

# 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6年4月15日（月）  
幹 事：5名  
議 事：議案第1号 青森市健康寿命延伸会議規約の一部改正について  
議案第2号 令和5年度事業報告について  
議案第3号 令和5年度収支決算報告について  
議案第4号 令和6年度事業計画（案）について  
議案第5号 令和6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

日 時：令和6年4月24日（水）  
会 場：アップルパレス青森 3階 ねぶたの間  
出席委員：32名  
議 事：議案第1号 青森市健康寿命延伸会議規約の一部改正について  
議案第2号 令和5年度事業報告について  
議案第3号 令和5年度収支決算報告について  
議案第4号 令和6年度事業計画（案）について  
議案第5号 令和6年度収支予算（案）について

### 3 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6年5月20日（月）18：30～20：00</p> <p>会 場：アピオあおもり 1階 保健指導室</p> <p>出席者：19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5年度 事業報告について</p> <p style="padding-left: 4em;">(2) 令和6年度 事業計画について</p> <p style="padding-left: 2em;">3 意見交換</p>
	<p>&lt;第2回&gt;</p> <p>日 時：令和7年2月17日（月）18：30～19：50</p> <p>会 場：青森市保健所（元気プラザ） 2階 健康教室</p> <p>出席者：20名</p> <p>内 容：1 地域健康づくり部会員紹介（新部会員）</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6年度 事業報告について</p> <p style="padding-left: 4em;">(2) 令和7年度 事業計画について</p> <p style="padding-left: 2em;">3 意見交換</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6年5月27日（月）15：00～16：30</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 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5年度 事業報告について</p> <p style="padding-left: 4em;">(2) 令和6年度 事業計画について</p> <p style="padding-left: 2em;">3 意見交換</p>
	<p>&lt;第2回&gt;</p> <p>日 時：令和7年2月12日（水）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：6名</p> <p>内 容：1 職域健康づくり部会員紹介（新部会員）</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6年度 事業報告について</p> <p style="padding-left: 4em;">(2) 令和7年度 事業計画について</p> <p style="padding-left: 2em;">3 意見交換</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
<p>通年</p> <p>令和7年 2月6日</p>	<p><b>糖尿病重症化リスクの高いかたへの保健指導の実施</b></p> <p><b>実施内容</b></p> <p>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、青森市糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づき、青森市医師会等と連携して保健指導を実施している。</p> <p><b>新規</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4月～5月 ハイリスク者の保健指導に係る従事者向け学習会を実施</li> <li>・6月 受診状況等不明者について医療機関へ状況確認依頼</li> <li>・9月～2月 糖尿病治療中断者へ保健指導等の介入を実施</li> </ul> <p><b>実績</b> 保健指導対象(治療中断者)34名〔介入(訪問・電話)18名 介入率52.9%〕</p> <p><b>青森市糖尿病重症化予防プログラム推進委員会</b></p> <p><b>実施内容</b></p> <p>糖尿病が重症化するリスクの高いかたへ、青森市医師会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。令和6年度は、糖尿病治療中のかたへの保健指導の拡充や糖尿病性腎症に係るCKD対策の強化等について検討した。</p> <p><b>協力団体</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一般社団法人 青森市医師会</li> <li>・全国健康保険協会 青森支部</li> <li>・青森県立中央病院</li> <li>・青森市民病院</li> </ul>
<p>7月 1月</p>	<p><b>本庁舎サードプレイスでの展示</b></p> <p><b>実施内容</b></p> <p>7月と1月に、本庁舎サードプレイスにおいて健康づくりの啓発のための動画やパネルの展示を実施した。</p> <p><b>【展示内容】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくり(運動など)に関する短時間動画</li> <li>・野菜たっぷり健康応援レシピ</li> <li>・熱中症予防、ヒートショック予防</li> <li>・適正飲酒</li> <li>・歯周病予防</li> <li>・がん検診</li> <li>・糖尿病重症化予防</li> <li>・健康づくりリーダー活動紹介 等</li> </ul>  

