

**第5分科会 第1会場**  
**「地域まるごと健康づくりの  
とりくみ」**

**岡山国際交流センター 2F 国際会議場**

演題番号 5-1-1

| 県連名                | 所属共同組織名又は事業所名 |       |
|--------------------|---------------|-------|
| 大阪                 | 南大阪医療生活協同組合   |       |
| 発表者氏名              | 所属と役職         | 分科会番号 |
| マツモト ヒトミ<br>松本 日登美 | 組合員活動部職員      | 第5分科会 |

| 発表テーマ                     |
|---------------------------|
| 「楽しかったね！」と笑顔あふれた「のんびり運動会」 |

内容（発言要旨）

南大阪医療生活協同組合の「のんびり運動会」について報告します。コロナ禍の中でずっと続けてきた健康まつりを開催できずにいました。昨年、雑誌『comcom』に載っていた松山協和病院の「のんびり運動会」の記事にヒントを得て「南大阪でもやってみよう」と社保平和まちづくり委員会で企画を練りました。加賀屋診療所の駐車場と組合員ホールで「ゆったりほんわか楽しみましょう」と「ボッチャ」「健康かるた」「スリッパ飛ばし」をメインに行いました。当日は意外にもスリッパ飛ばしが大爆笑の珍プレー好プレーで好評でした。組合員さんから「あー楽しかった」秋には「のんびり・大運動会」をしようと期待が膨らんでいます。

演題番号 5-1-2

| 県連名              | 所属共同組織名又は事業所名              |       |
|------------------|----------------------------|-------|
| 埼玉               | 医療生協さいたま生活協同組合<br>県中地域県央地区 |       |
| 発表者氏名            | 所属と役職                      | 分科会番号 |
| オオバ フミエ<br>大庭 文枝 | 理事                         | 第5分科会 |

| 発表テーマ      |
|------------|
| 笑顔あふれるボッチャ |

内容（発言要旨）

2023年度に各支部でボッチャ体験会がそれぞれ開催され、その後練習が活発になりました。2024年2月には、県央地区でプレ大会を開催し、増々盛り上がりを見せました。プレ大会では、チーム内はもちろん、他支部の組合員さんとの交流にもなりました。

健康、つながりなど組合員さんの明るい笑顔に発展した様子をご紹介しますと思います。

| 所属している組織の概要  |                       |
|--|-----------------------|
| 定款地域は大阪市住吉区・住之江区・東住吉区、組合員は8,892名、2つの診療所と6つの介護事業所、13ヶ所のたまり場 |                       |
| TEL 070-6805-3824  | メール kumikatu@moisk.jp |

| 所属している組織の概要   |                            |
|---|----------------------------|
| 活動地域は、埼玉県鴻巣市、北本市、桶川市、上尾市、伊奈町の5自治体で人口は約527,000人、組合員数約6,300人が7つの支部で活動しています。 |                            |
| TEL 080-4443-0628   | メール fumie@qb4.so-net.ne.jp |

演題番号 5-1-3

| 県連名               | 所属共同組織名又は事業所名       |       |
|-------------------|---------------------|-------|
| 千葉                | 千葉健生病院健康友の会         |       |
| 発表者氏名             | 所属と役職               | 分科会番号 |
| フルサワ ヌウコ<br>古澤 祐子 | 千葉健生病院健康友の会<br>事務局長 | 第5分科会 |

| 発表テーマ                    |
|--------------------------|
| 「オリジナル脳トレ遊びで笑顔満開！」友ちゃん体操 |

内容（発言要旨）

友ちゃん体操は、コロナ禍でも出来ることをできるかぎりやろう！という中から一番要望が多かった、「健康体操」を形にしたものです。近隣にお住いの方が、久しぶりに外出したら息切れが…とコロナ禍での筋力低下は加速するばかりでした。

初めは、リハビリ科職員にお願いしましたが、感染対策や院内感染のことがあり、継続が困難になりました。そこで、考えたことが①まず第一に楽しさを重視②座ってできる③脳トレを取り入れる、ことを中心にしました。

リハビリ科職員に、事前に体操のポイントを教えてください。歌に合わせての手遊びは、自分の手のいうことの利かさに笑いが生まれます。誰もが口ずさめる懐メロに、創作ダンスを合わせると発表会に出たくなる気持ちになります。またオリジナル体操では、ジャングルに冒険に行くということを仮定し飛行機やボートに乗ったり、コウモリを避けたり…宝箱の発見したりと楽しんでいます。誕生日には、歌と紙吹雪をまいてお祝いします。病院周りにクイズを貼り付け、地図を見て探すウォークラリーも好評です。

