

健康づくりチャレンジ2026 結果報告

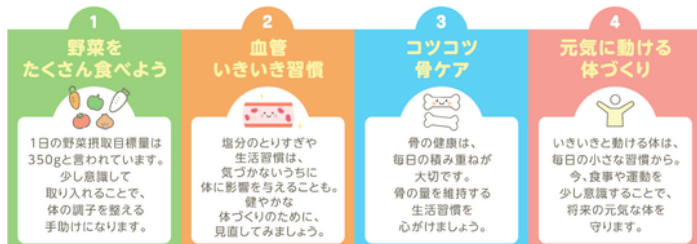
健康づくりチャレンジ2026には、たくさんのご参加をいただきありがとうございました。

4つのテーマを通して寄せられたみなさんの声からは、健康づくりを特別なことではなく、毎日の暮らしの中で無理なく続けようとしている様子が伝わってきました。

参加状況

4つのテーマに合計1,991件のチャレンジ回答

- | | | |
|---|-------------|------|
| 1 | 野菜をたくさん食べよう | 497件 |
| 2 | 血管いきいき習慣 | 503件 |
| 3 | コツコツ骨ケア | 494件 |
| 4 | 元気に動ける体づくり | 497件 |



今回のチャレンジで多く見られた健康習慣

1.野菜

野菜を意識している方が多く、具だくさん味噌汁やスープなど、無理なく続けられる工夫が多く寄せられました。

2.血管

減塩だけでなく、野菜や魚・大豆製品の摂取、運動や睡眠など、生活習慣全体を意識している様子がうかがえました。

3.骨

カルシウムだけでなく、たんぱく質や運動、日光浴の大切さに気づいたという声が多く寄せられました。

4.体づくり

ウォーキングや階段利用、ストレッチなど、日常生活の中で無理なく身体を動かす工夫が数多く実践されていました。

みなさんの健康づくりの工夫

- 野菜は具だくさん味噌汁やスープで
- だしや酢を活用して減塩
- 牛乳・ヨーグルト・小魚を毎日の習慣に
- ウォーキングや階段利用を意識
- ストレッチやラジオ体操を継続
- 自分に合った方法で無理なく続ける

健康チェックも活用してみませんか？

今回のチャレンジでは、「自分の食生活を見直すきっかけになった」「運動不足に気づいた」という声が多く寄せられました。コープあいちでは、店舗やイベントで下記のような健康チェックを実施しています。



「今の自分の状態を知りたいな」と思ったときは、ぜひ気軽にご活用ください。結果の良し悪しを見るためではなく、今のくらしや健康づくりを振り返るきっかけとして役立てていただけたらうれしいです。

この企画では、「無理なく続けられる健康づくり」を大切にしてきました。

今回のチャレンジでも、「食生活を見直すきっかけになった」「運動不足に気づいた」「続けたい習慣が見つかった」

などの声が多く寄せられました。健康づくりに正解はありません。今回のチャレンジが、自分に合った健康づくりを見つけるきっかけになれば幸いです。

担当者より



1

野菜をたくさん食べよう（497件）

健康づくりチャレンジを通して、多くの方が日頃から野菜を意識していることがわかりました。

寄せられた声の中では、具たくさん味噌汁やスープ、旬の野菜の活用など、くらしの中で無理なく続けられる工夫がたくさん見られました。

その一方で、「もっと種類を増やしたい」「1日350gはなかなか難しい」といった声も寄せられました。意識していても、毎日続けることの難しさを感じている方も少なくないようです。

今回のチャレンジでは、野菜の摂り方を改めて振り返ったり、新しい工夫を知ったりするきっかけになったという声が多く寄せられました。みなさんから寄せられた工夫やアイデアも参考にしながら、それぞれのくらしに合った方法で野菜を取り入れている様子がかえりました。



野菜への意識

約99%の方が「野菜を意識している」と回答しました。

- 普段から意識している 510人（85.6%）
- とくとき意識している 84人（14.1%）
- あまり意識していない 2人（0.3%）

多くの参加者が日頃から野菜を意識していることがわかりました。



みなさんが実践している野菜習慣

特に多かった取り組みは、

- 味噌汁やスープに野菜を入れる
- サラダや野菜の副菜をつける
- 旬の野菜を取り入れる
- 毎食または1日2食以上野菜を食べる
- 冷凍野菜やカット野菜を活用する

でした。

特に目立ったのは...