7月 7日

**新規** あおもり健康寿命延伸フェア 2024

**実施内容**

青森市に拠点を置くサッカークラブ「ラインメール青森 FC」の試合に合わせ、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、健康チェック等の体験を通じ、市民の健康に対する意識を高めるよう働きかけた。

**実績**

- ①健康チェック・チャレンジコーナー …201人
- ②体験・展示コーナー …649人
- ①～②の合計参加者 …850人

**協力団体**

- ・あおもり健康づくりリーダー会
  - ・青森県立中央病院 健康推進室
  - ・青森市食生活改善推進委員会
  - ・青森市立浪岡病院
  - ・あおもり男女共同参画をすすめる会
  - ・全国健康保険協会 青森支部
  - ・明治安田 青森支社
  - ・ラインメール青森 FC
- (五十音順 敬称略)



▲健康チェック・チャレンジコーナー



▲体験・展示コーナー

9月～12月

**拡充** QOL 健診の実施

**実施内容**

メタボ、ロコモ、口腔、心の健康の重要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、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若年層や働き盛り世代も含めた幅広い世代のかたを対象として実施した。

項目	内容
簡易型 QOL 健診	問診、健康度測定（血圧測定、体組成測定、ベジチェック、立ち上がりテスト、尿ナトカリ比測定※） 講義（健康教養、結果説明） ※あおもり QOL 健診フェアでは尿ナトカリ比測定実施なし
標準型 QOL 健診	健康度測定（血圧、ベジチェック、内臓脂肪、体組成、身長、握力、骨密度、立ち上がり、2ステップ、唾液、尿ナトカリ比） 講義（健康教養、結果説明） ※特定健康診査等の血液検査結果・健康調査票（問診票）事前提出

**実績**

簡易型3回、標準型1回 計4回 合計参加者 307名

**委託機関**

青森県医師会附属 健やか力推進センター

## 各 QOL 健診の実績及び内容

### **新規** 簡易型 QOL 健診(若年層向け) 9月18日

対象：中学生及び保護者等 参加者：54名(中学生32名、保護者・教員等22名)



血圧測定



体組成測定



立ち上がりテスト

### 簡易型 QOL 健診(あおり職域健康づくりリーダー育成ゼミと同日開催)10月16日

対象：働き盛り世代 参加者：42名(一般参加16名、育成ゼミ受講者26名)

### **拡充** あおり QOL 健診フェア 11月9日

#### 実施内容

休日のショッピングセンターを活用した簡易型QOL健診の実施により、無関心層、働き盛り世代、親子連れ等、広く市民が楽しみながら健康づくりに関心を持つ動機づけの機会を提供するとともに、市民総ぐるみの健康づくり運動を推進する。

#### 委託機関

青森県医師会附属 健やか力推進センター

#### 協力団体

- ・明治安田 青森支社
  - ・弘前大学 健康未来イノベーション研究機構
  - ・公益財団法人 青森県総合健診センター
  - ・青森中央学院大学
  - ・青森大学
  - ・公立大学法人 青森公立大学
  - ・青森県栄養士会 青森地区会
  - ・青森県立保健大学 ヘルスリテラシー向上部
  - ・青森糖尿病療養指導研究会
  - ・青森県立中央病院 健康推進室
  - ・青森中央短期大学
  - ・全国健康保険協会 青森支部
  - ・あおり男女共同参画をすすめる会
  - ・あおり健康づくりリーダー会
- (順不同：敬称略)

#### 実績

①簡易型 QOL 健診…157人 ②体験ブース…133人 ③ステージプログラム…303人  
合計参加者(①～③計)…593人



▲ステージの様子



▲簡易型 QOL 健診の様子



(血圧測定、体組成測定、ベジチェック、立ち上がりテスト、結果説明)

### 標準型 QOL 健診(あおり健康づくりリーダー育成ゼミ第7回と同日開催)12月4日

対象：市民 参加者：54名(一般参加者39名、育成ゼミ受講者15名)

