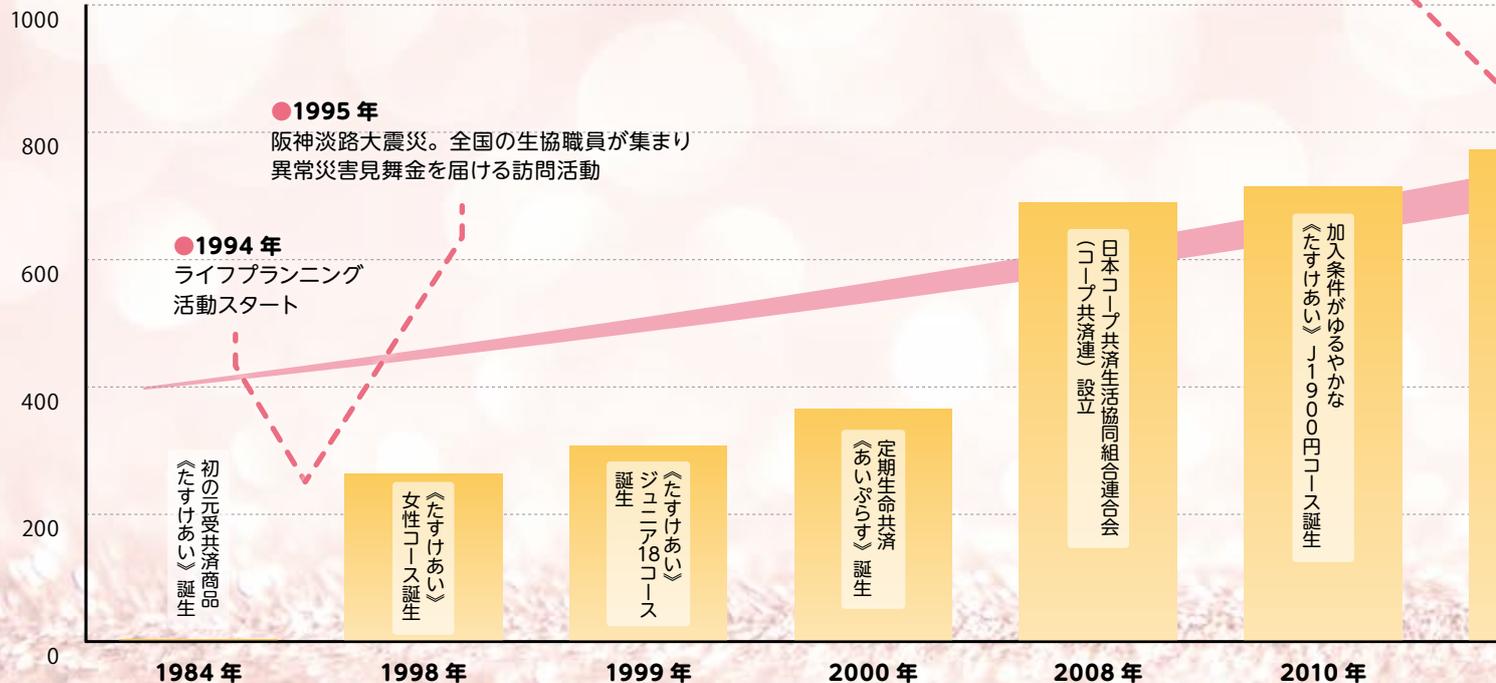


## この間のその他の取り組み

- 障がい者スキーの支援
- 全国高校サッカー選手権大会への協賛
- 医療従事者支援
- たすけあい奨学制度への寄付  
(一般財団法人全国大学生協連奨学財団)
- 子どもの未来アクション  
(「子どもの貧困」支援活動への応援助成 / 日本生活協同組合連合会)への寄付

- 2011年  
東日本大震災全国の会員生協と共に支援

加入者数\*  
単位：万人



\*加入者数は元受共済と受託共済の合計

## 🐻 「ライフプランニング活動」とは

ライフプランや暮らしにかかわるお金について、組合員同士の学びの場を提供することによって、組合員のくらしの向上に貢献する活動です。中心的なテーマである「保障の見直し」に関する学習会では、組合員が本当に必要な保障を自ら選択する力をつける手助けなどをします。



