

# I 会議の開催

## 1 青森市健康寿命延伸会議 幹事会【書面開催】

日 時：令和5年4月25日（火）  
幹 事：5名  
議 事：議案第1号 令和4年度事業報告について  
議案第2号 令和4年度収支決算報告について  
議案第3号 令和5年度事業計画（案）について  
議案第4号 令和5年度収支予算（案）について

## 2 青森市健康寿命延伸会議 総会【書面開催】

日 時：令和5年4月26日（水）  
委 員：33名  
議 事：議案第1号 令和4年度事業報告について  
議案第2号 令和4年度収支決算報告について  
議案第3号 令和5年度事業計画（案）について  
議案第4号 令和5年度収支予算（案）について

## 3 青森市健康寿命延伸会議 臨時総会

日 時：令和5年10月10日（火） 18：30～19：40  
会 場：アップルパレス青森 3階 ねぶたの間  
出席者：28名  
議 事：議案第1号 青森市健康寿命延伸会議役員について  
議案第2号 令和5年度 青森市健康寿命延伸会議事業の進捗について  
報 告 市区町村別生命表の公表について  
講 評 青森市健康寿命延伸会議 アドバイザー  
弘前大学大学院医学研究科 特任教授 中路 重之 氏

## 4 各部会の開催

区 分	開催状況
<p>地域健康 づくり部会</p> <p>部会員 22 名</p>	<p>&lt;第1回&gt;</p> <p>日 時：令和5年5月19日（金）18：30～19：40</p> <p>会 場：アピオあおもり 2階 大会議室1</p> <p>出席者：17名</p> <p>内 容：1 地域健康づくり部会員紹介</p> <p style="padding-left: 2em;">2 地域健康づくり部会の取組について</p> <p style="padding-left: 4em;">(1) 令和4年度 事業報告について</p> <p style="padding-left: 4em;">(2) 令和5年度 事業計画について</p>
	<p>&lt;第2回&gt;</p> <p>日 時：令和6年2月7日（水）18：30～19：50</p> <p>会 場：県民福祉プラザ 2階 多目的室2A</p> <p>出席者：17名</p> <p>内 容：1 令和5年度 青森市健康寿命延伸戦略事業 取組報告</p> <p style="padding-left: 2em;">2 令和6年度 青森市健康寿命延伸戦略事業 取組概要（案）</p>
<p>職域健康 づくり部会</p> <p>部会員 12 名</p>	<p>&lt;第1回&gt;</p> <p>日 時：令和5年5月24日（水）15：00～16：10</p> <p>会 場：しあわせプラザ 3階 中会議室</p> <p>出席者：9名</p> <p>内 容：1 職域健康づくり部会員紹介</p> <p style="padding-left: 2em;">2 職域健康づくり部会の取組について</p> <p style="padding-left: 4em;">(1) 令和4年度 事業報告について</p> <p style="padding-left: 4em;">(2) 令和5年度 事業計画について</p>
	<p>&lt;第2回&gt;</p> <p>日 時：令和6年2月1日（木）15：00～16：20</p> <p>会 場：県民福祉プラザ 2階 多目的室2A</p> <p>出席者：9名</p> <p>内 容：1 令和5年度 青森市健康寿命延伸戦略事業 取組報告</p> <p style="padding-left: 2em;">2 令和6年度 青森市健康寿命延伸戦略事業 取組概要（案）</p>

## II 健康寿命延伸への主な取組

### 1 肥満・糖尿病予防対策

実施時期	取組内容
令和5年 4月～6月	<b>青森市糖尿病重症化予防プログラムの保健指導を実施</b> <b>実施内容</b> 令和4年度糖尿病治療中断者で、介入後も医療機関への受診が確認されなかったかたへのアンケートを実施した。アンケート未返送者には最終受診医療機関等へ状況確認依頼を実施した。
令和6年 1月17日	<b>実績</b> アンケート 34 件、状況確認依頼 22 医療機関 <b>青森市糖尿病重症化予防プログラム推進委員会</b> <b>実施内容</b> 令和4年度の保健指導の実施報告及び増強の報告、全国と比較し死亡率が高い糖尿病の対策に戦略的に取り組むため、糖尿病が重症化するリスクの高い医療機関未受診者、治療中断者、治療中の者のうち医師が必要と認める者に対して、青森市医師会等と連携して保健指導を行い、腎症等の糖尿病重症化を防止していく取組を推進するために開催した。
	<b>協力団体</b> 一般社団法人 青森市医師会
7月19日 10月3日 10月4日	<b>QOL 健診の実施</b> <b>実施内容</b> メタボ、ロコモ、口腔、メンタルの重要4テーマについて楽しく測り、その場で結果を知ることができるQOL 健診を行い、市民のヘルスリテラシー向上と生活習慣行動の変容を目指した。 <b>実績</b> 簡易型 2 回、標準型 1 回 計 3 回 参加者総数 125 名
	 ベジチェック
	 唾液検査
	 体組成測定
	 健康教養
	<b>協力団体</b> 青森県医師会附属 健やか力推進センター

