

# あおもり健康づくりリーダー・サポーターの活動紹介

## 戸山地区（赤坂・月見野・蛭沢地域等）

概要	令和元年度 ミーティング回数	保健師と適宜連絡、情報共有を行っている
	活動のモットー	健康づくり活動を通して、地域の絆を深め、健康長寿に寄与する
	これからの 活動目標	継続的な講座の実施

### 令和元年度の主な活動

#### ★戸山地区健康講座

年間を通して第2・第4木曜日 10:00～12:00

【場所】戸山市民センター 大会議室

- ・健康チェック：血圧測定
- ・運動：椅子に座って行う筋トレ・ストレッチ、ボールを使った筋トレ・ストレッチ、膝関節、股関節、腿前、内腿前の運動など
- ・自分の健康や近況についての報告
- ・健康ウォーキング：戸山中央公園外周、戸山西小学校外周、月見野野球場～玉清水遺跡～「是我花王遺跡」～戸山市民センター等のコース



新型コロナウイルス感染症の影響から3月は休止しましたが、年間を通じて定期的を開催し、26回開催することができました。

#### <戸山市民センターまつり>



## 東部地区（岡造道・小柳等）

概要	令和元年度 ミーティング回数	3回
	活動のモットー	自分たちも楽しく、参加者も楽しめる健康づくり活動にする
	これからの 活動目標	町会と連携した健康づくり活動にする

### 令和元年度の主な活動

#### ★遊歩道緑地内ウォーキング

【参加者】：10名

- 日程：令和元年8月31日（土）9：30～12：00
- コース：合浦公園～野内川河口付近
- 所要時間：2時間30分
- 距離：約10km



#### ★東部市民センターまつり 健康チェック



- 日程：令和元年10月26日（土）9：30～12：00
- 場所：東部市民センター
- 内容：立ち上がりテスト、握力、開眼片脚立ちテスト

#### ★岡造道町会いきいき健康講座

- 日程：平成31年4月～令和元年10月の第1水曜日（8月を除く）10：00～12：00
- 場所：岡造道町民会館
- 内容：体力チェック（握力・立ち上がりテスト）  
健康づくりリーダーによる筋トレ など



### ★矢作町会いきいき健康講座



- 日程：平成 31 年 4 月～令和元年 10 月の第 4 水曜日  
10：00～12：00
- 場所：矢作市民館
- 内容：体力チェック（握力・立ち上がりテスト）  
健康づくりリーダーによる筋トレ など

### ★東部市民センター 体力づくり講座

- 日程：平成 31 年 4 月～令和元年 11 月の第 3 水曜日  
13：30～15：30
- 場所：東部市民センター
- 内容：健康づくりリーダーによる筋トレ など



## 浜館・自由ヶ丘地区（浜館・自由ヶ丘・古館等）

概要	令和元年度 ミーティング回数	1回
	活動のモットー	メンバーの得意なことを活かしながら、活動を継続する
	これからの 活動目標	継続的な健康講座の開催

### 令和元年度の主な活動

#### ★自由ヶ丘いきいき健康教室

第1回：5月24日（金）、第2回：7月12日（金）、  
第3回：9月27日（金）、第4回：11月22日（金）  
10：00～12：00 ドリームプラザ自由ヶ丘

- ・健康チェック：（第1・3回）握力測定、立ち上がりテスト  
（第2・4回）血圧測定、血管年齢測定
- ・ストレッチ、椅子に座って行う筋トレ、音楽に合わせた体操、レクリエーション運動、健康メニューの試食（第4回） など



# 南部地区（筒井・緑・荒川・横内地域等）

概要	令和元年度 ミーティング回数	7回（その他リーダー同士での下見や打ち合わせあり）
	活動のモットー	大人も子どもも楽しめる健康づくり活動にする
	これからの 活動目標	★運動・栄養の両方から健康づくりを目指す。 ★若い世代が参加しやすい場（学校バザー等）での活動を広げる。 ★参加者の習慣化に繋がっていく、また、効果を示せる活動を目指す （定期的に集まって参加者が継続できるようになる活動にする）