## 🐻 「地域ささえあい助成」とは

生協の保障事業であるCO・OP共済の元受団体がおこなう助成制度です。人と人、組織と組織のつながりの中で、時にはささえ、時にはささえられながら誰もが安心してくらす地域社会に向けて、生協と生協以外の団体が協働で取り組む活動を支援します。

## 🐻 「長期加入者への感謝の取り組み支援企画」とは

各会員生協で実施されている「長期加入者への感謝の取り組み」を支援しています。CO・OP共済に長期間ご加入いただいている方へ感謝をお伝えすることを通して組合員同士や組合員と生協職員とのコミュニケーションを促進しながら、共済加入の意義を感じていただき相互扶助と協同の精神を育みます。

## 🐻 「健康づくり支援企画」とは

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、会員生協による健康づくりの取り組みを広めていきます。

### ●2012年

地域ささえあい助成スタート

### ●2016年

長期加入者への感謝の取り組み支援企画スタート

### ●2017年

健康づくり支援企画スタート

### ●2022年

地域ささえあい助成  
「協働はじめる助成」  
「協働ひろめる助成」スタート

### ●2013年～

公益財団法人 日本生産性本部  
サービス産業生産性協議会が調査を行う  
JCSI（日本版顧客満足度指数）の調査において、  
生命保険部門第1位を獲得  
2023年度には通算8回目の  
第1位を獲得