8月21日～  
10月20日

## あおもりウォークトライアル 2023

### 実施内容

市民に、日々の歩数と筋トレ・柔軟体操等を10分＝1000歩に換算して記録していただくとともに、健診・検診の受診や取組の前後の健康状態（体重、血圧、健診の検査値、喫煙状況、飲酒状況等）の変化を把握する機会とし、楽しみながら運動や健康づくりへ取り組む習慣の定着を図るため、ポイントに応じて賞品が当たる抽選に応募できる取組とした。アプリを活用することにより、デジタルに精通する若年層や成壮年期層に対する健康づくりの動機付けを行った。



**実績** 参加者総数 517名 参加者総歩数 1億8,780万3,351歩

### アンケート結果

8割以上の方が「今後も生活の中でウォーキングや運動を続ける」と回答

### 賞品協賛団体

28団体（32種類262賞品、Wチャンス2種類25賞品）

- ・青森スポーツクリエイション株式会社（青森ワッツ）
  - ・青森農業協同組合
  - ・青森ヤクルト販売株式会社
  - ・一般社団法人あおもり健康企画（大野あけぼの薬局）
  - ・大塚食品株式会社 仙台支店
  - ・株式会社西衡器製作所
  - ・株式会社ヒグチ
  - ・株式会社ヒロタ
  - ・株式会社マグネットヒューマン
  - ・株式会社丸大サクラ茸薬局
  - ・株式会社ユニバース
  - ・協同組合青森総合卸センター
  - ・協同組合サンロード青森
  - ・ケアルーム金と銀
  - ・元気町あぶらかわ物産展とまとりあ
  - ・健康の森 花岡プラザ
  - ・極楽湯 青森店
  - ・サイトスポーツ
  - ・酸ヶ湯温泉株式会社
  - ・相互建設工業株式会社
  - ・第一生命保険株式会社 青森支社
  - ・紅屋商事株式会社
  - ・ホテル青森
  - ・「道の駅」浅虫温泉 ゆ～さ浅虫（一般財団法人 青森市文化観光振興財団）
  - ・道の駅「なみおか」アップルヒル
  - ・明治安田生命保険相互会社 青森支社
  - ・有限会社テック
  - ・ラインメール青森 FC
- （五十音順 敬称略）

10月25日～

### 青森市保健部公式チャンネル・青森市広報番組「Aomo LIVE」に糖尿病予防の動画を配信

#### 実施内容

動画公開数：5本

視聴回数：計 1,760 回（令和 6 年 3 月 31 日時点）

#### 協力団体

- ・あおもり健康づくりリーダー会
- ・日本健康運動指導士会 青森県支部
- ・青森県立中央病院 健康推進室



11月11日

### あおもり健康寿命延伸フェア 2023

#### 実施内容

健康寿命延伸に向けた取組について無関心層を中心に広く周知・啓発するとともに、健康データの分析から健康課題や生活習慣等を「見える化」し、より市民へわかりやすく伝えることで、がん検診の受診促進、たばこの健康被害防止及び糖尿病予防に関する健康教養を高め、市民総ぐるみの健康づくり運動を推進した。

#### 協力団体（順不同：敬称略）

- ・青森市食生活改善推進委員会
- ・青森県立保健大学 ヘルスリテラシー向上部
- ・日本健康運動指導士会 青森県支部（青森県立中央病院 健康推進室）
- ・青森県栄養士会 青森地区会
- ・あおもり健康づくりリーダー会
- ・全国健康保険協会 青森支部
- ・あおもり男女共同参画をすすめる会
- ・明治安田生命保険相互会社 青森支社
- ・青森糖尿病療養指導研究会
- ・青森公立大学
- ・青森中央学院大学
- ・青森市立浪岡病院
- ・青森県総合健診センター
- ・第一生命保険株式会社 青森支社
- ・ブルーリングス Jr.チーム青森校
- ・青森公立大学よさこいサークル 影飛威 Sea（えいぴーシー）