## 令和元年度の主な活動

### 筒井ウォーキング

3ヶ月チャレンジウォーキング（場所：主に中筒井分館）

- 第1回：H3 1.4.25（木）  
桜川の桜並木コース（6km）参加者 19名
- 第2回：R 1.5.23（木）  
幸畑陸軍墓地コース（7km）参加者 16名
- 第3回：R 1.6.27（木）  
スポーツ広場コース（6.0km）参加者 13名
- 第4回：R 1.7.25（木）  
東青森駅コース（6.0km）参加者 18名



ウォーキング前には  
しっかりストレッチ



八甲田雪中行軍遭難資料館にて



小雨が降る中の桜も趣があって素敵でした

こんな効果がありました！（全4回中2回以上の参加者18人）

項目	人数	割合（%）
体重と体脂肪ともに減少	9	56.2
体重のみ減少	2	12.5
体脂肪のみ減少	5	31.3
計	16	100.0

＜3ヶ月チャレンジで変化したこと＞

- ・運動をする機会が増えた
- ・体を動かすことに抵抗を感じなくなった
- ・体調が良くなった

### R1.7.13 (土)

#### 荒川地区健康ウォーキング

荒川地域を考える会主催の健康講座。第3回目に健康ウォーキングを実施。ウォーキングの前にはウォーキングシューズについてのミニ講座を行い、荒川市民センターを出発。いい汗をながしました。



### R1.9.19 (木)

#### 栄養教室 ～筋肉を作ろうクッキング～



第2区食生活改善推進員の協力を得て実施。「筋肉をつくろう」をテーマにたんぱく質豊富なメニューの調理をしました。「家にある材料で簡単に作れ、参考になった」等の感想が聞かれました。

#### 《本日のメニュー》

- ・ベジ豆キーマカレー
- ・きのこスープ
- ・グリーンサラダ
- ・かぼちゃのミルク煮
- ・季節のフルーツヨーグルト添え

◎1人分エネルギー738Kcal、たんぱく質32.7g、食塩相当量2.5g

### R1.10.5 (土)～10.6 (日)

#### サンロード青森健康フェア健康チェック



毎年恒例になりつつあるサンロード青森健康フェアでの健康チェック。立ち上がりテスト、握力測定、ストローテストを実施。小さい子どもから中高年、高齢者まで、絶え間なく人が集まり、2日間で約400人が訪れました。

#### 一日健康プラザ

今年は、中学校の文化祭でも一日健康プラザを実施。30～50代の保護者世代が多く、体力の衰えに驚く方も多数。学校やPTA側からも好評で、「来年もぜひ！」という声をいただいています。

- R1.9.7 (土) 荒川小学校 (荒小まつり)
- R1.10.19 (土) 南中学校 (南中祭)
- R2.1.5 (日) 南金沢町会 (もちつき大会)



## 筋力アップウォーキング（場所：盛運輸サンドームジョギングコース）

- R1.12.17（火） 筋力アップウォーキングを实践！ 参加者 11名
- R2.1.29（水） あなたの足にその靴合っていますか？ 参加者 15名
- R2.2.20（木） 筋力アップのための食事～何食べた？3か月前～ 参加者 7名



ミニ講座の後、1周300mのジョギングコースをウォーキング。冬場の運動機会として毎年好評です！

## R2.2.24（月）

### 冬でも元気！野菜もりもりクッキング

働き盛り世代をターゲットに、料理初心者・男性・親子大歓迎で料理教室を開催。県産野菜を余すところなく使ったメニューは1食で野菜350g摂れるメニュー！子供も男性も一生懸命料理をし、皆でおいしくいただきました。



#### 《本日のメニュー》

- ・鍋で炊くにんじんご飯
- ・餃子バーグ
- ・野菜たっぷりスープ
- ・大根サラダ
- ・ミニアップルパイ

◎1人分エネルギー751Kcal、たんぱく質25.7g、食塩相当量3.3g

## R1.11.6～月2回開催！

### 横内市民センター運動講座



今年度から、横内市民センターで運動講座を始めました！毎月隔週の水曜日に活動しています。皆で集まって運動することで、無理なく楽しくできています。口コミで参加者も増えてきています。