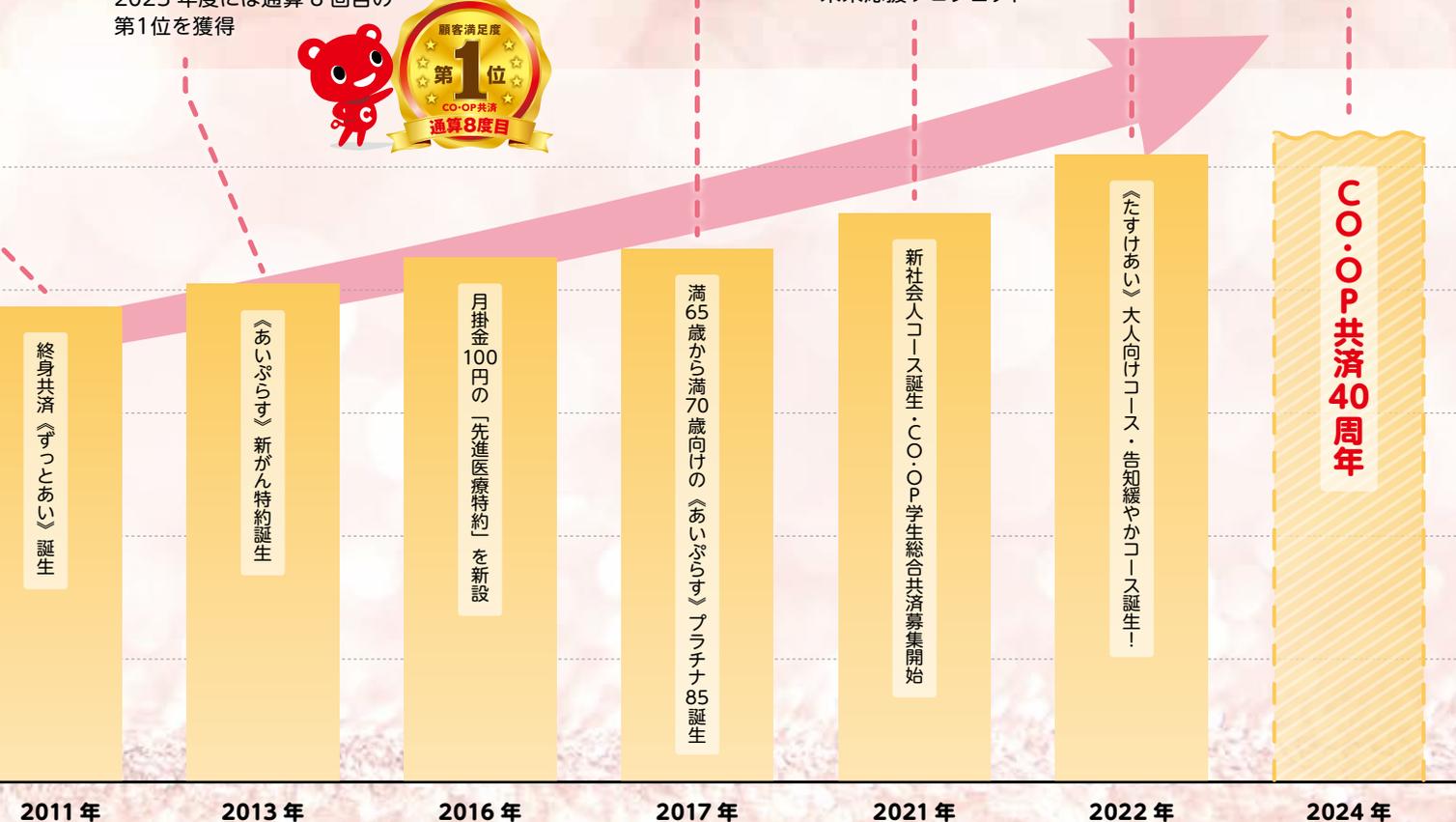


### ●2021年～

共済マイページお手続きで  
Online たすけあい  
～CO・OP共済子ども・学生  
未来応援プロジェクト

### ●2024年

・能登半島地震。  
会員生協と共に支援。  
・ライフプランニング活動 30周年  
・地域ささえあい助成  
「協働たかめる助成」スタート



CO・OP共済《たすけあい》《あいぶらす》《ずっとあい》の各商品は下記のコープ共済連ホームページでもご案内しています。

<https://coopkyosai.coop/>

コープ共済

検索



# 2023年度「健康づくり支援企画 取り組み交流会」開催報告

2023年度「CO・OP共済 健康づくり支援企画 取り組み交流会」を「withコロナ時代の健康づくりを考える」をテーマにハイブリッド形式（オンラインとリアル）で開催しました。29組織から51名が参加しました。コープ共済連が企画する弘前大学COI-NEXT拠点長の村下教授による基調講演と、2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

2023年10月5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

「withコロナ時代の健康づくりを考える」

## 参加状況

29組織から51名（うち事務局7名、審査委員8名）

## 基調講演

弘前大学・学長特別補佐 健康未来イノベーション研究機構長（拠点長）

同大学・教授 村下 公一 様

テーマ『新経済循環』と「全世代アプローチ」でつくるWell-being

地域社会モデルの実現』

健康づくりの考え方、弘前大学COI-NEXT拠点の最新の研究、そして生協への期待を込めてお話いただきました。



弘前大学・学長特別補佐  
健康未来イノベーション研究機構長  
（拠点長）同大学・教授  
村下 公一 様

## 事例報告

### 1. 青森県生活協同組合連合会:『～つながりを広げて、たのしく～ 地域まるごと健康づくり』

青森県内で多様な活動や弘前大学をはじめとする学校や行政とのつながりによる活動の広がり、今後の展望としてQOL健診（生協版）についてご報告をいただきました。QOL健診（生協版）については、参加会員生協からの全国展開への期待が寄せられました。

### 青森県の短命県返上に向けて、あおもりまるごと健康づくりを推進（報告より抜粋）

生協健やか隊員による【はかる、知る、変える】活動は、隊員が7生協356人となり「みんなではかるって楽しい」とコロナ禍でも地道に広がり参加者に自分の身体の状態を知っていただくことができました。青森県民の健康寿命の延伸をはかるため、QOL健診（生協版）を実施し、健康づくりの気づきと行動変容のきっかけづくりを全国の取り組みに活かしていけるようにしたいと思っています。



