



令和6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) 相馬地区 | ・・・ | 8 |
| 17) 藤代地区 | ・・・ | 8 |
| 18) 千年地区 | ・・・ | 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) 新和地区 | ・・・ | 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

公募などにより、市が委嘱します。

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、地区担当保健師も一緒に活動しています。地区単位で健康講座など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（R7.3月末時点）

| 地区・学区 | 人数 |
|-------|----|
| 朝陽 | 8 |
| 大成 | 14 |
| 三大 | 11 |
| 和徳学区 | 14 |
| 時敏 | 16 |
| 北 | 21 |
| 城西 | 8 |
| 桔梗野 | 10 |
| 文京 | 17 |
| 東 | 9 |
| 和徳地区 | 10 |
| 清水 | 15 |
| 下町 | 4 |

| 地区・学区 | 人数 |
|-------|-----|
| 豊田 | 16 |
| 堀越 | 8 |
| 相馬 | 19 |
| 藤代 | 10 |
| 千年 | 9 |
| 東目屋 | 7 |
| 船沢 | 6 |
| 石川 | 7 |
| 高杉 | 8 |
| 裾野 | 13 |
| 岩木 | 11 |
| 新和 | 10 |
| 合計 | 281 |

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>

朝陽地区では、初めて朝陽小学校バザーで地域版 QOL 健診を実施し、健（検）診受診や健康づくりサポーターの PR を幅広い年代の方に行いました。また、保健衛生委員会と共催した健康講座では、血圧測定やベジチェック、減塩調理実習・試食等を行い、高血圧予防について知識の普及啓発を行いました。四中学区内 3 地区サポーター協議会共催での初めての合同研修会では、弘前大学の中路重之先生による講演や地域版 QOL 健診を行い、より多くの地区住民へ健康づくりへの意識づけとなるよう活動することができました。



【その他の活動】

- ・サポーター活動や高血圧予防 PR チラシの作成、町内回覧

2 大成地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

大成地区では、高血圧予防や運動をテーマとした健康講座を 4 回開催したほかに、大成小学校で行われるラジオ体操で健康づくりに関するチラシを配布しました。

また、昨年続き、大成小学校の生活習慣予防教室に参加し、ベジチェックを通して、小学生に野菜摂取の必要性などを PR することができました。今後も幅広い年代の方に健康づくりを PR し、地区の健康づくりを盛り上げていきたいと思ひます。



ラジオ体操の様子



大成小学校での活動の様子

3 三大地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

三大地区では、第三大成小学校バザーで、体組成・血管年齢測定やベジチェックを実施し、幅広い年代の方に減塩の必要性を伝え、健（検）診受診勧奨等を行いました。また、小学生に向けた情報発信も行い、子どものうちから血圧について知ってもらう取り組みができました。さらに、弘前大学医学部附属病院の医師をお招きし、血圧と腎臓の関係性や予防の重要性について学び、地域住民とともに普段の生活を振り返る機会とすることができました。今後も様々な世代の方に対し、地区の健康づくりに関する普及啓発に取り組んでいきたいです。



【その他の活動】

- ・健診受診勧奨チラシ回覧
- ・研修会（2回）

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、特定健診やがん検診の受診率向上のため、一部町会を毎戸訪問し、健（検）診 PR 活動を行いました。

また、小学校のバザー等へ出張し、健康チェックや健康 PR 活動を行いました。今後も和徳学区の住民の皆さまの健康づくりのため、活動に取り組んでまいります。



【その他の活動】

- ・サポーター対象の健康講座
- ・第一中学校区健康づくりサポーター合同地域版 QOL 健診

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、高血圧予防のための減塩メニューの調理実習や、イスに座りながらできる運動教室等を開催し、食事や運動による健康づくりを実施しました。

また、小学校のバザーや町会の夏祭り等へ出張し、健（検）診受診率の向上や高血圧予防に関する健康 PR 活動を行いました。今後も時敏地区住民の健康づくりのために幅広い活動に取り組んでいきたいです。



