

令和6年度

第3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10月18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) 事業者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

第2回審議会(9/6開催)での主な意見(報告)

No.	分類	意見
1	健幸増進リーダーの養成について	<ul style="list-style-type: none"> • 健康づくりの各取組みで、健幸増進リーダーが担っている部分が多いのに、現在は養成講座を実施していないとのことなので、高齢化の問題や、負担感などが大きくなっていくと思う。 • これまでの養成講座のような高度な内容でなくても、市民に気軽に教える程度の運動を覚えられるような内容であれば、予算もかけずにリーダーを増やしていけるのではないか。
2	協働相手の市民について	<ul style="list-style-type: none"> • 健幸増進リーダー・健康づくりサポーター・食生活改善推進員を重複して担っている方も多い。重複していることで取組みが上手く進んでいく面もあるが、今後活動が衰退していくことも懸念される。 • 健康づくりの取組みの目的は、普通の一般市民の健康を考えていくことなので、普段あまり健康に興味のない一般市民をどれだけ巻き込んでいけるか、ということを考えてとき、(町会などから)依頼があって動くのではなく、自分達から動いて活動を知ってもらうことが大切だと思う。 • 他県では、健康に取り組む指導員的な役割を持つ人を、固定ではなく、2年ごとに変えていく取組みをしている。多くの市民が役割を担っていくことで、健康の意識を持つ人が一部の人だけではなく、市民全体に広がっていく仕組みになっている。
3	若い担い手を増やす取組みについて	<ul style="list-style-type: none"> • 仕事をしながらでも参加しやすいよう、養成講座の開催時間や活動時間などの工夫が必要ではないか。 • 今年から健やか協力隊員の対象を一般市民に拡大していくとのことなので、その結果若い人にも広がることを期待したい。 • 子ども達を対象とした食育の出前講座などで親子で参加できるような仕組みがあれば、子どもの健康を考えるために親世代も活動に参加するきっかけになるのではないか。 • (報酬面など)担い手のモチベーションを高めることが、結果的に後継者の育成につながるのではないか。

		<ul style="list-style-type: none"> • 事業所や企業に働きかけて従業員に向けての講座をしたり、市の妊婦健診で働きかけするなどの取り組みをすることで、その時は時間がなくても、後で余裕ができた時にやってみようと思うかもしれない。瞬間的な成果だけでなく、長い目で見て成果が出るように継続して取り組んでいくことが必要ではないか。
4	取り組みの発信について	<ul style="list-style-type: none"> • 若い人が健康に興味を持つきっかけとなるのが健康診断で自分の健康のバロメーターを知る時だと思う。健康診断に行った時に、会場に健幸増進リーダーなどの活動がわかるもの（ポスターなど）があれば、活動を知るきっかけになるし、活動することで自分の健康につながるなどのメリットも発信できれば良いのでは。 • 親子教室など実際に参加してみると楽しいことがわかるので、参加してもらう機会を増やすために、市の広報の表紙に活動の様子を掲載したり、目に留まるように発信すればよいのではないか。
5	心の健康づくりの取り組みについて	<ul style="list-style-type: none"> • 仕事で悩んでいる場合に、会社の中には相談しづらいので、外部のサポートする機関がアプローチできれば良いと思う。 • 悩みを聞いてくれる傾聴ボランティアがいるが、病院などの窓口にいる場合が多いので、もっと気軽に利用できる環境があれば良いと思う。

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、「事業者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（事業者との協働による健康づくりの取り組み）

- ①健康とまちのにぎわい創出事業
 - ②働く女性の健康促進事業
 - ③あと70g野菜を食べよう推進事業
 - ④働き盛り世代への運動教室開催事業
 - ⑤「健康都市弘前」推進企業認定制度
 - ⑥相馬地区まるごと健康塾
 - ⑦働き盛り世代の健康アップ推進事業
 - ⑧岩木健康増進プロジェクト推進事業
 - ⑨いきいき健診事業
- ※資料3・資料4（参考資料）で説明

III 審議の視点

視点1 各取り組みの課題に対する方策について

視点2 「事業者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大学と協働する場合に考慮すること
- ②事業者の従業員の健康増進に対する意識や取り組みを促す方策について
- ③「健康とまちのにぎわい創出事業」について（感想・意見）

