

令和5年度

あおもり

健康づくりリーダー

9期生  
参加者  
募集中！

青森市では、市民の健康増進に向けて、地域で健康づくりの学習や実践の場づくりを行っていく人材となる、「あおもり健康づくりリーダー」を育成しています！

育成ゼミ

健康づくり活動の輪を  
一緒に広めましょう！

健康寿命の延伸を図るためには、市民一人ひとりが主体的に健康に関する知識を身に付け、活用していく力が必要です。

ゼミの詳細は裏面プログラムをご覧ください。



講義・運動実践・体力測定の実習等で

健康について具体的に学べます！



参加者の声

「まさに、今知りたい健康情報ばかり！」  
「自分の身体について強みと弱みが分かった」

リーダーの声

「活動にやりがいを感じる」  
「仲間が増えた！」

令和5年9月1日（金）開講！

【受講条件】 ・地域で健康づくり活動を実践している、または健康づくりに関心があり、裏面プログラムの受講（4回以上、第4回は必修）が可能な方

・青森市在住、または青森市に通勤・通学している18歳以上の方で、健康づくりリーダーとしてボランティア活動をしていただける方

【申込方法】 令和5年8月25日（金）までに、電話か窓口でお申し込み

【定員】 30名

【申込・問合せ先】 青森市健康寿命延伸会議事務局（青森市保健所健康づくり推進課内）

青森市佃2-19-13 TEL：017-718-2912



## 令和5年度 あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ プログラム

	日時・会場	内 容	講 師
第1回	9月1日(金) 18:30～20:30 アピオあおもり (イベントホール)	開講式	
		健康づくり概論	弘前大学大学院医学研究科 特任教授 中路重之 先生
		健康づくりリーダーの役割	青森市保健所
第2回	9月12日(火) 18:30～20:30 アピオあおもり (大研修室1)	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 先生
		個人ワーク	青森市保健所
第3回	9月29日(金) 18:30～20:30 アピオあおもり (大研修室1)	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 先生
			阿部レディースクリニック 院長 阿部 和弘 先生
		青森市の各種健診・がん検診	青森市保健所
第4回	10月4日(水) 10:00～16:00 青森市役所 柳川庁舎 (大会議室)	データを読み解く力、伝える力を身につける	健やか力推進センター  弘前大学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スタッフ  青森市保健所管理栄養士
		講義①寿命と健康について知る ～健康教養20のキーワードの理解～	
		演習①メタボリックシンドローム ～身体データの測定とその意味を知る～	
		演習+講義 栄養～健康弁当の試食～	
		講義②ロコモティブシンドローム ～体力の重要性を知る～	
		演習②ロコモティブシンドローム ～身体データの測定とその意味を知る～	
第5回	10月24日(火) 10:00～12:00 アピオあおもり (イベントホール)	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 先生
		個人ワーク	青森市保健所
第6回	11月14日(火) 18:30～20:30 アピオあおもり (大研修室2)	喫煙と健康 ～お薬との上手な付き合い方～	青森市薬剤師会 理事 井上 咲子 先生
		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 先生
第7回	11月24日(金) 10:00～12:00 アピオあおもり (大研修室1)	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 先生
		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
第8回	12月9日(土) 9:30～12:30 青森市役所 柳川庁舎 (大会議室)	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 先生
		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 先生
		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 先生 看護学科 教授 川内 規会 先生 看護学科 准教授 千葉 敦子 先生
		修了式	

※ 駐車場の台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用いただくか、お車の乗り合わせでの来場にご協力いただきますようお願いいたします。