

令和6年度

第2回 弘前市協働によるまちづくり推進審議会

日時：令和6年9月6日（金）午後6時～
場所：弘前市役所市民防災館3階 防災会議室

次 第

1. 開 会

2. 議 事

条例に関連する事業の実施状況の評価及び改善点等について審議

「市民と事業者との協働による健康づくりの取り組み」

(1) 市民との協働による健康づくりの取り組みについて

3. 事務連絡

4. 閉 会

令和6年度における審議方針について

1 審議の流れ

- ① 市民と事業者との協働による健康づくりの取り組みの実施状況について、条例に沿った運用がなされているか検証する。
- ② 評価内容に基づいて、評価すべき点や改善点等について議論する。

2 審議内容

【市民と事業者との協働による健康づくりの取り組み】

⇒ 関連条文…第8条（第1項第3号）、第12条（第1項第2号）、
第14条（第1項第1号）

（市民の役割）

第8条 市民は、まちづくりにおいて、次に掲げる役割を担うものとします。

（3）地域において安心安全に暮らしていけるように、自らがその環境づくりに取り組むよう努めること。

（事業者の役割）

第12条 事業者は、まちづくりにおいて、次に掲げる役割を担うものとします。

（2）安心して暮らせるまちを作る一翼を担うこと。

（執行機関の役割）

第14条 執行機関は、まちづくりにおいて、次に掲げる役割を担うものとします。

（1）市民の生命、身体及び財産を守るとともに、福祉の向上を図ること。

【令和6年度審議会の流れ】

第2回（本日）の審議

1 「市民と事業者との協働による健康づくりの取り組み」のうち、「市民との協働による健康づくりの取り組み」

⇒ 上記取り組みについて、審議の流れに沿って評価・検証を行う。

その他、新たな取り組みについての提案など（自由意見）

第3回（10月18日）の審議

2 「市民と事業者との協働による健康づくりの取り組み」のうち、「事業者との協働による健康づくりの取り組み」

⇒ 上記取り組みについて、審議の流れに沿って評価・検証を行う。
その他、新たな取り組みについての提案など（自由意見）

第4回（11月21日）の審議

3 答申（案）の検討・承認

I 審議の流れ

「市民と事業者との協働による健康づくりの取り組み」のうち、「市民との協働による健康づくりの取り組み」の現状について審議の視点に沿って審議し、課題等に対する改善策や、新たな取り組みなどについて検討する。

II 今回取り上げる取り組み（市民との協働による健康づくりの取り組み）

- ①ひろさき健幸増進リーダー活動支援事業
 - ②弘前市健康づくりサポーター制度
 - ③食生活改善推進員活動支援事業
 - ④QOL 健診普及推進事業
 - ⑤こころの健康づくり事業
 - ⑥健康とまちのにぎわい創出事業
- ※資料3・資料3参考資料で説明

III 審議の視点

審議に当たり…

「協働」とは

「市」と「市民」が「共通の課題」に向かって「役割分担」して一緒に取り組むこと

⇒ 「協働相手」「共通の課題」「役割分担の内容」については、「市」が決めている

視点1 各取り組みの課題に対する方策について

視点2 「市民との協働による健康づくりの取り組み」を、一層豊かにするための方策について

- ①協働相手の選定（「市民」の概念の多様化、募集方法、養成の内容・方法等）
- ②協働内容の拡充（「健康」の概念、「健康都市弘前」の概念の解釈等）
- ③協働の手法（役割分担）

視点3 委員の自由な視点

市民との協働による健康づくりの取り組み

①	ひろさき健幸増進リーダー活動支援事業	担当課	健康増進課
事業の目的と内容		<p>○ひろさき健幸増進リーダーが地域の健康増進の牽引役として最大限に力を発揮して貢献できるよう、ひろさき健幸増進リーダー会の組織運営の支援、活動支援金の支給、資質向上に向けた研修の開催等を行うことでリーダーの活動を活性化させ、市民の健康寿命延伸や生活の質の向上を目指す。</p> <p>※ひろさき健幸増進リーダーとは H24年に市の寄附講座として弘前大学に開設した「地域健康増進学講座」にリーダー養成講座の開講を委託し、地域保健活動に関心がある市民を対象にH29年度まで養成を実施した。本講座を修了し、認定を受けた者が健幸増進リーダーとして、地域で行われる健康づくり教室等で運動指導を実施している（現在は養成は終了している）。</p> <p>※健幸増進リーダー会とは H27年度に全健幸増進リーダーを会員として発足し、会員が相互に連携し、研鑽を積みながら、健康に関する知識の普及啓発や活動を効果的に展開するため、組織として一体的に活動するもの。会の事務局を市健康増進課においている。</p>	
共通の課題・目的		<p>○市民の健康維持・増進を図る</p> <p>○地域や職場単位で健康づくりに取り組み、健康の意識づけを図る</p>	
協働の手法 (役割分担)		市の役割	<p>○健幸増進リーダーの組織的活動を事務局として支援</p> <p>○活動支援金の支給</p> <p>⇒健幸増進リーダーの活動・健幸増進リーダー会の円滑な活動を支援するための労力・資金等の提供</p>
		健幸増進リーダー会の役割 (市が事務局)	<p>○研鑽のための研修会（スキルアップセミナー等）の実施</p> <p>○依頼事業（市・町会その他団体主催の健康教室等）への派遣調整</p> <p>○健幸増進リーダーの意見交換会の実施、活動意向の把握調整（アンケート実施等）</p> <p>○市・弘前大学等による市民の健康維持・増進に向けた活動（いきいき健診、岩木健康増進プロジェクト等）への協力</p> <p>○各種活動を利用した健幸増進リーダーのPR</p> <p>⇒健幸増進リーダーの円滑な活動をフォローをするため、労力・物資・情報を提供</p>
		健幸増進リーダーの役割	<p>○町会や団体が主催する健康教室等に派遣され運動指導実施</p> <p>○自身が企画・立案し、地区での健康サークル等の実施</p> <p>○リーダーとしての研鑽を積むための研修会・スキルアップセミナーの受講</p> <p>⇒地域の健康づくりの牽引役として地域住民へ健康教養や運動等に関する知識・技術の普及啓発をするため、自身の知識・技術・労力を提供</p>
取り組みの問題・課題		<p>○就業状況や家庭事情等により活動が困難なリーダーも多く、地域等で活動できるリーダーが一部の人員に固定化している。</p> <p>○健幸増進リーダーへのアンケートや意見交換会で出た意見</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現在活動していないリーダー⇒時期をみて活動したい、指導者として活動するための学びの機会があれば活動できる ・活動中のリーダー⇒活動を継続するための工夫が必要 	
課題への方策等		<p>○アンケートや意見交換会で出た意見を踏まえて、現在活動していないリーダーの活動を促す取り組みを行っている。</p> <p>○スキルアップ研修など、リーダーの学びの場を創出するなどして、活動内容の充実や活動意欲の向上を図れるよう取り組んでいる。</p>	
参考資料		<p>○R6年度ひろさき健幸増進リーダー会総会資料…参考資料1～9</p> <p>○ひろさき健幸増進リーダーPR用チラシ…参考資料10～11</p>	

市民との協働による健康づくりの取り組み

②	弘前市健康づくりサポーター制度
---	-----------------

担当課	健康増進課
-----	-------

事業の目的と内容	<ul style="list-style-type: none"> ○地域住民の健康づくりをサポートをする「健康づくりサポーター」を市内全域に配置し、健（検）診の受診勧奨や健康講座を開催するなど、健康づくりに関する地区活動を行うことにより市民の健康寿命の延伸を図る。 ○サポーター自身の健康教養の向上を目的とした研修会を実施するほか、市内全域で効果的に健康づくり活動が展開されるよう、地区のサポーターによる地区活動に対して保健師等による活動支援と活動の補助を行い、積極的な地区活動の促進を図る。 ○R5年度実績 <ul style="list-style-type: none"> ・委嘱状交付式開催 ・全体研修会1回 ・意見交換会1回 ・市民協働交流まつりでの健康づくりサポーターPR活動 ・食と産業まつりでの健康づくり活動 ・市内全域での地区活動 ※健幸増進リーダーとの違いは？ 健幸増進リーダーは、弘前大学での研修を受講し養成されたもので（現在は終了している）、主に運動指導を行っているのに対し、健康づくりサポーターは、市民であれば誰でもなることができ、研修会等に参加して健康教養を高め、自分や家族、地域住民に対し健康についての知識を普及させることを活動目的としている。
共通の課題・目的	<ul style="list-style-type: none"> ○市民の健康寿命延伸 ○地域における健康づくり活動の実践と健康課題へ取り組み
協働の手法 (役割分担)	市の役割 <ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりサポーターの委嘱 ○地区健康づくりサポーター協議会からの申請状況に応じて補助金（上限10万円）を交付 ○地区健康づくりサポーター協議会（25地区）に地区担当保健師を事務局として配置 ⇒地区協議会の健康づくり活動を支援するための労力・資金を提供
	地区健康づくりサポーター協議会の役割 <ul style="list-style-type: none"> ○地区ごとの活動計画の企画立案 ○研修・意見交換会の実施 ○健康づくりサポーターのPR活動 ⇒健康づくりサポーターの活動を支援するために必要な労力・物資・情報を提供
	地区協議会・健康づくりサポーター連絡協議会の役割 <ul style="list-style-type: none"> ○各地区の協議会会長で構成され、サポーター全体の活動を検討する ○市と各地区協議会、地区協議会相互の連絡調整 ⇒地区協議会の円滑な活動をフォローするために必要な知識・情報を提供
	健康づくりサポーターの役割 <ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりについて学び、自ら実践したことを家族や地域住民に伝える（健診受診の勧奨、料理教室、減塩PR活動など） ○健康づくりに関する知識習得のため研修会に参加（高血圧・認知症・がん検診等のテーマ） ⇒地域の健康づくりの実践者として、住民に対し自身の知識・労力を提供
取り組みの問題・課題	<ul style="list-style-type: none"> ○新規の健康づくりサポーター会員が減少傾向にあり、再任が8～9割となっている ○各地区協議会での健康づくり活動が固定化していることに伴い、サポーター活動に参加する市民も固定化されているのではないかと懸念がある。
課題への方策等	<ul style="list-style-type: none"> ○これまでサポーター活動に参加していない市民にも健康づくりに関する知識を普及する機会を創出するなどの展開を行っていく。 ○弘前大学が開発したQOL健診を市と共催で地区のサポーター活動として実施し、より多くの市民に参加してもらうことを検討している。
参考資料	<ul style="list-style-type: none"> ○R4年度弘前市健康づくりサポーター活動事例集…参考資料12～25 ○健康づくりサポーターPR用パンフレット（市民協働交流まつり等で配布）…参考資料26～37

