青森県生協連「あおもりまるごと健康チャレンジ 2019」実施報告

１．取り組みの目的

運動や食生活、禁煙など、自分で取り組める生活習慣目標を決め、誰でも簡単にできる３カ月間の健康づくりを推進することで、県民の健康意識の向上を図り、短命県返上に寄与します。また、健康づくりの活動を拡げる中で、生協への理解を深めます。

２．取組み内容

県民が、８つのチャレンジコースからチャレンジ内容を決めて申込書（はがき）を提出し、30 日以上の取り組みを継続することをめざします。終了後は自己評価や感想を記載した報告書（はがき）を提出し、報告者には参加賞と抽選で賞品があたります。健康づくりチャレンジシート（17 万部）を、組合員・職員をはじめ行政・諸団体・学校等を通じて県民に広く配布します。また、「食と健康」公開講座や健康体操などの健康づくり企画を併せて開催し、健康づくりの啓発の機会を拡げます。

３．実施主体

〇主催：青森県生協連　（検討主体：青森県生協連健康づくり推進委員会）

〇共催：青森保健生活協同組合・津軽保健生活協同組合・八戸医療生活協同組合
生活協同組合コープあおもり・青森県民生活協同組合・生活協同組合とわだ
生活クラブ生活協同組合・弘前大学生活協同組合・青森県庁生活協同組合
八戸市職員生活協同組合・十和田市職員生活協同組合
青森県労済生活協同組合・消費者信用生活協同組合

４．実施期間

〇2019 年 9 月 1 日（日）～11 月 30 日（土）までの 3 カ月間

〇申し込み締切：9 月 30 日（月）/結果報告締切：12 月 20 日（金）

５．後援・協賛・協力機関

〇協力　青森県農業協同組合中央会、青森県漁業協同組合連合会

〇後援

青森県、青森県教育委員会、青森市、弘前市、八戸市、黒石市、五所川原市、十和田市、三沢市、むつ市、つがる市、平川市、平内町、今別町、蓬田村、外ヶ浜町、鰺ヶ沢町、深浦町、西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村、板柳町、鶴田町、中泊町、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、大間町、東通村、風間浦村、佐井村、三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村、青森県森林組合連合会、青森県医師会、青森県食生活改善推進員連絡協議会、青森県栄養士会、青森県地域婦人団体連合会、東奥日報社、デーリー東北新聞社、陸奥新報社、ＮＨＫ青森放送局、ＲＡＢ青森放送、青森テレビ、青森朝日放送、

