

令和8年度 青森市健康寿命延伸会議事業計画

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8年4月22日（水）
議 事：議案第1号 令和7年度事業報告について
議案第2号 令和7年度収支決算報告について
議案第3号 令和8年度事業計画（案）について
議案第4号 令和8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8年4月27日（月） 18：30～20：00
会 場：アップルパレス青森 ねぶたの間
議 事：議案第1号 令和7年度事業報告について
議案第2号 令和7年度収支決算報告について
議案第3号 令和8年度事業計画（案）について
議案第4号 令和8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

令和8年度 健康寿命延伸に向けた主な取組

肥満・糖尿病対策

- ・40歳代、50歳代の肥満者の割合が高い。また、小・中学生における肥満傾向児の出現率は全国よりも高くなっている
- ・減塩を意識した食事を摂っているかたの割合が少ない
- ・子どもから高齢者まで、ライフステージに応じた働きかけを行い、健康教養の向上を図る必要がある

引き続き、ウォークトライアル、健康づくりリーダー活動等各事業を通じた予防・重症化予防のアプローチを継続



関係機関と連携したQOL健診

令和8年度から、新たに**市教育委員会と連携し、中学生や教職員**向けにQOL健診を展開するほか、受診しやすい環境構築のため、市内の様々な場所で実施する。

【継続】弘前大学COI-NEXTプロジェクトへの参画

令和4年10月、文部科学省・国立研究開発法人科学技術振興機構の「共創の場形成支援プログラム(COI-NEXT)」の拠点として弘前大学が採択。令和7年9月から本市が当該プロジェクトに参画。

New

中学生を対象としたQOL健診(一部)の展開

市直営

血圧やベジチェック®を事前に貸し出し、**各中学校で測定**や、健康と生活習慣の関わりについての授業を行うほか弘前大学教員による「健康教養」の講義を実施。なお、本取組は、市内全ての中学校(全21校)を対象とし、**5か年かけて実施**。

日程：9月～令和9年2月
会場：各中学校
対象：市内中学校に通う中学生(4～5校/年)



New

教職員を対象としたQOL健診の展開

簡易型

市直営で実施する中学校向けのQOL健診と連動し、市内の**小中学校に勤務する教職員**を対象にQOL健診や健康教養の講義を実施。*

日程：8月5日(水)、6日(木)(夏季休暇期間中)
会場：調整中
対象：120名



拡充 職域を対象としたQOL健診の展開

簡易型
↓
標準型

これまでの簡易型から標準型に拡充し、職域健康づくりリーダー育成ゼミと併せて、働き盛り世代を対象に実施。*

日程：11月6日(金)
会場：柳川庁舎
対象：働き盛り世代60名程度



地域を対象としたQOL健診の展開

標準型

令和7年度に引き続き、市民に関心の高い標準型を、あおり健康づくりリーダー育成ゼミと併せて実施。*

日程：10月8日(木)
会場：柳川庁舎
対象：市民60名程度



浪岡地区を対象としたQOL健診の展開

標準型

令和7年度に引き続き、市内全域で受診しやすい環境を整備するため、浪岡地区においても実施。*

日程：12月5日(土)
会場：浪岡中央公民館
対象：市民60名程度



※公益社団法人青森県医師会附属健やか力推進センターへの委託により実施

拡充 QOL健診+クアオルト健康ウォーキング

市直営

参加者がQOL健診を受診し、健康意識の高まった状態で「クアオルト健康ウォーキング」へ参加することで、行動変容を促すきっかけづくりに繋げる。

- 変更点
- 開催回数の増(年1回から、最大3回の実施を検討)
 - **緊急時の対応として、スポーツクターと連携**
 - 市直営によるQOL健診の展開

効果検証の結果を活用したリーフレットの作成・配布も実施!

日程：5月16日(土)、6月20日(土)、9月19日(土)
※気温、熊出没等留意

場所：ゆ～さ浅虫、浅虫温泉海山クアの道

募集人員：各回20名程度

関係団体：青森商工会議所、青森中央学院大学、青森県スポーツクターの会、あおりクアガイド協会



市直営QOL健診

市直営

令和7年度より、国立大学法人弘前大学健康未来イノベーション研究機構及び公益社団法人青森県医師会附属健やか力推進センターとの連携・協力の下、市直営のQOL健診を実施。

令和8年度においても、青森市役所 本庁舎や駅前庁舎を起点に6回展開するほか、関係団体が開催するイベント等への出展も検討。

日程・場所：①青森市役所駅前庁舎(5回)
4月24日(金)、6月18日(木)、8月18日(火)、
12月18日(金)、令和9年3月10日(水)
②青森市役所本庁舎(1回)
7月22日(水)

募集人員：各回50名程度

開催内容：簡易型QOL健診の測定項目+オプション

がん予防対策

- ・病気の予防や早期発見のために健診・検診を受けるという認識が低い
- ・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**
- ・科学的根拠のある**がん検診**を周知し、がんの早期発見のために引き続き**受診勧奨**を行うことが重要

