

健康

健康でいきいきとした毎日を送れる「まち、くらし」

- ① 笑顔あふれる食卓づくりを提案する
- ② 情報があふれる今だからこそ正直・誠実に分かりやすいカタチで伝える
- ③ 誰もが利用しやすい「場」づくりをすすめる



健康づくりを啓発するポスター

信頼され続ける 組織づくりには、 職員の健康が大切です



7月、コープこうべは組合員や地域社会に信頼され続けるために、すべての職員が心身共に健康であることが大切と考え、健康保持・増進の取り組みをすすめていくよう「健康経営宣言」を策定しました。

2023年3月、経済産業省と日本健康会議が共同で実施する「健康経営優良法人認定制度」において「健康経営優良法人2023(大規模法人部門)」に認定されました。



「フレイル※予防」の食生活に 取り組んでいます

第1地区では兵庫県栄養士会の栄養ケア・ステーションと協力し、「フレイル予防学習会」を地区内の店舗で開催しています。店舗にある商品のタンパク質を記載した一覧表を用いて、組み合わせる食材やメニューを提案。店舗の商品案内には、高タンパク商品が一目でわかるような工夫も施し、学んだことを実践できるように取り組んでいます。

※加齢により心身が衰えてきている状態



フレイルを予防する食生活についての学習会(コープ宝塚)

オンラインを活用した体操で 健康習慣づくりをすすめています

一般社団法人しんしんスポーツ・KOBEと連携し、オンラインを活用した体操を月2回、10店舗以上で開催しています。椅子に座ったままできる手軽な体操で、のべ1000人以上が参加し、健康習慣づくりをすすめています。

第5地区の店舗から始まった体操は、地域福祉センターでも実施されるなど、地域にも広がりつつあります。



椅子に座ったまま行う「しんしん体操」(コープ福田)

小学生のマラソン大会を 開催しました

2023年2月、神戸総合運動公園ユニバー記念競技場(神戸市須磨区)で「第32回コープこうべ・S&B杯ちびっ子健康マラソン大会」を3年ぶりに開催。約600人の小学生が参加しました。

暖かい日差しの中、学年・男女別に準備体操をした後、沿道からの熱い応援を受け、力強く走る姿が見られました。参加した小学生は「疲れたけど楽しかった。来年もまた参加したい」と笑顔で話していました。



スタートの号砲で元気に駆け出す4年生

ラジオで健康づくりや 食品衛生の情報を伝えています

ラジオ関西の番組内でコープこうべの職員や組合員が商品やイベントなどの情報をお知らせするコーナー「コープ・スコープ!」。毎月第3・第4火曜日は、食習慣の見直しや食中毒予防など、健康についてのお話や商品検査センターの取り組みをお知らせしています。

※番組コーナーの内容はラジオ関西のテキスト記事「ラジトピ」で配信しています。→



「コープ・スコープ!」を収録するスタジオ(ラジオ関西)

正しい手洗いの方法を 伝えています

健康管理や食品衛生の基本となる手洗いの大切さを商品検査センターの見学会や食品衛生の学習会で伝えています。

感染症対策を行う上で手洗いはとても重要です。見た目では汚れていなくても、細菌やウイルスなどが付着している可能性があります。手順や洗い方を見直し正しい手洗いを行うことで、洗い残しが少なく、より清潔になることを実習も交えて学んでいます。



商品検査センターの見学会で手洗いの実習

感染症拡大の防止に 努めています

2022年度も新型コロナウイルス感染症拡大による不安が続きましたが、行動制限はなく社会経済活動は徐々に戻り、「ウィズコロナ時代」が始まりました。

2023年3月13日以降のマスク着用は個人の判断に任せるという政府からの方針が示されましたが、安心して買い物をしていただくために職員は引き続き、マスクを着用し業務を行っています。



マスク着用で勤務する職員(コープ甲東園)

はかるたいせつ PROJECT

「健康でいきいきとした毎日」はみんなの思い
『はかるたいせつプロジェクト』に取り組んでいます

「はかるたいせつプロジェクト」は、商品検査センター開設50周年の2017年度から、商品はもちろん、一人ひとりの食習慣やより良い体づくりのために「はかる(計る、測る、量る)」ことを大切に考えた健康づくりの取り組みです。