8月19日～  
10月20日

## あおもりウォークトライアル 2024

### 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歩に換算して記録するとともに、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。



実績 参加者 575名

### 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

27団体（31種類 283賞品、Wチャンス2種類 25賞品）

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| ・青森農業協同組合         | ・好日山荘 青森&ラピナ店      |
| ・青森ヤクルト販売（株）      | ・極楽湯 青森店           |
| ・青森ワッツ            | ・ショッピングタウン サンロード青森 |
| ・赤平設備工業（株）        | ・酸ヶ湯温泉（株）          |
| ・（一社）浅虫温泉観光協会     | ・住友生命 青森支社         |
| ・大塚食品（株）          | ・第一生命 青森支社         |
| ・大野あけぼの薬局         | ・テック調剤薬局           |
| ・（株）ヒグチ           | ・ハッピー・ドラッグ         |
| ・（株）マグネットヒューマン    | ・紅屋商事（株）           |
| ご褒美の部屋            | ・ホテル青森             |
| ・（株）ユニバース         | ・「道の駅」浅虫温泉 ゆ〜さ浅虫   |
| ・（株）ラインメール青森FC    | ・道の駅「なみおか」アップルヒル   |
| ・協同組合青森総合卸センター    | ・明治安田 青森支社         |
| ・元気町あぶらかわ物産館とまとりあ |                    |
| ・健康の森 花岡プラザ       | （五十音順 敬称略）         |

新規

### クアオルト健康ウォーキングと連携

「青森商工会議所」及び「あおもりクアガイド協会事務局」と連携して、浅虫温泉海山クアの道 健康ウォーキングに健康チェックを合わせたイベントを2回（9月21日、10月19日）実施した。

なお、以下の理由により、中止または内容を変えて実施した。

9月21日（土）…前週に浅虫地区で熊の目撃情報があったため中止

10月19日（土）…天候不良により室内ウォーキングに変えて実施

一般参加者 3名、中央学院大学学生 17名

## リニューアル あおもり市民健康ウォーキング・カロリーマップ Vol.2 の作成

### 実施内容

平成 29 年度に作成したあおもり市民健康ウォーキング・カロリーマップに、「あおもりウォークトライアル 2023」実施時に募集した市民おすすめウォーキングコース等を追加し、リニューアルした冊子を新たに作成した。

