

令和7年度 あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ 実施報告

1. 事業目的

市民一人一人が健康について必要な知識を得、健康増進に向け行動することができるよう、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、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環境をつくる。

2. 実施主体

青森市、青森市健康寿命延伸会議

3. プログラム修了者数

23 名

※男女別年代別内訳

| | 20 代 | 30 代 | 40 代 | 50 代 | 60 代 | 70 代 | 80 代 | 計 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|----|
| 男性 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 4 |
| 女性 | 0 | 2 | 1 | 2 | 7 | 7 | 0 | 19 |
| 計 | 0 | 3 | 1 | 2 | 8 | 9 | 0 | 23 |

4. 各回のテーマ及び参加者数

| 回 | 日時・会場 | テーマ・講師 | 参加者数 |
|---|--|--|-------------------------------|
| 1 | 8 月 20 日（水） 18:30～20:30 中央市民センター 大会議室 | ・開講式 ・健康づくり概論 弘前大学 特別顧問 中路 重之 氏 ・健康づくりリーダーの役割と活動支援について 青森市保健所 | 受講生 19 人 聴講生 6 人 計 25 人 |
| 2 | 9 月 2 日（火） 10:00～12:00 アピオあおもり 大研修室 1 | ・病気を予防し、健康をつくる食生活 青森県立保健大学 健康科学部 栄養学科 教授 清水 亮 氏 ・睡眠とストレス～心の健康づくりのために～ 青森県立精神保健福祉センター 所長 田中 治 氏 | 受講生 18 人 聴講生 6 人 計 24 人 |
| 3 | 9 月 11 日（木） 18:30～20:30 アピオあおもり 大研修室 2 | ・喫煙と健康～お薬との上手な付き合い方～ 青森市薬剤師会 副会長 井上 咲子 氏 ・歯周病が全身に及ぼす影響 やまもと歯科 院長 山本 明義 氏 | 受講生 17 人 聴講生 2 人 計 19 人 |
| 4 | 9 月 30 日（火） 18:30～20:30 アピオあおもり 大研修室 1 | ・生活習慣と生活習慣病 内科おひさまクリニック 院長 富山 月子 氏 ・グループワーク | 受講生 20 人 聴講生 4 人 計 24 人 |
| 5 | 10 月 6 日（月） 10:00～12:00 アピオあおもり 大研修室 1 | ・健康づくりのための運動（運動実践） 日本健康運動指導士会青森県支部 近藤 文俊 氏 ・グループワーク | 受講生 18 人 聴講生 7 人 計 25 人 |
| 6 | 10 月 14 日（火） 18:30～20:30 アピオあおもり 2 階 大研修室 1 | ・がんの予防・がん検診 ～がんから自分を守るために～ 青森県総合健診センター 診療所長 下山 克 氏 阿部レディースクリニック 院長 阿部 和弘 氏 ・青森市の各種健診・がん検診 青森市保健所 | 受講生 15 人 聴講生 2 人 計 17 人 |

| 回 | 日時・会場 | テーマ・講師 | 参加者数 |
|---|--|---|-------------------------------|
| 7 | 10月28日(火) 9:00～16:00 青森市役所 柳川庁舎(大会議室) | <p><データを読み解く力、伝える力を身につける></p> <ul style="list-style-type: none"> ・QOL健診(測定) ・演習:健康づくりリーダーが行う健康チェック 実施時のポイント ・講義:健康教養 弘前大学大学院医学研究科 附属健康未来イノベーションセンター センター長 三上 達也 氏 ・QOL健診結果説明 弘前大学大学院医学研究科 附属健康未来イノベーションセンター 特任講師 田中 直 氏 ・ミニ栄養講座 青森市保健所 ・講義:メタボリックシンドローム 弘前大学大学院医学研究科 附属健康未来イノベーションセンター センター長 三上 達也 氏 ・講義・演習:ロコモティブシンドローム 青森県立中央病院 健康推進室 運動指導士 境 沙織 氏 ・講義:健康教養20のキーワードの理解 弘前大学大学院医学研究科 附属健康未来イノベーションセンター 特任講師 田中 直 氏 | 受講生 24 人 聴講生 1 人 計 25 人 |
| 8 | 11月8日(土) 9:30～12:30 青森市役所 柳川庁舎(大会議室) | <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりの“普及”について ～健康づくりを伝えるために、健康づくりが 伝わるために～ 青森県立保健大学 健康科学部 看護学科 教授 千葉 敦子 氏 ・先輩リーダーから学ぼう! 健康づくりリーダーの活動 あおも健康づくりリーダー会 ・グループワーク 健康づくりリーダーの一步に向けて 青森県立保健大学 健康科学部 看護学科 教授 古川照美 氏 教授 千葉 敦子 氏 ・修了式 | 受講生 20 人 聴講生 7 人 計 27 人 |

< 講義の様子 >



開講式の様子



第1回 中路重之氏の講義



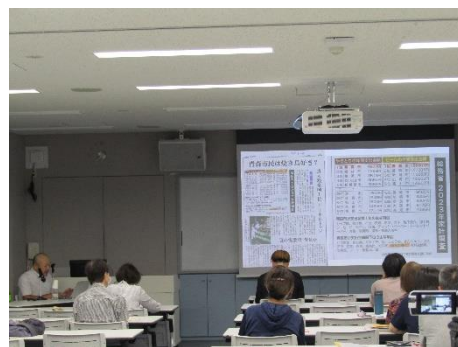
第2回 清水亮氏の講義



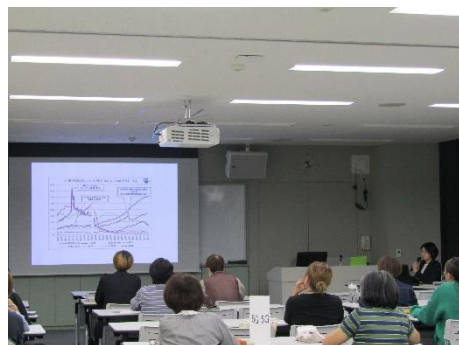
第2回 田中治氏の講義



第3回 井上咲子氏の講義



第3回 山本明義氏の講義



第4回 富山月子氏の講義



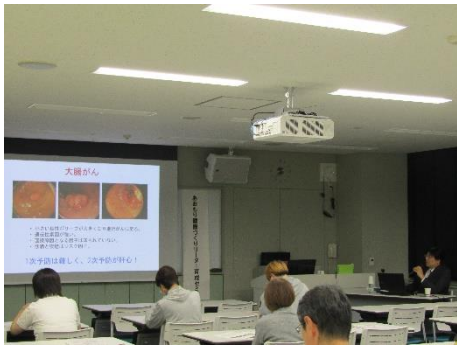
第4回 富山月子氏によるワーク



第5回 近藤文俊氏の講義（運動実践）



第5回 近藤文俊氏によるワーク



第6回 下山克氏の講義



第6回 阿部和弘氏の講義



第7回 QOL 健診



第7回 三上達也氏の講義



第7回 田中直氏の講義



第7回 境沙織氏の講義



第8回 千葉敦子氏の講義



第8回 あおもり健康づくりリーダー会の発表



第8回 古川照美氏の講義・ワーク



修了式の様子