〇協賛：コープ共済連　※健康づくり支援企画助成金を活用しています。

〇登録：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」に団体登録しロゴ使用

◎配布ご協力（協力・後援団体他）

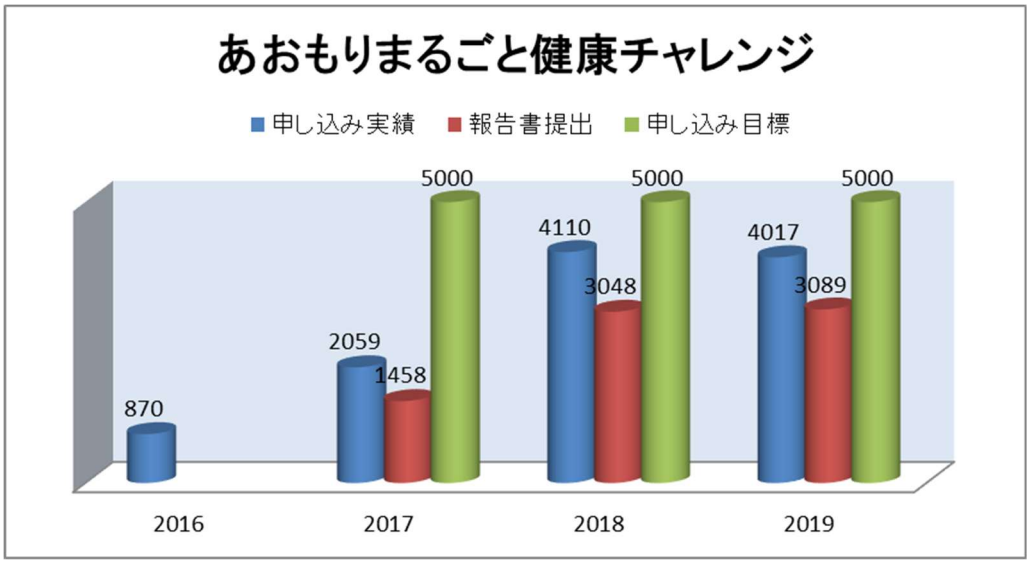
ＪＡ共済連青森、青森県労福協、東北労金、問屋町協同組合、東北女子大学、青森大学、青森県消費者協会、八戸市下長公民館・大舘公民館・市川公民館、
弘前市三大小学校・大和沢小学校・西小学校・青柳小学校・小沢小学校・和徳小学校・桔梗野小学校・城西小学校・石川小学校・朝陽小学校・大成小学校・高杉小学校・三省小学校・第四中学校・第一中学校・石川中学校・津軽中学校、藤崎町明徳中学校、青森市浪岡中学校、弘前市小沢保育園・すみれ保育園、つがる三和会、弘前市西部児童センター、鰺ヶ沢町役場、深浦町役場、深浦中学校教職員、

６．健康チャレンジ参加状況

申し込み者数　　4,017 人　　結果報告者数　　3,089 人

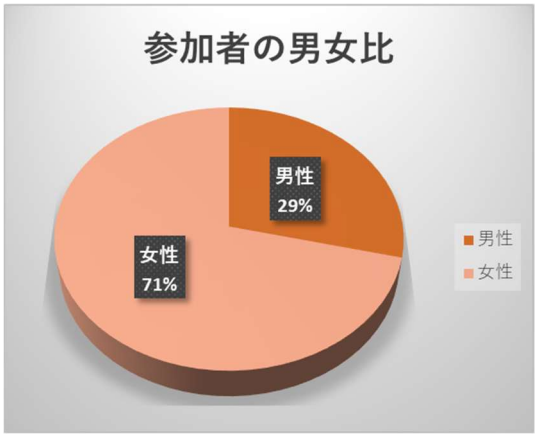
①４年間の推移

青森県生協連としての取り組みは 2017 年度より開始、初年度は約 2000 人の申し込みでしたが、翌年 4,000 人規模に拡大し、2019 年度はほぼ昨年同様の到達でした。3 年間で 1 万人を超えて取り組みが定着してきています。特に津軽保健生協の支部からの依頼による学校ぐるみの参加が広がり、2019 年度は 19 校が取り組みました。