【その他の活動】

- ・ウォーキング研修会
- ・健康講座（4回）
- ・第一中学校区健康づくりサポーター合同地域版 QOL 健診

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、高血圧予防に力を入れて活動してきました。

北小学校バザーにおける活動では、主に子どもから子育て世代の方々に向けて健康づくり普及活動を行いました。血圧測定やベジチェック、減塩味噌汁の試飲、ポスター・サンプル等の展示、減塩調味料の配付等を行い、参加者からは「もっと野菜を食べようと思う」「減塩の調味料を使いたい」「ジュースはお茶に変える」などの声が聞かれました。

今後も北地区の健康寿命延伸に向け、継続して健康づくり活動を実施していきたいです。



【その他の活動】

- ・一中学区合同研修会
- ・運動講座
- ・研修受講 など

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、西小学校バザーで地区では初めてとなる QOL 健診を開催しました。約 30 名の方に参加いただき、その場で出た結果に一喜一憂しながらも、普段の健診では知ることのできない握力や立ち上がりなど楽しみながら測定を行っていました。若い世代に向けた健康に関する情報発信ができたため、今後も健康増進のための活動を積極的に行っていきたいです。



←西小学校
バザーの様子

栄養講座の→
様子



【その他の活動】

- ・西学区まなびい講座と共催の栄養講座
- ・複合健診お知らせチラシ及びサポーター 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＞

桔梗野地区では小学校のこどもまつりに参加し、ベジチェックや血圧測定などを実施しました。参観日では保護者の方へ直接チラシを配布し、健（検）診受診勧奨を行いました。また、腎臓専門医による研修会を開催し、生活習慣と腎臓について学ぶことができました。今後も幅広い年代の方の健康づくりに繋がる活動をしていきたいです。



【その他の活動】

- ・四中学区合同研修会及び QOL 健診
- ・体力測定会（若葉いきいきサークル共催）
- ・サポーター PR チラシ回覧

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。また、10月には、コープあおもり松原店及びユニバース松原店で、健（検）診受診の PR チラシと高血圧予防のパンフレット配布のほか、ユニバース松原店では併せて、血管年齢測定やベジチェック測定などを実施し、健康づくりに関する知識の普及啓発を行いました。



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、豊田地区健康づくりサポーター協議会と共催し、東部地区文化祭で、野菜摂取の普及啓発活動（ベジチェック、野菜摂取状況に関するアンケート、野菜クイズ等）を実施しました。

また、ヒロロ（健康ホール・健康広場）で東地区住民を対象とした健康イベントを開催し、血管年齢や体組成などの各種測定と、「あと10分、今より多く体を動かそう！」をテーマに、健康運動指導士の奈良岡匠氏による講話・運動を実施しました。今後も、東地区住民の健康づくりに繋がる活動をしていきたいと思います。

健康イベント



東部地区文化祭



【その他の活動】

- ・健康づくりサポーター PR チラシを東地区各町会に回覧

11

和徳地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

和徳地区では、城東小学校バザーにおいて児童や保護者の皆様を中心に、血圧・血管年齢測定やベジチェック等の健康チェックを行いました。測定を通して、若い世代の方々にも日頃の体調を確認できる良い機会となりました。その他、フレイル予防をテーマにした運動教室と食生活改善推進員による試食を実施しました。今後も、和徳地区のすべての年代の方の健康づくりに繋がるよう活動に取り組んでいきます。



城東小学校 PTA バザーの様子

【その他の活動】

- ・いきいきサロン
- ・第一中学校区合同の健康づくりサポーター QOL 健診

12

清水地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

清水地区では、青柳小学校の授業参観で5・6年生の児童とその保護者を対象に減塩教室を実施しました。小沢小学校 PTA バザーでは、児童とそのご家族を対象に、健診受診に関する普及啓発活動や各種測定、減塩試供品の配付と活用法についてお知らせをしました。参加者の皆様に、若い頃からの健康づくりや高血圧予防を意識していただく機会になりました。1月には、保健衛生委員会との共催で高血圧予防をテーマに調理実習を実施しました。減塩調理のコツと、体内の余分な塩分の排出を促す「カリウム」と「食物繊維」を摂取することについて学びました。今後も清水地区住民の健康増進に向けた普及啓発活動を継続したいです。