- 内容：椅子に座って行う筋トレ・ストレッチ、ボールを使った筋トレ・ストレッチ など

## 中央地区（中央・青柳・堤地域等）

概要	令和元年度 ミーティング回数	2回
	活動のモットー	みんなが元気（健康）で生き生きと！
	これからの 活動目標	地域の人たちとの交流（あいさつ）を大切にしたい！顔がみえる関係性を 子どもの声や地域の人々の笑顔があふれた地域にしたい 災害がおきたときに声かけや助け合いができるまちにしたい

### 令和元年度の主な活動

#### ★R1.6.26 野脇第一町会いきいきサロン健康チェック



- 【参加者】：一般 26 名、リーダー・サポーター 3 人
- ・チェック内容：血圧測定・血管年齢測定・握力測定・立ち上がりテスト
  - ・感想等：保健師が「病気の前兆～症状について」というテーマでお話しをした後、健康づくりリーダーさんが健康チェックを行いました。健康チェックでは、ご自分の年齢の基準より低い結果のかたが多く、筋力低下に伴う転倒予防や筋力アップについてお話ししました。

#### ★R1.9.10 合浦さざなみウォーキング

- ・参加者：一般 21 名、リーダー・サポーター 9 名
- ・所要時間：90 分
- ・距離：約 3km
- ・見どころ：元気プラザをスタートし、青森大空襲の戦火を逃れ、青森市景観賞を受賞したこともある、浪打の沼田邸の庭園を見学しその後合浦公園へ。合浦公園では、健康づくりリーダー、サポーターさんが 30 以上ある石碑・記念碑等の中から、いくつか紹介しながらウォーキングをしました。馴染みの公園ながら新たな発見もあり、参加者からは楽しかったと好評でした。



#### ★R1.10.5 中央市民センターまつり健康チェック



- 【参加者】：一般 44 名、リーダー・サポーター 4 名
- ・チェック内容：血圧測定・握力測定・立ち上がりテスト
  - ・感想等：市民センターまつりに来場した市民を対象に健康チェック・体力チェックを行いました。出展者や来場者、乳幼児や小学生を連れた親子連れから、ご高齢のかたまで幅広い年代のかたが測定されました。普段、仕事などで忙しく、健康にあまり気をつけていない若い世代のかたがたにも、ご自分の健康を見直す機会となり、筋力の衰えに驚かたも多かったです。



★R1.10.29 & 11.19 栄養教室 ～バランス食で健康づくり～

【参加者】：①10/29 一般 12名、リーダー・サポーター8人

②11/19 一般 15名、リーダー・サポーター8人

①サバ缶と大豆のドライカレー、きのこのさっぱりマリネ、オクラスープ、ピーチミルクぶりん  
1人分エネルギー 862.5kcal、食塩相当量 2.9g

②豚肉と生姜のウスターソース焼、ネギとしいたけの中華スープ、長いもの春巻き、水ようかん  
1人分エネルギー 562.5kcal 食塩相当量 3.33g

- ・感想等：食生活改善推進員の資格を持つリーダーが企画し、食生活改善推進員さんと実施しました。人気の教室で、申し込みが多く残念ながらお断りしたかたもいました。参加者からは、「ドライカレーは言われないとサバ缶だってわからないかも」「サバ缶も大豆も栄養価が高いので若い人にもいい」、「きのこは免疫UPにもいいと聞くので、マリネにする」と量も多く摂れるので食べやすい」「生姜焼きをウスターソースで味付けするのは初めてだが、思ったより味も濃くないし小さい子でも食べられそう」「時間をかけてネギを煮込むとトロトロでおいしい」「簡単に水ようかんが作れるし甘すぎずおいしい」と大好評でした。