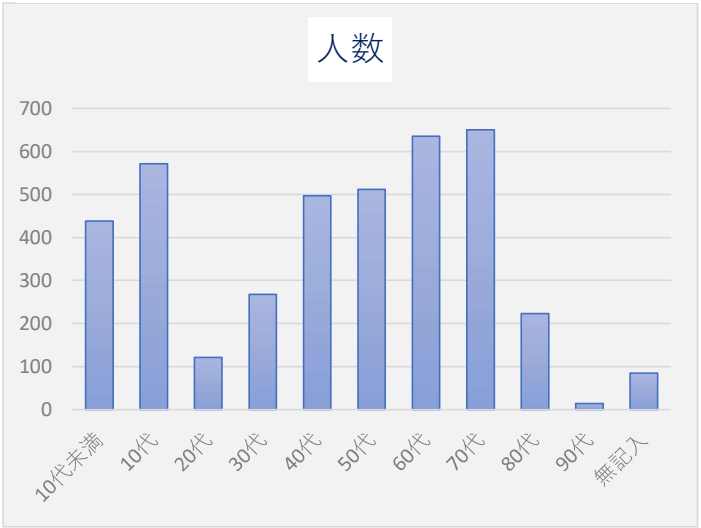
②参加内訳（性別）

女性 7 割の傾向は変化がありません。



③申込者の年齢内訳

学校の参加を反映し、10 代以下が 25%を占めています。
20 代～50 代は生協他職場からの参加比率が高いです。

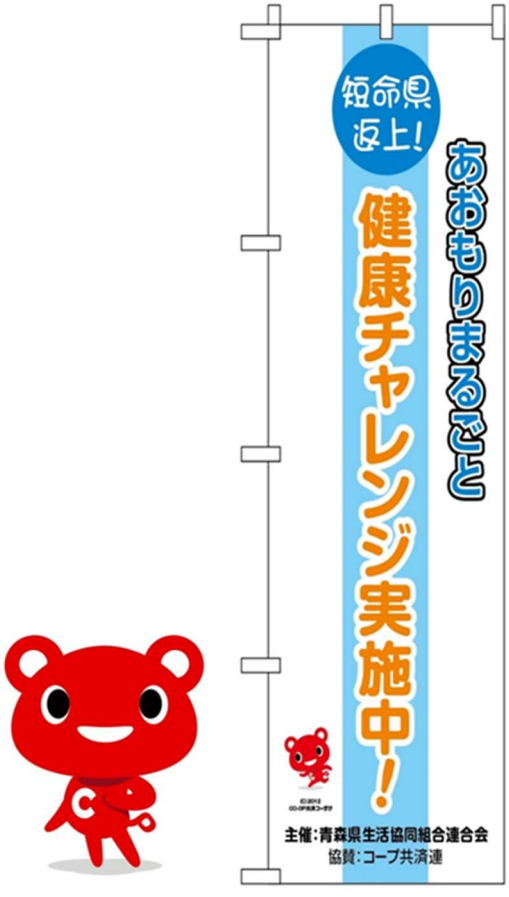


④参加者・報告者の市町村別内訳

	住所	参加者数	比率	報告者数	比率
1	青森市	967	24.1%	643	20.8%
2	弘前市	1,628	40.5%	1,414	45.8%
3	八戸市	536	13.3%	408	13.2%
4	五所川原市	171	4.3%	139	4.5%
5	黒石市	139	3.5%	92	3.0%
6	平川市	19	0.5%	13	0.4%
7	つがる市	32	0.8%	20	0.6%
8	むつ市	30	0.7%	18	0.6%
9	十和田市	24	0.6%	20	0.6%
10	三沢市	24	0.6%	8	0.3%
11	鶴田町	15	0.4%	10	0.3%
12	深浦町	92	2.3%	78	2.5%
13	藤崎町	87	2.2%	77	2.5%
14	鰺ヶ沢町	61	1.5%	46	1.5%
15	板柳町	19	0.5%	18	0.6%
16	中泊町	16	0.4%	10	0.3%
17	大鰐町	4	0.1%	3	0.1%
18	平内町	4	0.1%	3	0.1%
19	外ヶ浜町	1	0.0%	1	0.0%
20	今別町	2	0.0%	1	0.0%
21	おいらせ町	13	0.3%	9	0.3%
22	田子町	9	0.2%	7	0.2%
23	南部町	4	0.1%	4	0.1%
24	七戸町	8	0.2%	5	0.2%
25	五戸町	3	0.1%	2	0.1%
26	三戸町	3	0.1%	0	0.0%
27	階上町	7	0.2%	6	0.2%
28	野辺地町	6	0.1%	3	0.1%
29	六戸町	8	0.2%	6	0.2%
30	東北町	3	0.1%	1	0.0%
31	大間町	0	0.0%	0	0.0%
32	横浜町	0	0.0%	0	0.0%
33	西目屋村	5	0.1%	2	0.1%
34	田舎館村	2	0.0%	2	0.1%
35	蓬田村	2	0.0%	1	0.0%
36	新郷村	1	0.0%	1	0.0%
37	六ヶ所村	5	0.1%	3	0.1%
38	風間浦村	0	0.0%	0	0.0%
39	東通村	0	0.0%	0	0.0%
40	佐井村	0	0.0%	0	0.0%
41	県外	1	0.0%	1	0.0%
42	無記入	66	1.6%	14	0.5%
計		4,017		3,089	