市民との協働による健康づくりの取り組み

③	食生活改善推進員活動支援事業
---	----------------

担当課	健康増進課
-----	-------

事業の目的と内容	<p>○食を通じた健康づくりの案内役である弘前市食生活改善推進員を養成・育成し、地域ぐるみでの健康づくり活動の推進を支援している。</p> <p>○現在の会員数は134名（30代6名、40代9名、50代13名、60代49名、70代46名、80代8名、90代3名）（R6.7.26現在）</p> <p>事業内容</p> <p>(1)弘前市食生活改善推進員会事業費補助金</p> <p>(2)食生活改善推進員研修会</p> <p>(3)食生活改善推進員養成講座</p> <p>※食生活改善推進員の養成について 広報ひろさきや市のHP等で募集し、市が開催する全講座のうち、20時間以上受講した市民に修了証書・食生活改善推進員委嘱状を交付する。講座内容は地域活動や生活習慣病予防講義、調理実習、運動実技、食生活改善推進員活動の見学。</p> <p>（R5年度の受講者内訳は会社員3名、公務員2名、自営業1名、主婦3名、その他5名、年齢層は40代～60代）</p>				
共通の課題・目的	<p>○地域ぐるみでより良い食習慣づくりを目指す</p> <p>○食を通じた健康づくりの案内役を養成し、市民の生活習慣病を予防</p>				
協働の手法（役割分担）	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 15%;">市の役割</td> <td> <p>○食生活改善推進員養成講座の実施、推進員の委嘱</p> <p>○弘前市食生活改善推進員会事業費補助金を交付</p> <p>○推進員向けの研修会の実施</p> <p>○健康づくり事業への協力依頼</p> <p>⇒食生活改善推進員を養成し、活動を支援するため知識・情報・資金を提供</p> </td> </tr> <tr> <td>食生活改善推進員会（推進員で構成）の役割</td> <td> <p>○補助金を活用し、研修会等で得た知識や情報をもとに地域や学校、地区公民館、企業との協働により食育事業を展開</p> <p>○学校、公民館、企業、町会、企業、市民団体等からの依頼により、食育事業の実施</p> <p>○自主活動により食育の伝達講習会</p> <p>⇒市民・地域へ食育事業を通じてより良い食習慣づくりを伝達するため知識・労力を提供</p> </td> </tr> </table>	市の役割	<p>○食生活改善推進員養成講座の実施、推進員の委嘱</p> <p>○弘前市食生活改善推進員会事業費補助金を交付</p> <p>○推進員向けの研修会の実施</p> <p>○健康づくり事業への協力依頼</p> <p>⇒食生活改善推進員を養成し、活動を支援するため知識・情報・資金を提供</p>	食生活改善推進員会（推進員で構成）の役割	<p>○補助金を活用し、研修会等で得た知識や情報をもとに地域や学校、地区公民館、企業との協働により食育事業を展開</p> <p>○学校、公民館、企業、町会、企業、市民団体等からの依頼により、食育事業の実施</p> <p>○自主活動により食育の伝達講習会</p> <p>⇒市民・地域へ食育事業を通じてより良い食習慣づくりを伝達するため知識・労力を提供</p>
市の役割	<p>○食生活改善推進員養成講座の実施、推進員の委嘱</p> <p>○弘前市食生活改善推進員会事業費補助金を交付</p> <p>○推進員向けの研修会の実施</p> <p>○健康づくり事業への協力依頼</p> <p>⇒食生活改善推進員を養成し、活動を支援するため知識・情報・資金を提供</p>				
食生活改善推進員会（推進員で構成）の役割	<p>○補助金を活用し、研修会等で得た知識や情報をもとに地域や学校、地区公民館、企業との協働により食育事業を展開</p> <p>○学校、公民館、企業、町会、企業、市民団体等からの依頼により、食育事業の実施</p> <p>○自主活動により食育の伝達講習会</p> <p>⇒市民・地域へ食育事業を通じてより良い食習慣づくりを伝達するため知識・労力を提供</p>				
取り組みの問題・課題	<p>○会員の高齢化や活動している会員の固定化</p> <p>○会員から、働き盛り世代に対する食育を展開できるように、市からも企業に働きかけをしてほしいという要望がある。</p>				
課題への方策等	<p>○養成講座の開催日やカリキュラムの見直し（※）を行い、昨年度（5名）を上回る13名が講座を修了し、会員の増員につながった。</p> <p>※開催時期を農閑期に設定したほか、講義の一部を土曜日に設定し、働き世代に受講しやすい環境を整えた。また、カリキュラムに食生活改善推進員による食育活動の見学を追加し、見学日を選択できるようにした。</p>				
参考資料	<p>○令和6年度弘前市食生活改善推進員研修会日程表…参考資料38</p> <p>○令和5年度弘前市食生活改善推進員養成講座カリキュラム…参考資料39</p> <p>○令和5年度弘前市食生活改善推進員会 事業報告…参考資料40～49</p> <p>○令和5年度 あゆみ第48号（斎藤委員から配布済み）</p>				

市民との協働による健康づくりの取り組み

④ QOL健診普及推進事業		担当課	健康増進課
事業の目的と内容		<p>○地域や職域におけるQOL健診を全市へ普及展開していくため、健幸増進リーダー、食生活改善推進員、健康づくりサポーター、「健康都市弘前」推進企業担当者等の市民を対象として研修会を実施し、QOL健診に従事する「健やか協力隊員」を育成する。</p> <p>○市が主体となって実施するQOL健診は、令和5年11月よりヒロロ3階健康広場にて実施、現在は毎月2回、各回定員20名で実施している。このほか、項目を減らしたQOL健診は随時実施している。</p> <p>※QOL健診とは 弘前大学が開発した即日2時間で測定・結果通知・健康教育まで完成させるコンパクト型の健診プログラムパッケージ。メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、口腔保健、うつ病・認知症の重要4テーマを総合的に健診する。結果を見ながら健康教育を受けられるので、すぐに気づきに基づいた行動を起こすことができる。</p> <p>※健やか協力隊員について 研修受講後、QOL健診の測定スタッフとして従事する。令和5年度の研修会では、対象者をひろさき健幸増進リーダー、弘前市食生活改善推進員、ひろさき健康づくりサポーター、「健康都市弘前」推進企業担当者に限定して募集し、現在122名、約7割が60～70代となっている。</p>	
共通の課題・目的		<p>○市民が心の悩みを持つ人に対する理解を深め、自殺予防に対する意識を高める。</p> <p>○さまざまな分野に関連する人が、ゲートキーパーの役割を理解し、地域において「気づき」「傾聴」「つなぐ」「見守る」という役割を担うことができるようになり、生き心地のよい地域づくりをめざす。</p>	
協働の手法 (役割分担)	市の役割	<p>○QOL健診を普及させるための企画・運営</p> <p>○健やか協力隊員を育成するための研修会の実施</p> <p>⇒健やか協力隊員を育成するための知識・情報・資金を提供</p>	
	健やか協力隊員の役割	<p>○QOL健診に従事</p> <p>⇒市民にスムーズにQOL健診を受診してもらうための労力の提供</p>	
取り組みの問題・課題		<p>○地域や企業にQOL健診を普及展開するため、健やか協力隊員をさらに育成し、運営体制を強化する必要がある。</p>	
課題への方策等		<p>○令和6年度の健やか協力隊員養成研修では、対象者を一般市民に拡大して募集する。</p> <p>※広報ひろさき、市HP等で周知する。市民であれば誰でも受講可だが、健康づくりに関心のある方、健康について学びたい方、QOL健診の手伝いに興味がある方を募集する。</p>	
参考資料		<p>○チラシ（ヒロロでQOL健診）…参考資料50</p> <p>○QOL健診の様子（写真）…参考資料51～52</p>	