視点3 委員の自由な視点

事業者との協働による健康づくりの取り組み

① 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…資料4 P1	

事業者との協働による健康づくりの取り組み

② 働く女性の健康促進事業		担当課	企画課
事業の目的と内容		<p>○社会で長く活躍するために「働く世代」に向けて、また、妊娠・出産などライフステージの変化が大きい「女性」に向けて健康促進の重要性が高まるなか、弘前大学COI-NEXTが連携して女性の健康について研究を進めている企業に働きかけ、健康に興味と正しい認識を持ってもらうための体験型セミナーを実施している。</p> <p>※弘前大学COI-NEXTとは 健康を基軸として「経済発展」と「すべての世代にアプローチ」した地域社会を実現しながら、健康（QOL）の本質的な課題を解決するため、弘前市民の健康診断ビッグデータを活用し、病気の予兆や予防法の発見、健康的な生活スタイル等について研究する機関。</p> <p>※弘前大学COI-NEXT参画企業 令和4年度：カゴメ株式会社、クラシエホールディングス株式会社、株式会社資生堂 令和5年度：花王株式会社、セントラルスポーツ株式会社 令和6年度：調整中</p>	
共通の課題・目的		<p>○女性が若い世代から健康に関心を持ち、楽しみながら学ぶことで行動変容を促す機会を図る</p> <p>○自分の健康状態を知ること、長く働き活躍するためのヒントを得る機会を図る</p>	
協働の手法 (役割分担)	市の役割	<p>○女性の健康に関連したテーマで体験を実施できる企業の情報を収集</p> <p>○セミナー開催に関する依頼・調整</p> <p>⇒労力・情報・資金等の提供</p>	
	弘前大学COI-NEXTの役割	<p>○参画企業の情報を市へ提供</p> <p>○市と参画企業との橋渡し</p> <p>⇒知識・労力・情報等の提供</p>	
	参画企業の役割	<p>○プログラム内容の立案・準備・実施</p> <p>⇒知識・技術・労力・物資等の提供</p>	
取り組みの問題・課題等		<p>○セミナーの参加人数は毎回20～40名で定員に達している。参加者からは「実際に自分の心身に関する測定をして数値化されたものを知ること自分事として捉えることができた」と健康意識の高まりが見られ、アンケートでは満足度が約97%と非常に高かった。</p> <p>○参画企業からは「弘前大学COI-NEXTとの取組内容や研究内容について広く知ってもらえる機会となった」、「働く女性の声を聞くことができる場となった」という意見があった。</p> <p>○参加者の満足度が高いため、参加者の職場への広がりを期待しているが、現状そこまでは至っていない。</p>	
課題への方策等		<p>○「健康都市弘前」推進企業に認定されている企業へセミナーのお知らせはしているが、今後企業に直接働きかけることを検討している。</p>	
参考資料		<p>○弘前大学COI-NEXTとは…資料4 P2・3</p> <p>○参画企業の体験型セミナーの様子…資料4 P4</p>	

事業者との協働による健康づくりの取り組み

③ あと70g野菜を食べよう推進事業		担当課	企画課
事業の目的と内容		<p>○企業と協働して、野菜摂取量を拡大して健康増進や健康意識の向上を図るため、気軽にできる取り組みとして掲げている「あと70gベジファーストで野菜を食べよう」につながる施策を実施している。カゴメ株式会社、弘南鉄道、弘前観光コンベンション協会と協働で実施。カゴメ株式会社とは「健康都市弘前」の実現に向けた包括連携協定を締結。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市イベント等を利用して、気軽に野菜摂取量が変わる「ベジチェック」を設置 ・野菜摂取量の拡大に向けた講演会及び健康講座を実施（※1） ・子どものころからのしょくいく（植育・食育）（※2） <p>※1 10月下旬にカゴメ株式会社の社員を講師に、働き世代をターゲットに野菜摂取量拡大に向けたテーマでセミナー開催予定。セミナーの他、ベジチェックを活用しグループごとに数値を競う「ベジチェック選手権」も開催予定。</p> <p>※2 まちなか情報センターや中央弘前駅ホームにプランターを設置し、市民が野菜と触れ合う機会を作る。また市内幼稚園・保育園に野菜栽培キットを購入してもらい、子ども達が野菜を栽培・収穫・片付けまでを通して、野菜と気軽に関わる取り組みを行っている（市内15施設で導入中）。</p>	
共通の課題・目的		○野菜をきっかけに子どもから高齢者まですべての世代で、気軽に健康増進や健康意識の向上を図るきっかけとなる	
協働の手法 (役割分担)	市の役割	<p>○庁内各課へのベジチェックの貸出や事業の取り組みの周知</p> <p>○プランターの設置、野菜栽培キットを購入する幼稚園等の募集など、関係団体との調整</p> <p>⇒事業を実施するための労力・情報の提供</p>	
	事業者の役割	<p>○カゴメ株式会社 野菜に関する豊富な知識・情報等を提供してもらっている</p> <p>⇒知識・技術・情報等の提供</p> <p>○弘南鉄道、弘前観光コンベンション協会 プランターの設置場所の提供、日々の管理、幼稚園との交流に協力</p> <p>⇒労力・物資の提供</p>	
取り組みの問題・課題等		<p>○野菜摂取量が可視化できるベジチェックの活用を広げていきたい。</p> <p>○野菜の栽培キットを導入した幼稚園・保育園から、「省スペースで野菜を育てられるのが良かった」、「収穫、片付けまで子ども達がどう関わって考えていくか楽しみ」、「野菜を身近に、美味しく感じるきっかけになった」との声があった。</p> <p>○プランターを設置する事業者は当面上記の2事業者だが、今後取り組みの規模を広げるため、参加事業を増やすことも検討している。</p>	
課題への方策等		○ベジチェックについては、令和4年度から市役所や市内商業施設へ設置し、市民が気軽に野菜摂取量を測定できる環境を整えている。今年度は小・中学校での活用、市イベント等での設置など、活用を広げている。	
参考資料		○イベントでのベジチェックの設置・プランターの設置の様子…資料4 P5	