「具たくさん味噌汁」や「野菜スープ」
手軽にたくさんの野菜を摂れる工夫として、
多くの方から挙げられました。




みなさんの野菜摂取宣言

多かった宣言は、

- 毎食野菜を食べる
- 野菜の種類を増やす
- 旬の野菜を積極的に取り入れる
- 1日350gを目標にする
- 温野菜を増やす

などでした。




おすすめ野菜たっぷりメニュー

- 具たくさん味噌汁
- 豚汁
- ミネストローネ
- ポトフ
- 温野菜サラダ

冷蔵庫の残り野菜を活用したスープや味噌汁も多く紹介されました。



参加者の気づき

寄せられた声で特に多かったのは、

- 意識しないと野菜は不足しがち
- 食生活を見直すきっかけになった
- 続けることが大切だと感じた
- 1日350g摂ることの難しさを実感したという声でした。

参加者の声

「意識しないと野菜はなかなか摂れない」

「食生活を見直すきっかけになった」

「具たくさん味噌汁なら無理なく続けられる」

「野菜の種類を増やしたい」

健康づくりチャレンジを通して、多くの方が血管の健康を意識していることがわかりました。

寄せられた声の中では、減塩を心がけることに加え、野菜を食べることや魚・大豆製品を取り入れること、ウォーキングや睡眠など、日々のくらしの中で取り組める工夫が多く見られました。

その一方で、「減塩を意識しているつもりでも難しい」「運動不足を感じている」といった声も寄せられました。今回のチャレンジをきっかけに、食事だけでなく運動や休養についても見直してみようと思った方が多かったようです。

血管の健康づくりは特別なことではなく、毎日の食事や運動、休養の積み重ねによって支えられていることがうかがえる結果となりました。



血管の健康への意識

91.7%の方が「普段から」または「ときどき」血管の健康を意識していると回答しました。

- 普段から意識している 289人（57.5%）
- ときどき意識している 172人（34.2%）
- あまり意識していない 42人（8.3%）

多くの参加者が血管の健康を意識していることがわかりました。一方で、「普段から意識している」は57.5%で、継続した取り組みの大切さもうかがえました。



みなさんが実践していること

参加者が実践している健康習慣として多かったのは、

- 野菜をとるようにしている（79.5%）
- 塩分をとりすぎないように気をつけている（67.2%）
- 魚や大豆製品を取り入れている（59.4%）
- 睡眠や休養をとるようにしている（44.5%）
- ウォーキングなどで体を動かしている（44.1%）

でした。

減塩だけでなく、食事・運動・休養を組み合わせる血管の健康づくりに取り組んでいる様子がうかがえました。



みなさんの血管いきいき宣言

多かった宣言は

- 減塩を意識する
- ウォーキングを続ける
- 野菜をしっかり食べる
- 魚や大豆製品を取り入れる
- 睡眠を大切にする

などでした。



また、

「ラーメンのスープを飲み干さない」

「薄味に慣れる」

「だしや酢を活用して減塩する」

といった具体的な工夫も多く寄せられました。



このチャレンジで気づいたこと

参加者からは、

- 減塩の大切さを再認識した
- 運動も血管の健康に重要だと気づいた
- 睡眠も血管の健康に関係していると知った
- 血管年齢を測ってみたい
- 「おいしく減らす」マークを初めて知った

という声が多く寄せられました。



参加者の声



「減塩を意識していたつもりだったが足りなかった」

「運動も大切だと改めて感じた」

「睡眠も血管の健康に関係すると知った」

「減塩商品を活用してみたい」

「意識しないと塩分を取りすぎてしまう」

健康づくりチャレンジを通して、多くの方が骨の健康について改めて考えるきっかけになったことがわかりました。牛乳やヨーグルト、小魚や大豆製品などを意識して取り入れている方が多い一方で、「カルシウムだけでなく、たんぱく質や運動も大切だと知った」という気づきも多く見られました。

また、日光浴やウォーキング、骨密度測定など、食事以外の取り組みを実践している方も多く、骨の健康は日々の生活習慣全体とつながっていることがうかがえました。

「将来も元気に歩きたい」「今から意識していきたい」という声も多く寄せられています。毎日の暮らしの中で無理なく続けられることが、将来の健康につながることを改めて感じる結果となりました。

骨の健康への意識

82.4%の方が「普段から」または「ときどき」骨の健康を意識していると回答しました。

- 普段から意識している 217人 (43.9%)
- ときどき意識している 190人 (38.5%)
- あまり意識していない 81人 (16.4%)
- 意識したことがない 6人 (1.2%)

多くの参加者が骨の健康を意識する一方で、「あまり意識していない」「意識したことがない」と回答した方も約2割おり、今回のチャレンジが骨ケアについて考えるきっかけになったことがうかがえました。