最近のお気に入り「短歌ゲーム」です。お題を決めて、一人ずつ5文字、7文字の言葉を考えます。それをランダムにくじ引きし一首、歌に仕上げます。バラバラの偶然が織りなす驚きの出来栄えに、拍手喝采です。

笑顔満開友ちゃん体操は、月一回の約20名の参加です。

| 所属している組織の概要  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 活動地域は、千葉県千葉市には6区あり、主に花見川区・美浜区を中心とした近隣です。千葉市花見川区の人口は約18万人、美浜区は15万人、千葉市は約98万人の人口です。友の会会員数は、2024年4月現在4,318世帯、8,845会員です。 |                                  |
| TEL 043-276-4817   | メール yk-furusawa@min-iren-c.or.jp |

演題番号 5-1-4

| 県連名               | 所属共同組織名又は事業所名          |       |
|-------------------|------------------------|-------|
| 愛媛                | 愛媛医療生活協同組合             |       |
| 発表者氏名             | 所属と役職                  | 分科会番号 |
| アダチ ヨシタダ<br>足立 義忠 | 愛媛医療生活協同組合<br>協立ブロック理事 | 第5分科会 |

| 発表テーマ                  |
|------------------------|
| けん玉&ボッチャで健康づくりとつながりづくり |

内容（発言要旨）

「けん玉」「ボッチャ」を通して、健康づくりだけでなく、つながりづくり、職員と組合員との協同につながった取り組みを報告します。

コロナ禍で取り組める健康づくりはないか？と考え、2021年度から「けん玉」に取り組みました。飽きずに練習ができるよう「けん玉検定」や「けん玉オリンピック」を企画し、組合員さんは自宅や班で練習をはじめました。また職員も、まちづくり委員会で呼びかけ同様に取り組みました。けん玉オリンピックは当初は組合員と職員と別々に開催していましたが、2023年度は組合員と職員の合同で開催できることができ、新居浜協立病院会議室は約100名程の参加があり大賑わいとなりました。また職員や組合員と交流する良い機会となりました。2022年度からはけん玉が苦手な方もおり、誰でも手軽に取り組めるものはないか？と「ボッチャ」にも取り組むことにしました。ボッチャの道具を支部が購入し、支部対抗ボッチャ大会を企画。それに合わせて支部はボッチャを練習する場をつくり、練習を通して新たな参加者が増え、仲間づくりにもつながりました。また自治会、老人会とのつながりも生まれました。ボッチャは初めての方でもすぐできるので組合員さんに大好評です。そして2023年度は愛媛医療生活協70周年記念事業の健康フェスタでは「ボッチャ大会」をメインに健康チェックコーナーや健康ラリーを企画しました。ボッチャ大会は組合員、職員それぞれが予選会を開催し、健康フェスタの本選出場に向けて早い段階から盛り上がりをつくり、大盛況でした。また健康チェックや健康ラリーにも若い世代の参加もあり、組合員さんからは「若い方の参加があり良かった」「後継者づくりを心配する中、少し安心した」などの声がありました。引き続き「けん玉」「ボッチャ」を活用して健康づくりを進めていながら、若い方ともつながれるよう取り組んでいきたいです。

| 所属している組織の概要  |                           |
|--|---------------------------|
| 活動地域は、愛媛県新居浜市川西地区、川東地区、西条市。活動地域の人口は新居浜市（川西・川東）約61,800人。西条市は人口約107,500人。所属する共同組織の人数は協立ブロック約7000人。 |                           |
| TEL 090-2826-0376  | メール r-okabe@ehime-med.org |

演題番号 5-1-5

| 県連名                   | 所属共同組織名又は事業所名    |       |
|-----------------------|------------------|-------|
| 神奈川                   | 川崎医療生活協同組合       |       |
| 発表者氏名                 | 所属と役職            | 分科会番号 |
| シロタニ<br>城谷 ソウイチ<br>創一 | 健康まちづくり推進部<br>部長 | 第5分科会 |

| 発表テーマ                |
|----------------------|
| 他生協と取り組む、モルック&健康チェック |

内容（発言要旨）

神奈川県内の生協が集まるところで「一緒にモルックやりませんか!」と声をかけたところ、パルシステム神奈川から「モルックだけではなく、健康チェックも一緒にやりませんか」と返事がきた。そして、「モルック&健康チェックの会」を、4会場で行い400名近い参加者を集めた。パルシステムと一緒に企画をするのは初めてで、この企画を進めるにあたり、毎月 ZOOM 会議を実施して、宣伝方法や当日の進め方を検討した。この企画が評判になったのか、4000人以上集客するイベントからお呼びがかかり、同企画を実施し、32組のモルック体験と150人を超える健康チェックを行った。この企画を通して、パルシステムは加入12件、川崎医療生協は出資金5万円を超える成果があった。2024年度も実施予定。