市民との協働による健康づくりの取り組み

⑤	こころの健康づくり事業
---	-------------

担当課	健康増進課
-----	-------

事業の目的と内容		<p>○H23年度から弘前市自殺対策計画に基づき、こころの健康相談・ゲートキーパー養成講座の実施・心の健康づくりに関する普及啓発（パンフレット配布、市HP・広報の掲載等）を実施している。</p> <p>※ゲートキーパーとは 悩んでいる人の体調や行動の変化に気づき、悩みを聞きながら必要な支援につなげ、見守る人。H24～R5までで、養成講座を受講しゲートキーパーとなった人数は3,979人。年代は高校生から高齢者までと幅広い年代。</p> <p>※ゲートキーパー養成講座について 対象者は民生委員、健康づくりサポーター、食生活改善推進員等（市民）、又は出前講座を受講した事業者（保育園や相談支援事業所など）。市民の対象者を民生委員、健康づくりサポーター、食生活改善推進員としているのは、それぞれの地域において、悩んでいる人などに接する機会が多いと思われるため。</p>
共通の課題・目的		<p>○市民が心の悩みを持つ人に対する理解を深め、自殺予防に対する意識を高める。</p> <p>○さまざまな分野に関連する人が、ゲートキーパーの役割を理解し、地域において「気づき」「傾聴」「つなぐ」「見守る」という役割を担い、生き心地のよい地域づくりをめざす。</p>
協働の手法 (役割分担)	市の役割	<p>○自殺対策を支えるゲートキーパーの養成講座を実施 ⇒人材育成するための知識・情報を提供</p>
	ゲートキーパーの役割	<p>○地域において、それぞれの立場でこころの悩みに「気づき」「傾聴」「つなぐ」「見守る」役割を担う。 ⇒悩んでいる人に寄り添うための労力の提供</p>
取り組みの問題・課題		<p>○2023年（令和5年）度末でのゲートキーパー養成講座受講者は延べ3,979人で、全人口に占める割合が少なくなっており、第2期弘前市自殺対策計画では、2027年（令和9年）度末までに延べ5,190人を目標に掲げている。</p>
課題への方策等		<p>○健康増進課に実習に来ている看護学生等に受講してもらうなどの取り組みを行っている。</p> <p>○自殺死亡率は令和4年は15.8と令和3年に比べ（21.6）減少した。</p>
参考資料		<p>○心の健康づくりに関する普及啓発事業（写真）…参考資料53</p>

市民との協働による健康づくりの取り組み

⑥	健康とまちのにぎわい創出事業
---	----------------

担当課	企画課
-----	-----

事業の目的と内容	<p>○働き盛り世代の市民をはじめ、市民全体の健康意識の向上と行動変容、中心市街地への来街者増加とにぎわい創出を図るための取り組みを実施。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康アプリ（kencom）導入 ・ヘルシーメニュー試食会の実施（花王㈱が展開する「スマート和食」を実践した、食生活改善推進委員会が開発した「スマート和食コラボレシピ」と、中心市街地飲食店の既存メニューを組み合わせたもの）。 ・中心市街地でQOL健診と健康プログラムを活用したイベント実施（「医食動源フェスティバル」…まちなかウォークラリーや、ニュースポーツなど、家族で楽しめるコンテンツを用意し、来場者にQOL健診を受診してもらった） ・健康機器（ベジチェック®）の設置と連動したウォーキングモデルコースの展開 	
共通の課題・目的	○まちなかでのイベント開催により、健康意識の向上と中心市街地のにぎわい創出を同時に図るもの。	
協働の手法 (役割分担)	市の役割	○事業関係者（弘前大学、事業受託業者等）との連絡調整、事業進捗管理、市民への事業周知 ⇒各種事業を調整、周知するための労力・情報を提供
	事業者の役割	○各種イベントの企画、必要機材準備、イベント参画 ⇒各事業者の特色を生かすための労力・物資・資金等の提供
	食生活改善推進委員会、健やか協力隊員の役割	○各種取組（ヘルシーメニュー試食会、QOL健診+健康プログラム等のイベント）への参画・協力 ⇒それぞれの立場からの労力・知識の提供
取り組みの成果等	○イベントの運営に携わった地元商店街と参画企業が地域や分野の枠を超えて連携するなど、健康意識向上に加えた効果が見えてきている。	
参考資料	○各種イベントのチラシ・写真…参考資料54	

令和6年度
ひろさき健幸増進リーダー会総会
資料

議案

議案第1号 令和5年度事業報告について ……1-6ページ

議案第2号 令和6年度事業方針及び事業計画（案）について
……7、8ページ

議案第1号 令和5年度事業報告について

令和5年度事業方針に基づき、下記のとおり事業を実施したものである。

記

1 健康教養や運動等に関する知識・技術の普及啓発

① 自主企画の立案・実施

➢リーダー自身の企画・立案による各地区等での健康教室等の実施

○活動事業数：2事業

○開催回数（延べ）：80回

○参加者数（延べ）：672人

○活動リーダー数（延べ）：190人

※詳細は、3ページの「令和5年度ひろさき健幸増進リーダー活動実績一覧」の「1. 自主事業」参照

② 他者依頼に基づくリーダー派遣

➢市、町会その他団体等が開催する健康教室や健康サークル等での運動指導等のため、当該団体等からの依頼に対しリーダーを派遣

○活動事業数：28事業

○開催回数（延べ）：453回

○参加者数（延べ）：4,424人

○活動リーダー数（延べ）：922人

※詳細は、3ページの「令和5年度ひろさき健幸増進リーダー活動実績一覧」の「2. 依頼事業」参照

③ 各種活動を利用してPRを実施

➢岩木健康増進プロジェクト健診・いきいき健診への従事を通してひろさき健幸増進リーダーをPR

➢「第21回津軽の食と産業まつり」へベジチェック測定を出店

➢市独自のヒロロにおけるQOL健診の測定業務従事を通してひろさき健幸増進リーダーをPR

2 会員のスキルアップに向けた研修会、講習会等の実施

① リーダー研修会の開催

➢研修会 1回実施。参加者数：19人

➢スキルアップセミナー 1回実施。参加者数：17人

※開催状況は、6ページの「令和5年度ひろさき健幸増進リーダー会会議等開催状況」の「2. 研修会」参照

② 自主活動サークル等での実技

➢朝陽地区健幸体操教室での実践的実技指導

3 弘前市、弘前大学等による弘前市民の健康維持・増進に向けた活動への協力

① 弘前市が取り組む健康推進事業への協力

➤市主催事業での運動指導及び測定協力等

- 活動事業数：5事業
- 開催回数（延べ）：20回
- 参加者数（延べ）：691人
- 活動リーダー数（延べ）：55人

※詳細は、4ページの「令和5年度ひろさき健幸増進リーダー活動実績一覧」の「3. 市主催事業」参照

②弘前大学による研究活動及び健康推進事業への協力

➤いきいき健診、岩木健康増進プロジェクト健診での測定協力等

- 活動事業数：2事業
- 開催回数（延べ）：17回
- 参加者数（延べ）：1,583人
- 活動リーダー数（延べ）：45人

※詳細は、4ページの「令和5年度ひろさき健幸増進リーダー活動実績一覧」の「4. 大学事業」参照

4 会員相互の親睦

① 親睦会の開催

➤意見交換会 1回開催。参加者数：15人

※開催状況は、6ページの「令和5年度ひろさき健幸増進リーダー会会議等開催状況」の「3. 意見交換会」参照

5 その他目的達成に必要な事項

① 会議の開催

- 総会（年1回） 令和5年6月24日（土）に実施
- 役員会 12回実施

※開催状況は、5ページの「令和5年度ひろさき健幸増進リーダー会会議等開催状況」の「1. 総会及び役員会」参照

令和5年度ひろさき健幸増進リーダー活動実績一覧

1. 自主事業

No.	教室名	開催時期	活動リーダー	会場	年間開催回数	参加者延べ人数	リーダー延べ人数
1	あつぶる健康くらぶ	令和5年4月6日～ 令和6年3月16日		清水交流センター	43	231	86
2	西地区健幸体操教室	令和5年4月7日～ 令和6年3月15日		城西老人福祉センター	37	441	104
1. 自主活動合計					80	672	190

2. 依頼事業

No.	教室名	開催時期	活動リーダー	会場	年間開催回数	参加者延べ人数	リーダー延べ人数
1	朝陽地区健幸体操教室	令和5年4月1日～ 令和6年3月16日		茂森新町「弘道会館」	22	334	119
2	若葉いきいき体操教室	令和5年4月4日～ 令和6年3月19日		若葉集会所	29	169	29
3	みんなで元気な老後をめざしましょう	令和5年4月4日～ 令和6年3月19日		さくら団地集会所	24	227	47
4	高齢者居場所づくり事業「若がえろう会」	令和5年4月5日～ 令和6年3月13日		高崎町集会所	36	201	70
5	茂森新町健康体操教室	令和5年4月5日～ 令和6年3月27日		茂森新町公民館	44	164	86
6	サークルあつぶる体操	令和5年4月5日～ 令和6年3月27日		生協コープあおもり和徳店ホール 泉野コミュニティ施設 野田町集会所	48	683	103
7	健幸アップル体操	令和5年4月5日～ 令和6年3月27日		弘前市総合学習センター 内工芸室	47	539	95
8	わたなの生き活きサークル	令和5年4月7日～ 令和6年3月15日		弘前れんが倉庫美術館	12	174	24
9	ふれあいの居場所	令和5年4月8日～ 令和6年3月23日		山王団地集会所	23	197	46
10	昭和町会健康講座	令和5年4月10日～ 令和6年3月11日		昭和町文化会館	10	81	20
11	女性部静修班健康班健康教室	令和5年4月11日～ 令和6年3月18日		静修会館	22	113	38
12	健康体操	令和5年4月12日～ 令和6年3月27日		勤労青少年ホーム	24	86	48
13	健幸体操教室	令和5年4月13日～ 令和6年3月21日		松原集会所	23	219	63
14	かんたん体操と健康サロン	令和5年4月22日～ 令和6年3月23日		撫牛子集会所	10	82	10
15	子育てサロン 「岩木びよびよひろば」親子体操	令和5年4月28日～ 令和6年3月8日		岩木児童センター 中央公民館岩木館	39	353	39
16	サロンつくし	令和5年5月25日		津軽保健生協会館2階 ホール	1	10	2
17	ほほえみネットワークサロン	令和5年5月28日		弘前市民会館	1	10	2
18	津軽保健生協ストレッチ教室	令和5年6月5日～ 令和5年7月31日		津軽保健生協会館	9	114	18
19	75歳前後からのヘルシーエイジング	令和5年6月12日～ 令和6年3月18日		ヒロロ4F弘前市民文化 交流館ホール	9	365	25