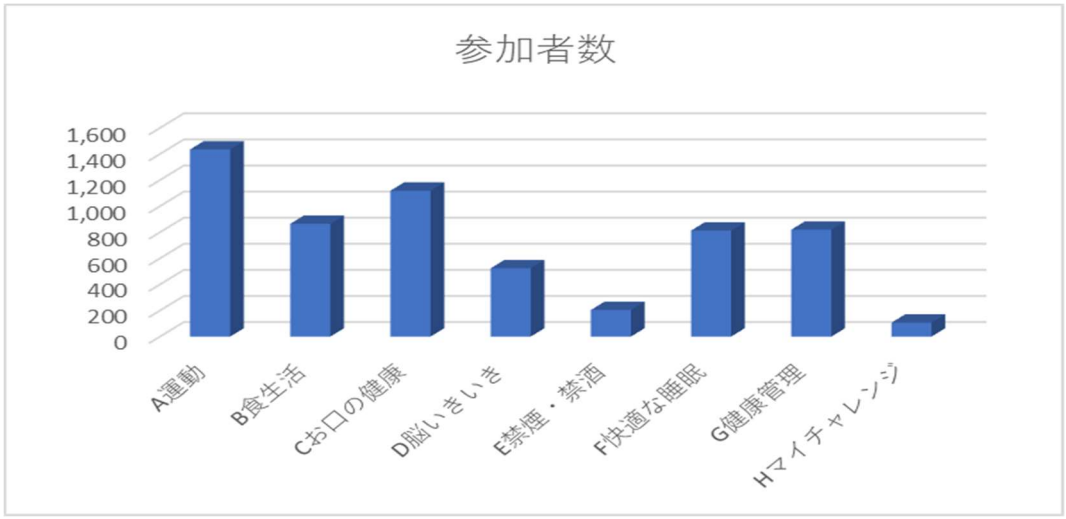
⑤取り組み生協別参加状況

生協名	申込者	報告者
津軽保健生協	1,972	1,686
生協コープあおもり	597	416
青森保健生協	545	356
八戸医療生協	386	284
青森県民生協	291	189
弘前大学生協	67	55
八戸市職員生協	32	23
県生協連・他 6 生協 ・生活クラブ生協 ・県庁生協 ・十和田市職員生協 ・生協とわだ ・県労済生協 ・信用生協	127	80
合計	**4,017**	**3,089**

