

# 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7年4月15日（火）  
議 事：議案第1号 令和6年度事業報告について  
議案第2号 令和6年度収支決算報告について  
議案第3号 令和7年度事業計画（案）について  
議案第4号 令和7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7年4月22日（火） 18：30～20：00  
会 場：青森市男女共同参画プラザ「カダール」 AV 多機能ホール  
議 事：議案第1号 令和6年度事業報告について  
議案第2号 令和6年度収支決算報告について  
議案第3号 令和7年度事業計画（案）について  
議案第4号 令和7年度収支予算（案）について

## 3 各部会の開催

区 分	開催内容
地域健康 づくり部会	年2回程度 健康づくりリーダー等の育成及び健康データ等を踏まえた地域の健康 づくり活動、あおもり健康づくりリーダー会と連携した活動の拡大、促 進に向けて
職域健康 づくり部会	年2回程度 職域の健診・健康データ等を踏まえた健康づくり活動の促進に向けて

## II 令和7年度 健康寿命延伸への主な取組

### 肥満・糖尿病対策

- ・適切な時期に健康教養の向上を図る
- ・糖尿病等の生活習慣病のリスクとなる肥満のかたが、**児童生徒や働き盛り世代に多い**
- ・重症化により透析に繋がる糖尿病や糖尿病性腎症等、生活習慣病を**予防する取組**が必要

拡充

### QOL健診の受診機会の拡充

幅広い世代・地区のかたへ受診していただけるよう**QOL健診の受診機会を拡充**

中学生、保護者対象【簡易型】	職域対象【簡易型】	QOL健診フェア【簡易型】	地域対象【標準型】	New 浪岡地区【標準型】
子ども・親世代の健康意識の向上を目的に実施 日程：7月26日(土) 会場：アピオあおもり 対象：中学生、保護者60組程度	働き盛り世代をターゲットに実施 日程：10月8日(水) 会場：柳川庁舎 対象：働き盛り世代60名程度 ※職域健康づくりリーダー育成ゼミと同日	休日の商業施設を活用し親子連れや無関心層をターゲットに実施 日程：10月11日(土) 会場：サンロード青森(予定) 対象：広く市民100名程度	関心の高い標準型を実施 日程：10月28日(火) 会場：柳川庁舎 対象：広く市民60名程度 ※地域健康づくりリーダー育成ゼミと同日	浪岡地区で実施、全市的に受けやすい環境を整備 日程：12月6日(土) 会場：浪岡中央公民館 対象：広く市民60名程度

新規

### QOL健診【簡易型】+クアオルト健康ウォーキングの効果検証

青森商工会議所・青森中央学院大学と連携

QOL健診を実施し、健康への意識が高まった状態で「クアオルト健康ウォーキング」を実施することで、**行動変容を促す**きっかけづくりとする。あわせて、体調、心の健康等に関するアンケート調査や健康測定等を行い、クアオルト健康ウォーキングの効果検証を実施する。

日程：6月21日(土曜日)