青森県生協連 測定活動の様子

## 2. 生活協同組合ひろしま『ひろしまGENKI体操の取り組み報告』

ひろしまGENKI体操の内容やエビデンス、行政との連携、コロナ禍における参加者一人ひとりへの丁寧な関わり等のご報告をいただきました。「子育て支援センターと産後ケアの取り組み」については複数の生協から関心の声がよせられました。

### 取り組み継続の原動力（報告より抜粋）

コロナ禍で集まれず、体操のDVDを配布して訪問した時、「みんなで集まって以前のように体操がしたい」というお声をたくさんいただきました。「ひろしまGENKI体操」が生活の一部に取り入れられていることを実感した瞬間でした。

「帰る時には、みんな笑顔になっている」「ここに来れば誰かに会える」というコメントをいただいています。みんなが集まりたい、集まれる場をたくさん作っていきたいと思っています。



ひろしまGENKI体操活動の様子

### 【参加者の声（一部抜粋）】

・人とのつながりが、いつまでも元気に過ごせるための健康づくりに欠かせないことに気づき、自生協としてどう形にしていくか考えさせられました。他団体と連携することで、それぞれの得意分野を活かしながら、包括的に健康づくりを促進できると思いました。自身の健康状態が目に見えることが行動変容につながるので、QOL健診を自生協バージョンでできたらと考えています。

・あおもりまるごと健康チャレンジという、地元の大学生との関わりやまちなかでの「見える化」の取り組みなど、地域全体での健康づくりに力を入れて取り組んでいることが伝わりました。ぜひ参考にしたいです。

・生協ひろしまの行政との連携は圧巻でした。「ゆる元体操」に学び、地元大学の先生と新たな体操を開発し、しっかりエビデンスもとり、参加者一人一人を大切にしている取り組みは素晴らしいと思いました。子育て中のお母さんの応援も県との連携の長い歴史の上の取り組みだと思いますが、生協の参加層の世代拡大にとっても貴重な取り組みだと思えます。

### ■ [2024年度の取り組み交流会について]

2024年度の取り組み交流会は、2024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。



会場の様子

# 「ライフプランニング活動での健康づくり」福井県民生活協同組合

CO・OP共済では「組合員自らが必要な保障について選択する力を身につける」など、組合員どうしの学びあいとしてライフプランニング活動をおこなっています。その中で「健康づくり」も重要なライフプランニングの要素と捉え、会員生協協力のもと、健康教室の開催にも取り組んでいます。2023年度、福井県民生協が実施した「親子体操」の事例についてご紹介いたします。

【2023年9月に開催】「ひろみちお兄さんと親子体操」を福井、丹南、嶺南会場で実施。当日はたくさんの親子に楽しく参加いただきました。※NHK第10代体操のお兄さんである佐藤弘道（さとうひろみち）氏が発案した親と子どもが触れあいながら一緒に身体を動かすことのできる体操です。



会場いっぱい笑顔があふれました

## 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

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



# 「CO・OP共済 健康づくり支援企画」へのご応募について

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



## ○ 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。要件としては「中高年層中心」を削除しますが、引き続き中高年層に向けた取り組みも重視しているため、取り組みのバランスに配慮してください。

## ○ 支援内容

支援期間	支援期間に年限はありません。ただし、支援要件ウ) のとおり、持続的な取り組みが支援対象となります。
支援上限額	支援上限額は毎年、各会員生協の共済契約件数に応じて設定し、共済部局の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か年の取り組み申請

次回の申請期間は2025年11月～12月を予定しています（支援対象期間：2026年度からの3年間）。これ以外の時期に新規の取り組みの申請を希望する場合は、支援開始を希望する年度の前年度中に事務局へご相談ください。

## 2024年度取り組み中の皆様へ

### ○ 2024年度の取り組みの報告と精算について

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

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

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

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

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

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



明日の暮らし、ささえあう

**CO-OP 共済**

## CO-OP 共済 健康づくり支援企画 2023 年度 取り組み報告集

発行日：2024 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。