No.	教室名	開催時期	活動リーダー	会場	年間開催回数	参加者延べ人数	リーダー延べ人数
20	健康づくり教室	令和5年6月18日～ 令和5年9月17日		青葉集会所	7	65	14
21	健康講座(大成地区健康づくりサポーター協議会主催)	令和5年7月18日、 令和5年9月25日		駅前記念会館	2	34	4
22	城東小学校PTA/バザー 健康づくりPR自分のからだチェック	令和5年9月24日		城東小学校	1	60	1
23	ピュアフレンズ	令和5年10月29日		弘前市総合学習センター	1	29	3
24	健康講座	令和5年11月28日		宮川交流センター	1	8	2
25	和徳公民館女性教室「体操教室」	令和5年12月14日		和徳公民館講堂	1	10	1
26	駒越町会「健幸教室」	令和6年1月12日～ 令和6年3月22日		駒越会館	5	53	10
27	豊田地区健康づくりサポーター協議会・豊田地区保健衛生委員会合同「健康講座」	令和6年2月14日		東部公民館	1	31	1
28	文京地区保健衛生委員会会議	令和6年2月27日		中野集会所	1	13	2
2. 依頼事業合計					453	4,424	922

3. 市主催事業

No.	教室名	開催時期	活動リーダー	会場	年間開催回数	参加者延べ人数	リーダー延べ人数
1	東地区健康講座(介護予防)	令和5年4月3日～ 令和5年12月4日		城東団地集会所	4	60	4
2	弘前市町会連合会理事会および保健衛生委員会における軽体操	令和5年4月26日～ 令和6年2月26日		弘前市総合学習センター 市民会館 文化センター	9	281	9
3	堀越公民館高齢者教室	令和5年8月24日		堀越公民館	1	4	1
4	「第21回津軽の食と産業まつり2023」における健康体験コーナー	令和5年10月13日		運動公園	1	250	4
5	ヒロロでQOL健診	令和5年11月28日 ～令和6年3月22日		ヒロロ3F健康ホール	5	96	37
3. 市事業合計					20	691	55

4. 大学事業

No.	教室名	開催時期	活動リーダー	会場	年間開催回数	参加者延べ人数	リーダー延べ人数
1	いきいき健診	令和5年5月24日～ 令和5年5月30日		中央公民館岩木館 岩木文化センター	7	647	20
2	岩木健康増進プロジェクト健診	令和5年6月3日～ 令和5年6月12日		中央公民館岩木館 岩木文化センター	10	936	25
4. 大学事業合計					17	1,583	45

令和5年度ひろさき健幸増進リーダー会会議等開催状況

1. 総会及び役員会

No.	区分	開催日時	開催場所	内容
1	総会	6月24日(土) 午後2時	弘前市保健センター 2階 大会議室	定期総会 ・議案第1号 令和4年度事業報告について ・議案第2号 令和5年度事業方針及び計画案について ・議案第3号 役員を選任について
2	役員会	4月10日(月) 午後6時	弘前市保健センター 2階 大会議室	・令和5年度事業計画について ・令和5年度役員改選について
3	役員会	5月8日(月) 午後6時	弘前市保健センター 2階 大会議室	・リーダー派遣依頼について ・役員改選について ・令和5年度定期総会資料について ・退会希望について ・スキルアップセミナーについて
4	役員会	6月13日(月) 午後6時	弘前市保健センター 2階 大会議室	・リーダー派遣依頼について ・定期総会について
5	役員会	7月10日(月) 午後6時	弘前市保健センター 2階 大会議室	・リーダー派遣依頼について ・活動報告書の様式について
6	役員会	8月7日(月) 午後6時	弘前市保健センター 2階 大会議室	・リーダーへの活動意向調査の内容について ・活動制限の撤廃について ・新型コロナウイルス感染拡大防止のための留意事項(大綱)について
7	役員会	9月4日(月) 午後6時	弘前市保健センター 2階 大会議室	・令和5年度スキルアップセミナーについて ・リーダーの活動意向調査(アンケート)の内容について ・新型コロナウイルス感染拡大防止のための留意事項(大綱)改定について ・リーダー派遣依頼書について
8	役員会	10月23日(月) 午後5時	ヒロロ 4階 市民文化交流館ホール	・リーダーの活動意向調査(アンケート)の内容について ・新型コロナウイルス感染拡大防止のための留意事項(大綱)の改定について ・リーダー派遣依頼書について ・意見交換会の日程等について
9	役員会	11月6日(月) 午後6時	弘前市保健センター 2階 大会議室	・令和5年度スキルアップセミナー報告について ・新型コロナウイルス感染拡大防止のための留意事項(大綱)・新旧対照表の訂正について ・意見交換会のテーマの検討について(再協議)
10	役員会	12月4日(月) 午後5時	弘前市保健センター 2階 大会議室	・意見交換会の実施について ・リーダー派遣依頼について
11	役員会	1月15日(月) 午後4時30分	弘前市保健センター 2階 大会議室	・リーダー派遣依頼について ・リーダー派遣依頼書等の様式変更について ・令和6年度事業計画について
12	役員会	2月5日(月) 午後5時	弘前市保健センター 2階 大会議室	・リーダー派遣依頼について ・令和6年度事業計画について
13	役員会	3月4日(月) 午後5時	弘前市保健センター 2階 大会議室	・リーダー派遣依頼について ・アンケート結果等を踏まえたリーダー会の活動について

2. 研修会

No.	区分	開催日時	開催場所	内容
1	研修会	6月24日(土) 午後2時	弘前市保健センター 2階 大会議室	<研修会> テーマ:健康都市弘前の実現に向けて ～ひろさき健康増進リーダーに期待すること～ 講師:弘前大学医学研究科特任教授 中路重之氏
2	研修会	10月23日(月) 午後6時30分	ヒロロ 4階 市民文化交流館ホール	<スキルアップセミナー> テーマ:地域での運動教室・体操教室をよりよいものに 実技編 講師:弘前大学大学院保健学研究科講師 平川裕一氏

3. 意見交換会

No.	区分	開催日時	開催場所	内容
1	意見 交換会	1月15日(月) 午後5時	弘前市保健センター 2階 大会議室	<グループワーク> ・今後のひろさき健康増進リーダー活動を一緒に考えよう ・スキルアップセミナーで学んだ後の各人の活動を振り返って

議案第2号 令和6年度事業方針及び事業計画（案）について

令和6年度事業方針及び事業計画を下記のとおり定めるものとする。

記

令和6年度事業方針（案）

1 健康教養や運動等に関する知識・技術の普及啓発

- ① 自主企画の立案・実施
- ② 他者依頼に基づくリーダー派遣
- ③ 各種活動を利用したPRの実施

2 会員のスキルアップに向けた研修会、講習会の実施等

- ① リーダー研修会の開催
- ② 自主活動サークル等での実技

3 弘前市、弘前大学等による弘前市民の健康維持・増進に向けた活動への協力

- ① 弘前市が取り組む健康推進事業への協力
- ② 弘前大学による研究活動及び健康推進事業への協力

4 会員相互の親睦

- ① 意見交換会の開催

5 その他目的達成に必要な事項

- ① 会議の開催
 - ・ 総会（年1回）
 - ・ 役員会（必要に応じて随時）

令和6年度事業計画（案）

区分	開催日時	開催場所	内容
1-①、② 3-①	通年	市内各会場	(1) 自主事業 (2) 依頼事業
2-①	9月23日(月・祝) 9月24日(火)	弘前市保健センター	健やか協力隊員養成研修会
2-①	6月23日(日) 9月10日(火) 11月(調整中)	弘前市保健センター (3回)	スキルアップセミナー（3回） <講師> 弘前大学大学院保健学研究科 総合リハビリテーション科学領域 講師 平川 裕一 氏 ※6月23日は、定期総会終了後に開催 ※11月は、意見交換会後に開催
2-②	毎月第1、第3土曜日 午前10時～11時30分	茂森新町 「弘道会館」	朝陽地区健幸体操教室での実践的実技指導
1-③ 3-②	5月22日(水)～ 5月28日(火) 午前6時30分～	岩木文化センター 及び 中央公民館岩木館	いきいき健診への協力
	6月1日(土)～ 6月10日(月) 午前6時30分～	岩木文化センター 及び 中央公民館岩木館	岩木健康増進プロジェクト健診への協力
4-①	11月	弘前市保健センター	意見交換会
2-① 5-①	6月23日(日) 午後2時～	弘前市保健センター	定期総会 議案第1号 令和5年度事業報告について 議案第2号 令和6年度事業方針及び事業計画 (案)について ※総会終了後、スキルアップセミナーを開催 テーマ：自身の健幸づくりも大切にした “ひろさき健幸増進リーダーの活動” <講師> 弘前大学大学院保健学研究科 総合リハビリテーション科学領域 講師 平川 裕一 氏
5-①	月1回程度	弘前市保健センター	役員会 (1) リーダーの派遣依頼等について (2) その他

～市民の健康づくりをけん引する～ ひろさき健幸増進リーダー

■ ひろさき健幸増進リーダーってどんな人？

市民の健康維持・増進のため、弘前大学と弘前市が連携して実施した地域や職場等における保健活動の担い手を養成するための講座を修了し、認定を受けた者が、ひろさき健幸増進リーダーです。

地域間、団体間、リーダー間など、人と人の間のつなぎ役。健康活動の輪を広げる役。

コーディネーター

(つなぐ)

運動指導リーダー

(伝える)

サポートリーダー

(もいあげる)

地域や職場で健康教養や運動に関する知識、技術を伝える役。

市や大学の健康活動運営をサポートする役。他のリーダー（運動指導リーダー）の活動もサポート。

■ どんな活動をしているの？



ひろさき健幸増進リーダーは、それぞれの居住する地域や職場等において、健康教養や運動に関する知識・技術の普及啓発などにボランティアで取り組んでいます。

健康づくりの楽しさを多くの方にお伝えします！
運動を習慣にしてほしいな..



