

青森市が応援!

職場の健康づくりQ&A

Q 職場の健康づくりの取組体制を整えるには?

A 健康づくりを担当する部署や担当者を決めましょう。
市では、職場の健康づくりを推進するリーダー育成ゼミの開催や定期的な健康情報の発信等を通して、職場における健康づくりの取組を支援しています。

あおり職域健康づくりリーダー育成ゼミ

QOL健診



自分の身体の
状態が把握できた!

ワークショップ



自分の会社の
課題が見つかった!

運動
(講義+実習)



楽しく
運動できた!

「明日からわが社で始める健康づくり」というテーマで、職場の健康づくりを実践していくための具体的なアイデアについて話し合いました。

本ゼミで提供した
「健康弁当」の紹介
塩分控えめでも満足感あり!



職場でも健康
弁当を食べて
みませんか?

詳しくはこちら



お弁当ひと呑み

Meal 
tel 017-772-2669

Q 喫煙者を減らすためには?

A まずは、社内の喫煙者数の把握や、禁煙に取り組みやすい環境か確認することから始めましょう。

市では、事業者等とともに禁煙・受動喫煙防止対策に関する取組を行い、禁煙にチャレンジする市民を支援しています。

出張禁煙相談会



職場のお悩みやご希望に
合わせて、講座を提案!

職員同士で喫煙について考える
良い機会となり、
職場の健康意識が高まりました!

保健師が事業所へ訪問します。個別相談や複数名に対して行う健康講座、健康チェックなど、ご希望に合わせた対応が可能です。また、講座実施後のアンケートにご協力いただくと、その結果を集計し依頼事業所と共有しています。

社員の喫煙状況を知ることが
禁煙支援への第一歩です!

職場での取組を応援!



リボンの着用

喫煙場所の撤去・閉鎖

段階的に喫煙環境を制限することで、喫煙者に受け入れやすい場合があります。「世界禁煙デー」に合わせて取組を実施してみませんか?

吸う人も吸わない人も
一緒に取り組むことができました!

毎年5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日は「禁煙週間」となっており、社内で取組を始めるには、よいタイミングです。市では、職場での取組を応援するため、「受動喫煙をしたくない・させたくない」気持ちを表す色とされているイエローグリーンのリボンなどの啓発物を配付しています。

禁煙につながる取組を段階的に実施して
いくため、世界禁煙デーに合わせた
取組から始める企業が増えています!

Q 運動習慣をつけてもらうには？

A 「階段利用の促進（階段に消費カロリーを表示）」や「年1回のウォーキングイベントの実施」など、会社として運動に関する目標を設定し、運動に取り組みやすい環境をつくりましょう。

市では運動習慣の定着や健康づくりに取り組むきっかけづくりとするため、以下のような取組を行っています。

あおりウォークトライアル

日々のウォーキングや運動のほか健診の受診状況などをポイントに換算して応募。抽せんで賞品を進呈します。

※



- STEP 01 目標を立てよう
- STEP 02 毎日のウォーキングや運動量を記録しよう
- STEP 03 応募して抽選で賞品ゲット!

参加企業の声
 （建設業）
 社用車に参加用紙を設置したことで、記録忘れが少なくなりました。業務中の歩数の多さに驚く声も聞かれ、賞品獲得を目指しながら、日常業務の中で自然と歩数を意識するようになっていきます！



あおり市民健康ウォーキング・カロリーマップの詳細についてはこちら ▶



こちらもご活用ください
 あおり市民健康
 ウォーキング・カロリーマップ
 Vol.2



ご協賛のお願い

本取組は企業の皆様からの賞品提供により成り立っており、賞品は市民の意欲向上に繋がります。ご協賛いただいた企業は市HPやリーフレットに社名を掲載。ご協賛をお待ちしております！

QOL 健診&クアオルト健康ウォーキング in 浅虫温泉海山クアの道



のんびり、ゆっくり、がんばらないウォーキング

浅虫温泉の自然の中を歩いて、心と体をリフレッシュ!

