

**第5分科会 第2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 5F 会議室(1)**

演題番号 5-2-1

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
新潟	新潟勤労者医療協会	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
フルカワ マサシ 古川 理志	本部組織部	第5分科会

発表テーマ
地域在宅高齢者のフレイルの現状調査とフレイル予防の取り組み

内容（発言要旨）

【目的】 地域在宅高齢者のフレイル判定調査からフレイルの現状を把握し、今後のフレイル予防の取り組みを具体化すること。

【対象と方法】 新潟健康友の会の地域在宅高齢者135名（男性26名、女性109名、平均年齢74±4歳）を対象に、フレイル基準5項目（国立長寿医療研究センター日本語版フレイル基準2020年から一部改訂）を用いてフレイル割合を評価した。なお、該当数が0は「健常」、1～2つは「プレフレイル」、3つ以上は「フレイル」と判定した。

【結果】 本調査全体のフレイル割合（12.6%）は、全国平均（8.7%）や中部地域平均（8.0%）と比して4～5%高い割合を占めた。

【今後の取り組み】 本調査の結果を受けて、法人を挙げてフレイル予防に取り組むこととした。第一次介入期である2023年度は、新潟健康友の会独自のフレイル予防体操を考案して、体操動画をDVD化して配布したり、体操の研修会を開催したりと、各支部において普及啓発に努めた。第二次介入期である2024年度は、支部単位から個人単位へのポピュレーションアプローチとして、YouTubeでの体操動画の配信を計画中である。

所属している組織の概要	
活動地域は、新潟県新潟市8区のうち4区。活動地域の人口は約55万人。所属する共同組織の人数は約2万2千人。	
TEL 0250-22-6851	メール furukawa_m@niigata-min.or.jp

演題番号 5-2-2

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
大阪	健康友の会みみはら	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
キタダ ヨシオ 北出 祥夫		第5分科会

発表テーマ
共同組織と共に取り組んだ出前講座によるフレイル予防体操教室

内容（発言要旨）

身体的フレイルを予防するには、筋力トレーニング（以下：筋トレ）や栄養摂取が有効であることは科学的に立証されています。しかし、筋トレを継続するのは、そう簡単ではなく3日坊主で終わる方も多くおられます。今回、筋トレを継続させるために以下の3点にポイントを置き2022年1月から26支部を対象に出前による指導を開始しました。1点目は「評価」する➡やりっぱなしではなく継続的に参加者の体組成や筋力を評価しました。2点目は「記録」する➡モチベーションになるよう筋活カレンダーを作成し体操をしたらチェックし見える化を行いました。3点目は「交流」する➡仲間意識や励まし合う場や運動効果（評価）の場として3か月に1度は集まることにしました。2023年度は26支部中25支部で取り組んでいただき、延べ64回開催し延べ562人が参加しました。本交流会では、その成果について報告します。

所属している組織の概要	
活動地域は、堺市・高石市・和泉市。活動地域の人口は約106万人。所属する共同組織の人数は約94,000人（40,974世帯）	
TEL 072-244-8061	メール trainer@mimihara.or.jp

演題番号 5-2-3

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
福島	郡山医療生活協同組合	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
イチカワ スミ 市川 進	ブロック担当理事	第5分科会

発表テーマ
フレイル予防としての太極拳教室の活動について

内容（発言要旨）

高齢者の健康づくりのひとつとして、ゆっくりなテンポで身体を動かす太極拳をフレイル予防として実践しています。

郡山医療生協小野支部からはじまった教室は、他地域の支部からも要望があり、現在は8教室、約80人の参加者がいます。支部間の交流の機会にもなっており、90歳を超える参加者も元気に参加しています。

町のイベントで披露する機会や、地元テレビ局からの取材も複数あり、注目されています。

台湾との交流もあり、参加者を連れて台湾ツアーもおこないました。

所属している組織の概要	
郡山医療生活協同組合は、福島県郡山市を中心に周辺の約10自治体で活動をしています。組合員は約22,000人。	
TEL 024-923-6212	メール sosiki@koriyama-h-coop.or.jp

演題番号 5-2-4

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 川越東支部	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
ヤギヌマ ヨシコ 柳沼 好子	支部長	第5分科会