《地域等における健康づくりの実践》

- ・ あっぷる体操・ストレッチ等運動の実践
- ・ 健康と運動に関する知識の伝達
- ・ 健康チェックの実施 等

■ どんな活動をしているの？

ひろさき健幸増進リーダー会 ☆平成27年9月設立（R6.7.1現在会員数：175人）

平成27年9月に全リーダーで構成する「ひろさき健幸増進リーダー会」が設立され、会員が相互に連携し、研鑽を積みながら、健康に関する知識の普及啓発や活動を組織的に展開しています。



《リーダー会の主な活動状況》

■ 自主活動：

リーダー自らが企画運営

⇒地区での健康サークル など

■ 依頼事業：

外部からの依頼に対するリーダー派遣

⇒町会や団体が行う健康教室での運動指導 など

■ 市・大学が行う事業への協力

⇒市主催「健康講座」での運動指導

⇒大学の研究活動への協力 など

リーダー会では、リーダー自らが企画運営し、地域での健康サークルなどを行うほか、町会や団体等からの依頼を受け、町会等が行う健康教室等にリーダーを派遣し、運動指導等を行ったり、市が行う健康づくりに関する事業や大学の研究活動に協力し、市民の健康づくりのけん引役として積極的に活動しています。



■ リーダーの健康サークルに参加してみたい！ どうすればいいの？

町会や団体等が行う健康サークル等で参加できるものがあります。
詳しくは弘前市健康増進課（☎37-3750）にお問い合わせください。

■ 町会等での健康づくり活動にリーダーを派遣してほしい！ どうすればいいの？

派遣を希望する行事の開催2か月前までに「リーダー派遣依頼書」を提出していただきます。

詳しくは弘前市健康増進課（☎37-3750）にお問い合わせください。

〒036-8711 弘前市大字野田二丁目7-1
弘前市健康増進課（弘前総合保健センター内）
TEL:0172-37-3750 FAX:0172-37-7749



令和4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

公募又は町会長の推薦により、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（R5.3月末時点）

地区・学区	人数	地区・学区	人数
朝陽	10	豊田	14
大成	11	堀越	4
三大	10	相馬	28
和徳学区	14	藤代	12
時敏	16	千年	12
北	14	東目屋	6
城西	10	船沢	6
桔梗野	17	石川	8
文京	20	高杉	9
東	11	裾野	14
和徳地区	10	岩木	13
清水	15	新和	9
下町	7	合 計	300

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、高血圧予防の一環として、みそ玉作りを行いました。計3回開催し、多くの地区住民に参加いただきました。適正塩分のみそ汁を作るためのみその量や、入れる具材の工夫による減塩方法について学ぶことができました。今後も地区住民の健康づくりのために、様々な活動に取り組んでいきたいです。



みそ玉作りの様子

【その他の活動】

- ・健幸体操への参加
- ・研修会

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、健康づくりサポーター活動の普及啓発と新規健康づくりサポーターの加入を目指して、各町会に対するPRを強化しながら、高血圧予防、認知症予防、運動をテーマとして健康講座を実施しました。その結果、町会の協力を得て、健康づくりサポーター活動を普及啓発できたほか、健康づくりサポーター3名の新規加入が決まり、これまで以上に町会とのつながりを強化しながら活動することができました。



配布したチラシ

【その他の活動】

- ・ラジオ体操での減塩PR
(上記チラシ等配付)
- ・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>

三大地区では、今村クリニック院長の今村憲一先生を講師にお迎えし、糖尿病の早期発見と予防について学びました。また、研修会では糖尿病予防に向けたミニ講話と調理実習を実施しました。今村先生の講話後に調理実習を行ったことで、サポーター自身の健康づくりに繋がる活動となりました。今後もサポーター自身が学んだことを三大地区住民に普及し、地区の健康づくりに取り組んでいきたいです。



今村先生による講話の様子



調理実習の様子

【その他の活動】

- ・健康講座(高血圧予防)

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、秋にがん検診・市国保特定健診の受診勧奨のため、一部地域で毎戸訪問を行いました。和徳学区の健康寿命延伸に向けた第一歩として、直接住民の皆さまに受診をお勧めするとともに、サポーターの活動をお知らせしました。これからも住民の皆さまに直接健康情報をお届けできるよう、継続して取り組みます。



訪問による健(検)診
受診勧奨の様子

【その他の活動】

- ・さくら団地町会での運動教室前の健康チェック
- ・サポーター対象の健康講座(3回)
- ・第一中学区のサポーター合同研修会

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、弘前公園でウォーキングやフットセラピストの方を講師に運動教室を開催し、運動による健康づくりを実践しました。また、町会の健康講座や夏まつりで、健(検)診受診や高血圧予防に関するPR活動を行いました。今後は運動に加え、栄養に関する健康講座の開催や、コロナ渦で中止していた小学校とのイベントを再開するなど、幅広く健康づくりに取り組んでいきたいです。



運動教室の様子

【その他の活動】

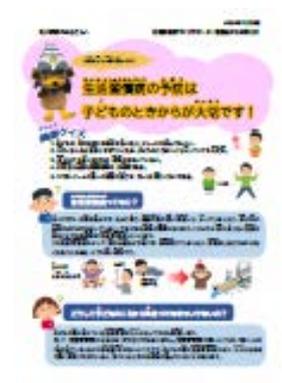
- ・サポーター保健衛生委員合同研修会
- ・第一中学区のサポーター合同研修会

6

北地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

健康に関する知識を身につけるため、健康講座を開催しました。また、幅広い世代に対して健康づくりに関する知識を普及啓発するため、北小学校やグラウンドゴルフの参加者に対し資料を配布しました。北地区住民の健康寿命延伸に向け、今後も幅広い世代に対して健康づくり活動を実施していきたいです。



配布した資料

【その他の活動】

- ・施設見学
- ・サポーター活動紹介広報回覧
- ・第一中学区サポーター合同研修会

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、住民の皆様に向けて、市の複合健診受診勧奨チラシ及びサポーター P R 活動に関するチラシを回覧して周知しました。また、「しのおのおはなし」のリーフレットを作成し、西小学校の児童に対して健康づくり普及啓発活動を行いました。アンケートを実施し、児童とその保護者の塩分に関する知識がわかり、今後の課題を発見できました。城西地区の健康寿命延伸に向けた取組を継続して実施していきたいです。



左：サポーター P R チラシ
右：「しのおのおはなし」リーフレット

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、サポーター自身のスキルアップや健康意識向上のため、サポーターを対象に高血圧予防に関する研修会を開催しました。また、減塩に関するチラシを桔梗野小学校の児童に配付し、児童とその保護者である若い世代に対して減塩に関する知識の普及啓発を行いました。



研修会の様子

【その他の活動】

- ・若葉いきいきサークルと共催で健康運動指導士による講話を実施

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)診受診勧奨、高血圧予防 P R に力を入れて活動しました。健(検)診受診勧奨では、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したほか、高血圧予防 P R グッズに同封し、スーパーで配布しました。ポスターは、各町会掲示板に掲示しました。高血圧予防 P R 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 400 セットをユニバース松原店とコープあもり松原店で全て配布することが出来ました。幅広い年代へ健康づくりに関する普及啓発ができるよう、引き続き文京地区の健康づくり活動を頑張っていきたいです。



配布した血圧管理ノートなど

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合同で東部地区文化祭で2日間活動を実施しました。内容としては、高血圧リスクチェックアンケートと、血圧測定を行い、アンケートに回答していただいた方には粗品を提供し、約200人の方に参加していただきました。今後も東地区住民の健康づくりのために、より身近に感じてもらえるような活動を実施していきたいです。



東部地区文化祭での様子

【その他の活動】

- ・健(検)診受診勧奨
- ・高血圧予防チラシの回覧
- ・研修会(栄養)

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、第一中学校区のサポーター合同研修会を実施し、保健師講話を通して、健診受診の必要性や、食生活改善推進員による健康レシピの紹介を行い、健康づくりに関する知識を深めました。また、高血圧予防のチラシを作成後、地区内に回覧し、高血圧予防についての知識の普及啓発を行いました。研修会で学んだ内容も含め、地区住民に対しての健康づくり活動を継続して実施していきたいです。



第一中学校区のサポーター合同研修会の様子

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、高血圧及び慢性腎臓病の発症予防を目的に、腎臓専門の医師による講話や健康相談、正しい家庭血圧測定のための実習、減塩食品の試食から食品の選択の仕方などを学習しました。また、特定健診結果説明会に参加した方に対し、減塩商品の説明やリーフレットを配付して、高血圧症予防に関する知識の普及啓発を行いました。



腎臓専門医の講話



家庭血圧測定実習の様子

【その他の活動】

- ・市の複合健診の受診PR活動
(チラシの毎戸配付・掲示板への掲示)

