

令和3年度 弘前市 健康づくりサポーター 活動事例集



目 次

1. 弘前市健康づくりサポーターの組織	・・・	1
2. 弘前市健康づくりサポーターの活動	・・・	2
3. 各地区の活動状況	・・・	3
1) 朝陽地区	・・・	3
2) 大成地区	・・・	3
3) 三大地区	・・・	3
4) 和徳学区	・・・	4
5) 時敏地区	・・・	4
6) 北地区	・・・	4
7) 城西地区	・・・	5
8) 桔梗野地区	・・・	5
9) 文京地区	・・・	5
10) 東地区	・・・	6
11) 和徳地区	・・・	6
12) 清水地区	・・・	6
13) 下町地区	・・・	7
14) 豊田地区	・・・	7
15) 堀越地区	・・・	7
16) 千年地区	・・・	8
17) 藤代地区	・・・	8
18) 新和地区	・・・	8
19) 東目屋地区	・・・	9
20) 船沢地区	・・・	9
21) 石川地区	・・・	9
22) 高杉地区	・・・	10
23) 裾野地区	・・・	10
24) 岩木地区	・・・	10
25) 相馬地区	・・・	11
4. 弘前市健康づくりサポーターQ & A	・・・	12

1. 弘前市健康づくりサポーターの組織

1. 弘前市健康づくりサポーター

公募又は町会長の推薦により、市長が委嘱します。

2. 地区健康づくりサポーター協議会（25地区）

各地区の健康づくりサポーターで構成され、地区担当保健師が事務局を担当し、地区単位で健康づくりに関する活動を行っています。

3. 弘前市健康づくりサポーター連絡協議会

25の地区協議会会長で構成され、市と各地区協議会及び地区協議会相互の連絡調整を図ります。

4. 弘前市健康づくりサポーター委嘱人数（R4.3月末時点）

地区・学区	人数	地区・学区	人数
朝陽	10	豊田	15
大成	12	堀越	4
三大	10	千年	12
和徳学区	14	藤代	12
時敏	16	東目屋	4
北	13	船沢	3
下町	7	高杉	9
城西	9	裾野	14
桔梗野	17	新和	9
文京	20	石川	8
東	11	岩木	13
和徳地区	10	相馬	11
清水	16	合 計	279

2. 弘前市健康づくりサポーターの活動

～大切な人の、地域の、市全体の健康課題解決のために～

STEP 1 学ぶ

健康に関する様々なことを学びます



STEP 2 実践する

学んだことを自分自身や家族で取り組みます



STEP 3 伝える

学び、実践したことを大切な人、地域の人に伝えます



弘前市民の健康寿命の延伸を目指します！

3. 各地区の活動状況

1

朝陽地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

朝陽地区は、健康づくり（主に高血圧予防）に力を入れて活動しました。健康講座では、朝陽地区住民の参加や、保健衛生委員会との共催での実施を通し、多くの方に参加していただきました。減塩商品の紹介と配布を行ったところ、減塩商品の存在は知っていても、実際に見たことがないという方が多く、減塩商品を知る機会になってよかったとの声が多く聞かれました。

今後も、コロナ禍でもできる活動を考えて健康づくりに取り組んでいきたいです。

【その他の活動】

- ・総会
- ・健康講座（各種測定、栄養士講話）
- ・健康講座（保健師講話、ソルセイブ）

2

大成地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

大成地区は、夏休みに開催された大成小学校でのラジオ体操に参加し、サポーター自身の健康づくりを実践するとともに、幅広い世代に向けて減塩や健（検）診受診をPRしました。新型コロナウイルス感染症の影響により中止とした活動もありましたが、地域の健康づくりを応援することができました。

【その他の活動】

- ・健康講座（あんよセラピー、講師：境江利子先生）

3

三大地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

三大地区は、例年三大小学校でバザーを行い、健康づくりサポーターによる減塩PR活動を行っていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により急遽中止となりました。

そこで、令和3年度は、佐藤長松森町店で減塩セット（パンフレット、塩分チェッカー）と健康づくりサポーターについてのチラシの配布を行いました。新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策のため、配布物はレジ横に設置していただき、来店者が取っていただけるよう工夫をしました。また、同時に健康づくりサポーターについてのチラシも設置し、普及活動に努めました。