事業者との協働による健康づくりの取り組み

④	働き盛り世代への運動教室開催事業	担当課	スポーツ振興課
事業の目的と内容	<p>○週1回以上運動をしていない人の割合が高い働き世代の運動習慣の定着を図るため、スポーツ指導員又は市内スポーツチームが企業に出向き、運動教室を実施している。</p> <p>○スポーツ指導員の運動教室は、市が募集をかけて実施している。</p> <p>○スポーツチームの運動教室は、企業の募集・選定から実施まで一括で事業委託している。</p> <p>※スポーツ指導員とスポーツチームの教室の違い スポーツ指導員の運動教室は、ストレッチやリラクゼーション効果がある動きなどが多い。スポーツチームの教室は、ラグビーボールを使用する動きを取り入れるなど、それぞれのスポーツチームならではの要素を取り入れているため、参加者がそのスポーツに興味関心を持つきっかけにもなっている。</p> <p>※R5年度の運動教室の実績は別紙資料参照</p>		
共通の課題・目的	<p>○運動不足に陥りがちな働き盛り世代に、運動習慣の定着を図る</p> <p>○スポーツに興味・関心を持つきっかけづくりを図る</p>		
協働の手法 (役割分担)	市の役割	<p>○プレスリリースなど事業の周知、参加企業の働きかけ</p> <p>⇒労力・情報の提供</p>	
	事業者（スポーツチーム）の役割	<p>○実施企業の募集・選定、実施日時・場所等の調整、教室の実施</p> <p>⇒技術・労力・物資・情報の提供</p>	
取り組みの問題・課題等	<p>○スポーツ指導員が実施する運動教室について、市広報・HPで周知しているが、参加する企業が少ない。</p> <p>○企業の職員の健康づくりに対する意識醸成がまだまだ低いと感じる。</p>		
課題への方策等	<p>○スポーツチームが運動教室を行うモデルケースを構築することで、実施企業の増加を期待している。</p>		
参考資料	<p>○R5年度実績と実施の様子…資料4 P6</p>		

事業者との協働による健康づくりの取り組み

⑤	「健康都市弘前」推進企業認定制度
---	------------------

担当課	商工労政課
-----	-------

事業の目的と内容	<p>○従業員の働き方の見直しや職場での健康づくりなどに資する企業の自主的な取り組みを積極的に推進するため、福利厚生制度の充実、健康の増進、仕事と子育ての両立支援の推進、女性の雇用環境の改善及び移住・交流の促進に積極的に取り組む企業を「健康都市弘前推進企業」として認定するもの。</p> <p>○認定には基本認定（休暇制度、人材登用、健康、両立支援等の項目で審査）と、各部門別認定がある（健康増進、子育て支援、女性活躍推進、移住応援）。</p> <p>※企業側のメリット 企業のPR・イメージアップ、融資制度の金利引き下げ、有料広告掲載料の割引等</p> <p>※当事業は「健康都市弘前」の実現を目指し、旧制度の4つの認定制度（移住応援・子育て応援・ひろさき健やか・女性活躍推進）を統合したもの</p> <p>※旧制度からの特例認定企業 94社</p> <p>※新制度の認定企業 16社（R6.9月現在）</p>
共通の課題・目的	○企業単位での健康づくり活動の継続・促進を図り、働き盛り世代の健康増進につなげる。
協働の手法 (役割分担)	<p>市の役割</p> <p>○制度の周知、認定企業の認知度・優位性を認め、従業員の健康づくりに資すると同時に地域人材の確保・定着を支援する。</p> <p>⇒知識・情報・資金等の提供</p>
	<p>事業者（認定企業）の役割</p> <p>○従業員の健康管理・福利厚生など、心と体の健康づくりに取り組み、職場環境を整備する。</p> <p>⇒技術・労力・物資・情報の提供</p>
取り組みの問題・課題等	<p>○今年度からの新規事業のため、効果の検証に至っていない。</p> <p>○認定企業が広く評価されるように制度自体の周知や理解を深めてもらう必要がある。</p>
課題への方策等	○現状は、旧制度の認定企業へ新制度の案内と申請勧奨、市の広報・HP等で制度周知を図っている。
参考資料	○「健康都市弘前」推進認定企業概要（参考）…資料4 P7