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、JA 相馬村青年部の健康づくりサポーターと協働し、20・30代健診の結果説明会時に減塩商品等を展示し、結果説明会参加者と減塩の必要性について学習しました。また、冬季に健康づくりに関する健康講座を開催し、ここでも減塩商品等を展示し、地区住民とともに減塩の必要性について学習しました。

【その他の活動】

- ・健診受診に関するP Rチラシの全戸配布
- ・まるごと健康塾でのサポーター研修会

17

藤代地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

藤代地区では、コロナ禍で閉じこもりになりやすい状況を踏まえ、フレイル予防について普及啓発のチラシを作成し、地区の住民に每户配布しました。また、保健衛生委員会と共催でフレイル予防をテーマにした健康教室を実施しました。



配布したチラシと藤代地区健康づくりサポーター活動で使用しているロゴ入りバック

18

千年地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

コロナ禍で中断していた「原ヶ平夏まつり」に参加しました。血管年齢測定とともに実施した減塩に関するチラシやグッズ配布では、小中学生や乳幼児の保護者等若い世代の参加者も多く、これからの生活習慣に気を配りたいとの声も多く聞かれました。

【その他の活動】

- ・千年地区複合健診の受診P R活動(チラシ作成・回覧)
- ・研修会・健康講座(千年公民館合同)
- ・千年小学校でのキッズ減塩教室



R4.8.21 原ヶ平夏まつりでの活動の様子



R4.9.13 千年小学校健康づくりP R活動の資料(一部抜粋)

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、公民館事業の「東目屋地区文化祭」において健康づくりコーナーを設け、1日の野菜摂取量の展示や野菜クイズ、減塩商品の紹介等による高血圧予防の普及啓発と、健(検)診受診勧奨を行いました。3年ぶりの文化祭開催となり、幅広い年齢の方が来館され、若い世代の方にも健康づくりについて普及啓発ができました。保健衛生委員との合同研修会も計画していましたが、感染症の流行により中止となりました。



東目屋地区文化祭での展示物



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>

地区住民に対し健康づくりに関する知識の普及啓発を行うため、チラシを作成し、毎戸配布しました。また、マイナンバーカード出張申請で地区住民が集まる場を利用して、血圧測定や減塩味噌汁の配布などを行いました。今後も船沢地区住民の健康寿命延伸に向け、健康づくり活動を継続してまいります。



配布したチラシ

【その他の活動】

- ・町会長会議での健康づくりサポーターPR活動
- ・健康講座

21

石川地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

石川地区は、住民の皆様へ市の複合健診の受診勧奨としてPRチラシを作成し毎戸配布しました。また、岩木地区と共催で「岩木地区・石川地区健康づくりサポーター交流会」を行いました。他地区との情報交換の場となったほか、健康講座を実施し、減塩について考える機会となりました。今後も石川地区の健康寿命延伸のために様々な取組を行ってまいります。



岩木地区との交流会の様子

【その他の活動】

- ・石川地区各町会での健康講座(5町会)

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、保健衛生委員会と共催で、健康チェック(体組成測定、血管年齢測定、血圧測定)やソルセイブを実施しました。普段から体重や血圧を測定し、自分の身体の状態を数値化することで、簡単な健康チェックができること学びました。今後も、健康講座での健康チェックにより自分の身体の状態を数値化することで、住民が自分の健康に興味を持ってもらえるよう活動していきたいです。



複合健診での健康づくりP R活動

【その他の活動】

- ・研修会
- ・複合健診での健康づくりP R活動
- ・健康講座
- ・総会(年2回)

23

裾野地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

裾野地区では、保健衛生委員会と合同で研修会を実施しました。弘前大学特任教授の中路重之先生を講師にお迎えし、生活習慣病やロコモティブシンドロームについて学びました。サポーターだけでなく、地区住民も参加し、それぞれが改めて自身の健康に意識を向けることができました。また、排塩に着目した高血圧予防のための健康講座では、日頃の食生活を振り返り、今後の食生活についても考える機会となりました。



中路先生による講話の様子

【その他の活動】

- ・伝達研修(食育講座)

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、サポーター会員が集まれるよう、夜間に打合せや総会を実施しました。今年度も健(検)診受診率向上のため、健(検)診受診のP Rチラシを作成し各町会に回覧しました。また、3年ぶりに開催された岩木文化祭において、血管年齢測定及び血圧測定の補助を行い、測定した方に血圧手帳の配布と野菜のフードモデル展示による説明を行い、健康づくりに関する知識の普及啓発を行いました。



岩木文化祭での様子

【その他の活動】

- ・石川地区サポーターとの交流会
- 健康づくりレクリエーション
- ・県建築住宅課職員を講師に招き「住まいと健康の関係性ヒートショック予防について」の講話を受講

25

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、新和公民館、新和地区保健衛生委員会と共催し、高血圧予防のための減塩をテーマに研修会を開催し、保健師講話やソルセイブによる塩味のチェックを通して、参加者に減塩の重要性を周知しました。また、冬休み親子食育教室を行い、親子で減塩を意識した食生活を身に付けてもらえるよう、簡単に使えるペットボトルだし作りや、くるくる野菜パイ作りを体験してもらいました。今後も幅広い年代に健康づくり活動を実施していきたいです。



親子食育教室の様子

【その他の活動】

- ・新和地区複合健診の受診PR活動(チラシ作成・回覧)
- ・高血圧予防PR活動(チラシ作成・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

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。

平成27年度創設



弘前市健康づくりサポーターは、市民の健康寿命延伸に向け、地域における健康づくり活動の
実践と地域の健康課題への取り組みを行うため、
組織されました

弘前市健康づくりサポーターの組織²⁷



弘前市健康づくり サポーター

市からの委嘱を受け、
健康づくりサポーター
になります



地区健康づくり サポーター協議会

地区健康づくりサポーター
協議会に所属し、主に
地区で活動を行います



弘前市健康づくり サポーター連絡 協議会

地区協議会会長で組織
され、全体の活動について
話し合いを行います

弘前市健康づくりサポーターの役割



01 学ぶ

健康に関する様々なことを学びます



02 実践する

学んだことを自分自身や家族で取り組みます



03 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

カルチュアロードでの活動



多くの市民が訪れるカルチュアロードに参加し、塩分チェックアンケートや減塩醤油と普通の醤油をかけた豆腐の食べ比べ等を実施しました

先進地視察研修



県内の他市町村を訪
問し、健康づくりの活
動を実際に見せてもら
い、地区のサポーター
活動の参考にしました

市民の健康まつりでの活動



市民の健康まつりでは、
特定健診・がん検診の
受診率向上のため、P
R用ティッシュやチラシを
配布し、普及啓発を行
いました

弘前市健康づくりサポーター研修会



毎年弘前市健康づくりサポーターを対象に研修会を開催しており、「高血圧」「認知症」「がん検診」についてなど様々なテーマで研修会を開催しています

各地区の活動①



親子料理教室



2地区合同の
ウォーキング



訪問による
健(検)診受診勧奨

各地区の活動②



ひろさき健幸増進リーダー
と実施した運動教室



スーパーでの
血管年齢測定



地区の保健衛生委員
との合同研修会

各地区の活動③



小学校PTAバザーでの
体組成測定



健康運動指導士による
運動教室



地区の公民館まつりでの
減塩PR活動

各地区の活動④



スーパー前での
健(検)診受診勧奨



地区子どもまつりでの
減塩PR活動



弘前市食生活改善推進
員と実施した小学校での
減塩けの汁作り

各地区の活動⑤



小学校に掲示した
たばこの普及啓発
ポスター



地区のJA青年部を
対象とした運動教室



地区複合健診時の
健康づくりチラシ
の配布

令和6年度 弘前市食生活改善推進員研修会

すべて申込みが必要です。

申込方法

電話またはEメール・FAXでお申込みください。
(宛先、会員の氏名、学区、研修会の開催日を必ず明記してください)

申込先

弘前市健康増進課 健康づくり総合推進係 担当:小山内
(電話) 37-3750 (受付時間 平日8:30~17:00)
(FAX) 37-7749 / (Eメール) sat2-osanai@city.hirosaki.lg.jp

その他

申込の受付は随時行っております。申込締切日までに**必ず**お申込みください。



実施日	時間	地区別	内 容	場 所	申込締切 (参加費)	主催
4月 16日(火)	13:30~ 15:30	全地区 (申込制)	弘前市食生活改善推進員会総会 並びに研修会 ・弘前市健康とまちのにぎわい創出事業について ・おいしく食べておなか痩せ 「スマート和食」	ヒロコ4階 弘前市民文化交流館ホール		総会:食生活改善推進員会 研修会:弘前市
5月	17日(金)	全地区 (申込制)	(調理実習) 県農林水産部総合販売戦略課地産地消グループ だし活+だす活レシピ集より	弘前市保健センター	5月10日(金) (無 料)	弘前市
	17日(金) 夜の開催					
6月 18日(火)	11:00~ 13:00	全地区 (申込制)	(試食会) 弘前市食生活改善推進員会×花王コラボレシピ スマート和食 試食会 (講義) あと70g手軽に野菜を増やすコツ	弘前市保健センター	6月11日(火) (無 料)	弘前市
7月	10日(水)	全地区 (申込制)	(調理実習) 日本食生活協会発行 「おやこの食育教室」レシピより	弘前市保健センター	7月3日(水) (400円)	食生活改善推進員会
	10日(水) 夜の開催					
9月	8日(日)	全地区 (申込制)	(調理実習) 日本食生活協会発行 「生涯骨太クッキング」レシピより	弘前市保健センター	9月2日(月) (400円)	食生活改善推進員会
	9日(月)					
10月	未定	全地区 (申込制)	研修旅行 詳細が決まり次第、ハガキでお知らせします。	未定	未定	食生活改善推進員会
11月	1日(金)	全地区 (申込制)	(調理実習) 健康講座のおすすめレシピ フレイル予防・簡単野菜料理	弘前市保健センター	10月25日(金) (無 料)	弘前市
	1日(金) 夜の開催					
12月 11日(水)	10:00~ 12:00	全地区 (申込制)	(試食・調理説明) こどもと作る手作りおやつ (講義) 第3次健康ひろさき21について	弘前市保健センター	12月4日(水) (無 料)	弘前市
1月	15日(水)	全地区 (申込制)	(調理実習) ワンプレートでヘルシーランチ 1食600kcal以下のおもてなし料理	弘前市保健センター	1月8日(水) (無 料)	弘前市
	18日(土)					

