



令和4年度あおもり職域健康づくりリーダー（健やか隊員）
今年度は25名が修了

職場の健康づくり活動を支援するため、令和4年度も「職域健康づくりリーダー育成ゼミ」を開催しました。今年度は21社の事業所様、計25名の職域健康づくりリーダーが誕生。

職場での健康づくりに悩むご担当者の皆様、ぜひ参加してみませんか？開催日程は、広報あおもり等でもお知らせします。お見逃しなく！

【受講対象者】

青森市内の企業・事業所に勤務し、次のいずれかに該当するかた

①職場の健康づくりを担当している
②職場での健康づくり活動ができる

※本育成ゼミは、青森県が実施する「青森健康経営認定制度」の認定要件のうち、必須要件に記載される「青森県医師会健やか力推進センターの健康づくり担当者の養成研修等」に該当



受講料 無料!

参考HP

青森県医師会健やか力推進センター
全国健康保険協会青森支部

検索

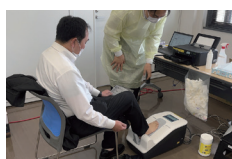
協同組合青森総合卸センターにて**QOL健診を実施!**



▲ベジチェック



▲2ステップ



▲骨密度測定



▲講義の様子

令和5年2月8日(水)協同組合青森総合卸センターが、青森県医師会健やか力推進センターの協力のもと問屋町会館で18社78名のかたを対象に「QOL健診」を実施しました。

この健診は「メタボ・ロコモ・口腔・心の健康」の4つを総合的に健診し、その日のうちに健診結果の説明、健康教育までを行う内容となっています。講義では、日常に運動を取り入れる「ながら運動」の有効なタイミング等、より楽しく健康づくりに取り組める話題も取り上げられ、皆さん楽しんで参加されていました。

若い世代のかたは自覚症状が無い場合も多く、健康づくりに関心を向けづらいのですが、実際に体験し目で見て数値が分かることで、行動を変えるきっかけになったようです。

ご協賛・ご参加ありがとうございました!
あおもりウォークトライアル&健康寿命延伸フェア

今年度も開催しました「あおもりウォークトライアル」。企業の皆様には、賞品のご協賛に加え、周知・ご参加等にも協力いただきました。その結果、参加者数は昨年度を上回り、健康づくりの輪が広がりました。協賛いただいた企業様のお名前と賞品は「あおもり健康寿命延伸フェア」でもPRさせていただきます。皆様のご協力に感謝いたします。



〈参加者状況〉

- ・参加者数 508名
 - ・歩数 2億1884万5999歩※
 - ・距離 約15万3576km
- ※①健診・検診受診、
②取組成果のポイントを除き集計



〈参加者状況〉

- ・参加者のうち働き盛り世代⇒8割
- ・協賛企業⇒23企業
- ※うち実践企業7企業(約3割)
- ・企業単位のご応募⇒9企業

たくさんの方のご協力に感謝!
広がる世界禁煙デーの取組



「たばこの煙から子どもを守ろう運動」あおもりスモークフリーアクション2022」と題し、賛同する936団体・事業所様と、子どもたちを受動喫煙から守る啓発を実施しました。

青い森公園での啓発活動では、全国健康保険協会青森支部、青森商工会議所の皆様のご協力のもと禁煙啓発ラベル付マスク等を配付し、公園周囲を訪れた約150名の皆様へ禁煙のPRをしました。

あおもりスモークフリーアクション2023 参加事業者を募集します!

5/31(水)~6/6(火)の期間に各事業所内に市の禁煙などを呼びかけるポスター掲示などを一緒に行います。

詳しくは 健康づくり推進課 健康寿命対策室
☎:017-718-2912 までお問合せください