【その他の活動】

- ・複合健診チラシ回覧

13

下町地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

下町地区では、初めてとなる地元のスーパーと協力した健康チェックイベントを開催しました。ベジチェックや血管年齢測定の実験を実施し、健康課題を踏まえた間食に関するアンケートから地区住民の実態把握を行いました。約50名の方に参加いただき、測定結果から率直な感想や食生活に関する現状を知ることができました。



TRIAL 下町店での健康チェックイベントの様子

【その他の活動】

- ・複合健診 PR チラシの回覧

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、幅広い世代へ野菜摂取の必要性を伝えるため、東部地区文化祭にて、ベジチェック、野菜摂取状況や健（検）診受診状況に関するアンケート等を行いました。活動は、東地区健康づくりサポーター協議会と協力して行い、多くの住民に呼びかけることができました。

また、豊田地区保健衛生委員会と共催で、健康講座を2回実施しました。12月には「高血圧予防のための食事～DASH 食のススメ～」をテーマに調理実習を行い、2月には「無理せず続ける体力づくり」をテーマにひろさき健幸増進リーダーによる運動を行いました。

今後も、豊田地区住民の健康づくりに繋がる活動をしていきたいと思えます。

栄養教室



運動教室

【その他の活動】

- ・高血圧予防 PR チラシを豊田地区各町会へ回覧

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、各町会に回覧しました。

泉野町会夏まつりでは、主に子どもから子育て世代の方々に向けて健康づくり普及活動を行いました。参加者からは「運動不足だからまずは散歩から行いたい」「家族みんなで野菜を食べようと思う」などの声が聞かれていました。

今後も堀越地区の健康寿命延伸に向け、継続して健康づくり活動を実施していきたいです。



【その他の活動】

- ・健診 PR チラシの回覧
- ・堀越児童館まつりにおける健康づくり普及活動

16

相馬地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

相馬地区では、働き盛り世代も多く集まる JA 相馬村夏まつりで、健診受診に関する普及啓発活動を行いました。また、血圧測定を行った方に対して減塩試供品を配付し、活用法をお知らせしました。参加者の皆様に、若い頃から高血圧予防を意識していただく機会になりました。2月には、保健衛生委員会との共催で、高血圧予防をテーマとした調理実習を行いました。1食あたりの食塩相当量は2・0gを超えないメニューとし、体内の余分な塩分を外に出す働きがある「カリウム」を多く摂取することについて学びました。今後も相馬地区住民の健康増進に向けた普及啓発活動を継続したいです。



【その他の活動】

- ・複合健診チラシ毎戸配布

17

藤代地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

地区の夏まつりで血圧測定や健（検）診受診を勧奨し、健康意識の向上に繋がる活動を行いました。

そして、冬には健（検）診について受診勧奨のチラシを作成し、地区の全町会に毎戸配布し、健（検）診を受診する必要性を普及啓発しました。

また、運動の講師を招き、保健衛生委員と共催で健康教室を実施しました。今後も、藤代地区の健康寿命延伸に向けた内容の健康づくり活動を実施していく予定です。



- ・保健衛生委員と共催の健康教室の様子
- ・毎戸配布したチラシ



18

千年地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

千年地区では、原ヶ平夏まつりや公民館まつりで来場者にベジチェックを行いました。小学生の参加も多く、幅広い年代の方に1日の野菜摂取目標量をPRできました。

また、千年公民館の教室と共催で、講師による運動講座を2回開催し、自宅のできる運動について住民と共に学びました。

今後も千年地区住民の健康意識向上に繋がる活動を行ってまいります。



【その他の活動】

- ・地区巡回複合健診の受診勧奨チラシを毎戸配布
- ・研修会

19

東目屋地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

東目屋地区では、東目屋地区文化祭において健康づくりコーナーを実施しました。地域版 QOL 健診や、高血圧予防に関する普及啓発、健（検）診受診勧奨を行いました。幅広い年代の方に参加していただき、若い世代にも健康づくりの大切さを伝えることができました。今後も、さらに多くの方に健康づくりへの関心を上げられるよう活動していきたいです。



