

CO・OP共済 健康づくり支援企画 2024年度 取り組み交流会を開催しました！

コープ共済連（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、2024年10月4日に「CO・OP共済 健康づくり支援企画 取り組み交流会」を開催しました。

当会は高齢化の進む中、元気な高齢者が活躍できる地域づくりを目的に、2017年から継続して「CO・OP共済 健康づくり支援企画」を実施しています。今回は支援団体の中から25生協・団体から54名（うち事務局7名、審査委員7名）にご参加いただき、「健康寿命を延ばすためにできること」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、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授の町田先生による基調講演と、3つの取り組み事例報告および分散会を通じ、今後さらに良い取り組みにつなげるための交流をおこないました。



▲会場参加者の集合写真

【主なプログラム】

基調講演

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授

町田 修一様

「知って得する骨格筋の知識と実践 ～何歳からでもできる健康づくり～」

骨格筋の衰えによる健康への影響や今からできるフレイル予防を

運動（身体活動）、栄養、社会参加の視点からお話をいただきました。



事例報告 1

生活協同組合コープいしかわ 倉 喜和子様、西口 晴美様

『私の食習慣チェック』の取り組みの報告

健康の取り組みとこれまでのあゆみ、健康づくりをととした地域社会との

関わり等のご報告をいただきました。



▲金城大学との連携による「認知症予防にeスポーツ体験」

事例報告 2

生活協同組合コープさっぽろ 鳥井 直人様

『「まる元」= 地域まるごと元気アッププログラム』の取り組み報告

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



▲14年続いた源は運動教室の参加者の“声”と“笑顔”

事例報告 3

生活協同組合パルシステム千葉 丸岡 真吾様

『食べて動いてみんなで育てる“わがまち”プロジェクト』の取り組み報告

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



▲スマホカフェは地域住民の交流を生み出す「サードプレイス」

【参加者の声】

・長時間座っていることは喫煙並に寿命を縮めているというお話が衝撃的で印象に残りました。これから高齢化がすすんでいくなか生協として組合員になにができるかを考える必要があるなど再認識させられました。

・お一人でいろいろな企画をされていることに驚きました。また、つながりを増やしていくことで思いを実現されておられることにも感動しました。これからさらに人気が増えそうなeスポーツは特に気になっています。震災でご苦労されていると思いますが、貴重なお話を聞かせていただきありがとうございました。

・お話を聞いていて、いちばん素晴らしいと感じたのは継続力です。毎週多くの場所で運動教室をおこなう運営の努力を想像すると胸が熱くなりました。教室に通いはじめたばかりの頃は200超えの血圧が今では正常の方もいると聞き、そのような方々がたくさんいらっしゃることで、共済連からの助成が少しでもみなさんの健康のお役に立てているということが大変嬉しく思いました。

・シニア食堂の参加者の皆さんの楽しそうな笑顔がとても印象的でした。コロナ禍でのオンライン活動への転換や、そこでオンラインを活用できるようになった方・やらない方の格差に気づき、更なる活動へ発展させる姿は見習いたいと思いました。

■「CO・OP共済 健康づくり支援企画」とは

CO・OP共済では2030年ビジョンにおいて、人生100年時代にふさわしい高齢者の保障や健康づくり活動の充実をはかることを掲げており、CO・OP共済や生協を長年にわたり支えてくださった加入者・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、高齢化の進むなか元気な高齢者の活躍できる地域をつくっていくために、全国の生協による健康づくりの取り組みを支援しています。また、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、2023年度募集より、若年層を対象とした健康づくりの取り組みも支援を行っています。2017年度より開始した本企画ですが、8年目の2024年度は47生協51件の取り組みを支援させていただき見込みです。



▼CO・OP共済 健康づくり支援企画の詳細は下記ホームページをご覧ください。

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

お問い合わせ先

日本コープ共済生活協同組合連合会 渉外・広報部（担当：大塚・西本）

TEL：03-6836-1320／FAX：03-6836-1321（平日10時～17時 土日除く）

e-mail：kyosaiinfo@coopkyosai.coop