#### 実績

来場者延べ数

- ①ステージプログラム…539人（2階からの観覧含む）
- ②パネル展示・体験ブース…756人
- ①、②の計…1,295人



ステージの様子

2 がん予防対策	
実施時期	取組内容
5月	<p><b>国保医療年金課と連携し、国保加入者のがん検診勧奨</b></p> <p><b>実施内容</b>            特定健康診査とセットでがん検診が受けられるという旨を、国保の加入者が多い8つの団体へ周知した。</p> <p><b>協力団体</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・青森県司法書士会</li> <li>・JA（青森農業協同組合）</li> <li>・青森県美容生活衛生同業組合</li> <li>・青森県社会保険労務士会</li> <li>・青森漁業協同組合</li> <li>・公益社団法人 青森県柔道整復師会</li> <li>・青森県土地家屋調査士会</li> <li>・青森県理容生活衛生同業組合</li> </ul> <p style="text-align: right;">（順不同：敬称略）</p>
	<p><b>チラシ設置によるがん検診の周知依頼</b></p> <p><b>実施内容</b>            青森商工会議所にごがん検診のチラシを設置し会員事業者3,211社へ周知した。</p> <p><b>協力団体</b>            青森商工会議所</p>
7月7日	<p><b>回覧による集団健診・検診PR用チラシの周知依頼</b></p> <p><b>実施内容</b>            青森市町会連合会に集団健診・検診PR用チラシを配付し、市内52町会へ毎戸回覧による周知をした。</p> <p><b>協力団体</b>            青森市町会連合会</p>
7月4日～	<p><b>がん検診を分かりやすく紹介する動画を公開中(市保健部チャンネル)</b></p> <p><b>実施内容</b>            動画公開数：5本            視聴回数：            計1,159回（令和6年3月31日時点）</p> <div style="text-align: right;">  </div>
8月28日	<p><b>チラシ配布によるがん検診の周知依頼</b></p> <p><b>実施内容</b>            がん征圧月間に合わせ、青森市浪岡商工会にごがん検診受診啓発チラシを配付し、会員事業者372社へ周知した。</p> <p><b>協力団体</b>            青森市浪岡商工会</p>

10月15日

## ピンクリボンプロジェクトで乳がん検診のPR

### 実施内容

乳がん検診のパネル展示、乳がん触診モデル体験等を通して乳がん検診の周知・啓発を行った。

### 協力団体

- ・NPO 法人あおり男女共同参画をすすめる会
- ・青森ピンクリボンプロジェクト実行委員会



令和6年  
1月7日

## 令和5年度はたちのつどい(成人式)における子宮頸がん検診啓発ティッシュの配布

### 実施内容

リンクステーションホール青森、花岡プラザに参加する20歳女性に子宮頸がん検診啓発ティッシュを配布した。

### 協力団体

青森市教育委員会

青森市  
成人の日  
20歳からの  
子宮頸がん検診  
未来の自分のからだのためにできること  
2年に1回  
20代から急増する子宮頸がん  
早期発見・早期治療で  
約90%以上が治ります  
青森市の子宮頸がん検診  
市の子宮頸がん検診 動画公開中▲  
健康づくり推進課(元気プラザ)健康推進チーム:017-718-2918  
集団検診申込専用電話:017-743-1745  
健康福祉課(浪岡庁舎)健康推進チーム:0172-62-1114

### 3 たばこ対策

実施時期	取組内容								
<p>通年</p>	<p><b>卒煙サポート 1.2.3</b></p> <p><b>実施内容</b>            SNS等で、あおもりスモークフリー・アクションや禁煙支援事業等について広く周知し、喫煙率の高い働き盛り世代や業種を働きかけることをポイントに禁煙支援を実施。</p> <p>&lt;サポート1&gt; SNS等を通じた情報発信でサポート</p>  <p>&lt;サポート2&gt; 職場ぐるみの禁煙支援をサポート            (出張またはオンライン禁煙講座の実施)</p> <p><b>実績</b> 出張またはオンラインによる禁煙講座 7社 参加者数 90人</p>   <p>&lt;サポート3&gt; 禁煙したい気持ちが高まったら保健師によるサポート (個別禁煙相談)</p> <p><b>実績</b> 個別禁煙相談 12名            禁煙成功者 (3か月間) 5名</p>								
	<p><b>改正健康増進法に基づく業務の実施</b></p> <p><b>実施内容</b>            改正健康増進法の周知、事業者等からの問合せ・相談への対応、立入調査等の実施</p> <p><b>実績</b> 40件</p> <table border="0"> <tr> <td>健康増進法改正に伴う対象施設の問い合わせ</td> <td>12件</td> </tr> <tr> <td>喫煙可能室設置施設届出について</td> <td>3件</td> </tr> <tr> <td>市民からの通報</td> <td>23件</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>2件</td> </tr> </table>	健康増進法改正に伴う対象施設の問い合わせ	12件	喫煙可能室設置施設届出について	3件	市民からの通報	23件	その他	2件
健康増進法改正に伴う対象施設の問い合わせ	12件								
喫煙可能室設置施設届出について	3件								
市民からの通報	23件								
その他	2件								
<p>5月31日            ~6月6日</p>	<p><b>「あおもりスモークフリー・アクション」の新たな取組として、「青森市イエローグリーンキャンペーン」を実施</b></p> <p><b>実施内容</b></p> <p>① 青森県観光物産館アスパムのライトアップ</p> <p><b>主催</b> 青森県 <b>協力</b> 青森市</p> <p><b>後援</b> ・公益社団法人青森県医師会            ・一般社団法人青森市医師会            ・一般社団法人青森市薬剤師会            ・一般社団法人青森市歯科医師会</p> 								