事業者との協働による健康づくりの取り組み

⑥	相馬地区まるごと健康塾
---	-------------

担当課	相馬総合支所 民生課
-----	---------------

事業の目的と内容	<p>○健康増進を目的に、相馬地区の高齢者を対象に生きがいづくり・健康づくりのための教室と働き盛り世代を対象とした食育教室を開催。</p> <p>R5年度実績 〈高齢者教室12回（4月～3月）〉 看護師2名に依頼し、血圧測定、健康相談、温泉入浴及び高齢者向けレクリエーションを実施（参加者のべ114人）。 〈食育教室 1回（1月）〉 食生活改善推進員へ依頼し、食育栄養講座、調理実習を実施（参加者13人）。</p> <p>○高齢者教室で教室では、弘前医療福祉大学の看護学科・口腔衛生学科の学生14人と協働し、それぞれの専攻学科の内容を基に口腔機能を向上させる体操や、脳トレ・筋トレ等を実施した。</p>	
共通の課題・目的	○相馬地区の高齢者を中心とした健康増進・生きがいづくりを図る。	
協働の手法 (役割分担)	市の役割	○事業の周知、大学との調整、会場の確保等。 ⇒情報・労力・資金等の提供
	学生の役割	○それぞれの専攻学科の内容を生かした健康指導の立案、実施。 ⇒知識・技術・労力・物資・情報の提供
取り組みの問題・課題等	○特に課題等はないが、学生側も自分達が主体となり講座のテーマや構成を考え実施することで、研修の場となり、高齢者と触れ合う貴重な体験となった。	
課題への方策等	○今年度もR5年度と同様の内容で実施予定となっている。	
参考資料	○事業実施の様子…資料4 P8	

事業者との協働による健康づくりの取り組み

⑦	働き盛り世代の健康アップ推進事業	担当課	健康増進課
事業の目的と内容	<p>○市内企業が行っている、生産性向上や職場の活力向上等を目的として従業員の健康保持・増進につながる取り組みに対し、経費の一部（3分の2、上限30万円）を補助する。</p> <p>〈取り組み例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・従業員が使用する健康管理機器（血圧計・体組成計等）及び健康づくり機器の導入 ・健康に関するセミナー開催（禁煙や食生活改善に関する講習会など） ・運動習慣づくり（スポーツインストラクターによる運動指導など） ・禁煙支援・受動喫煙防止（禁煙外来受診費用など）への支援 <p style="text-align: center;">など健康増進につながる取り組み</p> <p>※経営的な視点から、戦略的に健康経営に関する認証を取得する企業が多くなっているが、実際の健康管理の取り組みは始めていない企業が多いため、健康機器の購入補助など、従業員が直接健康に取り組むきっかけになるような経費に対して補助している。</p>		
共通の課題・目的	<p>○市内企業の従業員への健康投資に対する意識の向上を図る。</p> <p>○従業員への健康増進に資する取り組みを始めるきっかけづくり。</p>		
協働の手法 (役割分担)	市の役割	<p>○事業の周知、企業の取り組み支援、補助金の交付。</p> <p>⇒情報・労力・資金等の提供</p>	
	学生の役割	<p>○従業員への健康増進につながる取り組みの立案、実践。</p> <p>⇒技術・労力の提供</p>	
取り組みの問題・課題等	<p>○申請する企業数が少なくなっている。</p> <p>(R4年度：13社 ⇒ R5年度：7社 ⇒ R6年度：1社(8月末現在))</p> <p>※今年度は現在追加募集中。</p>		
課題への方策等	<p>○広報ひろさき、市HP、新聞広告、農業メールマガジン等での周知</p> <p>○「健康都市弘前」推進企業、協会けんぽの健康宣言事業所への周知</p> <p>○商工会議所医療・福祉専門サービス部会、商工会議所青年部への周知等行っている。</p>		
参考資料			

