

あおりまるごと健康チャレンジ 2025 実施報告

1. 「あおりまるごと健康チャレンジ」とは

「健康チャレンジ」は、運動や食生活、禁煙など、「8つのチャレンジコース」から、自分の生活習慣目標を決め、30日以上連続して取り組むことで生活習慣を改善する、誰でも簡単にできる健康づくりです。青森県生協連では2017年度より、医療生協、地域生協などを中心に県内の会員生協全体で取り組みをすすめており、県民の健康づくりを広げることで短命県返上に寄与することをめざしています。

2. 2025年度実施内容

○チャレンジシート配布（7万枚作成） Dr. 中路メッセージチラシ（3.3万枚作成）

6月以降会員生協で組合員・職員・事業利用者への配布を実施

会員生協及び県生協連による対外的な配布実施

○チャレンジ期間：11月30日（日）までのうちの30日間以上

○参加方法

申し込み（9月20日（土）まで） チャレンジコースと内容をハガキ・ネットで提出

結果報告（12月10日（水）まで）自己評価と感想・結果等をハガキ・ネットで提出

○結果報告はがき提出者には、参加賞の粗品「コーすけエコバッグ」子ども用「コーすけ文具」をプレゼント。

※学校単位の参加の場合は、希望により学校賞（図書券）を11校にプレゼント。

○目標

各生協で目標を決めて取り組む

県生協連としての2025年度目標は、参加申込者7,000名、結果報告提出者6,200名

○健康づくり支援企画の開催

年間を通じて、健康チャレンジと連動させながら健康づくり支援企画を開催

○取り組みの推進母体

県生協連健康づくり推進委員会

3. 取り組みの目的についての振り返り

(1) 「あおりまるごと健康チャレンジ」を推進することで、県民の健康意識の向上を図り、みんなで楽しく継続した健康づくりにつなげました。

○弘前大学中路教授のメッセージチラシと一緒に配布させていただき、啓発とともに短命県返上に向けての参加呼びかけを強めました。全体で約7万枚のチャレンジシートと3.3万枚のメッセージチラシを配布しました。

(2) 様々な場面で参加を呼びかけ、より多くの組合員・職員及び県民の生活習慣を改善するきっかけづくりをすすめました。

○各生協では、機関紙や広報誌での広報と合わせ、組合員活動の場面や職場で参加申し込み及び結果報告の提出を継続して呼びかけました。

(3) 県内各方面との協力関係を広げ、健康づくりのネットワークづくりをすすめました。

○会員生協による学校、幼稚園、保育園等への呼びかけが継続して行われました。また、協力・後援団体や県の健康経営認定企業への案内や公民館への配置などつながりを広げながら取り組みをすすめました。

4. 主催・協賛・協力・後援団体

- ①主催：青森県生活協同組合連合会
- ②協賛：日本コープ共済生活協同組合連合会、青森県医師会健やか力推進センター
- ③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・青森県庁消費生活協同組合・生活クラブ生活協同組合・生活協同組合とわだ・弘前大学生生活協同組合・青森県労働者共済生活協同組合・消費者信用生活協同組合
- ④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
青森県食生活改善推進員連絡協議会
- ⑤後援：青森県、青森県教育委員会、青森市教育委員会、弘前市教育委員会、八戸市教育委員会、40市町村、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、青森県医師会、青森県歯科医師会、青森県栄養士会、青森県薬剤師会、青森県看護協会、青森県私立幼稚園連合会、青森市私立幼稚園協会、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、RAB青森放送、青森テレビ、青森朝日放送
- ⑥ロゴ：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
弘前大学 COI-NEXT（参画団体としてロゴ使用）
- ⑦2次元バーコード：青森県医師会健やか推進センター、柴田学園大学

◎配布・参加ご協力（協力・後援団体の他に配布いただいた団体）

- ①団体（3）
青森県労福協、東北労金、問屋町協同組合
- ②小学校（18校）
青森市（3校） ・ 沖館小学校 ・ 泉川小学校 ・ 新城小学校
弘前市（5校）
・ 第三大成小学校 ・ 大和沢小学校 ・ 自得小学校 ・ 北小学校 ・ 城東小学校
五所川原市（2校）
・ 栄小学校 ・ 東峰小学校
八戸市（5校）
・ 中居林小学校 ・ 八戸小学校 ・ 小中野小学校 ・ 吹上小学校 ・ 多賀台小学校
階上町（1校） ・ 石鉢小学校
五戸町（1校） ・ 上市川小学校
南部町（1校） ・ 福地小学校
- ③中学校（2校） ・ 藤崎町立明德中学校 ・ 青森市立新城中学校