配布したチラシ

【その他の活動】

- ・地区健康講座（新型コロナウイルス感染症について）
- ・研修会（減塩について）

4

和徳学区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

和徳学区では、今年度新たに、第一中学校区の健康づくりサポーターで茶話会を開きました。コロナ禍で活動が難しい状況にありますが、改めてサポーター活動を振り返り、考える機会となっています。



第一中学校区の健康づくりサポーター茶話会の様子

【その他の活動】

・運動教室

（講師：奈良岡 匠先生）

5

時敏地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

時敏地区は、町会の健康講座や夏まつりなどの機会に、健（検）診や高血圧予防に関するPR活動を行いました。コロナ禍ですが、定例会(年3～4回開催)などのできる活動を考え、例年から活動内容を変更しながら実施しました。今後も、時敏地区の健康づくりを頑張っていきたいです。



弘前公園でのウォーキング

【その他の活動】

・サポーター研修会

(弘前公園でのウォーキング、
体組成・血管年齢測定など)

・第一中学区の健康づくりサポーター茶話会

6

北地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

北地区は、健（検）診受診勧奨チラシを入れたポケットティッシュを作成し、地区内に毎戸配布しました。そのほかにも、ラジオ体操やグラウンドゴルフ大会などでも配布し、受診勧奨に努めました。

昨年度はほとんどの活動ができませんでしたが、今年度はサポーターと地域住民を対象とした健康講座も開催することができました。



【その他の活動】

・高血圧資料の町内回覧

・第一中学校区の健康づくりサポーター茶話会

・老人部への認知症ケアパス配付

7

城西地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

城西地区は、高血圧予防に力を入れて活動しました。西小学校でリーフレットを配付し、親子で健康（高血圧）について考えられるような活動を行いました。コロナ禍で活動が難しい状況にありますが、感染対策をとりながらできる活動を考え、城西地区の健康づくりを引き続き頑張っていきたいです。



小学校に配付した
チラシ

【その他の活動】

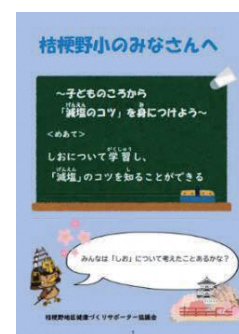
- ・健診 PR チラシ毎戸配布
- ・サポーターPR チラシ毎戸配布

8

桔梗野地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

桔梗野地区は、高血圧予防対策活動として、桔梗野小学校の全児童とその保護者に対し、各家庭の汁物の塩分チェックを行っていただき、結果（ポスター）を学校に掲示し、全校集会で児童が結果を発表しました。また、町会で開催している運動教室の中で参加者に協力していただき、塩分チェックシートを使用して各家庭の汁物の塩分測定を実施しました。



配付したチラシ

【その他の活動】

- ・若葉町会若葉いきいきクラブと共催でひろさき健幸増進リーグによる運動教室を実施

9

文京地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

文京地区は、健（検）診受診 PR 活動、高血圧予防 PR 活動に力を入れて活動してきました。健（検）診受診 PR 活動では、健（検）診受診勧奨に関するチラシとポスターを作成し、チラシは町会内に回覧、また、高血圧予防 PR グッズに同封しスーパーに設置しました。ポスターは、各町会掲示板に掲示しました。高血圧予防 PR 活動では、家庭血圧測定に関するリーフレット・血圧管理ノート・ウェットティッシュ・家庭血圧説明文書をセットにしたもの（400 セット）をユニバース松原店とコープあおもり松原店に設置し、高血圧予防の普及啓発を行い、すべて配布することができました。



配布したチラシ

10

東地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

東地区は、令和3年度は自分たちの健康づくりに着目し、ヨガ教室や栄養教室の実施、住民への周知として活動 PR チラシを作成しました。コロナ禍で活動が難しい状況にあり、思い描くような活動は出来ていませんが、今できることを話し合い、意見を出し合いながら、これからも東地区住民の健康づくりに繋がる取組を実施していきます！

心身ともにリフレッシュ！



ヨガ教室

補助食品のお試しも！



おとなの栄養教室
～たんぱく質編～

11

和徳地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

和徳地区は、保健衛生委員と共催で実施した「いきいきサロン」で、健康運動指導士の方を講師に運動を実施しました。
また、第一中学校区の健康づくりサポーターで茶話会を行い、近隣の地区の方と意見を交換し、今後の活動について話し合いを行いました。コロナ禍で中止となった活動もありますが、できる活動から実施し、和徳地区の健康づくり活動を継続していきたいです。