令和 7 年度には、市民の運動習慣の定着のために広く周知し、活用していく。

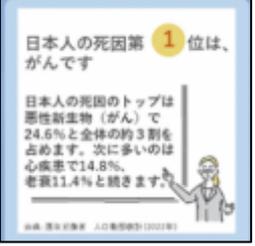
### 協力団体

監修：青森県ウォーキング協会

協力：あおもり健康づくりリーダー会、青森公立大学、  
明治安田青森支社、青森総合卸センター、  
青森県健康・体カづくり協会



## 2 がん予防対策

実施時期	取組内容
通年	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 60%;"> <p><b>新規</b> <b>がん検診の受付にLINEを導入</b></p> <p>【LINEのメリット】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・申込後に受付完了メッセージ、申込の最終決定後に申込確定メッセージが届く</li> <li>・申し込みの確認を市担当者とのLINEのやり取りが可能</li> <li>・申込内容の確認、変更、キャンセルがいつでも可能</li> <li>・検診日の2日前にリマインドメッセージを受け取れる</li> </ul> <p>令和6年度検診受付件数 480件</p> </div> <div style="width: 35%; text-align: center;"> <p>より便利になりました！</p>  </div> </div>
4月	<p><b>協会けんぽ被扶養者へのがん検診の受診勧奨</b></p> <p><b>実施内容</b></p> <p>全国健康保険協会青森支部（協会けんぽ）被扶養者へ、特定健康診査受診券を送付する際に市のがん検診の案内を同封し、がん検診の受診の周知を実施。</p> 
5月	<p><b>国保医療年金課と連携した国保加入者の多い職域向けへのがん検診勧奨</b></p> <p><b>実施内容</b></p> <p>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団体へ周知した。</p> <p><b>周知先</b></p> <p>青森県司法書士会、青森県社会保険労務士会、青森県土地家屋調査士会、青森農業協同組合、青森漁業協同組合、青森県理容生活衛生同業組合、青森県美容業生活衛生同業組合、公益社団法人青森県柔道整復師会、青森商工会議所</p>
7月及び 12月	<p><b>ターゲットを絞ったがん検診受診勧奨(コール)・再勧奨(リコール)はがき送付</b></p> <p>コールはがきの発送(7月)</p> <p>子宮頸がん検診 3,685件、乳がん検診 5,249件、大腸がん検診 19,831件</p> <p>リコールはがきの発送(12月)</p> <p>子宮頸がん検診 5,476件、乳がん検診 6,554件、大腸がん検診 22,344件、胃がん・肺がん検診 7,465件</p>
7月～8月	<p><b>新規</b> <b>LINEを活用した情報発信</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 22%;">  <p>7月10日配信</p> </div> <div style="width: 22%;">  <p>8月2日配信</p> </div> <div style="width: 22%;">  <p>8月9日配信</p> </div> <div style="width: 22%;">  <p>8月19日配信</p> </div> </div>

8月28日	<p><b>チラシ配付によるがん検診の周知</b></p> <p><b>実施内容</b>  がん征圧月間に合わせ、青森市浪岡商工会会員事業所 372 社にがん検診受診啓発チラシを配付し、周知を行った。</p> <p><b>協力団体</b> 青森市浪岡商工会</p>				
10月12日	<p><b>あおもりピンクリボンプロジェクト 2024 での PR</b></p> <p><b>実施内容</b>  「あおもりピンクリボンプロジェクト 2024」で乳がん検診とプレストアウェアネス（乳がん早期発見のための乳房を意識する生活習慣）のPRを実施した。</p> 				
令和7年 1月12日	<p><b>令和6年度はたちのつどいにおける子宮頸がん検診受診啓発グッズの配布</b></p> <p><b>実施内容</b>  リンクステーションホール青森、青森市中世の館で行われたはたちのつどいに参加する20歳女性に子宮頸がん検診啓発ティッシュを配布した。</p> <p><b>協力団体</b>  青森市教育委員会</p> 				
11月～12月 及び3月	<p><b>拡充 青森市医師会と連携した精密検査未受診者の追跡調査</b></p> <p><b>実施内容</b>  令和5年度精密検査未受診者の追跡及び状況調査を、青森市医師会と連携し実施。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・回答方法に電話・郵送のほか、電子申請を追加した。</li> <li>・市指定医療機関の大腸がん検診と胃がん検診の精密検査未受診者にも調査票を発送した。</li> </ul> <p><b>実績</b></p> <table border="0"> <tr> <td>11月及び12月発送分（肺・胃・大腸・乳・子宮頸）</td> <td>977件</td> </tr> <tr> <td>3月発送分（肺・胃・大腸・乳・子宮頸）</td> <td>942件</td> </tr> </table> <p><b>協力団体</b>  一般社団法人 青森市医師会</p>	11月及び12月発送分（肺・胃・大腸・乳・子宮頸）	977件	3月発送分（肺・胃・大腸・乳・子宮頸）	942件
11月及び12月発送分（肺・胃・大腸・乳・子宮頸）	977件				
3月発送分（肺・胃・大腸・乳・子宮頸）	942件				