演題番号 5-1-6

| 県連名                  | 所属共同組織名又は事業所名       |       |
|----------------------|---------------------|-------|
| 大阪                   | けいはん医療生活協同組合        |       |
| 発表者氏名                | 所属と役職               | 分科会番号 |
| オザキ<br>尾崎 アリコ<br>亜理子 | 健康なまちづくり委員会<br>事務職員 | 第5分科会 |

| 発表テーマ              |
|--------------------|
| 健康チャレンジでつながりと健康づくり |

内容（発言要旨）

地域まるごと健康づくりを目的に、大阪府生協連（生活協同組合連合会）で取り組んでいる「おおさかまるごと健康チャレンジ」に毎年参加し、健康づくりに取り組みました。

健康づくりは人により様々ですが、年に一度は意識してやってみよう、生活習慣、運動習慣を身につけるきっかけに、自分だけでなく家族やお友達、知り合いも一緒に健康づくりを考えてみようと呼びかけ、組合員だけではなく地域からの参加も含め、2023年度は約2,972人の参加がありました。

特に寝屋川市では、例年教育委員会を通して市立小学校校長会でパンフレットを配布。地域の組合員からも小学校へ参加を呼びかけるなど、2023年度は計6校、1,199人の参加がありました。

取り組み具合に個人差はありますが、健康意識が高まるきっかけになり、また、地域とのつながりづくりができ、一石二鳥の取り組みになりました。

| 所属している組織の概要  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 組合員数40,529 支部数35 出資金15億円 病院1 診療所（歯科含む）8 ヘルパーステーション3 訪問看護ステーション3 老人保健施設1 デイサービス2 デイケア1 居宅介護支援3 地域包括支援センター：3 |                                   |
| TEL 044-266-7532   | メール sou.shirovani@kawai-kyo.or.jp |

| 所属している組織の概要   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 大阪府寝屋川市、門真市、守口市を定款地域とし、3診療所、20介護事業、1住宅を実施。活動地域の人口は約48万人。所属する共同組織の人数は約12,000人。 |                                      |
| TEL 072-882-5025  | メール l-chiisapo@keihan-healthcoop.net |

演題番号 5-1-7

| 県連名               | 所属共同組織名又は事業所名 |       |
|-------------------|---------------|-------|
| 岡山                | 倉敷医療生活協同組合    |       |
| 発表者氏名             | 所属と役職         | 分科会番号 |
| ナカムラ トミヨ<br>中村 富代 | 理事            | 第5分科会 |

| 発表テーマ              |
|--------------------|
| ヘルスチャレンジの小中学校への広がり |

内容（発言要旨）

倉敷医療生協では毎年岡山県生協連主催のヘルスチャレンジを企画している。この取り組みを若い世代にも広げたいと思い、2015年より児島地域の小学校12校を訪問して参加の呼びかけをした。各学校の校長、養護教諭を窓口、課題を提示したり、学校で取り組んでいる課題を応援したり、個人で課題を決めてもらったり、学校ごとにさまざまな形でヘルスチャレンジに取り組んでもらった。2015年は3校が参加。その後、参加校が増えて2020年には児島地域の全小学校12校が参加。翌年からは中学校側から申し出があり、中学校の参加も始まった。現在では児島地域の全小中学校がヘルスチャレンジに取り組んでいる。

取り組み内容としては、「あいうべ体操」「ていねい歯みがき」「規則正しい生活習慣づくり」「メディアコントロール」など。取り組み時期は、学校ごとに柔軟に対応することになっている。申し込みは9月末、報告は11月末と期限を設けることで、取り組み状況を聞いたりする声かけのタイミングとなっている。報告があった学校には参加賞としてハブラシやえんぴつをお渡ししており、これが励みになると毎年喜んでもらっている。

| 所属している組織の概要                                  |                           |
|--|---------------------------|
| 活動地域は、岡山県倉敷市児島地域。活動地域の人口は約68400人。組合員は約5700人。 |                           |
| TEL 086-448-3369                             | メール kakiuti_h@kura-hcu.jp |