私たちは毎日、食べ物や飲み物から必要な栄養をとって暮らしています。どんな栄養が不足しているのか、とり過ぎているのかを知ることは、「健康でいきいきと



小学生の食習慣調査を行い、食生活の大切さを伝える学習会
(第1地区本部)

した毎日」を送るための第一歩です。また、適度な運動・十分な睡眠も大切な要素です。

食習慣調査や店舗で健康測定会などを実施し、一人ひとりの食習慣や体の状態を「はかる(計る、測る、量る)」ことで健康づくりを広める活動に取り組んでいます。

はかるたいせつプロジェクト



ホームページでさまざまな取り組みを紹介

店舗で健康測定会を行っています

店舗の共済相談コーナーでは、「健康」について関心を持ってもらえるよう、動体視力、俊敏性、骨の健康度、血管年齢などははかる測定会を行っています。また、健康状態やライフステージに合わせた保障を提案し、見直しにつなげています。
のべ57店舗で7006人が参加しました。



店舗で動体視力を測定

インターネットを活用した食習慣調査を行いました

とり過ぎ、または不足しがちな栄養素を知るきっかけづくりの取り組みとして、東京大学の佐々木敏先生が考案された食習慣調査票(BDHQ)を活用した学習会を2017年から実施しています。

2022年度はインターネットを活用した調査(4回目)を行い、1789人に回答をいただきました。12の栄養素のうち「食塩」は、ほとんどの方が「とり過ぎ」という傾向が見られ、「食物繊維」は「少ない」「やや少ない」の方が全体の82%でした。

詳しくは『Hakaru(はかる)』8号をご覧ください。



食習慣調査にスマートフォンで手軽に参加



「ひょうごまるごと健康チャレンジ2022」を開催しました

2018年から兵庫県生活協同組合連合会、兵庫県の8つの医療生協と共に「ひょうごまるごと健康チャレンジ」を実施しています。「食事」「運動」「睡眠(リフレッシュ)」「生活習慣」の4コース・20メニューからテーマを選び、楽しみながら健康な生活習慣を身に付ける取り組みです。



2022年度は、4951人が参加しました。



「健康チャレンジ運動コース」の取り組みとして「フレイル予防体操」を実施

「第6回商品検査の日のつどい」を開催しました

1967年、全国の生協に先駆けて商品検査室を開設しました。開設50周年の2017年から開設日の10月1日を「商品検査の日」とし、毎年この日に「商品検査の日のつどい」を開催し、食の安全について考えています。

2022年度は消費生活コンサルタントの森田満樹さんを講師に迎え「食品表示と食のリスクコミュニケーション」をテーマにオンラインで実施。食品パッケージは“裏面”の確認が大切であることや、2022年4月から全ての加工食品に対し原料原産地表示が義務付けられたことなどについて学びました。



「第6回商品検査の日のつどい」のようす

商品検査センターの取り組み

商品検査センターでは、商品の品質チェック、コープこうべ内の食品衛生管理、商品についての科学的知識の普及、組合員からの商品お申し出に対する助言や提言などを行うため、検査、調査、広報に取り組んでいます。

2022年度は「HACCPの考え方を取り入れた衛生管理の定着」「食品衛生に関する知識のアップデート」「健康づくり、食の安全の情報発信」を推進しました。

コープこうべ商品検査センター



2022年度実績

検査分野	検査項目	検査件数
微生物	一般生菌数、大腸菌(群)、黄色ブドウ球菌など	4153
残留農薬	一斉分析約440農薬	219
動物用医薬品	抗生物質、合成抗菌剤	31
食品添加物	保存料、着色料、発色剤、漂白剤など	24
品質管理項目	ヒスタミン、油脂の酸価、過酸化物質など	20
重金属	米のカドミウム	37
放射性物質	セシウム134、セシウム137	74
異臭	お申し出品の石油臭、薬品臭などの原因物質	34
異物	お申し出品のプラスチック、金属、鉱物など	1122
合計		5714

イベント名	開催件数 参加人数
見学及び学習会	23件 282人

調査など	内容	件数
商品お申し出調査	商品検査センターで受け付けたお申し出の調査・回答書作成数	3162
栄養成分表示作成	コープス(コープこうべのPB商品)の栄養成分表示作成数	46