発表テーマ
いもっこ体操でフレイル予防と仲間増やし

内容（発言要旨）

川越市が介護予防のひとつとしてすすめている「いもっこ体操」を支部で取り入れたのは一昨年10月から。理学療法士に何回も指導にきていただき、本腰をいれました。参加人数は2回に分けて約50人が参加。「いもっこ体操やっているんだって？」と新しい仲間も増え、うれしい限りです。効果として、○ペットボトルの蓋が開けられるようになった○お風呂に入るとき「どっこいしょ」と言わなくなった○散歩の時、足の運びが楽になった○腰痛がなくなった 等々

高齢者のフレイル予防として、川越市全体で取り組んでいるこの体操を行うことは、確実に筋力をつけることで高齢者のいきいき生活につながっています。川越市は「いもっこ体操」に参加する皆さんがどれだけ体力がついたのか現在データをとっているほどのとりくみです。数年後、川越市の高齢者の健康寿命がどう変化しているのか楽しみです。これからも支部の皆さんの「健康づくり」とまだ「いもっこ体操」を知らない人への声かけを引き続きやっていこうと思います。

所属している組織の概要	
活動地域は、埼玉県川越市（人口35万人）。活動地域の人口は約10500人。うち、医療生協さいたま組合員は約1000人。	
TEL 090-6797-2221	メール

演題番号 5-2-5

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
香川	香川医療生活協同組合組合員活動部	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
アカマツ 赤松 テルミ 光美	職員	第5分科会

発表テーマ
フレイルサポーターの養成・フレイル測定会に取り組んで

内容（発言要旨）

2019年1ブロックでフレイル予防活動を開始。簡易テストではフレイル予備軍も含め8割以上が対策必要と判断され、測定者の1割がプレフレイル以上の結果となった。組合員の健康寿命を延ばし、健康を守っていくため全ブロックでの取り組みにしていこうとした矢先、コロナ禍に突入し取り組みとしては不十分となっていた。2022年度よりしっかり情報・知識を得て普及するために健康づくりサポートチーム会議内でサポーター養成講座を行うための資料集め・内容討議・テキスト作成・講座担当者振り分けを行い、2023年7月～2024年3月でフレイルサポーター養成講座、フレイル深掘り測定会を行った。結果、フレイルサポーター85名誕生、測定者140名と十分ではないながら一定の普及活動につながった。その経過、測定会結果の分析、次年度の課題など考察したことを報告する。

所属している組織の概要	
2024年3月末時点の香川医療生活協同組合の現勢は、組合員数48,275人、出資金926,139千円、支部数54、班数165。組合員活動部の職員数は常勤8名(事務7、看護師1)、非常勤4名(いずれも事務)。	
TEL 087-833-8115	メール akamatsu@kagawa.coop

演題番号 5-2-6

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
佐賀	本部	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
タナカ 田中 コウヘイ 浩平		第5分科会

発表テーマ
春の健康ウォーキング

内容（発言要旨）

雨天により昨年開催が中止となった春の健康ウォーキング企画を佐賀市諸富町にある「徐福サイクルロード」で開催しました。参加者100名を目標に支部の運営委員会や班会で呼び掛けを行ったほか、診療所やクリニックに参加者募集のチラシを掲示してもらいました。また、ウォーキング会場までの交通手段がない方のために、各支部で車に乗り合わせて行けるよう調整を行なうことで目標達成には至りませんでしたが多数の方に参加いただくことができました。

当日は晴天のなかサイクルロード往復約6キロの道のりを2時間かけてウォーキングを楽しみました。ウォーキングが困難な方も数名参加し、眺めのよい場所で自然とふれ合う時間を過ごしていただきました。桜の花びらはまだ2～3部咲きでしたが、新緑の麦畑やチューリップ祭りなどの催しも行われていたことから、大盛況のなかで健康ウォーキングを終えることができました。支部によってはウォーキング終了後に近くにある筑後川昇開橋に集まって皆でお弁当を食べ楽しむなど工夫を凝らしていました。今後も多くの方に参加していただけるように継続的にウォーキング企画を行ってまいります。

所属している組織の概要	
活動地域は、佐賀県。活動地域の人口は約79万人。所属する共同組織の人数は約1万3600人。	
TEL 0952-31-1249	メール k-tanaka@saga-iryous.or.jp

演題番号 5-2-7

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
大阪	健康友の会みみはら	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
田中 則兵衛 <small>タナカ ノリヘイ</small>		第5分科会