みなさんが実践していること

参加者が実践していることとして多かったのは、

- 牛乳・乳製品・小魚・大豆製品を食べる 86.0% (425人)
- たんぱく質を意識してとる 59.7% (295人)
- 骨密度や骨健康度測定を受けたことがある 57.3% (283人)
- 適度に日光を浴びる 46.4% (229人)
- ウォーキングなどで体を動かす 41.7% (206人)
- 筋力づくりや体操を行う 34.6% (171人)

でした。

骨の健康というとカルシウムを思い浮かべがちですが、参加者のみなさんは

「たんぱく質」「運動」「日光浴」も意識して取り組んでいました。



みなさんの骨ケア宣言

多く寄せられた宣言は、

- 牛乳やヨーグルトを毎日取り入れる
- 小魚や大豆製品を食べる
- たんぱく質を意識してとる
- ウォーキングを続ける
- 日光を浴びる機会をつくる
- 骨密度測定を受ける
- 筋力づくりや体操を続ける



このチャレンジで気づいたこと

参加者から特に多く寄せられた声は、

- カルシウムだけでなく、たんぱく質も大切だと知った
- 運動や日光浴も骨の健康につながることを知った
- 骨密度を測ってみたい
- 骨粗しょう症予防を意識したい
- 「手軽にとれる」マークを初めて意識したというものでした。

参加者の声

「カルシウムだけでなく、たんぱく質も大切だと知った」

「運動も必要だと改めて感じた」

「日光を浴びることの大切さに気づいた」

「骨粗しょう症にならないよう今から気をつけたい」

「骨密度を測ってみたいと思った」

「毎日の積み重ねが大切だと感じた」

健康づくりチャレンジを通して、多くの方が日常生活の中で体を動かすことを意識していることがわかりました。ウォーキングや階段の利用、ストレッチ、家事や庭仕事など、特別な運動ではなく、普段のくらしの中で体を動かす工夫が数多く寄せられました。

また、「さあにぎやか(に)いただく」を通じて、自分の食事を振り返るきっかけになったという声も多くありました。「魚が不足していた」「果物や海藻をあまり食べていなかった」など、新しい気づきを得た方も多かったようです。

「もっと歩きたい」「ストレッチを続けたい」「食事のバランスを意識したい」といった前向きな声が多く寄せられ、健康づくりは特別なことではなく、毎日のくらしの中にあることを改めて感じる結果となりました。運動と食事の両面から、自分に合った方法で無理なく続けることの大切さがうかがえる結果となりました。

体を動かすことへの意識

88.5%の方が「普段から」または「ときどき」体を動かすことを意識していると回答しました。

- 普段から意識している 266人 (53.5%)
- ときどき意識している 174人 (35.0%)
- あまり意識していない 55人 (11.1%)
- 意識したことがない 2人 (0.4%)

一方で、「あまり意識していない」「意識したことがない」と回答した方も約1割おり、体づくりについて考えるきっかけとなったことがうかがえました。

食事で気づいたこと

「さあにぎやか(に)いただく」を確認したことで、

- 魚が不足していた
- 海藻をあまり食べていなかった
- 果物が不足していた
- 芋類を意識していなかった

など、自分の食生活を振り返るきっかけになったという声が多くありました。

参加者の声

「思ったより運動不足だった」

「座る時間を減らしたい」

「できるだけ歩くことを続けたい」

「バランスの良い食事を心がけたい」

「無理なく続けられる運動を見つけたい」

みなさんが実践していること

ロコモ予防のために実践していることとして多かったのは、

- 家事や庭仕事などで体を動かしている 61.0% (303人)
- 階段を使う 48.1% (239人)
- ストレッチや体操をしている 45.7% (227人)
- 散歩やウォーキングをしている 45.5% (226人)
- 長時間座り続けられないようにしている 36.4% (181人)
- 一駅分歩くなど、できるだけ歩く 29.6% (147人)

特別な運動よりも、「歩く」「階段を使う」「こまめに動く」など、日常生活の中で身体を動かす工夫が多く実践されていました。

みなさんの体づくり宣言

多く寄せられた宣言は、

- ウォーキングを続ける
- 階段を積極的に使う
- ストレッチを習慣にする
- 座りっぱなしを減らす
- バランスよく食べる
- たんぱく質を意識して摂る

でした。

また、

「1日〇歩を目標にする」

「ラジオ体操を続ける」

「スクワットや筋トレを続ける」

など、具体的な行動目標も多く寄せられました。