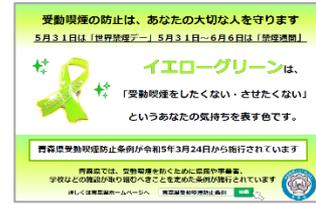
### 3 たばこ対策

実施時期	取組内容								
通年	<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            (出張禁煙講座の実施)</p> <p><b>実績</b> 出張禁煙講座 4社 合計参加者 69名</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 14名            禁煙成功者(3か月間) 1名</p>								
通年	<p><b>改正健康増進法に基づく受動喫煙防止対策の実施</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> 計 13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>5件</td> </tr> <tr> <td>喫煙可能室設置施設届出について</td> <td>1件</td> </tr> <tr> <td>市民からの通報</td> <td>6件</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>1件</td> </tr> </table>	健康増進法改正に伴う対象施設の問い合わせ	5件	喫煙可能室設置施設届出について	1件	市民からの通報	6件	その他	1件
健康増進法改正に伴う対象施設の問い合わせ	5件								
喫煙可能室設置施設届出について	1件								
市民からの通報	6件								
その他	1件								
5月31日～ 6月6日	<p><b>世界禁煙デー及び禁煙週間 あおりスモークフリー・アクション「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></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p><b>拡充</b> ②本庁舎のライトアップとパネル展の実施</p> 								

**強化** ③青い森公園で青森県及び職域団体・事業者と連携した街頭キャンペーン

**協力事業者**

- ・青森商工会議所
- ・全国健康保険協会 青森支部
- ・豊産管理株式会社
- ・株式会社盛興業社



▲啓発用ポケットティッシュ

**強化** ④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日禁煙等のよびかけ

**実施事業者**

- ・青森ガス株式会社
- ・第一生命保険株式会社 青森支社
- ・株式会社盛興業社
- ・住友生命保険相互会社 青森支社
- ・株式会社渋谷組
- ・青森ヤクルト販売株式会社 青森営業所
- ・大管工業株式会社
- ・協同組合青森総合卸センター

⑤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

⑥保育施設への受動喫煙防止の周知・啓発 ポスターの掲示依頼 124 箇所

⑦市内コンビニへの1日敷地内禁煙等の呼びかけ

- ・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
- 計 130 店舗 (五十音順)

**新規** ⑧たばこ健康に関する正しい知識の普及  
LINE や子育てアプリを活用した情報発信

令和 7 年  
1 月 12 日

**令和 6 年度はたちのつどいの会場における「歯と喫煙の関係」についてのチラシ配布**

**実施内容**

リンクステーションホール青森、青森市中世の館で行われたはたちのつどいに参加したかたへ「歯と喫煙の関係」についてチラシ配布

**協力団体**

青森市教育委員会



令和 7 年  
3 月

**青森市たばこの健康被害防止対策ガイドラインの改訂**

平成 25 年 12 月に作成したガイドラインの基本的な考え方を踏まえつつ、令和 2 年 4 月に全面施行された改正健康増進法や令和 5 年 3 月施行の青森県受動喫煙防止条例への適合を図るなどの見直しを行い、「青森市たばこの健康被害防止対策ガイドライン」を改訂した。



## 4 健康づくりリーダーの育成と活動支援

### 【あおり健康づくりリーダーの育成】

実施時期	取組内容
9月27日～ 12月14日 (全8回)	<p><b>あおり健康づくりリーダー育成ゼミ</b></p> <p><b>実施内容</b> 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に、地域の健康づくりを牽引していく「あおり健康づくりリーダー」を育成した。</p>  <p>▲修了式の様子（10期生の皆さん）</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> アピオあおり、柳川庁舎ほか</p> <p><b>実績</b> 修了者 16名</p>

### 【あお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18日、 令和7年 2月21日	<p><b>あお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> 6月18日（火） 会場：青森県立保健大学講堂 参加者：33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>・「坐位行動の科学：座りすぎの健康リスクとその対策」 講師：青森県立保健大学 健康科学部 総合教育部門 安永明智氏</li> <li>・「ウォーキングのために必要な筋肉の協力関係を知る」 講師：青森県立保健大学 健康科学部 理学療法学科 篠原博氏</li> </ul> <p>2月21日（金） 会場：アピオあおり 2階イベントホール 参加者：33名 「運動のねらいとポイントを実践をとおしておさらいしよう！」 講師：日本健康運動指導士会 青森県支部 近藤文俊氏</p>
6月24日、 7月24日	<p><b>強化 あおり健康づくりリーダー 健康チェックの勉強会</b></p> <p><b>実施内容</b> 地域活動やイベント等の場であおり健康づくりリーダーが市民を対象に健康チェックを行う機会が増えていることから、健康チェック機器の使い方や測定結果が示す意味を学び、練習し合うことを目的とし、勉強会を実施した。</p> <p><b>実績</b> 参加者 延べ24名</p>