演題番号 5-1-8

| 県連名             | 所属共同組織名又は事業所名                |       |
|-----------------|------------------------------|-------|
| 埼玉              | 医療生協さいたま生活協同組合<br>県北地域利根北地区  |       |
| 発表者氏名           | 所属と役職                        | 分科会番号 |
| キクチ アキラ<br>菊池 明 | 行田協立診療所<br>まちづくり<br>コーディネーター | 第5分科会 |

| 発表テーマ              |
|--------------------|
| 地域で広まる「健康ひろば」実践の紹介 |

内容（発言要旨）

2023年度に支部が、行田市内で健康ひろば（医療生協の組合員が行なう、誰でも参加できる定時定点の健康づくりの場）を3カ所立ち上げた。きっかけは「運動する場所を作りたい」という組合員のニーズがあったことから始めた。その内容と様子、宣伝方法、他支部へ波及した様子を紹介する。

今後、地区での団体トーナメントの構想などに広がっている様子を紹介する。

また、通所リハビリ利用者が、介護サービスと並行して健康ひろばに参加している支部もある。「楽しく運動する場所が増えた」という声から、介護サービスと健康ひろばの並行利用から得た気づきを紹介する。

| 所属している組織の概要   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 活動地域は埼玉県内で組合員は約24万人。その県北地域の中の3自治体（人口計約24万3千人）で8つの支部（組合員数約1万1千名）が活動中。行田市に行田協立診療所、ケアセンターさきたまが事業所展開している。 |                                 |
| TEL 070-2154-7346   | メール a-kikuchi@mcp-saitama.or.jp |

演題番号 5-1-9

| 県連名              | 所属共同組織名又は事業所名 |       |
|------------------|---------------|-------|
| 東京               | 健和友の会         |       |
| 発表者氏名            | 所属と役職         | 分科会番号 |
| ホシノ ミツコ<br>星野 光子 | 健和友の会副会長      | 第5分科会 |

| 発表テーマ                       |
|-----------------------------|
| 健和友の会の健康づくり活動を中心とした地域活動について |

内容（発言要旨）

健和友の会は埼玉県三郷市を中心に8つの支部ブロックで構成されます。そのうちの1つである鷹野ブロックには1120名の会員がいらっしゃいます。年間を通じて様々な活動に取り組み、秋の健康チャレンジには188名が参加し目標達成率は92%です。保健講座は健和病院の医師、看護師、保健師の協力を得ながら毎年開催ができています。その他には医療懇談会、ウォーキング、映画会などを開催して地域の会員の要望に応えられる取り組みも行っています。NPO 法人と連携した、憩いの場所づくりでは、三郷市の委託事業である鷹野さわやサロンを毎月1回開催し、毎回40名以上の参加が集まってきています。おもな内容としては健康体操、行政からの話しや小物づくり、絵手紙づくり、折紙、脳トレなどを行い、利用者からも好評で、地域の高齢者の居場所づくりとしても定着しています。

| 所属している組織の概要                                     |                                |
|---|--------------------------------|
| 活動地域は、埼玉県三郷市。活動地域の人口は約14万人。所属する共同組織の人数は約14000人。 |                                |
| TEL 048-955-7872                                | メール a-ishigami@totokyogikai.jp |

演題番号 5-1-10

| 県連名                | 所属共同組織名又は事業所名 |       |
|--------------------|---------------|-------|
| 東京                 | 東葛健康友の会       |       |
| 発表者氏名              | 所属と役職         | 分科会番号 |
| ハシモト キョウコ<br>橋本 京子 | 副会長           | 第5分科会 |

| 発表テーマ                         |
|-------------------------------|
| 職員と共に進める地域での健康づくり、社会保障拡充の取り組み |

