

青森県生活協同組合連合会 (青森県生協連)

あおもりまると健康チャレンジの推進

(住民の生活習慣の見直しと改善の取り組み拡大による健康寿命延伸)

青森県生協連は、安心して暮らし続けられる地域社会づくりをめざし、食生活・運動・社会参加の視点から、事業と活動を通じた健康づくりをすすめています。「あおもりまると健康チャレンジ」を軸として、大学や行政、学校関係、諸団体、企業等と連携しながら生活習慣の改善をすすめ、県民の健康寿命の延伸に貢献します。地域生協と一緒に、コープ共済連の健康づくり支援企画のモデル事業として取り組みを拡大することで、全国の生協への広がりをめざします。

<目標・取組>

- ①各自が生活習慣改善目標を決めて30日以上トライをする「あおもりまると健康チャレンジ」の取り組みを拡大し、2030年には1万人の県民の参加に広がります。(2021年度実績6,000人)
- ②大学や関係団体と協力して、食生活や健康についての正しい知識を、2030年までに1万人の県民に普及します。
- ③「はかる、知る、変える」という健康度の測定による気づきから行動変容を促す取り組みを県内各地で開催し、2030年までに2万人の県民の参加につなげます。

<達成状況(2023末時点)>

- ①申込6,649/報告5,969

あおもりまると健康チャレンジパンフレットを8.5万部作成し、11の生協と県生協連より組合員・職員をはじめ学校、協力団体、大学、健康経営企業等に配布と活用を呼びかけている。申込のはがきを受付、結果報告を出していただく流れ。

- ②760回/10,507人

5生協、県生協連を中心に、それぞれが講座や班会、学習会、研修等の取り組みの中で、食生活や健康をテーマとする活動を推進している。食生活に関しては柴田学園大学と連携している。

- ③1382回/19,923人

健康度を測定することができる「生協健やか隊員」を養成しながら、体組成、血圧計、立ち上がりテスト、2ステップ、ベジチェックをベースに、各生協が所持している血管年齢、握力、脚筋力等の測定活動を推進している。生協組合員対象の企画の他、マチカド健康チェック、健康祭り、店頭ベジチェック、QOL健診(生協版)など、県内各地で県民を対象とした活動を広げている。

<目標に向けた今後の取組>

①申込10,000人

- ・（学校への参加の働きかけにより20代未満の世代の参加が現在3割あるが、）学校や大学への働きかけを拡大し、子どもや若者の参加を広げていく。

②参加者10,000人

- ・柴田学園大学栄養管理学科との共同研究等を通じて、栄養バランスのとれた食生活のための情報提供などの啓発活動を実施。
- ・尿塩分チェックなど医療生協の減塩の取り組みを地域生協に拡大
- ・親子体操の指導員養成の継続と企画開催

③参加者20,000人

- ・会員生協の主体的な活動の推進
- ・生協健やか隊員の養成の継続（現在登録390人）と活躍の場面を広げる
- ・QOL健診（生協版）の開催

<関連情報>

青森県生協連ホームページ <http://kenren.jccu.coop/aomori/>

（東京栄養サミットアクションプランにおいて賛同した項目）

- | | |
|---|--|
| ☐ 食料システムの変革 | ☒ 個人の栄養に関する行動変容の促進 |
| ☐ 食関連産業のイノベーションの推進 | ☐ 途上国・新興国の栄養改善への支援 |

【企業・団体の概要】

青森県生協連は、青森県内の生協運動発展のための協同と連帯の組織として、生協に対する県民の理解や共感を 広げ深めていく役割を果たしていきます。また、消費者組織としての役割発揮、協同組合間協同、他団体との連携や共同の行動を通して、地域のネットワークの一翼を担い、県民が安心してくらせる地域づくりに貢献することをめざしています。

〈概況：2023年度末時点〉

加盟生協：地域生協 4 / 医療生協 3 / 大学生協 1 / 共済生協 1 / 職域生協 1 / 信用生協 1

総組合員数：614,859人 総事業高：581億円