## ② 青森駅前公園での職域と連携した街頭キャンペーン

### 協力事業者

- 青森県赤十字血液センター
- 青森商工会議所
- 青森設備工業株式会社
- 株式会社桜井工務店
- 株式会社盛興業社
- 全国健康保険協会 青森支部
- 豊産管理株式会社



## ③ あおもり健康づくり実践企業及びあおもり職域健康づくりリーダーが所属する事業所へ 1 日禁煙のよびかけ

### 実施事業者

- 青森ガス株式会社
- 青森県赤十字血液センター
- 株式会社盛興業社
- 株式会社青森ダイハツモータース  
(本社、U-CAR アイル石江店、青森石江店、青森観光通り店、部品部)
- 株式会社渋谷組
- 第一生命保険株式会社 青森支社
- 大管工業株式会社
- 住友生命保険相互会社 青森支社
- 青森ヤクルト販売株式会社 青森営業所

## ④ 市内小中学生の保護者へ向けた受動喫煙防止の周知・啓発 メール配信学校数 65 校

## ⑤ 市内コンビニへの 1 日灰皿撤去依頼 計 130 店舗 (五十音順)

- セブン-イレブン
- デイリーヤマザキ (工藤パン)
- ファミリーマート
- ミニストップ
- ローソン

令和6年  
1月～2月

## 協会けんぽ加入事業者への禁煙サポートの情報提供のための事業所訪問実施

### 実施内容

アンケートの結果から、本市の喫煙対策支援を受けることを検討している事業所へ訪問し、喫煙対策状況の確認、禁煙サポート事業及び生活習慣病予防教育の情報提供

### 連携団体

- ・全国健康保険協会 青森支部
- ・公益社団法人青森県トラック協会

### 実績

訪問対象事業所：14 か所



## 健康チェックの体験をまじえた健康教育の実施

### 実施内容

協会けんぽと連携し、事業所へ出向き、健康チェックの体験をまじえた健教教育を実施し、生活習慣の改善及び禁煙への動機づけを行った。



### 協力団体

全国健康保険協会 青森支部

### 実績

出張またはオンライン禁煙講座の実施 3社 参加者数 27人

#### 4 健康づくりリーダー・サポーターの育成と活動支援

##### 【あおもり健康づくりリーダー・サポーターの育成】

実施時期	取組内容
6月27日	<p><b>あおもり健康づくりサポーター育成研修会</b></p> <p><b>実施内容</b></p> <p>自ら健康づくりを実践するとともに、身近な地域の中で、市民から市民へ健康づくりを伝え、地域における健康づくりの推進をサポートする担い手として「あおもり健康づくりサポーター」を育成する研修会を開催。「心」「食」「運動」に関する講座を1日で実施した。</p> <p><b>協力団体</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・青森市食生活改善推進委員会</li> <li>・日本健康運動指導士会 青森県支部</li> </ul> <p><b>会場</b> 西部市民センター</p> <p><b>実績</b> 修了者 17名</p>
9月1日～ 12月9日 (全8回)	<p><b>あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ</b></p> <p><b>実施内容</b></p> <p>市民が身近な地域で生活習慣病予防等の健康づくりに積極的に参加できるよう、地域の健康づくりを牽引していく「健康づくりリーダー」を育成した。</p> <p><b>協力団体</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・弘前大学</li> <li>・一般社団法人青森市医師会</li> <li>・一般社団法人青森市薬剤師会</li> <li>・一般社団法人青森市歯科医師会</li> <li>・青森県医師会附属健やか力推進センター</li> <li>・日本健康運動指導士会青森県支部</li> <li>・青森県立精神保健福祉センター</li> <li>・青森県立保健大学</li> </ul> <p>(順不同：敬称略)</p> <p><b>会場</b> アピオあおもり、柳川庁舎ほか</p> <p><b>実績</b> 修了者 25名</p>