事業者との協働による健康づくりの取り組み

⑧ 岩木健康増進プロジェクト推進事業		担当課	健康増進課
事業の目的と内容		<p>○市、弘前大学、青森県総合健診センターが協働で岩木地区住民の健康調査（プロジェクト健診）を行い、健診後は受診者に対し詳細な健診結果を送付し、医師から結果説明を受ける機会を設定するほか、報告会で研究成果を市民に報告することで市民の疾病予防や健康増進に役立つ情報提供を積極的に行っている（健診募集人数1,000人）。</p> <p>○住民の利便性を考慮し、市の複合健診（国保特定健診+がん検診）を同日同会場に併設し、実施している。</p> <p>※健康関連企業、弘前大学職員・学生、市職員、健幸増進リーダー、健康づくりサポーター、食生活改善推進員が健診に従事している。</p> <p>※同日同会場で、弘前大学COI-NEXTと共同研究している参画企業の健康に関する最新の知見の紹介や測定体験などを提供している。</p>	
共通の課題・目的		○住民の健康課題を明らかにして、市民の疾病予防や健康増進を図り、平均寿命や健康寿命の延伸につなげる。	
協働の手法 (役割分担)	市の役割	○健診及び市複合健診の受診勧奨、申込受付、期間中の会場管理・託児等、研究成果の周知 ⇒ 情報・労力・物資等の提供	
	弘前大学の役割	○健診を主導で実施、参画企業との連絡調整、結果説明会・研究成果報告会の実施 ⇒ 知識・技術・労力・物資等の提供	
	県健診センターの役割	○プロジェクト健診及び市複合健診の検査・採血等の実施、健診結果データを市・弘前大学へ報告 ⇒ 技術・労力・物資・情報等の提供	
取り組みの問題・課題等		<p>○昨年度までは岩木地区住民に限定して募集していたが、定員に満たない状況だったため、今年度から対象を拡大し、岩木地区以外の住民に対しても募集したところ、定員を超える申し込みがあり、希望者全員への対応が難しくなっている。</p> <p>○1人当たりの健診受診時間が増大している（1人あたり4～6時間）。</p>	
課題への方策等		○DX化により、申込受付名簿作成や健診データの取り込み、参加者の進捗状況の確認を効率的に行っている。	
参考資料		○事業実施の様子…資料4 P9	

事業者との協働による健康づくりの取り組み

⑨ いきいき健診事業		担当課	健康増進課
事業の目的と内容		<p>○病気の予防法などを明らかにすることを目的に、弘前大学や九州大学など全国8拠点が参画する研究事業の一環として弘前大学が実施している健診に弘前市が協力している。</p> <p>○65歳以上の市民を対象に、平成28年度・29年度の2ヶ年にベースライン調査を実施し、その受診者を対象として隔年で追跡調査をして、10年間継続して健診を行う。</p> <p>※受診者数 H28年度受診者 1,244名 ⇒ R6年度受診者（追跡調査）701名 H29年度受診者 1,024名 ⇒ R5年度受診者（追跡調査）647名</p>	
共通の課題・目的		○市民の健康状態を継続的に把握することで、生活習慣等の発症・重症化の予防を図る。	
協働の手法 (役割分担)	市の役割	○受診者への通知、受診者の送迎補助、健診時の受付や測定作業 ⇒ 情報・労力等の提供	
	弘前大学の 役割	○健診実施に係る総括、健診の受診希望調査、関係機関との調整、受診者への結果説明会の実施 ⇒ 知識・技術・労力・情報等の提供	
取り組みの問題・課題等		<p>○コロナ禍以降、追跡調査の受診者数が減少している。</p> <p>○生活習慣病等の発症及び重症化を予防するために、早期発見・早期治療が有効であることから、健診の重要性について、理解してもらう必要がある。</p>	
課題への方策等		○毎年度実施している受診希望調査の際に、不参加の申し出があった方へ、電話で再度受診勧奨しているが、体力・体調などの理由で参加できないとの回答が多い状態である。	
参考資料		○事業実施の様子…資料4 P10	

【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 単品レシピ

スマート和食のこころえ

私前市食生活改善推進委員会 × 花王コラレシピ

しっかりと食べて太りにくい

スマート和食

スマート和食ってなに？

しっかりと食べて太りにくい食べ方

ポイント 3つの栄養バランス

たんぱく質 糖質 食物繊維

ポイント 3つの栄養バランス

たんぱく質 糖質 食物繊維

さらさらのからめ

豚を一緒に炊くだけ簡単ちりし寿司

甘味噌と豆腐れんごのちりし寿司

パプリカツナチーズ

赤大根の甘酢和え

さばの味噌煮

鶏ハムと香辛料パスタのサラダ

洋風揚げ汁

醤油料理の汁を洋風アレンジでいつもの食卓に

スマート和食コラレシピ集 (市食生活改善推進委員会 × 花王(株))