発表テーマ
年末年始に取り組んだウォーキングチャレンジの取り組み

内容（発言要旨）

法人健康づくり委員会では、運動不足になりがちな年末年始に積極的に運動をしていただこうと「ウォーキングチャレンジ」に取り組んだので報告します。方法は、年末12月27日から年始の1月15日までの20日間に、64歳以下は1日8000歩以上、65歳以上は1日6000歩以上、その他自主申告部門も設け取り組みました。「結果」は、270名の友の会会員から応募があり、209名の方から結果報告がありました。参加者は男性が2割、女性が8割で70代女性が多く参加されていました。参加動機については、女性では、目標があると頑張れる、男性では、普段からよく歩いているが一番多くありました。目標を達成された方は、155名74%でした。男性が81.8%、女性が72.1%でした。「考察」参加者の感想より、年末年始は動いているようで、普段と変わりがないのがよくわかった。特に、正月の三が日は、意識しないとほとんど動かないのがよくわかった等、目標をもつこと、意識すること、そして記録することが大切であることを体験する企画になりました。次回も参加したいと答えた方は、78.7%でした。「まとめ」来年以降も継続して取り組んでいきたい。

所属している組織の概要	
活動地域は、堺市・高石市・和泉市。活動地域の人口は約106万人。所属する共同組織の人数は約94,000人（40,974世帯）	
TEL 072-244-8061	メール tanaka-n@mimihara.or.jp

演題番号 5-2-8

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
福井	福井県医療生活協同組合 丹南ブロック	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
根谷 恵美 <small>ネヤ エミ</small>	武生まちなか支部 いち・に・散歩会事務局	第5分科会

発表テーマ
「いち・に・散歩会」で地域の歴史・文化に触れ合う健康ウォーク

内容（発言要旨）

- ・武生まちなか支部の班会として、2021年度「いち・に・散歩会」を発足。月に1回のペースで開催しています。どなたでも、気に入った回に参加していただいています。無理のない距離で、のんびり、ゆっくり、季節の花や木々を愛でながら楽しく歩いています。
- ・自分たちが住んでいる地域の寺社や史跡などをウォーキングでめぐり、歴史や文化に触れる。
- ・季節ごとの自然に触れ、心身をリフレッシュ。
- ・年2回春と秋には、ローカル線を使って、少し足を延ばし、福井県内の歴史や文化を再発見。
- ・コロナ禍で中断していた全県的な「健康ウォーク」を再開、本部の健康づくり・文化委員会と丹南ブロックの共催で「紫式部に逢えるまち・武生まちなかあるき」を実施。県内各地から組合員が参加。
- ・支部を越えた参加者の交流で、健康ウォークの取り組みが広がることが期待できる。

所属している組織の概要	
福井県医療生協（組合員数 約22千人）・丹南ブロック（組合員数 約3千人）	
TEL 0776-27-2318	メール naomi.takezawa@fukui-min-iren.com

演題番号 5-2-9

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
東京	城南保健生活協同組合	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
星野 弘子	常務理事	第5分科会

発表テーマ
組合員の要求から生まれた 月1ウォーク「まち歩きの会」

内容（発言要旨）

- ・コロナ禍で組合員さんどうしている？感染に注意しながら、訪問や電話かけを行ない、体調や要望を聞いてみました
- ・全組合員に「組合員アンケート」を実施・・・「コロナ禍で困っていることは？」「こんなイベントがあったら参加してみたい？」
- ・組合員さんの声やアンケート結果を元に、2021年4月、月1ウォーク「まち歩きの会」が誕生！
- ・「組合員さん、閉じこもりから戸外へ出よう」。毎月第1水曜日10時～12時定例
- ・歩くコースは大田区、品川区のどこか・どこを歩くかは当日までのお楽しみ（集合場所と時間、解散場所は機関紙でお知らせ）
- ・参加費100円（行事保険料）
- ・楽しく参加できるよう「参加シール健康手帳」を作成
- ・2021年4月から毎月第1水曜日に開催し、2024年7月で37回となりました
- ・参加者は毎回30人から40人です
- ・企画の中で、いろいろなエピソードが・・・

所属している組織の概要	
城南保健生協は、東京都大田区、品川区を中心に活動しています。組合員は約2万人です。	
TEL 03-3762-0266	メール yokoyama@jonanhoken.gr.jp

演題番号 5-2-10

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
福岡	福岡医療団 ふくおか健康友の会	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
古川 咲子	東・東支部 支部長	第5分科会