内容（発言要旨）

- ①当会は会員数8500名程の組織です。平和、いのち、くらし、社会保障拡充などの対話・署名活動、健康づくり、地域とのつながりを深める活動、バスハイクでの会員の交流など様々な活動を進めています。しかしまだ、地域に密着した活動を進めるための「班」が作れていません。それを打開すべく、昨年度後半より地域を5つのブロックに分け、それぞれに活動計画を立てて実践に入る取り組みを始めました。
- ②50名弱の役員が、居住地ごとにブロックを担当し、毎月会議をもって推進しています。
- ③継続した取り組みで、地域の町内会や自治会の皆さんとのつながりができ、健康相談会の案内チラシを回覧・掲示して頂くなど協力関係が深まっているところも出てきています。入会者も毎回のようにあります。
- ④相談会や署名活動には職員の皆さんにも参加してもらっています。
- ⑤まだ、初歩的な取り組み、到達とは思いますがこの活動を報告し交流会に参加します。

| 所属している組織の概要                                |                            |
|--|----------------------------|
| 活動地域は千葉県流山市（人口：約21万人）を中心とした東葛地域。会員数は約8500人 |                            |
| TEL 04-7159-1075                           | メール tk-tomonokai@nifty.com |

演題番号 5-1-11

| 県連名             | 所属共同組織名又は事業所名 |       |
|-----------------|---------------|-------|
| 京都              | 京都市中・右京健康友の会  |       |
| 発表者氏名           | 所属と役職         | 分科会番号 |
| シバ シゲヤス<br>柴 茂保 | 副会長           | 第5分科会 |

| 発表テーマ                              |
|------------------------------------|
| 京都・まんなか中京区でのコミュニティカフェを軸とした「友の会」づくり |

内容（発言要旨）

- 健康で長生きしたい——「高齢者の居場所」づくりは友の会の原点  
◎友の会の存在意義がとわれている。
- 「高齢者の居場所づくり」を友の会の取り組みの中心に——朱八健康友の会がおおきな役割  
友の会のスローガン  
◎助け合ってつながり、孤立しない、健康で安心して住み続けられるまちづくり  
◎地震・台風など、いざという時のために防災を考え、安全確保、避難方法を共有する
- 中京区の各学区に「友の会」をつくり、友の会活動をひろげる——交流会の開催
- 民医連がない地域の高齢者施設や保育所と交渉し、「居場所」を確保——友の会活動のイメージできた
- 中京区の「友の会」が一堂に会し、「ふれあいサロン交流会」を開催し70人が参加した。
- たまには外を歩きたいの要望にこたえ、「中京まちなか歩こう会」に取り組む

| 所属している組織の概要  |                         |
|--|-------------------------|
| 京都市中・右京健康友の会は会員12000人、いつでも元気誌 939部。京都市中京区・右京区に集中するが、会員は府下全域に点在している。中京区は人口約10万人、高齢者21000人、学区数23学区、「友の会」7つの組織、会員2000人、コミュニティ・カフェ9カ所<br>月1回定例参加者約140人、世話役60人。「子ども食堂」と「しゅくだいやる会」は月1回開催し、はボランティアスタッフ25人平均130人が利用している。 |                         |
| TEL 075-821-4185   | メール 2025shiba@gmail.com |

演題番号 5-1-12

| 県連名                | 所属共同組織名又は事業所名 |       |
|--------------------|---------------|-------|
| 東京                 | みさと健和病院       |       |
| 発表者氏名              | 所属と役職         | 分科会番号 |
| イシガミ アツヒサ<br>石上 敦久 | 組織課課長         | 第5分科会 |

| 発表テーマ                        |
|------------------------------|
| 初めて取り組んだ友の会無料大腸がん検診の取り組みについて |

内容（発言要旨）

コロナ禍のもとで、友の会の会員減少から増勢に転換が求められるいっぽう、経営的にも困難さが進展する中で、共同組織に依拠した経営改善をすすめることが大きな課題に。そのため、「三多摩健康友の会」の無料大腸がん検診にとりくむことを計画。立川健生会本部で、実践の内容を学ばせていただき、その後準備を進めました。

この検診を進めるにあたって学んだことは第1に「大腸がんから健康を守る保健予防活動の意義を広げながら進めること」。二つ目には、各地域で大腸がん検診説明会を開催する事です。

現在、目標300名に対し申込者205名。提出者160名のうち陽性者8名で5%の陽性率です。

友の会新規加入は30名。中には県外から転居し、参加した地区サロンで大腸がん検診の取り組みが紹介され、新規加入して受診した結果陽性でした。主治医もいないと相談もあり、みさと健和クリニックを紹介し、2次検診まで繋がった方もいらっしゃいました。

| 所属している組織の概要                                     |                                |
|---|--------------------------------|
| 活動地域は、埼玉県三郷市。活動地域の人口は約14万人。所属する共同組織の人数は約14000人。 |                                |
| TEL 048-955-7872                                | メール a-ishigami@totokyogikai.jp |