20

船沢地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

船沢地区では、年に一度の船沢公民館まつりにて、ベジチェック、血圧測定、体組成測定の3種類の測定を行いました。約60名の来場者へ自身の体の現状を知っていただく機会となりました。また、調理実習を兼ねた高血圧予防のための栄養講座も「非常にためになった」との声が聞かれました。これからも船沢地区の健康づくり活動を継続的に実施していきたいです。



公民館まつりの様子



栄養講座の様子

【その他の活動】

・フレイル予防のための運動講座

21

石川地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

石川地区では、公民館まつりにて、体組成・血圧測定を実施し、高血圧予防の普及啓発や健診の受診勧奨を行いました。また、保健衛生委員会との共催で実施した5町会での健康講座では、高血圧予防に関する講話と座りながらできる体操教室を実施しました。両活動を通して、幅広い年代の方に、健康に興味を持ってもらえるような取り組みができました。今後も様々な機会を通じて、地区の健康づくりに取り組んでいきたいです。



【その他の活動】

・岩木地区サポーターとの交流
(健康づくりレクリエーション)

22

高杉地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

高杉公民館まつりでは、減塩意識を高めるための適正塩分みそ汁の試飲提供に加えて、生協北支部と共同でベジチェック等の健康チェックを行い、幅広い世代に健康づくりに関する知識の普及啓発を行いました。

町会長、保健衛生委員、サポーターを対象に QOL 健診を行い、自身の健康を振り返るとともに、様々な地区組織との連携により地域全体で健康づくりを推進していくことの重要性を認識することができました。



【その他の活動】

- ・複合健診 PR チラシの回覧
- ・複合健診 PR ポスターの掲示

23

裾野地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

農繁期を避けた冬期に保健衛生委員会と共催で合同研修会を実施しました。栄養士と運動の指導者を講師として招き、栄養と運動についての内容を学びました。

さらに、その合同研修の内容について、それを各町会の地区住民にも伝達する研修会も行いました。伝達研修を行うことで、サポーターだけではなく、裾野地区住民の方々へ健康づくりに関する知識の普及啓発を行うことができました。今後も、地区全体の健康づくり活動を行ってまいります。



保健衛生委員との
合同研修会の様子

24

岩木地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

岩木地区では、健（検）診受診や高血圧予防に関する PR チラシを作成し各町会に回覧した他、岩木文化祭では、地域版 QOL 健診を実施したり、フードモデルで野菜の目標摂取量を展示し、健（検）診や野菜に関するアンケートを実施しました。サポーター活動の PR も行い、若い世代から高齢者までの幅広い年代に向けて、健康づくりに関する知識の普及啓発ができました。交流会では、他地区サポーターと一緒に体を動かしながら、楽しく学んだり情報交換したりする機会を作り、サポーター自身のスキルアップやモチベーションにも繋がりました。



【その他の活動】

- ・地区研修会では、各地区サポーター会長にも案内し、弘前薬剤師会の磯木雄之輔会長を講師に「薬の正しい使い方」について学びました。

<主な活動>

新和公民館まつりで、QOL 健診や血管年齢測定を実施し、自身の健康状態の確認や野菜摂取及び減塩意識の啓発、健（検）診の受診勧奨を行いました。

また、新和小学校全学年を対象にブラッシング指導と家庭でのフォローアップのため歯垢染め出し剤を提供し、家庭を巻き込んだ歯科口腔の健康づくりに関する啓発活動を行うことができました。



【その他の活動】

- ・健康講座（2回）
- ・親子食育教室
- ・複合健診 PR チラシの回覧

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

主にお住いの地区において、地区の担当保健師と一緒に健康づくり活動に取り組んでいきます。

すでに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。



【 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

【FAX】 0172-37-7749

【E-mail】 kenkou@city.hirosaki.lg.jp

令和8年3月発行