発表テーマ
コロナ禍での活動 ～健康づくり委員会でのウォーキング企画などの取り組み～

内容（発言要旨）

2020年度から新型コロナウイルスが流行しはじめ、緊急事態宣言や蔓延防止対策などで、自粛など制限が強いられました。そういう中、健康づくり委員会（ふくおか健康友の会）では、認知症とフレイルを防ぐ為、対策を講じました。また、コロナ禍での孤独感や不安感を解消しひとりぼっちをつくらない、認知症予防の為にも、仲間づくりをひろげる行動を重視しました。感染が蔓延した当初（2020年度）は「コロナウイルスに負けるな」ヘルスチャレンジを積極的に取り組みました。2021年度「これだけでもやりましょう体操」は在宅でも簡単にできる、ながら体操を取り入れました。新型コロナ感染がこんなにも長引くとは思わず、活動が自粛のまま、2022年度は東京都健康長寿医療センター青柳先生による「健康長寿の黄金律」単独ウォーキングを中心に取り組みました。そして、2020年度から同時に取り組んだ仮想的なウォーキング企画を立案し「福岡～鹿児島ウォーキングラリー」、2021年「鹿児島～島巡り～沖縄ウォーキングラリー」、2022年度「津軽海峡・北海道ウォーキングラリー」、23年度は「日韓友好ウォーキングラリー」にチャレンジしました。そうすることによって、会員さんの認知症予防や身体変容に繋がりました。その様子をふくおか健康友の会14支部の中で、活発的に活動している、東・東支部を例にあげ、報告します。

所属している組織の概要	
活動地域は、福岡県福岡市。その中でも、一番大きな支部が、千鳥橋病院（博多区）がある、博多支部で3300世帯を超える会員数になっています。また、東区には3つの支部があります。現在、福岡市内に8支部、となりの糟屋郡に3支部、筑豊地域に3支部、あわせて14の支部が活動を行っています。その内2つの支部が事業所（診療所）のない支部となっています。所属する共同組織の人数は約26700世帯・人。班数：205班	
TEL 092-651-1522	メール hr-murase@fid.jp

演題番号 5-2-11

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
北海道	オホーツク勤医協 友の会	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
アサノメ ユカ 浅野目 有香	総務課 北見友の会連絡会 事務局長	第5分科会

発表テーマ
コロナ禍でも続けた「友の会ゆっくりウォーク」をさらに発展させ、地域との繋がりを大切に

内容（発言要旨）

オホーツク勤医協北見友の会ではコロナ禍で活動が制限され、地域での交流の場も少なくなっていました。

「ゆっくりウォーク」は2013年にスタートし、11年になる取り組みです。屋外で行うので感染リスクが少なくコロナ禍でもできる唯一の取り組みとして事務局では2021年度から「ゆっくりウォーク」を見直しました。

ただ歩くだけではなく、目でも楽しめて、誰もが参加したくなるコース作りを意識し、アウトドアに詳しい役員がガイドをしたり企画を練りました。

地元の見どころを盛り込み観光要素も組み入れたコースも用意し、初参加の方や親子連れでも参加しやすくしました。

これまで10名弱だった参加者は、2024年度は4月36名、5月35名の参加が続き初参加の方も増え、地域に根付いた行事となっています。

この中で、友の会会員を増やす方や地域友の会の世話人やニュース配達員があらわれるなど、友の会活動への協力も広がりました。

今後も「友の会ゆっくりウォーク」を工夫して継続し、地域の繋がりづくりに役立てて行きたいと思っています。

所属している組織の概要	
活動地域は、北海道オホーツク管内。活動地域の人口は約27万人。所属する共同組織の会員数は13154人。【2024年4月末時点】	
TEL 0157-26-1300	メール lovelove_tossy@yahoo.co.jp

演題番号 5-2-12

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
大阪	医療福祉生協おおさか 加納地区	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
カツタ ヒサコ 勝田 久子	理事	第5分科会

発表テーマ
地域住民とグランドゴルフを楽しむ取り組み

内容（発言要旨）

約8年前、生協加納診療所健康づくり委員会でグランドゴルフを開催したいとの意見があり、場所・道具がない為、自治会にお願いしたところ、公園と子ども会の道具を無償提供して頂いた。自治会の好意で老人会所有の道具を変更して頂き、当初は組合員のみ参加だったが、現在は春と冬年2回開催し、組合員だけでなく、自治会の方々も参加して頂き、文字通り「地域住民とグランドゴルフを楽しむ」が根付いている。

所属している組織の概要	
定款地域は東大阪市、八尾市、柏原市、大東市、四條畷市並びに大阪府下全域。組合員数は180,686人 出資金は4,095,307,000円（2024年3月31日時点）	
TEL 090-5648-5884	メール m-ushiro@coop-osaka.or.jp 後統括課長