④幼稚園・保育園（7園）

弘前市（3園）

・城東保育園 ・保育園みのり ・青い鳥保育園

青森市（4園）

・青森中央短期大学附属第二幼稚園 ・明の星短期大学附属幼稚園 ・甲田幼稚園
 ・若芽保育園

⑤企業（2社）

・(株)中達組 ・(株)第一生命

⑥公民館（24）八戸市内

4. 健康チャレンジ参加状況（括弧内は昨年数値）

○申し込み者数 7,153人（6,841）目標比 102%

○結果報告者数 6,513人（6,057）目標比 105%

5. 決算：コープ共済連「健康づくり支援企画」助成金を活用

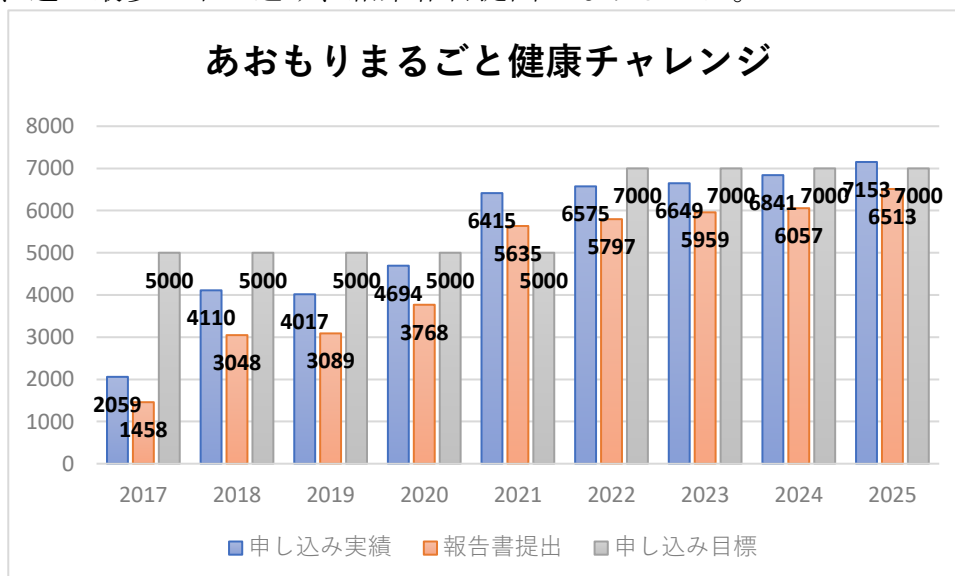
項目	予算	決算	内訳
リーフレット・チラシ	1,250,000	1,119,140	チャレンジリーフレット7万部作成 ・啓発チラシ3.3万
粗品・通信費・事務費	1,666,000	1,690,341	通信費、粗品、学校賞
合計	2,916,000	2,809,481	支援企画助成金：2,558,031円 県生協事業費：251,450円

6. 健康チャレンジシートの集約報告

申し込み者数 7,153人 結果報告者数 6,513人

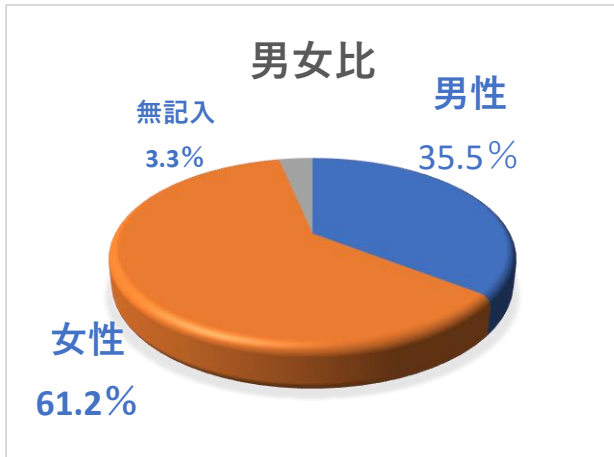
① 9年間の推移

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2,000人の申し込みでしたが、翌年4,000人規模に拡大し、2021年度は目標の5,000名を大きく超えての申し込みとなりました。その後も確実に申し込みが増え、2025年度は掲げた目標を達成し、過去最多の申し込み、結果報告提出となりました。



