

あおり健康づくりリーダーと 健康寿命延伸に Challenge!

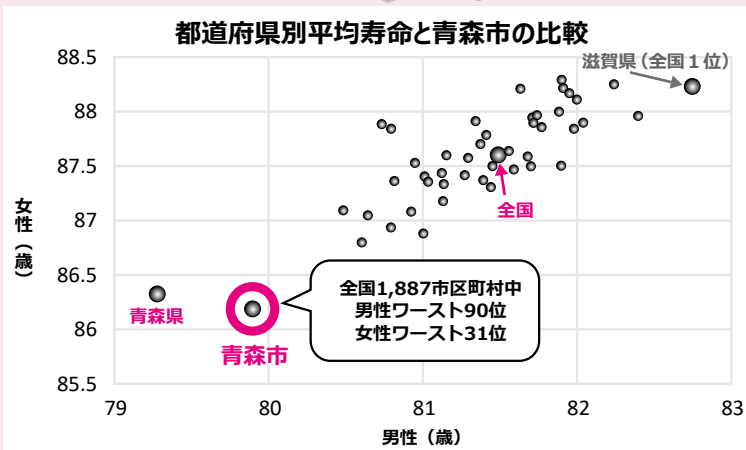
問健康づくり推進課 (☎017-718-2912)

健康で長生きできる青森市を目指し、市民一人ひとりの健康教養の向上と健康づくりの取組を牽引していくボランティアとして、“あおり健康づくりリーダー”が職場や地域で活躍しています。皆さんも、“あおり健康づくりリーダー”と一緒に、健康寿命延伸にチャレンジしましょう！

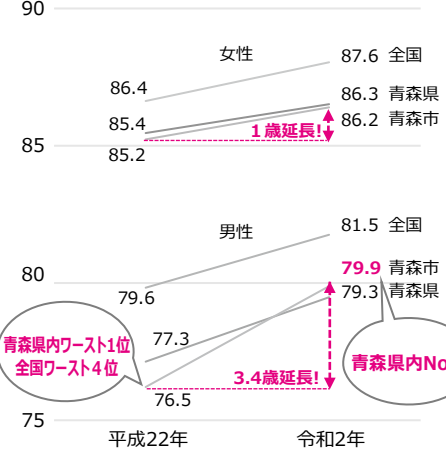
健康 ▶ 平均寿命(市区町村別生命表)が公表されました！

今年5月に発表された最新のデータ(右図)では、青森市は、男性の平均寿命が改善し青森県内でトップに！女性も寿命を少しずつ延ばし続けています。

しかし…全国と比べると、県・市ともに大きく差が開いているのが現状です！



平均寿命の推移



5年ごとに発表される平均寿命、毎回確実に改善しているよ！



職域 ▶ あなたの元気な職場を応援します！

働き盛りの皆さんの健康づくりをサポートするため、“職域健康づくりリーダー”が活動しています。

市では、職場に健康づくりの担当者を置くことや健康づくりリーダーの育成、「あおり健康づくり実践企業認定制度」を実施しています。

＊職域健康づくりリーダーにインタビュー＊

青森三菱電機機器販売株式会社
職域健康づくりリーダー



○職場でどんな取組をしていますか？

社内全面禁煙・血圧計の設置・毎朝のラジオ体操・マラソン大会への参加を実施しています。本社5階のリフレッシュルームに筋力トレーニングマシンを設置して、社員が自由に気軽に使える設備を用意しています。

○取組により変化したことは？

社員が全体的に運動することに興味を持ち、体を動かす機会を増やすことができたと感じています。また、取組を通して、社員同士のコミュニケーションをとるきっかけにもなり、実施してよかったと実感しています。

「あおり健康づくり実践企業認定制度」とは？

職場の健康づくりに積極的に取り組んでいる企業・団体などの事業所を、市が認定して応援する制度です。

認定された企業には、認定証と認定ステッカーを交付し、市のホームページで企業名や取組内容を紹介するほか、健康講座などの講師派遣、健康教材の貸出、健康情報の提供などを行い、企業の健康づくりを応援しています！

地域

地域の健康づくり活動の輪が広がっています！

地域の皆さんの健康づくりをサポートするため、地区ごとに健康づくりリーダーが活動しています。自然が多い地区ではウォーキング、メタボが多い地区では料理教室など、地区の特性を活かした企画を行っています。

「私たちがリーダーの皆さんの活動をサポートしています！」



健康づくり推進課 地区担当保健師



地区合同ミーティング



健康講座・イベントの申込受付中！
P12をご覧ください！

「私の住む地域ではこんなことで悩んでいて…」
「こうすれば、参加者がもっと楽しめそうだ！」



▲地域の体力づくり講座



▲健康ウォーキング



▲健康チェック

＊地区で活動中の健康づくりリーダーにインタビュー＊

○リーダーになったきっかけ

46歳のときに胃がんが見つかり、胃の5分の4を切除しました。その後は、再発防止のための食生活、やり残しがないように何をしたいのか、素の自分を見つめるようになり、ボランティアもその一つとして活動しています。

○活動で大切にしていること

終わったときに、しっかり体に効いた、いつもよりたくさん動けたと、一人では味わえない満足感を得られるように、組立てや強度を考えています。また、何のために行うのか、運動の狙いと効果を説明できるように心掛けています。



健康づくりリーダー协会会长
戸山地区健康づくりリーダー



食生活改善推進員协会会长
中央地区健康づくりリーダー

○リーダーになったきっかけ

食生活改善推進員として、「食」を通じての活動をしてきましたが、運動や病気などの勉強をすることで、「健康全般」へのスキルアップを目指したいと思ったことです。

○活動で大切にしていること

まずは、自分自身が、元気で、健康であること。相手に正しい情報提供をするに当たって、適切な情報収集と、学習、何より人との触れ合いを通して、信頼関係を築けたらと思っています。「元気確認」、「情報交換」の会話の中、「健康づくり」に関心を持ってくれるかたが増えたことがとてもうれしいです。



あおもり健康づくりリーダー会

令和5年度 あおもり健康づくり奨励賞受賞！

発足からこれまでの活動の功績が認められ、青森県内で広く健康づくりに取り組んでいる団体を表彰する「あおもり健康づくり奨励賞」（青森県主催）を受賞しました！！

昨年度は、全282回、延べ3,477人のかたに、健康づくり活動にご参加いただきました。これからも、市内各地域で活動を行っていきますので、皆さんもぜひご参加ください！