★R1.12.7 山の手町会健康チェック



【参加者】：一般 20名、リーダー・サポーター8名

・チェック内容：血圧測定・血管年齢測定・握力測定・立ち上がりテスト

- ・感想等：山の手町会理事会の前に健康チェックを実施。リーダー・サポーターさんが、測定方法や結果を説明し、保健師と共に今後の生活習慣をアドバイスしました。その後保健師から、生活習慣病予防ガイドの説明と活用についてお話しし、参加者からは「『今日も元気だ たばこがうまい』と昔は言っていたのに、もうたばこはダメなんだな」「昔は早食いでないと叱られたのに、今はむたむたと食べばまねんだな。」といった意見が聞かれました。

★中央地区ロコトレ講座

①R1.8.8 ②11.21 ③12.12 ④R2.1.9 ⑤2.13 ⑥3.12

今年度から、中央地区ロコトレ講座をはじめました！

【参加者】一般述べ 58名、リーダー・サポーター延べ 30名  
(R2.2月末現在)

- ・内容：ロコモーショントレーニング  
いつまでも自立した生活ができる体づくりを目指しましょう！
- ・感想等：「楽しく運動ができてよかった」  
「メカニズムがよくわかった。続けていきたい」



## 沖館地区（沖館・富田・柳川・久須志・浪館等）

概	令和元年度 ミーティング回数	5回
	活動のモットー	無理なく楽しい活動をする。継続できる健康づくりを目指す
要	これからの 活動目標	★ウォーキングでは 桜の時期と秋に、季節を楽しみながらウォーキングを行う ★運動講座・体力チェックでは 運動をみんなでたのしく継続し、効果が見えるようにしていく

### 令和元年度の主な活動

#### ★H31.4.24 春の健康ウォーキング



- 【参加者】一般 28 人、リーダー・サポーター 7 人
- ・テーマ：～桜と豪華客船を見ながら、楽しくウォーキングをしましょう～
  - ・距離：約 6km
  - ・感想等：「桜がきれいだった。」「豪華客船も見られて、歩きごたえがあった。」などの声が聞かれました。

#### ★栄養教室～バランス食で健康づくり！～ ① R1.6.20 ② R2.2.27 ～

【参加者】

- ①一般 17 人、リーダー 4 人 ②一般 16 人、リーダー 4 人

・内容

①～野菜たっぷり！バランスメニュー～

梅ひじきごはん、おろしカブと豆腐の吸い物、鮭のケチャップ照り焼き、エビとブロッコリーのマヨネーズ和え、コーヒーゼリーの調理・試食

②～カルシウムたっぷり！バランスメニュー～

オリジナルふりかけ、野菜たっぷりスープ、カッテージチーズ入り花シュウマイ、絹ごし豆腐プリン調理・試食

・感想等

「塩分が少なくても、だしや乳製品を使うことで美味しく食べられた」「普段の味付けが濃いことがわかった」「おいしくてカルシウムもたっぷり満足」「また参加したい」との声が聞かれました。



★R1.10.8 秋の健康ウォーキング（雨天中止）

★R1.10.19 沖館市民センターまつり

【参加者】一般 35人、リーダー 7人

- ・テーマ：～★自分の体力を知ろう～
- ・内容：レクリエーション式体力チェック（ストローでの肺活量チェック、そうきん絞りでの上半身の筋力チェックなど）
- ・感想等：「日頃の体力不足を思い知らされた。これから運動したい。」というような前向きな気づきの声が聞かれました。



★沖館地区体力づくり講座

平成31年3月から、沖館市民センターにおいて、継続した（月2回）体力づくり講座を実施しています！（8月を除く第2木曜日、第4水曜日に実施）

【参加者】一般 422人、リーダー 各回5人程度

- ・テーマ：～健康づくりリーダーと一緒に続けよう！～
- ・内容：準備体操、イスに座ってできる運動、レクリエーション、うち月1回は体力チェック（ストローでの肺活量チェック、そうきん絞りでの上半身の筋力チェック、立ち上がりテスト、血管年齢測定）を開催。
- ・感想：「楽しく運動が継続できている」「継続して体力チェックすることで、過去の自分の体力と比べることができる」との声が聞かれました。



