

令和8年度 新規取組について

中学生、教職員向け「簡易型QOL健診」

- 中学校の「健康な生活と疾病の予防」の授業と連動させて健康チェックを実施することで、将来の健康を見据えた自身の健康課題への気づきを与え、健康づくりへの意識づけを高める
- 併せて小、中学校の授業を担う教職員へもQOL健診を実施、「健康」と「生活習慣」の関わりについての正しい知識を学んでいただき、教育現場にて活用していただく

授業～QOL健診実施の流れ(一例)

①事前授業(各学校)

「青森県生活習慣病予防プログラム(中学生用)」等を活用しながら、健康と生活習慣の関わりについて授業を行う。

授業テーマ(例)

- なぜ青森は短命県？
- 健康を作る食生活
- 運動による体と心の変化

②簡易型QOL健診(健康づくり推進課)

- 測定実施(血圧、ベジチェック®)
- 健康教養講話(弘前大学教授等)



③事後授業(各学校)

測定・健康教養講話の内容をうけて、自身の健康課題解決に向けての具体的な目標を立て、実践してもらう。

終了後、授業の前後を比較して健康に関する意識や生活習慣に変化があったか、アンケートを実施。(健康づくり推進課)

○中学校での実施に先駆け、小・中学校教職員向けの「簡易型QOL健診」を実施(健康づくり推進課)

実施スケジュール

令和8年度	4校へ実施			
令和9年度		4校へ実施		
令和10年度	各校での継続的な取組		4校へ実施	
令和11年度	○各校の健康課題に応じた授業の実施 ※必要に応じ、測定機器貸出			4校へ実施
令和12年度	○教職員向け研修として「QOL健診」を継続実施			3校(+2校)へ実施

実施校以外の学校への対応

- 血圧計等の測定機器の貸出、測定データ・健康アドバイスを提供
- 実施校の実施内容・感想等をまとめ情報発信

減塩対策(食の環境づくり)

買い物の拠点となるスーパー等と連携し、減塩に関心の薄い若い世代を含め、誰もが自然に減塩やバランスのよい食事摂取に取り組めるような環境づくりを推進する。

健康情報掲示店舗増に向けた取組

「青森市健康づくり応援店」の登録要件に、「健康情報の掲示」を追加スーパー等へ、継続的な周知・啓発となるようPOPやチラシなどの掲示を勧める。



スーパー店頭での健康情報の提供

包括連携協定を締結した市内のイオン東北店舗にて、減塩・野菜摂取・バランス食についてのPOPやチラシの掲示



(イメージ・神戸市での取組例)

イベント等で減塩や野菜摂取の推進

831(やさいの日)など各種イベント時にあわせて、市民から募集した「野菜たっぷり健康応援レシピ」の配布や市の健康情報等の発信を行う



あおもり健康づくりリーダーポイント制度



あおもり健康づくりリーダーの活動として報告のあったものに対し、ポイントを付与し、ポイントの累積数に応じて商品券等と引き換えを行うことにより、現在活動しているリーダーの活動継続や、新たに活動へ参加するリーダーの増加のための後押しとなるよう支援する。※付与対象外の例:「他団体から謝礼等の支払があるもの」など

①リーダー活動

講話・講演、運動の指導
健康チェックの測定補助など



②活動報告書の

記入・提出



③ポイント交換