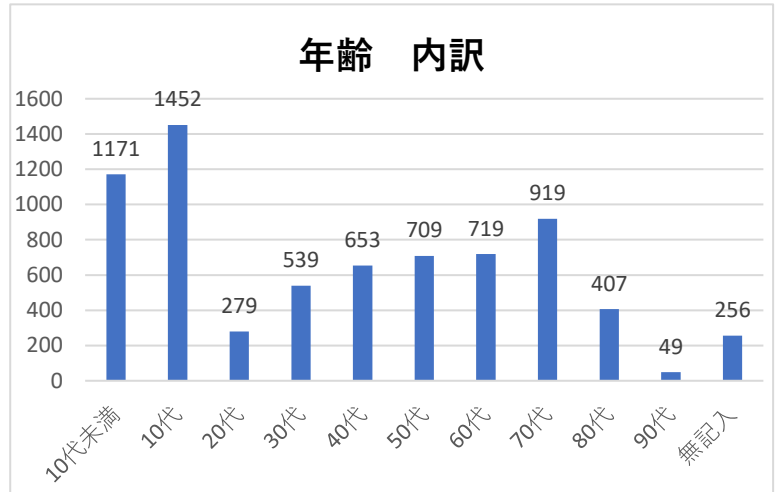
②参加内訳（性別）

男女比は数年ほぼ変わらない状況で、女性が男性の約2倍となっています。

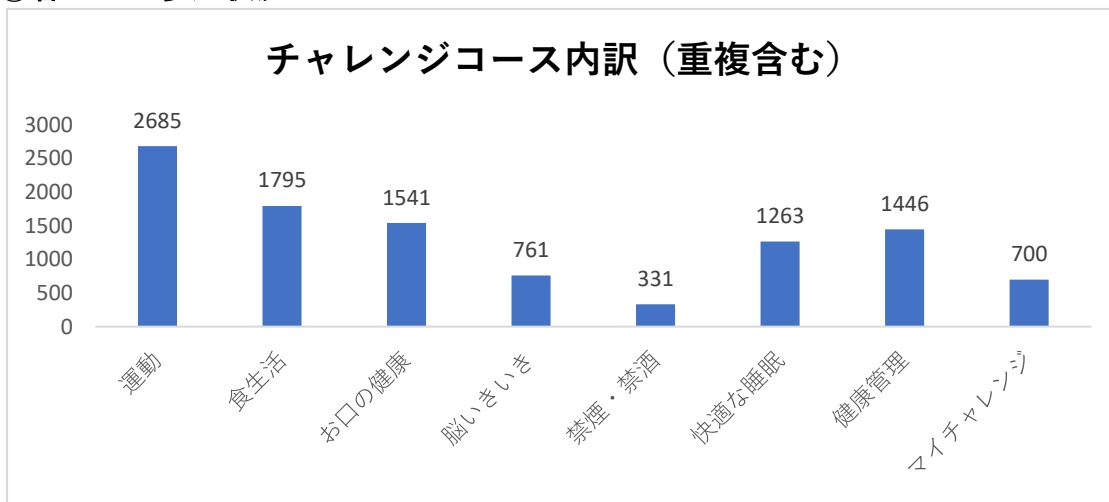


③申し込み者の年齢内訳

幼稚園、学校、家族での参加などから、20代未満の参加が2,623人と全体の3分の1を占めているのが特徴です。



④各コース参加状況



さあ 始めよう **チャレンジ8コース** 複数選択 OK

A 運動

- ウォーキング ・テレビ体操
- ラジオ体操 ・外で遊ぶ
- ロコモ体操 ・ストレッチ
- 自転車 ・毎日よく歩く
- 近所には車で行かず歩く

B 食生活

- 毎日朝ごはん、3食きちんと！
- すこしお(塩分1日6g未満)
- 野菜たっぷり(1日350g)
- 朝食はしっかり、夕食は軽く
- 間食・おやつを食べすぎない
- きれいなものがんばって食べる