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

肺がん検診
がん死亡数が最も多い



リーフレット送付予定

大腸がん検診
がん罹患数が最も多い



圧着ハガキ送付予定



受診勧奨資料イメージ
(大腸がん検診)
6月頃発送予定

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、たばことCOPDの関係性等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



拡充

COPDの周知啓発の強化

令和8年度は、11月18日(11月第3水曜日)の「世界COPDデー」に合わせ、「世界COPDデー」に合わせ、COPD啓発のための専用のポスターを作成し、市内各所に掲示し、周知を行う。



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

県や事業者と連携した取組の実施とあわせて、喫煙をやめたい人への禁煙サポートも継続して実施していく。



拡充 市内の企業及び事業所へ呼びかけ、施設の外観等をイエローグリーン色にライトアップし、職域での取組を強化する。

健康づくりのための人材育成と活動支援

- ・地域でのあおり健康づくりリーダーの活動継続や世代交代に向け、活動しやすい環境づくりが必要
- ・職域での健康づくりについて、各企業の実態に応じ取り組みやすい内容の情報提供を継続

New

あおり健康づくりリーダーポイント制度

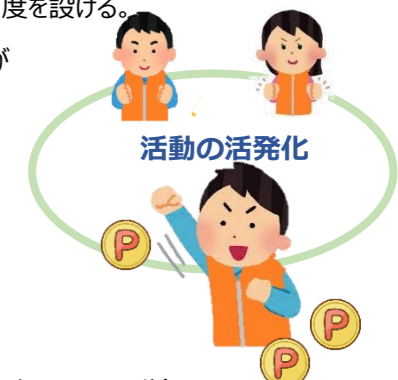
市内14地区それぞれの活動の活性化を目指し、新たなリーダーの育成及び活動中のリーダーが継続して活動できるよう、青森市ボランティアポイント制度に準じ、新たに支援制度を設ける。

付与対象：当該年度中に、あおり健康づくりリーダーとして活動し、その実績が分かるかた

取組内容：あおり健康づくりリーダー会会則に定める活動内容に対し、1～2ポイントを付与

- 1 地域を拠点とした健康に関する学習の場づくり
- 2 栄養や運動に関する講座の開催、体力チェック等
- 3 市の健康づくり事業への協力
- 4 その他

用途：10ポイントにつき、1,000円分の商品券等と引換(上限50ポイント5,000円分)



New

減塩対策(食の環境づくり)

令和8年度から新たに、買い物の拠点となるスーパーマーケットと連携し、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みめるような環境づくりを推進していく。

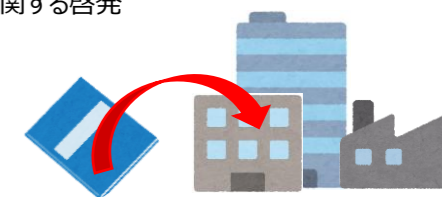
- 取組内容：継続的な周知・啓発となるようなPOPやポスターを作成し、各所に掲示
掲載内容：減塩や、ナトリウム排出を促進するカリウムが多い野菜摂取、バランス食表示等
送付先：青森市内のスーパーマーケットをはじめ、健康づくり応援店登録店舗など



職域健康づくり活動推進のための啓発活動

例年、青森市内の企業や関係団体に対し、作成し、配布する健康づくりに関する啓発冊子の掲載内容を拡充し、各企業等におけるヘルスリテラシーの向上を図る。

送付先：青森市内の企業へのポスティング(約5,000社)、あおり健康づくり実践企業 など



Ⅲ 健康寿命延伸会議年間事業計画

[地域健康づくり部会]

実施時期	取組内容	重点取組			
		肥満・糖尿病	がん	たばこ	リーダー育成 活動支援
通年	本市直営による「QOL 健診（青森市×弘前大学）」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				○
5月～令和9年3月	糖尿病・高血圧予防講座の開催（血管いきいき講座）	○			
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			○	
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）				○
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		○		
7月～	市内スーパー店頭での健康情報の提供	○			
8月～12月	ライフステージに応じた QOL 健診の実施	○			○
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	あおもりウォークトライアル 2026	○			

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		○		
9月～12月 （全8回）	あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ				○
9月～2月	市内中学校を対象としたQOL健診	○			
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	○			
12月5日	浪岡地区の住民を対象としたQOL健診				
令和9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	○	○		
令和9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				○

[職域健康づくり部会]

実施時期	取組内容	重点取組			
		肥満・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7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～9月	QOL健診・クアオルト健康ウォーキングの実施及びリーフレットの配布による周知	○			
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5日～6日	小中学校に勤務する教職員向けQOL健診	○			
8月～10月	あおもりウォークトライアル2026	○			
11月6日	QOL健診及び職域健康づくりリーダー育成ゼミの実施	○			○