

# Dr. 中路の健やか通信 (其の27)

健やか協力隊長 中路



## 第27回 企業における健康づくり（青森県生協連）

青森県生協連（13生協、組合員数60万人超）は、2017年度に創立60周年を迎え、「安心してらせる地域づくり」のひとつとして健康づくりを力かけました。その流れで、2019年総会で「健康づくり宣言」が出されました。

また、同年より弘大COI（Center Of Innovation）と連携して、青森県の生協連として短命県返上活動を展開しています。

筆者が青森県で最も期待している企業の健康づくり活動のひとつです。なにせ、そのパワーには圧倒されます。

まず、「あおもりまるごと健康チャレンジ」という活動があります。生協の組合員を中心に、8つの生活習慣の改善活動（運動、食事、睡眠、禁煙など）を選択し、30日以上チャレンジする人を募集します。

初年度は約2,000名の参加申し込みでしたが二年目は4,000人規模まで拡大し、3年間で1万人を超える大事業に成長しました。

特に弘前市内では学校ぐるみの参加が広がり、2019年度は18校の児童生徒が取り組みました。

「朝食をしっかりとるようになった。」「運動の習慣ができた」「禁煙に成功した」などの成果が続々と聞かれます。

弘大COIのQOL健診の生協版の普及にも積極的です。体組成や血圧などの健康度を測定し、それを理解し、何らかの行動に移す。つまり「測る・知る・変える」です。

このようなQOL健診で健康度を測定できるスタッフ（リーダー）として「生協健やか隊員」の養成を進めています。県医師会健やか力推進センターとの共同作業です。3年間で延べ247名の職員・組合員が隊員となりました。

ついに大学でもやりました。弘大生協と弘大COI、県生協連が協力して、昨年12月12、13日に弘前大学の生協食堂で学生や一般の方を対象とした「健康応援フェスティバル」を開催し、181名の参加で盛り上がりました。

食生活の改善に向けては、東北女子大学と協力しています。県内5か所で「食と健康」講演会・シンポジウムを開催しました（2019年度は425名、3年間の合計で1,400名の参加）。また、食生活自己チェック表を共同開発し、これを活用して、さまざまな企画で約500名が各自の食生活の見直しを行いました。

今年度は、弘大COIとの共同で大きなプロジェクトが始動します（弘前市和徳店・青森市コスモス館）。具体的には、まず買い物したデータを収集・分析し、かつ定期的に健康度測定をします。そして、その人の健康づくりのための買い物の仕方アドバイスをするというユニークな取り組みです。

青森県の生協連のこのような活動が、青森発の健康づくりとして全国展開していくことを心から願っています。

あまりに盛りだくさんの内容なので、これを読んだだけでは十分に理解できないかもしれません。ぜひお近くの生協（COOP）の店舗でお問い合わせください。

### 【写真説明】

「計って、知って、健康チャレンジ」で、食生活アンケートを手伝っている

生協健やか隊員