C お口の健康

- 1日1回はしっかり歯みがき
- よくかんで食べる
- あいうべ体操
- パタカラ体操

D 脳いきいき

- 折り紙 ・読書 ・脳トレ
- 音読 ・クイズ・パズル
- おしゃべり
- 日記 ・数独
- 週1日は休養

E 禁煙・節酒

- 禁煙に挑戦!!
- 吸う本数を減らす、吸わない日をつくる
- 飲む量を減らす、飲まない日を作る
- *1日の適量:お酒1合/ビール:500cc

F ぐっすり睡眠

- はやね・はやおき
- スマホは寝る1時間前まで
- 毎日0時前に就寝
- 寝る前に飲食しない
- おそくまでテレビをみない
- 1日7~8時間の睡眠

G 健康管理

- 1日1回は体重計に乗ろう
- 血圧測定 ・体重管理
- 健康チェックに参加する
- 余分な脂肪、糖質はとらない
- 手洗いとうがいをしっかり！

H マイチャレンジ

- カラオケ ・楽器の演奏
- 週に1日ノーカーデー
- 趣味やリラクスの時間をつくる
- ゲーム・スマホの時間を決める
- 家のでつたいをする

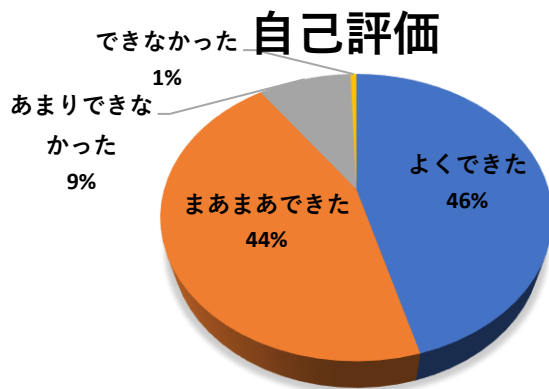
⑤参加者・報告者の市町村別内訳

	申込者数	比率	報告者数	比率
1 青森市	2,589	36.2%	2,436	37.4%
2 弘前市	1,075	15.0%	897	13.8%
3 八戸市	680	9.5%	577	8.9%
4 五所川原市	328	4.6%	293	4.5%
5 むつ市	239	3.3%	213	3.3%
6 黒石市	233	3.3%	200	3.1%
7 十和田市	147	2.1%	137	2.1%
8 平川市	119	1.7%	105	1.6%
9 三沢市	68	0.9%	53	0.8%
10 つがる市	67	0.9%	64	1.0%
11 藤崎町	44	0.6%	40	0.6%
12 鶴田町	39	0.5%	38	0.6%
13 板柳町	39	0.5%	37	0.6%
14 鱒ヶ沢町	36	0.5%	31	0.5%
15 深浦町	34	0.5%	31	0.5%
16 おいらせ町	30	0.4%	28	0.4%
17 東北町	29	0.4%	29	0.4%
18 田舎館村	28	0.4%	22	0.3%
19 中泊町	26	0.4%	27	0.4%
20 南部町	26	0.4%	24	0.4%
21 階上町	26	0.4%	21	0.3%
22 大鰐町	24	0.3%	23	0.4%
23 野辺地町	18	0.3%	14	0.2%
24 六戸町	15	0.2%	10	0.2%
25 五戸町	14	0.2%	12	0.2%
26 田子町	12	0.2%	6	0.1%
27 六ヶ所村	12	0.2%	9	0.1%
28 七戸町	11	0.2%	8	0.1%
29 平内町	8	0.1%	7	0.1%
30 東通村	6	0.1%	6	0.1%
31 三戸町	4	0.1%	4	0.1%
32 県外	4	0.1%	3	0.0%
33 蓬田村	3	0.0%	3	0.0%
34 外ヶ浜町	1	0.0%	1	0.0%
35 大間町	1	0.0%	0	0.0%
36 横浜町	1	0.0%	0	0.0%
37 佐井村	1	0.0%	1	0.0%
38 今別町	0	0.0%	0	0.0%
39 西目屋村	0	0.0%	0	0.0%
40 新郷村	0	0.0%	0	0.0%
41 風間浦村	0	0.0%	0	0.0%
42 無記名	1,116	15.6%	1,103	16.9%
計	7,153		6,513	

⑥取り組み生協別参加状況

生協名	申込実績	報告実績
コープあおもり	2,955	2,755
青森県民生協	275	204
青森保健生協	889	851
津軽保健生協	2,386	2,205
八戸医療生協	228	173
青森県庁生協	7	3
生協とわだ	21	15
弘大生協	60	59
生活クラブ生協	3	3
青森県労済生協	2	2
青森県生協連	327	243
	7,153	6,513

⑦自己評価



・報告者の自己評価では、過半数が「よくできた」約4割が「まあまあできた」で、合わせておよそ90%の人が健康づくりの実践をできたとの自己評価をしています。

⑧参加者の感想

■C お口の健康（11歳）まあまあできた
● 歯のはみがきをていねいにする。
◎ 前歯の歯こうをちゃんとおとせた。

■B 食生活（40代）よくできた
● 3食しっかり食べる
◎ バランスの良い食事を意識するようになりました。

■D 脳いきいき（34歳）よくできた
● クイズ、パズルをやる。
◎ 集中力があがった。

■C お口の健康（50代）よくできた
● あいうべ体操
◎ 家族と一緒にやっているの、続けられました。

■A 運動（39歳）よくできた
● ウォーキング。
◎ 毎日、6000～7000歩達成!!

■F ぐっすり睡眠（40代）まあまあできた
● スマホは寝る1時間前まで
◎ 毎日ではできなかったけど、ぐっすり眠れた日は気分が違った。

■A 運動（9歳）よくできた
● 部活の陸上をがんばる
◎ 走るのを楽しみ感じた。

■E 禁煙・節酒 G 健康管理（30代）まあまあできた
● 飲まない日を作る
◎ 週に1～2日、飲まない日を作ることができた。

■B 食生活（7歳）まあまあできた
● きれいなものをがんばって食べる。
◎ 気になるきっかけになった。

■E 禁煙・節酒 G 健康管理（30代）まあまあできた
● 飲まない日を作る
◎ 週に1～2日、飲まない日を作ることができた。



みんな にとって
も