8月28日	<p><b>強化 QOL 健診測定練習会</b></p> <p><b>実施内容</b> 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おもり健康づくりリーダーを対象に実施した。</p> <p><b>会場</b> 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> 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 9 名</p>
令和 7 年 3 月 22 日	<p><b>おも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> 【第 1 部】 おもり健康づくりリーダー会総会 (参加者 44 名 委任状提出 44 名 計 88 名) 【第 2 部】 おもり健康づくりリーダー活動報告会 青森市の健康データと今後の活動について フォローアップ学習会「健康チェックの勉強会」 (参加者 47 名)</p>  
通年	<p><b>おもり健康づくり通信の発行</b></p> <p><b>実施内容</b> おもり健康づくりリーダー同士の相互参加・交流・協力の機会を持てるよう、各地区のリーダー活動や事務局の情報発信等を盛り込んだ内容で作成し、リーダー・サポーターへ郵送等でお知らせした。(5 月、8 月、11 月、1 月発行)</p>

### 【おもり職域健康づくりリーダーの育成】

10月16日	<p><b>職域健康づくりリーダー育成ゼミ</b></p> <p><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。また、昨年度に引き続き、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「明日からわが社で始める健康づくり～社員全員で継続する工夫を考えよう～」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。</p> <p><b>会場</b> 柳川庁舎 2 階 大会議室</p> <p><b>実績</b> 修了者 26 名 (18 社)</p>  <p>▲運動（講義＋実習）の様子</p>
--------	---

## 【あおもり職域健康づくりリーダーの活動支援】

通年	<h3>職域向け健康情報発信</h3> <p><b>実施内容</b></p> <p>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。</p> <p><b>実績</b></p> <p>【配信回数】 年6回（4月、7月、8月、11月、12月、令和7年2月）</p> <p>【配信内容】 お口の健康について、熱中症予防について、食について（1日の野菜摂取量、飲酒等）、糖尿病・COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する啓発、女性の健康習慣、手軽にできる運動の紹介（元気プラザトレーニングルームのご案内）、禁煙・受動喫煙に関する啓発（出張禁煙相談のご案内）、保健師・栄養士による健康講座のご案内、健康づくりに関する各種イベントのご案内 など</p> <p><b>新規</b> 【アンケートの実施】 第5回（12月）配信時、各企業でどのように健康づくりに取り組んでいるか把握し、今後の情報発信や「あおもり健康づくり実践企業だより」の作成に活用するため、「職場の健康づくりに関するアンケート」を実施した。</p> <p>結果： 回答 56社</p> <p><b>取組の具体例（アンケート回答より抜粋）</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・市が発信している「健康づくり情報」の回覧等による活用</li><li>・社員向けに健康をテーマにした勉強会の開催、社員同士で情報交換できる場の設定</li><li>・健診や保健指導を受けやすい体制の整備（出勤扱い、ウェブ面接対応機器の確保等）</li><li>・運動部の設置、職場単位でのマラソンやウォーキングイベント等への参加 など</li></ul>  <p><b>情報発信先</b></p> <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>
3月	<h3>あおもり健康づくり実践企業だより 2025 の作成・配付</h3> <p><b>実施内容</b></p> <p>あおもり健康づくり実践企業の取組を紹介するほか、業種別健康データ、働き盛り世代の健康づくりに役立つ情報を掲載したリーフレットを作成し、市内企業・事業所へのポスティング等により広く配付した。</p>