## 三内・西滝地区

概要	令和元年度 ミーティング回数	4回
	活動のモットー	地域の団体とのつながりをつくっていく 健康づくりに興味のないかたにも、興味をもってもらえるような活動を！
	これからの 活動目標	年1回の健康フェアとあわせて、 継続的にまちかどかんたん健康チェックを行っていく

### 令和元年度の主な活動

#### ★R1.9.8（日）三内・西滝地区健康フェア（滝内福祉館）

三内・西滝地区健康づくりリーダー、三内を美しく元気にする会共催  
食生活改善推進員や新城・沖館地区リーダーの協力も得て実施しました！

【参加者】一般44人、リーダー・サポーター13人、  
三内を美しく元気にする会10人、  
食生活改善推進員3人

【テーマ】

～楽しく学んで、体を動かして、目指せ、健康寿命延伸！～

【内容】

- ・健康ミニ講座①  
イスに座ってできる運動&お口の健康の話  
(健康づくりリーダー・保健師)
- ・健康ミニ講座②  
おやすみヨガとおはようヨガ  
(健康づくりリーダー・三内を美しく元気にする会)
- ・運動講座  
カンタンおもしろ運動教室 パート2  
(健康運動指導士 棟方 由美子 氏)
- ・食生活改善推進員さんによる健康試食コーナー  
さば缶と野菜の味噌汁
- ・健康情報展示コーナー
- ・測定コーナー  
(血圧、体組成、血管年齢、握力、立ち上がりテスト)

【主催】三内・西滝地区健康づくりリーダー

三内を美しく元気にする会

【協力】食生活改善推進員会

【その他】

青森歯科医療専門学校の学校祭と同日に行い、お互いにPRを行うことで、地域のかたにたくさんお立ち寄りいただくことができました！  
どのコーナーも大好評でした。



## 三内・西滝地区健康フェアの様子



### ★三内まちかどかたん健康チェック（ユニバース三内店くつろぎコーナー）

買い物をしているお客さんに声をかけて立ち寄ってもらい、地域の皆さんと、健康チェックを通じて色々と健康について話をすることができました。

血管年齢測定・血圧測定・握力測定を実施し、リピーターの方も増えてきました。

毎回、ユニバースさんのチラシにも「まちかどかたん健康チェック」のお知らせを掲載していただいています！



- |       |              |         |
|-------|--------------|---------|
| <第1回> | R1.5.17 (金)  | 参加者 41人 |
| <第2回> | R1.7.19 (金)  | 参加者 55人 |
| <第3回> | R1.9.6 (金)   | 参加者 57人 |
| <第4回> | R1.11.15 (金) | 参加者 38人 |
| <第5回> | R2.1.17 (金)  | 参加者 39人 |
| <第6回> | R2.3.13 (金)  | 参加者 52人 |



## 西部地区（新城・石江地域等）

概要	令和元年度 ミーティング回数	3回
	活動のモットー	地域を土台に、できることを楽しく続ける！
	これからの 活動目標	人が集まる市民センター祭りの場で、健康チェックなどを行う

### 令和元年度の主な活動

#### ★R1.6.2 健康・体力チェック、健康情報展示（西部市民センター文化展）

- ・参加者 一般 42人 リーダー 7人
- ・内容 血管年齢、血圧測定、握力測定、立ち上がりテスト  
砂糖モデル・塩分モデルの展示、青森市の健康・糖尿病ポスター掲示
- ・感想 子どもから高齢者まで様々な世代が立ち寄るので、ポスターで西部地区はメタボが多いこと、子どもには砂糖モデルを使い、健康情報を広めています。  
文化展での健康・体力チェックは、5年目を迎えました！リピーターもおり、地域に根付いた活動になってきています。