##### 【あおもり健康づくりリーダー・サポーターの活動支援】

実施時期	取組内容
6月9日 及び 9月15日	<p><b>あおもり健康づくりリーダー・サポーターフォローアップ学習会</b></p> <p><b>実施内容</b></p> <p>6月9日(金) 会場：青森県立保健大学講堂 参加人数 26名          ※青森県立保健大学健康科学部看護学科 ヘルスプロモーション演習の一環として実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「体の仕組みを理解して健康づくりのコツを知る」              講師：青森県立保健大学 健康科学部 理学療法科 羽場俊広氏</li> <li>・「生き生き輝くエネルギーを与える力 AIアプローチ」              講師：青森県立保健大学 健康科学部 看護学科 古川照美氏</li> <li>・「学生との交流インタビュー」</li> </ul> <p>9月15日(金) 会場：アピオあおもり 2階イベントホール 参加人数 20名          「元気なからだを保つために ちょっとキツめな運動にチャレンジ！」          講師：日本健康運動指導士会 青森県支部 近藤文俊氏</p>

	<p><b>協力団体</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・青森県立保健大学</li> <li>・日本健康運動指導士会 青森県支部</li> </ul>
8月18日 及び 8月24日	<p><b>健康づくりリーダー各地区合同ミーティング</b></p> <p><b>実施内容</b></p> <p>西部方面、中央・東部方面の身近な地域で活動するリーダー同士として顔合わせを行い、活動報告をシェア場とする。保健師は、各地域の健診データから見る健康度を発表し、地域でのリーダー活動の支援を行った。</p>
9月26日	<p><b>QOL健診測定練習会</b></p> <p><b>実施内容</b></p> <p>QOL 健診の測定方法の練習と、データの読み解き方、伝え方についての講座をあおり健康づくりリーダーを対象に実施した。</p> <p>9月26日（火） ①14:00～15:00 ②15:00～16:00 会場：青森市役所柳川庁舎 1 階 弘前大学健康未来イノベーションセンター青森サテライト</p> <p><b>協力団体</b></p> <p>青森県医師会附属 健やか力推進センター</p> <p><b>実績</b> 参加者数 15名</p>
令和6年 3月2日	<p><b>あおり健康づくりリーダー会総会・活動報告会及び学習会</b></p> <p><b>実施内容</b></p> <p>【第1部】令和5年度 あおり健康づくりリーダー会総会 （参加 34名 委任状提出 63名 計 97名）</p> <p>【第2部】令和5年度 あおり健康づくりリーダー活動報告会（参加 38名）</p> <p>【第3部】フォローアップ学習会（参加 38名） ～生活習慣病の予防とお口の健康づくりの実践～ 青森県口腔保健支援センター 歯科衛生士 濱田咲美</p> <p><b>協力団体</b></p> <p>青森県口腔保健支援センター</p>

## 【あおもり職域健康づくりリーダーの育成と活動支援】実施時期

通年	<b>職域向け健康情報発信</b> <b>実施内容</b> 健康づくり担当者による朝礼や回覧等での周知を想定した健康情報を各企業・事業者へ提供することで、企業・事業者が主体的に健康づくりに取り組みやすい環境づくりを推進するとともに、働き盛り世代の健康増進を図った。 (健康情報内容) STOP!熱中症、お仕事にプラス10分運動習慣、飲み物・おやつに含まれる糖質、青森市のがん検診のススメ、女性の健康習慣 等 <b>協力団体</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・あおもり健康づくり実践企業</li><li>・職域健康づくりリーダー</li><li>・全国健康保険協会 青森支部</li><li>・一般社団法人生命保険協会青森県協会</li></ul>
10月3日	<b>職域健康づくりリーダー育成ゼミ</b> <b>実施内容</b> 働き盛り世代の健康教養を高めていくため、職場の健康づくり活動を推進する職域の健康づくりリーダーを育成し、職場の健康づくりを推進していくとともに、企業の健康づくりの推進に向け連携を図った。令和5年度は、育成プログラムの中に簡易型QOL健診を組み込んで実施した。 ワークショップでは「職場での健康づくりの実践に向けて～明日から具体的にできることを考えよう～」というテーマで、業種別の健康データ等を見ながら、それぞれが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った。 <b>協力団体</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・一般社団法人生命保険協会青森県協会</li><li>・職域健康づくり部会の各団体</li></ul> <b>会場</b> 柳川庁舎 2階 大会議室ほか <b>実績</b> 修了者 25名(22社)