養成講座と合同開催

養成講座と合同開催

令和5年度 弘前市食生活改善推進員養成講座カリキュラム

修了の要件：合計20時間以上履修していること

●弘前市保健センターでの講義・実習(履修目標時間:合計14時間)

日 時	内 容	講 師	時間
12/4(月)	13:00~13:30	開講式・オリエンテーション	1.5
	13:30~14:30	・期待される食生活改善推進員 ・食生活改善推進員と地区組織活動について	
	14:30~16:00	・国民・県民・市民の健康状態と健康日本21（第3次） ・健康ひろさき21（第2次） ・健康づくりと生活習慣病予防 ・健康と喫煙	1.5
1/13(土)	10:30~12:40	調理実習・試食 ・低栄養・フレイル予防について 弘前市食生活改善推進員研修会との合同開催 ※エプロン・三角巾をご用意ください	2.5
	13:00~14:30	・健康づくりと身体活動 ※運動できる服装でお越しください	1.5
1/27(土)	10:30~12:40	調理実習・試食 ・バランスの良い食事について ・あと50g、ベジファーストで野菜を食べよう ※エプロン・三角巾をご用意ください	2.5
	13:00~14:30	・栄養・調理・食品衛生と食環境	1.5
2/26(月)	13:00~14:00	・第二次弘前市食育推進計画について ・こどもの食生活について（現状と課題） ・けんこうひろさき子ども3か条について	1
	14:00~15:30	こころとからだの健康づくり ・休養・ストレス ・健康とアルコール	1.5
	15:45~16:30	修了式並びに委嘱状交付式	1

●食生活改善推進員活動(地域活動)の体験・見学(履修目標時間:合計6時間)

①～⑤の事業の中から見学・体験したい活動を2つ選択してください。

日 時	内 容	会 場 (会場への移動は各自でお願いします。)	注意事項	時間
12/16(土)	① 生涯骨太クッキング講座(見学) ※試食あり	ヒロロ 3階健康ホール (駅前町 9-20)	見学の1週間前までに健康増進課へ連絡をお願いします。	3
12/18(月)	② 桔梗野地区 健康講座(見学)	桔梗野会館 (桔梗野2丁目7-7)	(連絡先) 健康増進課 (TEL 37-3750) 健康づくり総合推進係	3
12/22(金)	③ 豊田地区 健康講座(見学)	弘前市総合学習センター 2階 調理実習室 (末広4丁目10-1)		3
1/6(土)	④ 冬休み親子食育教室(見学) ※試食あり	弘前市保健センター 大会議室 (野田2丁目7-1)	直接会場へお越しください。 食生活改善推進員養成講座担当者または食生活改善推進員がご案内いたします。	4
1/31(水)	⑤ QOL健診(体験・見学)	ヒロロ 3階 健康ホール (駅前町 9-20)		3

令和5年度 事業報告

1 研修(定例研修含む)

日付・場所	事業名・テーマ	研修内容・献立等	食改員数
4月13日(木) 弘前市民 文化交流館	令和5年度 弘前市食生活改善推進員会総会並びに研修会	スローガン:私たちの健康は私達の手で ～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～ ・「弘前市総合計画後期基本計画」について 講師:企画課 主幹 猪股 豪 氏 ・「健康都市弘前」実現に向けて 講師:健康増進課 課長 山内 恒 氏	75名
4月20日(木) 青森県武道館	令和5年度 弘前保健所管内食生活改善推進員連絡協議会総会並びに研修会	スローガン:私たちの健康は私達の手で ～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～ 「フレイル予防～大人のミルク・ミルク生活の活用」 講師:森永乳業(株) 木戸 秀明 氏	8名
5月16日(火) 5月17日(水) 保健センター	【定例研修】 働き世代の食生活について	・サラダチキンと三つ葉のおにぎり ・ツナと水菜の和風パスタ ・千切り野菜の豆乳味噌汁 ・もやしのピリ辛和え ・チョコ寒天	30名 17名
6月2日(金) リンクモア平安 閣市民ホール	青森県食生活改善推進員連絡協議会 令和5年度第45回通常総会		3名
6月25日(日) 6月26日(月) 保健センター	【定例研修】 オーラルフレイル	口の機能の衰えを予防しよう 講師:(一社)県歯科衛生士会弘前支部 支部長 阿保 ひとみ 氏	17名 21名

日付・場所	事業名・テーマ	研修内容・献立等	食改員数
7月12日(水) 7月13日(木) 保健センター	【定例研修】 子どもの肥満について	・おにぎり3きょうだい ・おからといわしのフォンデュハンバーグ ・かぼちゃのまるごとナッツサラダ	22名 9名
10月11日(水) 10月12日(木) 保健センター	【定例研修】 りんご食育健康講座	・りんごのサウザンドドレッシング ・りんごとパプリカのマリネ ・春菊とりんごの白和え ・りんごのまんまるケーキ	19名 11名
10月31日(火)	研修旅行	三内丸山遺跡、棟方志功記念館見学	35名
12月13日(水) 12月14日(木)	【定例研修】 乳製品を使ったレシピ	・焼きじゃこめし ・いなりメンチ ・豆腐の肉巻きステーキ ・鯖缶と玉ねぎのサラダ ・ピーチロールクレープ	20名 15名
1月13日(土) 1月18日(木) 保健センター	【定例研修】 フレイル予防について	・絹揚げのチーズ照り焼き ・麩と舞茸のクリームスープ ・サラダチキンのもみじ和え ・簡単ミルクヨーグルトケーキ	11名 27名
2月15日(木) 2月16日(金) 保健センター	【定例研修】 食中毒予防について	・赤魚のねぎみそ焼き ・豆苗入り卵焼き ・ズッキーニと南瓜のサラダ	19名 17名

2 市 委 託 事 業

～栄養教室・健康講座～

学区・地区	実施会場	実施月日	テ ー マ	食改員数	参加者数
高杉地区	高杉ふれあいセンター	6月15日(木)	健康講座	3人	7人
三大地区	清原中央公民館	7月14日(金)	健康講座	1人	7人
東目屋地区	東目屋公民館	7月21日(金)	健康講座	4人	5人
和徳地区	和徳公民館	7月27日(木)	健康講座	5人	17人
全 市	保健センター	8月19日(土)	おやこの食育教室	7人	13人
城西学区	西小学校	8月28日(月)	キッズ減塩教室	5人	11人
松原学区	松原小学校	8月29日(火)	放課後子ども教室	4人	7人
城東学区	城東小学校	9月9日(土)	放課後子ども教室	2人	30人
三大学区	三大小学校	9月20日(水)	キッズ減塩教室	6人	17人
東学区	高崎集会所	9月27日(水)	健康講座	3人	8人
全 市	りんご公園	10月8日(日)	親子で体操×	4人	31人
全 市	りんご公園	10月9日(月)	りんご食育フェス	4人	31人
城西地区	生きがいセンター	10月24日(火)	健康講座	2人	6人
相馬地区	中央公民館相馬館	10月26日(木)	健康講座	4人	10人
千年地区	千年公民館	11月21日(火)	健康講座	3人	12人
全 市	保健センター	11月21日(火)	健康講座	3人	9人
高杉地区	高杉ふれあいセンター	12月2日(土)	健康講座(みそ汁試飲)	1人	100人
全 市	保健センター	12月4日(月)	養成講座	3人	13人
全 市	ヒロロ	12月16日(土)	生涯骨太クッキング	6人	14人
桔梗野地区	桔梗野会館	12月18日(月)	健康講座	2人	17人
東地区	学習センター	12月22日(金)	健康講座	2人	18人
全 市	ヒロロ	12月26日(火)	生涯骨太クッキング	5人	14人
全 市	保健センター	1月6日(土)	冬休み親子食育教室	6人	22人
全 市	保健センター	1月7日(日)	冬休み親子食育教室	5人	22人
裾野地区	裾野公民館	1月11日(木)	健康講座	1人	13人
全 市	保健センター	1月13日(土)	養成講座	3人	12人
相馬地区	中央公民館相馬館	1月13日(土)	健康講座	5人	16人
全 市	ヒロロ	1月16日(火)	生涯骨太クッキング	2人	15人
石川地区	小金崎研修センター	1月22日(月)	健康講座	2人	12人
石川地区	大沢町民会館	1月26日(金)	健康講座	2人	15人