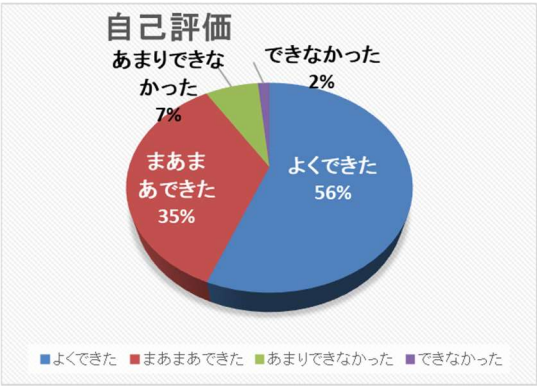


７．各コース参加状況

１つのコースを選択した方は全体の 67%で、２つが 14%、3 つ以上が 19%でした。



８．自己評価



・報告者の自己評価では、「よくできた」が半数以上あり、「まあまあできた」も合わせると**９割以上ができた**との評価をしています。

・申し込み者に対しての報告者が３/４であることを勘案しますと、**申し込みされた方の約７割**が生活習慣の見直しにチャレンジできたことがわかります。

９．チャレンジ体験報告書より

あおもりまるごと健康チャレンジ2019 結果報告はがきより

20代・30代

コース	性別	年齢	チャレンジ内容	自己評価	感想・結果
A・B	女性	27	普段より2000歩プラス、野菜1日350g以上	まあまあ	意識づけることができて良かった。
A・F	女性	29	毎日ウォーキング、0時前就寝、7・8時間睡眠	まあまあ	不足の事態に対応できなかったのがくやしかった
E	男性	27	週2回の休肝日	よくできた	寿命が延びた気がする！
B	女性	27	朝ごはん・野菜摂取を心がける	できなかった	ずっと朝食をとってこなかったので、直せなかった。
F	女性	31	1日7・8時間睡眠	よくできた	睡眠時間を気にするようになった
A	女性	32	ラジオ体操	まあまあ	ラジオ体操を毎朝やると気持ちが良い
H	女性	31	週1回ノーカーデー、アプリ使用の健康管理	よくできた	歩くのが楽しくなった。もっと続けようと思う。
C・E	女性	36	1日1回はしっかりはみがき、ビール350ml1本まで	まあまあ	これからも続けていこうと思う
A・B	女性	34	子どもを抱えてスクワット20回、野菜たっぷり	まあまあ	気分的に健康に近づいた気がした。
A	女性	37	毎日ウォーキング1万歩	よくできた	目標設定により歩数を意識して生活できた
G	女性	37	1日1回体重計に乗る	よくできた	毎日乗る習慣が出来、食べ過ぎに気をつけている

40代・50代

B・G	女性	47	野菜たっぷり、1日1回体重計	まあまあ	ごはん少な目で野菜中心に。来年も参加したい。
A～DF・G	男性	49	毎日の運動でおいしい食生活、お口すっき理健康管理	よくできた	定期的な強度のある運動で筋肉量が増え、階段の昇り降りがとても楽になった。
A	男性	45	毎日9000歩歩く	よくできた	運動習慣がついた気がする！
A・B	女性	47	ラジオ体操、毎日朝ごはん	よくできた	参加により意識付けになり楽しく終了できた
A・B	女性	48	階段の利用を心がける、野菜を沢山食べる	まあまあ	健康チャレンジを意識し目標に取り組めた
G	男性	45	1日1回体重計に乗る	まあまあ	日々体重を意識するようになった
A～H	女性	59	Aロコモ体操・ストレッチ B食事時間ゆっくり30分かける C：朝夕りっかり歯磨き／D読書 Eジュース飲まないF23時前就寝 G毎朝体重測定H毎朝血圧測定	まあまあ	この企画がなかったら、まじめにやらなかったと思う。日々の生活にも張りが出て良かった。続けたい
A	男性	51	なるべく自転車か歩いて移動する	あまり	毎日続けるのは難しい。気持ちを入れ直さないと。
G	女性	53	ウォーキング、規則正しい食生活、血圧・体重	あまり	項目内容が具体的でわかりやすく、健康づくりのめやすとなった。自分の健康は自分でつくる！という意識が高まった。
A・B・H	女性	55	週1太極拳・フィットネス・水泳、歩数計を使う。塩分控えめ、野菜・乾物を使う	まあまあ	色んな事をしましたが、目に見える成果というものが実感できなかった
A・C・D	女性	57	1日30分以上の運動、読書・パズル、歯磨き	よくできた	これからも常に意識して続けたい
B・G	女性	57	体重測定を毎日、毎日朝ごはんを食べる	まあまあ	間食は控えめにし、体重測定を定期的に行った
A・G	女性	50	週1ジムに通う、1日1回体重計	まあまあ	食生活の乱れから数値に変化がなかったが、来年は運動＋食生活セットでがんばりたい！
E	女性	51	週2回の休肝日	よくできた	お財布にもやさしい結果になった。