場所：ゆ〜さ浅虫、浅虫温泉海山クアの道

募集人員：50名程度

効果分析：青森県医師会 健やか力推進センター



#### モニター調査参加者募集!

当日のQOL健診のほか事前・事後のアンケートを実施し、体調・心の健康・生活習慣の変化などクアオルト健康ウォーキングの効果についての調査を実施

#### クアオルト健康ウォーキングとは…

専門ガイドから「頑張らなくても、効率よく運動効果を得られる歩き方」をレクチャーしてもらいながら、参加者みんなで楽しく歩く運動です。

野山や公園の斜面、土の道などを活用し、持久力や筋力が高まるように計算されたコースを歩きます。自然の中を歩くことで、心とカラダが喜ぶリラックス効果が期待できます。

【浅虫でのヨガの様子】

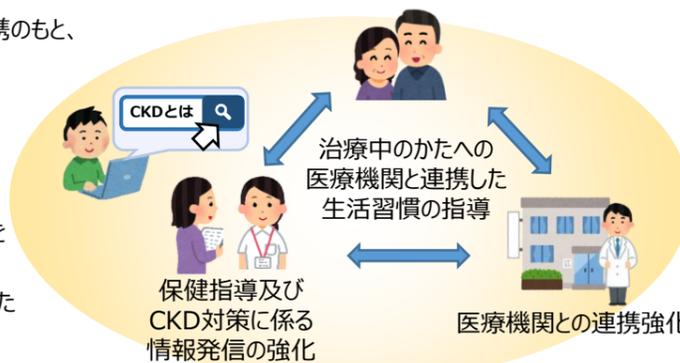


拡充

### 糖尿病のハイリスクのかたへの支援

これまでの糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防対策と併せ、医師会と連携のもと、**治療中のかたへの保健指導及び糖尿病性腎症重症化予防に係る慢性腎臓病(CKD)対策を強化**

- ・市ホームページ、医師会健康教室等の講座の機会を捉え、広く市民向けに慢性腎臓病(CKD)に関する周知・啓発を強化
- ・糖尿病治療中で一定程度の腎機能低下が見られるかたへ受診勧奨を行うほか、医療機関と連携し、希望者へ保健指導を実施
- ・市医師会「青森市CKD病診連携」に基づき医療機関から依頼があった対象者へ保健指導を実施



### がん予防対策

- ・市民の**4人に1人**ががんにより死亡している
- ・がん検診の**受診率が低く**、精密検査の受診率が**100%に至っていない**
- ・効果的ながん検診の実施に向け、引き続き**受診勧奨**を行っていくことが重要

拡充

#### 効果的ながん検診の受診勧奨・資料の工夫

特にがんにかかりやすい年齢層のかたへ、より効果的な受診勧奨を実施

#### 乳がん検診

女性のがん罹患率が全国で最も高い



#### 子宮頸がん検診

本市で最も受診率が低い



圧着はがきの受診勧奨資材イメージ(乳がん検診)7月頃発送予定



受けなきゃ!



#### がん検診の精密検査受診勧奨の強化



医師会と連携し、引き続き精密検査の必要なかたへ受診勧奨を行うことでがんの早期発見・早期治療につなげていく

「見つかるはずのがん」を放置せず、命をまもるためには、きちんと精密検査を受けることが重要です!



### たばこ対策

- ・喫煙率が高い世代は30-40代の**働き盛り世代**に多い
- ・たばこの害と健康への悪影響に関する知識の普及が重要
- ・禁煙支援、受動喫煙防止対策を推進していく

#### やめたい人の禁煙サポート

特に喫煙率の高い業種へ重点的に紹介

市が行う**禁煙支援**の周知、事業所への**出前講座**や**個別禁煙相談**などの禁煙サポートを行うことで、たばこをやめたい人がやめられる環境を整備していく

業種別喫煙率

- 1位 運輸業・郵便業
- 2位 電気・ガス・熱供給・水道業
- 3位 建設業

※「たばこを習慣的に吸っている」方の割合

※全国健康保険協会青森支部提供令和4年度データより



#### 受動喫煙防止を呼び掛ける取組

青森市イエローグリーンキャンペーン

[令和6年度 青森市役所本庁舎の様子]



- ・青森市役所本庁舎の**ライトアップ**及び**パネル展**の実施
- ・**県や事業者と連携**した取組の実施



### 健康づくりのための人材育成と活動支援

- ・男女とも平均寿命は延伸しているが、**全国との差**が問題となっている
- ・より多くの市民の**ヘルスリテラシー向上**のため、引き続き人材育成が重要
- ・健康づくりリーダーが活動しやすい環境を整備

新たな健康づくりリーダーを**育成**するとともに、活動中の健康づくりリーダーが継続して活動できるよう**支援**

地域健康づくりリーダー

平成26年度から育成地域の健康づくりをけん引

各地区での活動の継続のため、**新たなリーダー**が積極的に活動に参加しやすいよう支援!

- ・地区活動、ミーティングへの積極的な勧誘
- ・フォローアップ学習会の開催
- ・リーダー同士気軽に交流できる場の設定(ランチミーティング等)



New



R6に作成したウォーキングマップも活用し、健康づくりを楽しみ実践!