QOL 健診とは 体組成計やベジチェック®などの様々な機器で、健康状態を楽しく測定後、測定結果を結果説明等で振り返ります。

クアオルト健康ウォーキングとは 専門ガイドから「がんばらなくても、倍近い運動効果が期待できる歩き方」をレクチャーしてもらいながら、みんなで楽しく歩く運動です。



海洋性気候の海風を活用したヨガ

浅虫の自然や景色を楽しみながら、気持ちよく歩くことができた!



終わった後の爽快感が心地よくまた参加したいと思った!



詳しくはこちら ▶



※ 紹介した取り組みは令和7年度のもので、令和8年度の開催日程は、広報あおり等でお知らせします。

Q 普段コンビニやスーパーの惣菜をよく利用します。
健康を意識した選び方のコツは？

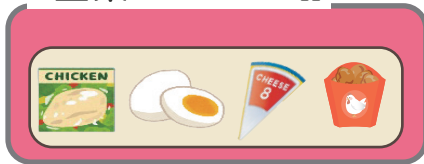
A 主食・主菜・副菜を揃えることを意識すると
自然とバランスの良い健康的な食事になります。

市では、子どもから大人までライフステージに応じた栄養や食生活に関する正しい知識の普及啓発を行っています。

主食 ここから1品



主菜 ここから1~2品



副菜 ここから1~2品



<組み合わせ例>



POINT!

- おにぎりの具は、魚や肉類にするとたんぱく質がアップ
- 唐揚げと組み合わせるときは、サラダにはノンオイルドレッシングがおすすめ

POINT!

- サンドイッチに卵やハムがはさまっているなら、たんぱく質はとれているのでゆで卵を追加しなくて大丈夫
- カット野菜はサンドイッチに挟んでもOK

カロリーや塩分が気になるかたは…

食品に表示されている「栄養成分表示」を見て、エネルギーや食塩相当量が少ない方を選んでみるのも1つの方法です。



栄養成分表示 1食分(450g)当たり	
エネルギー	540kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	18.0g
炭水化物	82.0g
食塩相当量	2.6g

エネルギー(参考値)	kcal/日	
	男性	女性
18~29歳	2,600	1,950
30~49歳	2,750	2,050
50~64歳	2,650	1,950

食塩相当量(目標量)	
男性	7.5g / 日未満
女性	6.5g / 日未満

エネルギーの必要量は、個人差が大きいので、あくまで目安として参照してください。なお、エネルギーの量が適切かどうかは、体重の増減で判断できますので、定期的に体重を測ってみましょう。



※出典 日本人の食事摂取基準(2025年版) エネルギーは身体活動レベル「ふつう」を参照。

青森市健康寿命延伸会議

一般社団法人青森市医師会／一般社団法人青森市歯科医師会／一般社団法人青森市薬剤師会／公益財団法人青森県総合健診センター／青森市教育委員会／青森市町会連合会／青森市浪岡町内会連合会／社会福祉法人青森市社会福祉協議会／全国健康保険協会青森支部／青森市国民健康保険運営協議会／青森市小学校長会／青森市中学校長会／青森市PTA連合会／青森市保育連合会／青森市私立幼稚園協会／青森商工会議所／青森市浪岡商工会／青森県中小企業団体中央会／一般社団法人青森県経営者協会／協同組合青森総合卸センター／株式会社プロクレアホールディングス／公益社団法人青森県看護協会／公益社団法人青森県栄養士会／青森市食生活改善推進委員会／特定非営利活動法人日本健康運動指導士会青森県支部／一般財団法人青森市スポーツ協会／特定非営利活動法人青森県ウォーキング協会／特定非営利活動法人あおりり男女共同参画をすすめる会／あおりり健康づくりリーダー会／公立大学法人青森県立保健大学／学校法人青森田中学園青森中央学院大学／青森大学／公立大学法人青森公立大学

「あおりり健康づくり実践企業だより2026」

発行 青森市健康寿命延伸会議事務局

(青森市保健部 青森市保健所 健康づくり推進課 健康寿命対策室)

〒030-0962 青森市佃2丁目19番13号 tel 017-718-2912 / fax 017-743-6276

令和8年3月発行

バックナンバーはこちら