スマート和食コラレシピ集 (市食生活改善推進委員会 × 花王(株))

【健康交流イベント等】

医食動源

健康情報誌

10.8 (日) 10:00-11:00

10.9 (月) 10:00-11:00

イベントチラシ

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

弘前大学COI-NEXTとは

(弘前大学健康未来イノベーション研究機構HPより
<https://coi.hirosaki-u.ac.jp/> 2024.10.3閲覧)

well-beingな地域共創社会の実現へ

●プロジェクトリーダー (拠点長)

村下公一

学長特別補佐／健康未来イノベーション

研究機構長／教授

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

副センター長

大学院医学研究科附属健康・医療データサイエンス研究セ

ンター 副センター長

医学研究科附属バイオメディカルリサーチセンター 副セ

ンター長



弘前大学では青森県の「短命県返上」を旗印に、青森県弘前市岩木地区の住民の皆様にご協力をいただき、2005年から岩木健康増進プロジェクト（大規模住民合同健診）を実施して参りました。文部科学省・国立研究開発法人科学技術振興機構（JST）のセンター・オブ・イノベーション（COI）プログラムの拠点として、疾患予兆法や予防法の開発等の課題を掲げ、社会課題解決に向けた研究活動を展開しました。

2022年10月、文部科学省・国立研究開発法人科学技術振興機構（JST）の「共創の場形成支援プログラム（COI-NEXT）」の拠点に採択いただきました。健康を基軸に、地域の人々を健康にする魅力的な産業を創出することによって経済発展し、全世代の人々が生きがいをもって働き続けることができ、心身共にQOLの高い状態での健康寿命を延伸する、well-beingな地域社会モデルの実現を目指します。このためには、多様な参画企業（大手有力企業や地元企業、ベンチャー企業等）、地域ファイナンス、弘前市・青森県をはじめとする地方自治体、医師会などの関係機関、健康リーダー等の市民の皆様、高校生や大学生といった若い世代の方々等、多様なステークホルダーとの連携が成功の鍵となってきます。幅広い交流や気づきの場づくりを積極的に行い、地域を元気にするインキュベーション環境を強かに形成します。