いきいきサロンの様子

12

清水地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

清水地区は、健康課題である高血圧予防対策として、小学校の児童・保護者などの若い世代に対するアプローチはコロナ禍で実施できませんでしたが、できる活動として、高血圧の実態及び予防についてのチラシを毎戸に配布し、また町内の掲示板にも掲示して、広く地区の皆さんに対する普及啓発に力を入れて活動しました。



健(検)診受診 PR と
高血圧予防運動チラシ

【その他の活動】

- ・健(検)診受診 PR 活動 (チラシ毎戸配付)
- ・市主催ブロック研修会参加
- ・総会

13

下町地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

下町地区は、新型コロナウイルス感染症の影響で、城西学区ふれあい講座運営委員会と共催で実施していた講座等が中止となりましたが、その中でも、できる活動を考えました。そして、複合健診の勧奨チラシを各町会に回覧したり、健康づくりに関する研修会を行い、サポーター自身のスキルアップを図りました。



配布したチラシ

14

豊田地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

豊田地区は、健康づくりサポーターの活動について PR するため、チラシを作成し豊田地区町会に回覧しました。また、豊田地区保健衛生委員会と合同で、健康講座を実施しました。内容は、栄養士講話「健康を作る食習慣」、ひろさき健幸増進リーダーによる運動指導「自宅で簡単にできる体操」を行い、9名が参加しました。今後も引き続き、豊田地区の健康づくりを推進するため、活動していきたいです。



ひろさき健幸増進リーダーによる体操の様子

【その他の活動】

- ・総会
- ・臨時総会

15

堀越地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

堀越地区は、新型コロナウイルス感染症の影響で、これまで実施していた運動教室など、今年度も中止となりました。昨年度と同様、健康づくり PR 活動等が難しい状況にありましたが、その中で活動可能なものと考え、健診受診勧奨活動を行いました。

16

千年地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

千年地区は、これまでイベント等での健康づくりや健（検）診受診 PR 活動を実施してきましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で、参加していたイベントが中止となり、活動機会が減少しました。その中でもできる活動を考え、健康づくりに関する PR チラシを毎戸配布したり、千年小学校のこどもたちに減塩の大切さを伝えるなど、地域のみなさんに健康づくりのメッセージを届ける活動を工夫しました。



千年小学校健康づくり PR 活動で配付した教材（一部抜粋）

【その他の活動】

- ・千年地区複合健診の受診 PR 活動（チラシ作成・回覧）
- ・研修会及び健康づくり PR 活動準備（減塩・高血圧研修）

17

藤代地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

藤代地区は、これまでイベントや健康教育で地区住民に健康づくりや健（検）診に関する PR 活動を実施してきました。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、参加していたイベントや計画していた健康教育が中止となり（1 回実施）、活動機会が大幅に減少しました。その中でも、できる活動を検討し、健康づくりに関するチラシを各町会に毎戸配布する等、活動を工夫しました。



【その他の活動】

- ・公民館等で、来館者へ健康づくりに関する普及啓発グッズの配布

18

新和地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

新和地区では、健（検）診受診率向上のため、健（検）診受診の PR チラシを作成し、各町会に配布しました。複合健診の当日には、健（検）診受診者に対して、血圧手帳や高血圧予防に関するチラシを配布し、健康づくりに関する知識の普及啓発を行いました。新型コロナウイルス感染症の影響で、実施できる活動に制限がありますが、状況に合わせて活動を工夫していきたいです。



新和地区複合健診での活動

19

東目屋地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

東目屋地区は、例年保健衛生委員との共催で研修会を行っていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となり、活動機会が減少しました。文化祭は、少人数であれば当日従事が可能であったため、時間交代で行いました。幅広い世代が来場し、アンケート結果からは、若い世代でも減塩を意識している方が多いことが分かりました。来年度は子ども向けの減塩内容も取り入れつつ、そこから若い世代の保護者の方々へも働きかけていきたいと考えています。