## ★R1.10.20 健康・体力チェック、健康情報展示（西部市民センターまつり）

- ・参加者 一般 56人、リーダー 6人
- ・内容 血管年齢、血圧測定、握力測定、立ち上がりテスト  
砂糖モデル・塩分モデル・野菜モデルの展示、青森市の健康・糖尿病ポスター掲示  
「あおり生活習慣病予防ガイド」のPR・配布
- ・感想 立ち寄りかたの中には、ご自身の病気のことなど、色々お話されるかたもいます。  
今回は、在宅介護支援センター鶴ヶ丘さんも同フロアにブースを出すこととなり、  
介護相談も一緒にできる場となりました。



## 油川地区（油川地区健康づくりの会）

概要	令和元年度 ミーティング回数	リーダー数が少ないため、保健師と適宜連絡して企画している。
	活動のモットー	健康づくり活動を通して、地域の絆を深め、健康長寿に寄与すること
	これからの 活動目標	定期的な健康運動講座（椅子でできる筋トレ、ストレッチ、有酸素運動）ウォーキングなど。油川で活動できる仲間を増やしたい！

### 令和元年度の主な活動

#### ★健康づくり講座（ストレッチ・筋トレ等）（毎月 油川市民センター）

昨年度から立ち上がった「油川地区健康づくりの会」では、毎月1回、保健師やリーダーによるミニ健康講話の後、椅子に座ってできる筋トレ・ストレッチ、有酸素運動（ダンス）を行っています。

- ・参加者 一般 約20人/月、リーダー 2人、サポーター 2人



#### ★野木和公園ウォーキング

- ・参加者
 

H31.4.26	一般	14人
	リーダー	3人
	サポーター	2人
R1.9.19	一般	24人
	リーダー	3人

4月はあいにくの小雨でしたが、土地にまつわるクイズも取り入れながら、無事にウォーキングできました。9月は天候に恵まれ、土地クイズも取り入れ楽しくウォーキング。その後ゲームやレクリエーションも行い、盛り上がりました。





## ★R1.10.12 健康・体力チェック、健康情報展示（油川市民センターまつり）

- ・参加者 一般 90人、リーダー 5人、サポーター 1人
- ・内容 椅子を使った筋トレ&ストレッチ、血圧測定、血管年齢測定、体組成測定、握力測定立ち上がりテスト、青森市の健康・糖尿病ポスター掲示、塩分モデル・砂糖モデル・野菜モデルの展示、「あおり生活習慣病予防ガイド」PR・配布
- ・感想 昨年に続いて2度目のセンターまつり、油川地区以外のリーダーの協力を得て各種測定のほか、筋トレ&ストレッチも行いました！



## ★R1.10.29 健康・体力チェック、健康情報展示（油川小学校すこやか会議）

- ・参加者 一般 26人、リーダー 6人、サポーター 1人
- ・内容 油川小学校すこやか会議において、保護者等の体力チェックを行いました。血圧測定、血管年齢測定、握力測定、立ち上がりテスト、塩分モデル・砂糖モデル・野菜モデル・脂肪モデルの展示、「あおり生活習慣病予防ガイド」PR・配布
- ・感想 昨年度より立ち寄る保護者が少なかったが、若い世代に健康情報を広める良い機会となりました。



# 浪岡地区

概要	令和元年度 ミーティング回数	1回
	活動のモットー	地元で健康づくりを広める
	これからの 活動目標	仲間を増やし、一緒に活動する

## 令和元年度の主な活動

### ★R1.11.17 健康・体カチェック、健康情報展示（浪岡中央公民館まつり）

- ・参加者 一般 100 人、リーダー3 人
- ・内容 血管年齢測定、握力測定、立ち上がりテスト、塩分モデル・砂糖モデル・野菜モデル・脂肪モデル・血管モデルの展示、あおもり生活習慣病予防ガイドのポスター掲示、ガイドのPR・配布
- ・感想 前日の浪岡地区保健協力員会による健康チェックに続いて実施しました。昨年度から 2 回目の実施となりますが、家族連れや学生など若い世代も立ち寄り、親と子で握力測定の結果を比べるなど、和気あいあいと楽しんでいます。