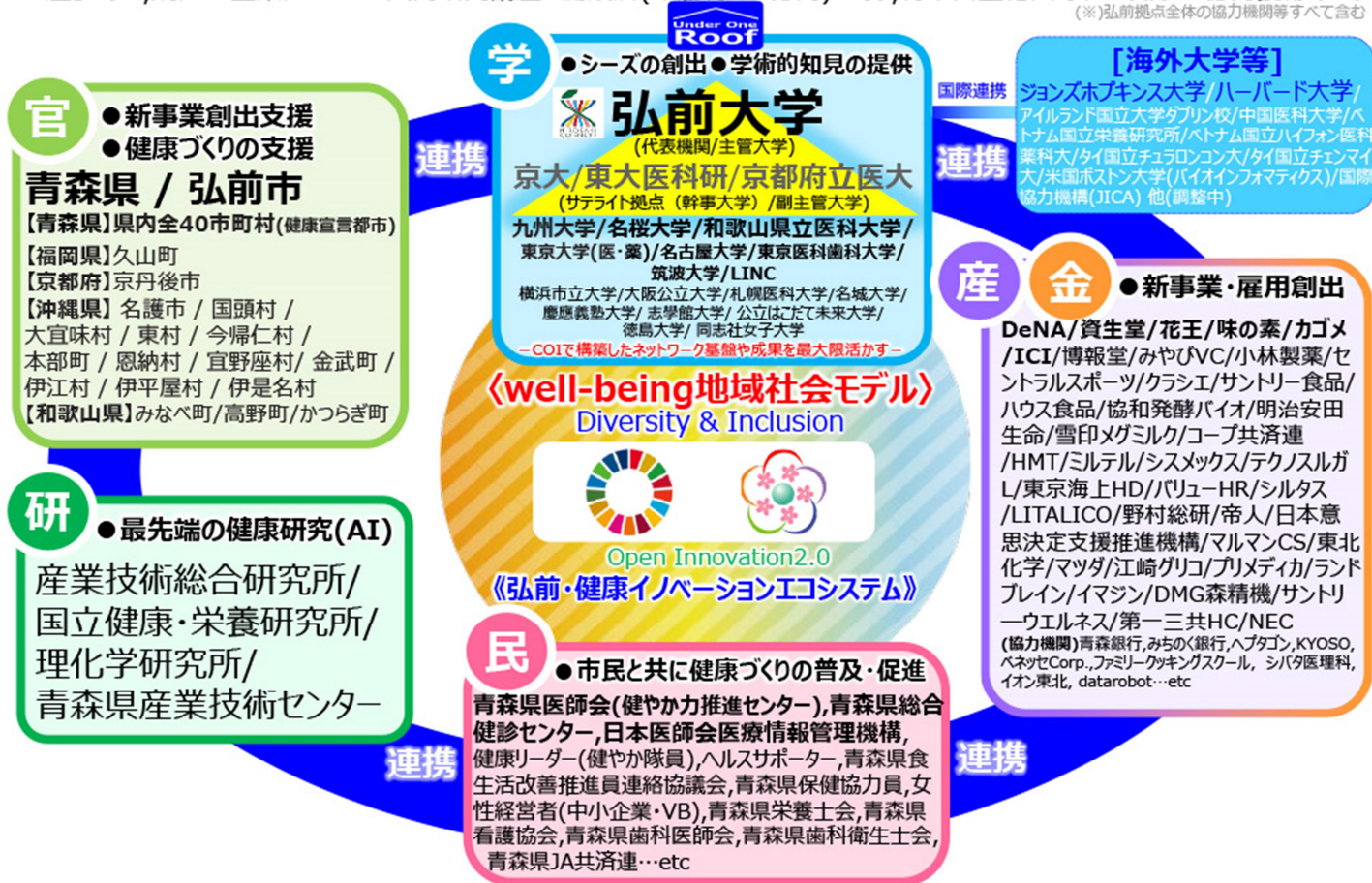
COI-NEXTでは、より質を重視した「well-being」をコンセプトとし、COIで積み上げた成果を基盤に、地域の中核大学として、地域社会への貢献はもとより全日本・全世界へ研究成果を力強く展開していきます。この弘前の地で、最先端の革新的健康モデル（社会実験）を徹底して追求し、挑戦を続けます。岩木健康増進プロジェクト健診で蓄積した超多項目ビッグデータ（3000項目）をコアとした包括的リアルワールドデータプラットフォームが持つ研究的価値、社会的価値を更に強化し、真の社会イノベーション創出へと強力につなげます。世界で唯一無二の超多項目ビッグデータと強固な社会連携基盤を有する「弘前（HIROSAKI）」を、ヘルスケア（健康・予防）領域で革新的なチャレンジを目指す多様な企業・ベンチャー企業・大学・研究機関等が集結する世界最先端の一大健康（予防医学）研究拠点・プラットフォームへ発展させて参ります。

ご協力をいただいている住民の皆様へ深く感謝申し上げますとともに、今後とも皆様のご指導、ご支援を賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

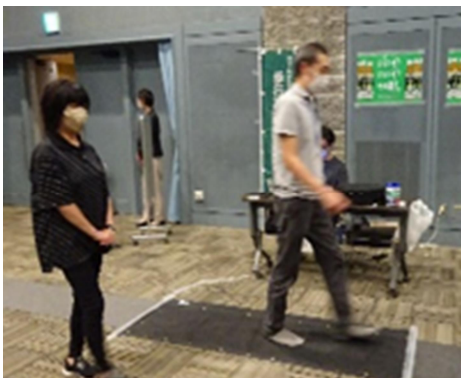
《多種多様な連携による強固な地域共創推進体制》

産・学・官・金・民の強固な連携で、強靱なオープンイノベーション共創体制を構築

※「産」のうち、既に24企業については共同研究講座を開設済(年間約6.5億円)であり、将来自立化に向けて年間10億円獲得めざす
(※)弘前拠点全体の協力機関等すべてを含む



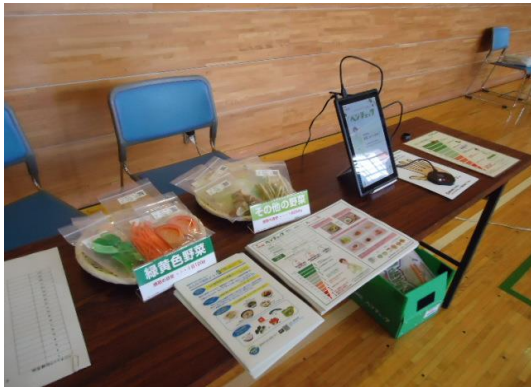
■花王株式会社/足の動き年齢測定、歩行測定



■株式会社資生堂/自立神経活動測定、「腸活」度セルフチェック



あと70g 野菜を食べよう推進事業（参考資料）



(市関連行事でのベジチェックの活用)



(中心市街地で栽培しているプランター)



(近隣の幼稚園園児らによるスケッチ)