学区・地区	実施会場	実施月日	テーマ	食改員数	参加者数
全 市	保健センター	1月27日(土)	養成講座	4人	8人
石川地区	東老人福祉センター	1月30日(火)	健康講座	2人	18人
石川地区	乳井多目的会館	1月31日(水)	健康講座	2人	17人
全 市	ヒロロ	1月31日(水)	養成講座 QOL説明	1人	9人
相馬地区	中央公民館相馬館	2月6日(火)	健康講座	2人	10人
朝陽地区	朝陽小学校	2月10日(土)	健康講座	3人	27人
堀越地区	堀越公民館	2月13日(火)	健康講座	2人	23人
石川地区	石川公民館	2月15日(木)	健康講座	2人	14人
新和地区	新和公民館	2月18日(日)	親子料理教室	3人	18人
相馬地区	中央公民館相馬館	2月22日(木)	健康講座	4人	17人
全 市	保健センター	2月26日(月)	養成講座	2人	11人
和徳地区	静修会館	2月28日(水)	健康講座	5人	27人
和徳地区	和徳公民館	3月15日(金)	健康講座	5人	21人
清水地区	清水交流センター	3月19日(火)	健康講座	2人	14人

3 自主活動

事業名(会場)	実施月日・参加者数	内容(食改員数)
岩木ひとり暮らし給食会 【岩木保健センター】	5月24日(水) 15名	献立 ○鶏肉とアスパラの ミモザソース和え ○長芋の袋煮 ○わかめといかの酢味噌和え ○もやしと春菊のごま和え ○かきたま汁 ○抹茶のムース (2名)
健康まつり 【ヒロロ】	7月9日(日) 256名	・野菜50gを使ったおかずの展示 ・市販弁当の展示 ・ラミネート野菜の展示 (18名)
おやこの食育教室 【弘前市保健センター】	8月19日(土) 13名	献立 ○キャベツたっぷりメンチカツ ○野菜たっぷり味噌汁 ○おにぎり3兄弟 ○コロコロフルーツミックス (7名)
女性消防分団 防災講座 【裾野交流センター】	8月19日(土) 20名	献立 ○おやこ丼 ○おかずパン (4名)
岩木ひとり暮らし給食会 【岩木保健センター】	8月23日(水) 13名	献立 ○鶏もも肉ときのこのホイル焼き ○キャベツのミルク煮 ○いかじゃが ○春雨サラダ ○緑茶のはちみつゼリー (4名)
私達の防災 【ヒロロ】	9月9日(土) 25名	献立 ○おかずパン ○コーヒー汁粉 (3名)

事業名 (会場)	実施月日・参加者数	内容 (食改員数)
県農林部委託事業① 「野菜の味を知ろう」 【弘前市保健センター】	10月1日(日) 20名	献立 ○野菜スープ ○おにぎり (8名)
弘前学院大学学園祭 防災食 【弘前学院大学】	10月8日(日) 100名	献立 ○おかずパン ○コーヒー汁粉 ○おやこ井 (5名)
親子で体操× りんご食育フェス 【りんご公園】	10月8日(日) 9日(月) 62名	献立 ○キャベツたっぷり メンチカツサンド ○人参スープ (各4名)
県農林部委託事業② 「りんご博士になろう」 【ヒロロ】	10月15日(日) 20名	献立 ○アップル春巻き (りんごバラ、アイスクリーム添え) (7名)
県農林部委託事業③ 「オリジナルカレーを 作ろう」 【ヒロロ】	10月29日(日) 30名	献立 ○オリジナルカレー (豚肉・鶏肉・ひき肉・鯖缶) (7名)
日本食生活協会 郷土料理講座 【ヒロロ】	11月8日(水) 20名	献立 ○けの汁 ○ゴマご飯 ○紅白なます ○かぼちゃのしとぎ餅 (7名)
世代に広げよう健康 寿命延伸プロジェクト (若者世代) 【津軽中学校】	11月13日(月) 14日(火) 15日(水) 20名・23名・22名	献立 ○鶏肉の生姜焼き ○さつま芋とごぼうのきんぴら (各5名)
岩木ひとり暮らし給食会 【岩木保健センター】	11月22日(水) 13名	献立 ○煮込みハンバーグ ○豆腐ときのこのあんかけ ○白菜とりんごのサラダ なし添え ○けんちん汁 ○いちごプリン (3名)

事業名（会場）	実施月日・参加者数	内容（食改員数）
岩木ひとり暮らし昼食会 【岩木保健センター】	2月28日（水） 13名	献立 ○ごままんま ○絹揚げのチーズ照り焼き ○鶏肉のわさびマヨパン粉焼き ○糸寒天サラダ ○かぼちゃとホタテの 酒粕チャウダー ○簡単ミルクヨーグルトケーキ (3名)

令和5年度 弘前市立津軽中学校

少年少女ふるさと出前講座

実施日	料理名	参加人数
5月12日	ごまおこわ・こごみのごま和え	24人
5月26日	しろと身欠きにしんの酢味噌・いなり寿司	24人
6月2日	人参子和え・たけのご飯	24人
6月16日	ささげのでんぶ・赤飯	24人
6月23日	がっばら餅・きくらげときゅうりの酢の物	24人
6月30日	けの汁・しそ巻き梅干し	24人
7月7日	なすのしそ巻き・とうもろこしご飯のおにぎり	24人
8月25日	ねりこみ・紅白なます	24人
9月1日	茶わん蒸し・アメアメ・おにぎり	24人
9月15日	かぼちゃのしとぎ餅・べっこう飴・りんごスープ	24人

令和5年度 地区活動

月	日	学区	テーマ・内容	参加者数 (人)	食改頁数 (人)
		実施場所	献立名		
6	15	高杉	フレイル予防	7	3
		高杉 ふれあいセンター	・麦ごはん・鶏むね肉のわさびマヨパン粉焼き・五目おから・きのこツナのオープンオムレツ・大人のミルクヨーグルト		
7	1	城西	子どもと一緒におやつ作り	27	2
		城西小学校	・アップルパイ・グラノーラ・バー（よく噛むおやつレシピ）		
9	27	東・高崎	フレイル予防	8	3
		高崎集会所	・鯖缶でそばろのばら寿司・白かぶとキウイのおしゃれサラダ・ミニトマトのゼリー		
12	7	北・時敏	フレイル予防	6	8
		社会福祉センター	・鶏肉のわさびマヨパン粉焼き・ごぼうとさつまいものきんぴら・チンゲン菜の茶わん蒸しキノコあんかけ・りんごのまんまるパンケーキ		
12	20	大成・三大	フレイル予防	1	12
		大成小学校	・折りたたみおにぎり・鶏むね肉とたっぶり玉ねぎ・ごぼうとさつまいものきんぴら・白かぶとれんこんのスープ		
1	22	裾野	フレイル予防	18	7
		裾野公民館	・さば缶そばろでばら寿司・サラダチキンのもみじ和え・絹揚げのチーズ照り焼き・春菊とりんごの白和え・りんごのまんまるパンケーキ		
			参加者合計	67	35

令和5年度食生活改善推進員地区組織活動実績集計表

(「推進員手帳」による食生活改善推進員活動状況)

市町村名 弘前市

(1) 方法別活動状況

集会		対話・訪問		総数		自己学習 回数
回数	人数	回数	人数	回数	人数	
565	6,964	2,346	10,627	2,911	17,591	3,391

(2) 項目別活動状況

区分	子どもの 健康・食生活		若者・働き世代 の 健康・食生活		高齢者の 健康・食生活		その他		総数	
	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数
回数・ 人数	387	8,314	781	2,654	1,502	4,343	241	2,280	2,911	17,591

4 関係団体会議等

会議名	月	日	人数	場所
中南地域活性化協議会	6	27	1	青森県武道館
日本食生活協会全国大会	9	5 6	1	秋田市
食育フェスティバル会議	9	7	1	ヒロロ
ヒロロスクエア賑わい創出委員会議	9	15	1	ヒロロ
津軽圏域保健医療推進会議	12	18	1	弘前商工会議所
中南地域食育ネットワーク協議会	1	19	2	青森県共済組合ひろさき支所
弘前大学 COI-NEXT Well-being イノベーションサミット	2	2	6	アートホテル弘前シティ
あおり食育大会 2024	3	8	4	東奥日報新町ビル News ホール

ヒロロで QOL健診

Quality of life health check

50



弘前市 × 弘前大学

自身の健康状態がチェックできる！
健康と健康づくりの情報が得られる！
健康意識を高めて行動を見直すチャンス！



健康づくりの
第一歩

～以下の内容が**無料**で受けられます～

問診



血圧



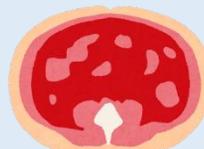
身長・体重



体組成



内臓脂肪



野菜摂取量



骨密度



握力



立ち上がり



唾液



+ 結果説明と生活習慣のアドバイス **結果をその場でお渡しします**

※ QOL 健診とは、青森県の短命県返上を目的とした、弘前大学COIで開発された「生活の質を向上させる健診・健康教育プログラム」です。

ヒロロ3階健康ホールで**毎月2回**開催

定員 各回**先着20名**（事前予約制）

対象 19歳以上の弘前市民



開催月の前月の**広報ひろさき**に募集記事を掲載します。

※ 開催日、申込方法等の詳細は**広報ひろさき**又は市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

定期的にQOL健診を受診して健康をチェックしましょう！

【お問い合わせ & お申し込み先】 弘前市 健康こども部 健康増進課
☎ 0172-37-3750（平日8：30～17：00）





①普及啓発事業：図書館ロビー展（図書館と共催、例年2月）



②普及啓発事業(ヒロ口3階健康広場前、例年3月)



【ヘルシーメニュー試食会】



調理の様子



試食の様子



パプリカツナチーズ



スマート和食コラボレシピ集（市食生活改善推進委員会 × 花王㈱）

【健康交流イベント等】



イベントチラシ



イベント | QOL健診



イベント | まちなかウォークラリー



ベジチェック@ | 中三弘前店



ウォーキングマップ