

令和5年度 あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ 実施報告

1. 事業目的

市民一人一人が健康について必要な知識を得、健康増進に向け行動することができるよう、地域の健康づくりを牽引していく「健康づくりリーダー」を育成し、市民が身近な地域で生活習慣病予防等の健康づくりに積極的に参加できる環境をつくる。

2. 実施主体

青森市、青森市健康寿命延伸会議

3. プログラム修了者数

25名

※男女別年代別内訳

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	計
男性	0	1	1	0	3	2	0	7
女性	0	0	2	5	8	3	0	18
計	0	1	3	5	11	5	0	25

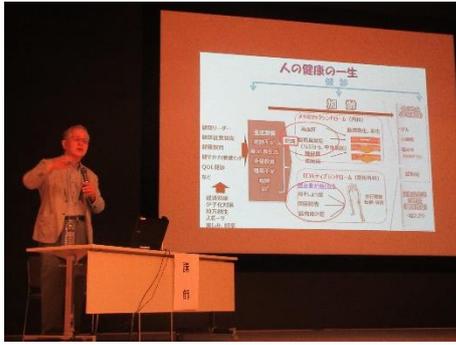
4. 各回のテーマ及び参加者数

回	日時・会場	テーマ・講師	参加者数
1	9月1日(金) 18:30~20:30 アピオあおもり2階 イベントホール	<ul style="list-style-type: none"> 開講式 健康づくり概論 弘前大学大学院医学研究科社会医学講座 特任教授 中路 重之 氏 健康づくりリーダーの役割 青森市保健所 	受講生 21人 聴講生 0人 計 21人
2	9月12日(火) 18:30~20:30 アピオあおもり2階 大研修室1	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣と生活習慣病 内科おひさまクリニック 院長 富山 月子 氏 グループワーク 青森市保健所 	受講生 23人 聴講生 0人 計 23人
3	9月29日(金) 18:30~20:30 アピオあおもり2階 大研修室1	<ul style="list-style-type: none"> がんの予防・がん検診 ～がんから自分を守るために～ 青森県総合健診センター 診療所長 下山 克 氏 阿部レディースクリニック 院長 阿部 和弘 氏 青森市の各種健診・がん検診 青森市保健所 	受講生 22人 聴講生 0人 計 22人
4	10月4日(水) 9:20~16:00 青森市役所 柳川庁舎 (大会議室)	<ul style="list-style-type: none"> データを読み解く力、伝える力を身につける QOL 健診測定 演習：あおもり健康づくりリーダーが行う 健康チェック実施のポイント 講義：健康教養 弘前大学大学院医学研究科社会医学講座 特任教授 中路 重之 氏 QOL 健診結果説明 弘前大学医学研究科 QOL 健診推進医学講座 助教 植村 望 氏 	受講生 25人 聴講生 0人 計 25人

回	日時・会場	テーマ・講師	参加者数
		<ul style="list-style-type: none"> ・ミニ栄養講座 健康づくり推進課管理栄養士 鈴木冨子 ・講義：メタボリックシンドローム 弘前大学大学院医学研究科 健康未来イノベーションセンター 先制医療学講座 三上 達也 氏 ・講義・演習：ロコモティブシンドローム 日本健康運動指導士会 青森県支部長 西村 司 氏 ・講義：健康教養 20 のキーワードの理解 弘前大学大学院医学研究科社会医学講座 特任教授 中路 重之 氏 	
5	10月24日(火) 10:00～12:00 アピオあおもり2階 イベントホール	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりのための運動(運動実践) 日本健康運動指導士会 青森県支部 近藤 文俊 氏 	受講生 20人 聴講生 9人 計 29人
6	11月14日(火) 18:30～20:30 アピオあおもり2階 大研修室2	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙と健康～お薬との上手な付き合い方～ 青森市薬剤師会 副会長 井上 咲子 氏 ・歯周病が全身に及ぼす影響 青森市歯科医師会 理事 やまもと歯科 院長 山本 明義 氏 	受講生 20人 聴講生 0人 計 16人
7	11月24日(金) 10:00～12:00 アピオあおもり2階 大研修室1	<ul style="list-style-type: none"> ・病気を予防し、健康をつくる食生活 青森県立保健大学健康科学部 栄養学科 准教授 清水 亮 氏 ・睡眠とストレス～心の健康づくりのために～ 青森県立精神保健福祉センター 所長 田中 治 先生 	受講生 16人 聴講生 0人 計 16人
8	12月9日(土) 9:30～12:00 青森市役所 柳川庁舎 (大会議室)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりの“普及”について ～健康づくりを伝えるために、健康づくりが 伝わるために～ 青森県立保健大学健康科学部 看護学科 准教授 千葉 敦子 氏 ・コミュニケーションについて ～人と人がつながるために～ 青森県立保健大学健康科学部 看護学科 教授 川内 規会 氏 ・個人ワーク 健康づくりリーダーの一步に向けて 青森県立保健大学健康科学部 看護学科 教授 古川照美 氏 ・修了式 	受講生 18人 聴講生 6人 計 24人

※第4回(必修)欠席者には後日補講を実施し、修了書を授与した。

< 講義の様子 >



第1回 中路重之氏の講義



第1回 健康づくりリーダー会 山村会長の講義



第2回 富山月子氏の講義



第2回 富山月子氏によるワーク



第3回 下山克氏の講義



第3回 阿部和弘氏の講義



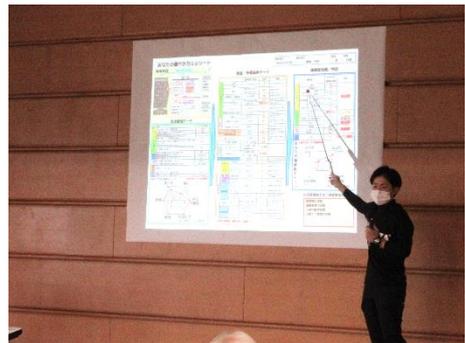
第4回 QOL 健診



第4回 中路重之氏の講義



第4回 中路重之氏の講義



第4回 植村望氏の講義



第4回 三上達也氏の講義



第4回 西村司氏の講義



第5回 近藤文俊氏の講義（運動実践）



第5回 近藤文俊氏によるワーク



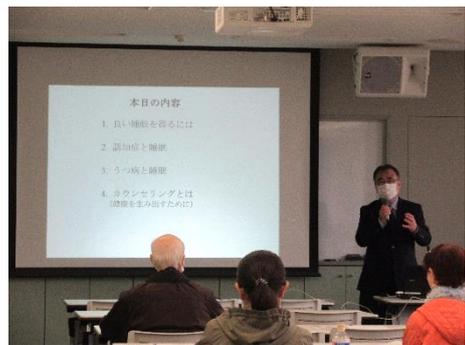
第6回 井上咲子氏の講義



第6回 山本明義氏の講義



第7回 清水亮氏の講義



第7回 田中治氏の講義



第8回 千葉敦子氏の講義



第8回 川内規会氏の講義



第8回 古川照美氏の講義・ワーク



修了式の様子