当日の様子



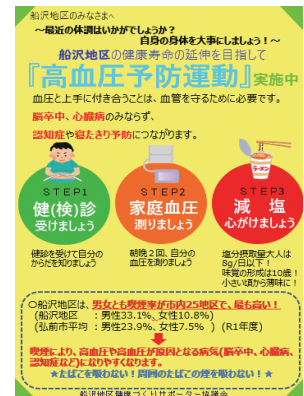
配布物

20

船沢地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

船沢地区は、これまで公民館まつり等での健康 PR 活動を実施してきましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で、参加していたイベントが中止となり、活動機会が減少しました。その中でも、できる活動を考え、船沢地区の健康課題や高血圧予防について記載したチラシを每户配布し、活動しました。



配布したチラシ

21

石川地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

石川地区は、これまで公民館まつり等で健康づくり活動を実施してきましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で、活動機会が減少しました。対面での活動が難しい中で、公民館や石川小中学校に健康づくりに関するポスターを掲示してもらおう等、工夫して活動を実施しました。



掲示したポスター

【その他の活動】

- ・健診 PR チラシ回覧

22

高杉地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

高杉地区は、健（検）診 PR 活動に力を入れて活動しました。主な健（検）診 PR 活動は、地区の施設 3 か所（市の公共施設・スーパー・郵便局）へポスターの掲示、チラシの回覧等の他、巡回複合健診当日に、受診者へ粗品の配布（減塩商品の詰め合わせ）や次年度の健診受診勧奨を行いました。



巡回複合健診での配布物

【その他の活動】

- ・総会
- ・健康講座（各種測定、減塩についての栄養士講話）

23

裾野地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

裾野地区は、健康づくりに関する研修会で、救急救命について学びました。自分自身のスキルアップにつながるほか、学んだことを緊急時に活かすことができる充実した研修会となりました。また、自分自身の家族や周囲の方に知識の普及啓発をすることにより、地区の健康に関する意識の向上につながったと思います。

24

岩木地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

岩木地区は、これまで学校等で健（検）診受診 PR 活動や高血圧予防をテーマにした活動を実施してきました。毎年 1 回は講師を招いた講演会を実施し、会員だけでなく、他地区にも参加案内をして、健康づくりに関する学びの場を設けてきました。令和 3 年度は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、予定していた医師講演会が中止となり、活動が減少しました。コロナ禍ではありましたが、地区での総会やミニ研修会で、地区や全市の健診結果から見た健康状況について情報交換し、ブロック研修会には積極的に参加するなどして、自身の知識のスキルアップを図り、学んだことを町内会合等で伝達しました。



配布したチラシ

【その他の活動】

- ・岩木健康増進プロジェクト健診従事
- ・いきいき健診従事
- ・連絡協議会意見交換会 2 名参加

<主な活動>

相馬地区は、健（検）診受診 PR 活動、減塩普及活動や健康ひろさきこども 3 か条普及活動を、コロナ禍で活動が難しい状況の中、町会や小学校、こども園で実施しました。今後もコロナ禍でもできる活動方法で、頑張っていきます。

4. 弘前市健康づくりサポーターQ&A

Q1 誰でもなれるの？

弘前市民であれば誰でもなれます。具体的には…

- ご本人からの申し込み（自薦）
- お住まいの町会長からの推薦

すでに他のボランティア活動をしている方、町会に加入していない方でも活動できます。

グループ単位での申し込みも可能です。詳しくは弘前市保健センターへお問い合わせください。（TEL **0172 (37) 3750**）

Q2 任期はあるの？途中からでも活動できるの？

任期は**2年間**です。途中加入可能です。また、任期終了後に再任し、引き続き活動を継続することもできます。

Q3 活動の報酬や補助はあるの？

無報酬ですが、地区以外での研修会参加時は市の旅費規程に準じた旅費が支給されます。また、活動中の傷害等には、市のボランティア活動保険が適用されます。

活動にあたり、市では地区健康づくりサポーター協議会に対し、10万円を上限に補助金の交付を行っています。

【 弘前市健康づくりサポーターに関するお問い合わせ 】

弘前市健康こども部健康増進課（弘前市保健センター）

〒036-8711 弘前市大字野田二丁目7番地1

【電 話】 0172-37-3750

【F A X】 0172-37-7749

【E-mail】 kenkou@city.hirosaki.lg.jp

令和5年3月発行