あおもりまるごと健康チャレンジ2019 結果報告はがきより

60代～80代

A・G	女性	66	週3回の運動	まあまあ	運動はできたが、初のぎっくり腰。自分の体力維持しながら今後も頑張りたい
A	男性	69	ウォーキング	まあまあ	今後も続けたい
D	女性	67	TV番組、新聞・雑誌等のクイズに毎日挑戦	よくできた	楽しくて飽きずにできました
A	女性	64	1時間以上の有酸素運動か30分以上の筋トレ	よくできた	「あおもり健康トライヤル」終了後も意識して継続実行できた
G	女性	64	毎日朝・夕血圧測定をする	あまり	朝忙しく測定できない事が多かったが、朝の方が高めなので気をつけていきたい
A・B・C・G	女性	62	Aウォーキング、自転車 B毎朝ごはん、間食控えめ C毎日1回しっかりはみがき G1日3食、1日1回体重計	よくできた	継続してやると結果が必ず出ることがわかった。
B・C・F・G	女性	78	3度の食事で野菜を増やす、早食いをしない	まあまあ	この期間医者通いがなかった
A・B	女性	73	膝の痛み解消のストレッチ・筋力トレ、適正体重維持・減塩	まあまあ	減塩6gのため、外食ができず、残念。外食でも減塩できるお店を探している
G	女性	75	毎日3食、朝体重と血圧測定、脂肪・糖質注意	よくできた	健康のため頑張りました。
A	女性	80	テレビ体操・ロコモ体操	よくできた	体操を継続してがんばった。これからも続けたい。

学校でのとりくみの感想より

- 何回かねる時間を守れなかったのでもっとがんばりたいです（9 歳）
- わたしはすいみんをすることはとても大切だなと思いました。今度からもすいみんをしっかりとろうと思います。（9 歳）
- ぼくはあまりできなくて、10 時か 11 時にねるので気をつけたいです。（9 歳）
- ぼくはついつい夜遅くまでゲームをしてしまうので今後からは気を付けたいです。（9 歳）
- 寝る前にゲームをやめたら、やめなかった時よりよく眠れました。（11 歳）
- このチャレンジをやって、今までよりもぐっすりねむることができたので、これからも続けたいです。（12 歳）
- 寝る前に歯みがきするとぐっすり眠れました。
- 学校に行く朝、給食後に歯みがきできた。
- 毎日しっかり歯みがきすることができたし、家でもていねいにすることができた。
- 午後 10 時までには寝るようにし、学校でもねむくなくなり授業がしやすくなった。
- 毎日 3 色しっかり食べ、運動し健康生活を続けることができました。
- いつもより気を付けて歯磨きをしたり間食を考えたりしました。
- できたところもあるし、できなかったこともあるので、できたのはこれからも続けたいと思います。

１０．2019 年度青森県生協連の健康づくり企画より

■「食と健康」公開講座を、東北女子大学と共に主催し県内 5 か所で開催しました。

◆五所川原市：「Active cook こそ健康の秘訣」
◆弘前市：「食による生活習慣病の予防」
◆八戸市：「知ってすすめる健活あおもり」
◆むつ市：「食育と健康づくり」
◆青森市：「マスコミでは語れない食のウソ・ホント」
計 425 名の参加がありました。
この 3 年間で 15 会場、1400 名の参加となりました。

■県医師会健やか力推進センターのご協力で「生協健やか隊員研修」を 3 会場（青森市、八戸市、弘前市）で開催し 93 名が受講、3 年間で 247 名の隊員が誕生しました。

■東北女子大学の先生方と一緒に「食生活改善自己チェック表」などのツールを開発し、「計って、知って、健康チャレンジ」などの企画の中で、食生活相談を行いました。

■弘前大学 COI に日本コープ共済連のもとに参画し、弘前大学や COI 参画企業との連携を強めています。

学生の健康 健診で応援
弘大COIと生協がイベント
食生活見直しへ助言
2019年（令和元年）12月13日（金曜日）
健康状態の確認や管理栄養士への相談ができる健康応援フェスティバルの会場