職域健康づくりリーダー

平成28年度から育成職場の健康づくり活動を推進

職場で実践しやすい取組の**情報提供**等により活動を支援!

- ・市から定期的な**健康情報の発信**
- ・年1回発行している**実践企業だより**で事業所での取り組みを紹介



### Ⅲ 健康寿命延伸会議年間事業計画

#### [地域部会]

実施時期	取組内容	重点取組			
		糖尿病	がん	たばこ	リーダー育成 活動支援
通年	健康 C&C での相談等の実施	○	○	○	
	あおもり健康づくりリーダーによる地域での健康づくり活動	○			○
	「青森市糖尿病性腎症重症化予防プログラム」に沿った保健指導の実施	○			
	市ホームページ等での慢性腎臓病（CKD）に関する正しい知識の周知・啓発	○			
	地域部会の団体をとおして、がん検診の受診勧奨を依頼		○		
	卒煙サポート 1. 2. 3 の周知と実施			○	
	あおもり健康づくりリーダー会の活動支援 ・役員会、コーディネーター会議及び意見交換会 ・運動推進部フォローアップ学習会の開催 ・健康チェックの勉強会の開催 ・各地区の健康づくり活動の支援				○
7月～12月	がんリスクの高い年代をターゲットにしたコール・リコールの実施		○		
5月31日～ 6月6日	世界禁煙デー（5月31日）及び禁煙週間（5月31日～6月6日）に合わせた啓発活動の実施			○	
7月	慢性腎臓病（CKD）をテーマとした健康教室の周知啓発				
7月、 令和8年1月	サードプレイス（市役所本庁舎1階市民ロビー）を活用した、パネル展示による健康づくりの啓発		○		
6月	健康づくりリーダーフォローアップ研修会（青森県立保健大学主催）				○
8月	831（やさいの日）にちなんだ啓発	○			
8月2日～ 8月7日	ねぶた祭での受動喫煙防止の啓発			○	
8月～10月	あおもりウオークトライアル 2025	○			
9月～10月	がん征圧月間（9月）・乳がん月間（10月）等の機会を捉えた、健康の関心が薄い層等へ働きかけるキャンペーン		○		

6月	QOL 健診+クアオルト健康ウォーキング	○			
7月～12月	ライフステージに応じた QOL 健診の実施	○			○
5月～ 令和8年3月	糖尿病・高血圧予防講座の開催(血管いきいき講座)	○			
9月～12月 (全8回)	あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ				○
10月	あおもり QOL 健診フェア	○			○
11月上旬～ 中旬	全国糖尿病週間、世界糖尿病デーPR 糖尿病予防をテーマとした健康教室の周知啓発	○ ○			
令和8年3月	健康づくりリーダー会総会、活動報告会及び学習会				○

[職域部会]

実施時期	取組内容	重点取組			
		糖尿病	がん	たばこ	リーダー育成 活動支援
通年	あおもり健康づくり実践企業の認定登録の推進	○	○	○	
	職域向け啓発冊子「あおもり健康づくり実践企業だより」の配布による啓発	○	○	○	
	全国健康保険協会青森支部（協会けんぽ）と連携した業種別糖尿病リスクのデータ分析及び周知・啓発	○			
	職域部会の団体をとおして、がん検診の受診勧奨		○		
	改正健康増進法に基づく受動喫煙防止対策の実施			○	
	職域と連携した卒煙サポート 1. 2. 3 の周知と実施			○	
	職域健康づくりリーダー会の活動支援				○
	健康情報の発信（全6回）				○
4月	協会けんぽ被保険者（被扶養者）へ向けた市のがん検診の受診勧奨		○		
5月31日～ 6月6日	世界禁煙デー（5月31日）及び禁煙週間（5月31日～6月6日）に合わせた啓発活動の実施			○	
8月～10月	あおもりウォークトライアル2025	○			
9月	ラインメール青森との延伸フェア	○			○
10月	QOL 健診及び職域健康づくりリーダー育成ゼミの実施	○			○