R5働き盛り世代への運動教室

企業名	日程	場所	指導員	参加人数	企業ごと計
東奥信用金庫	①9/17 (日) 13:00~14:00	吉野町緑地公園	弘前アレスストレーナー	12人	12人
千年園	①1/23 (火) 15:00~16:00	千年園会議室	新谷 (市スポーツ指導員)	10人	30人
	②1/25 (木) 15:00~16:00	千年園会議室	森下 (市スポーツ指導員)	12人	
	③1/30 (火) 15:00~16:00	千年園会議室	森下 (市スポーツ指導員)	8人	
JAアオレン	①1/24 (水) 13:30~14:30	JAアオレン会議室	齋藤 (市スポーツ指導員)	15人	24人
	②2/21 (水) 13:30~14:30	JAアオレン会議室	齋藤 (市スポーツ指導員)	9人	
明治安田生命	①2/29 (木) 15:00~16:00	明治安田生命弘前中央営業所	ブランデュエ弘前FC選手・トレーナー	20人	20人
小林紙工	①3/17 (日) 10:00~11:00	ヒロロスクエア	弘前アレスストレーナー	14人	14人
住友生命	①3/18 (月) 15:00~16:00	住友生命弘前りんご支部	ブランデュエ弘前FC選手・トレーナー	15人	15人
第一生命	①3/12 (火) 10:30~11:30	第一生命弘前営業オフィス	弘前サクラオーバールズ選手・コーチ	15人	28人
	②3/28 (木) 10:30~11:30			13人	
運動教室合計 (延べ)				143人	





「健康都市弘前」推進企業

おさな い バ ッ テ リ ー し ゃ

株式会社 小山内バッテリー社

認定番号 第1号

業種：サービス業

認定期間 令和6年7月1日～令和8年6月30日

部門別（健康増進部門 子育て支援部門）

企業プロフィール



- 所在地：弘前市大字駅前三丁目5番地1
- 設立：昭和25年4月1日
- 従業員数：32人（女性7人 男性25人）R6.8.23時点
- URL：<https://osanaibattery.jp>

こんな企業です

- ・自動車電気装置の販売・取付・メンテナンス
- ・自動車用ETC・ドライブレコーダー・バックカメラ・カーナビ・置きり防止装置の販売・取付・メンテナンス
- ・輸送用機器エアコン機器・温冷蔵庫の販売・取付・メンテナンス
- ・産業用蓄電池、個人宅非常用電源装置(発電機など)の販売・設置・メンテナンス
- ・除雪機・刈払い機・耕運機の販売・サービス指定工場(ホンダ・ヤマハ・工進他)
- ・屋内外の防犯カメラ・電話通話設備・通信Wi-Fi設備の販売・設定工事・メンテナンス

企業から一言

・1950年の創業以来、当社は「地域のみならず全国へ、地域に響くはならない存在でありたい」という思いのもと、今日まで歩んでまいりました。現在、弘前市、青森市、五所川原市で事業を展開しています。

・当社には自動車電気装置トップメーカーのデーンソーの全国技術コンクールでの優勝者（4人）をはじめ準グランプリ（4人）その他入賞者がたくさんおります。これらのスタッフは、今も現役で活躍しながら後進たちを指導しています。

・これからも、培ってきた電気・電子の技術を活かし、時代を先取りした新しいチャンスに挑戦しながら私たちの生活に欠くことのできない「自動車の電気・電子のサービス」を弊屋させていきます。

・全国トップクラスの技術で地域のみならずを変え、手を携えて、共に歩んで参ります。

「健康都市弘前」推進企業的主要な取組内容

- ・従業員の誕生日休暇制度
- ・社員旅行や社員大会の実施
- ・従業員が通院治療しやすい勤務体制
- ・インフルエンザ予防接種の推奨
- ・社内健康キャンペーンの実施（達成者にはクオカード進呈）
- ・がん検診の受診費用は会社負担（勤務時間内の受診も可）
- ・育児休暇の積極的取得の奨励
- ・社屋内に空気清浄機設置



岩木健康増進プロジェクト推進事業（別紙参考資料）



▲血圧測定



▲体組成測定



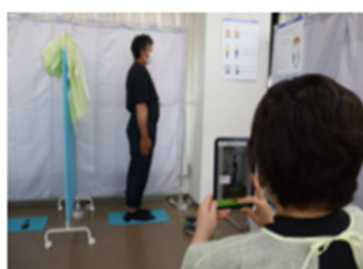
▲味覚検査



▲10m歩行測定



▲ツーステップ



▲推定内臓脂肪



▲あたまの健康チェック



▲冷え測定



▲20回ご参加いただいた受診者様

活動写真 (いきいき健診)

