

# 第1回

## 弘前市健康づくり表彰受賞者

## 活動事例集





# “弘前市健康づくり表彰”とは

市民等の健康増進に向けた機運を醸成し、市民の健康寿命延伸を図るため、弘前市健康づくり表彰実施要綱に基づき、市内において、職場や地域で健康づくり活動に自主的、積極的に取り組んでいる市民や団体等を表彰するものです。（「団体の部」と「地域の部」があります。）



## 活動内容

身体活動・運動の習慣化や促進に関すること

栄養・食生活の改善に関すること

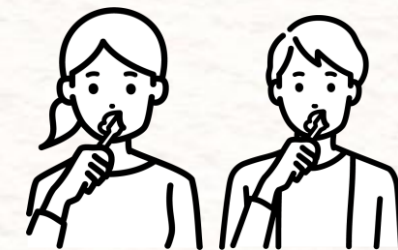
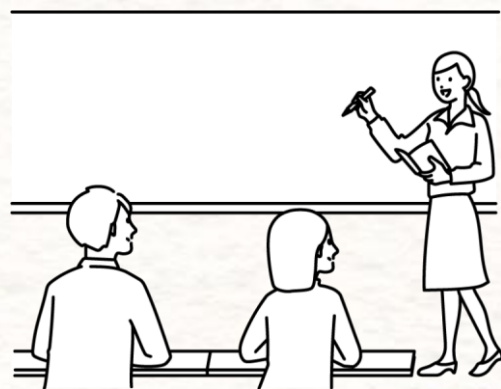
健康教養の向上に関すること

歯・口腔の健康保持に関すること

メンタルヘルスの推進に関すること

禁煙支援・受動喫煙の防止に関すること

その他健康づくりに寄与するものと認められる活動





# 第1回 弘前市健康づくり表彰 受賞者



サンライフ弘前「水曜会」

社会福祉法人千年会

トヨタL&F青森株式会社弘前営業所

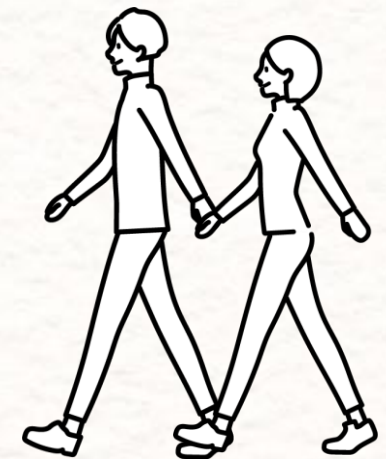
一般財団法人医療と育成のための研究所清明会  
鳴海病院

一般財団法人医療と育成のための研究所清明会  
弘前中央病院

社会福祉法人千年会

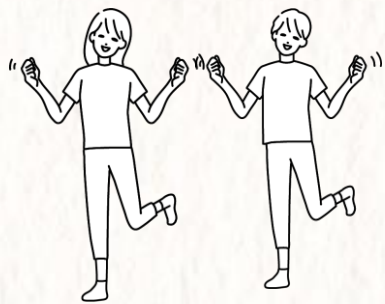
弘前城本丸ラジオ体操

若葉町会若葉いきいき体操教室





# サンライフ弘前 「水曜会」 (団体の部)



## 活動内容

ラージボール卓球を通して、体を動かし、健康維持に努めています。

毎週水曜日と定期的に活動することで、運動の習慣化を促進しています。

## アピールポイント



当会の年齢対象は男女問わず65歳以上から、最高齢84歳の方も賛同しております。みなさんと一緒にラージボール卓球で体を動かして、いい汗を流し健康の増進に努めています。



ラージボールで

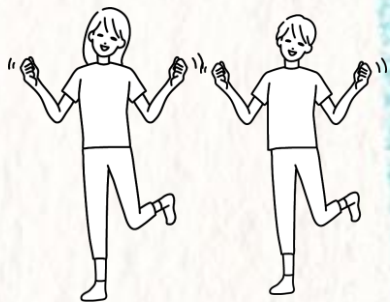
いい汗!

仲間と一緒に





# 一般財団法人 医療と育成のための 研究所 清明会 弘前中央病院 (団体の部)



## 活動内容

職員のストレスチェックを実施し、高ストレスと判断された職員に対し、費用負担なしでコンサルタントによる面接指導を実施しています。

その他、全体の結果を分析し、部署ごとの環境改善に活用しています。

## アピールポイント

ストレスチェックの結果を「事業所ごとに集団分析」をすることで、事業所への対策資料として役立てています。



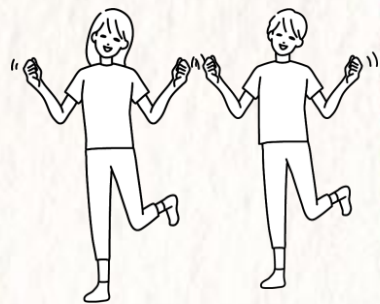
ストレスチェックについて

掲示しています。





# トヨタL&F青森 株式会社 弘前営業所 (団体の部)



## 活動内容

弘前城リレーマラソンが開催されることをきっかけに、社員の運動機会を確保し、体力低下を防止するために活動を開始しました。

同イベントへの参加を一つの目標とし、定期的に体を動かす機会を設けるほか、体育イベントを実施するなどしています。

## アピールポイント



弘前城リレーマラソンをきっかけに活動を始めましたが、タスキをつなぎ完走できました。岩木山よりも高く、岩木川よりも深いきずな・一体感はどこにも負けません！



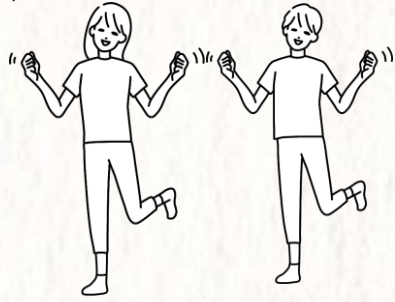
たすきで絆を  
つなぎました。

弘前リレーマラソン  
参加しました!





# 一般財団法人 医療と育成のための 研究所清明会 鳴海病院 (団体の部)



## 活動内容

職員のストレスチェックを実施し、高ストレスと判断された職員に対して、費用負担なしでコンサルタントによる面接指導を実施しています。

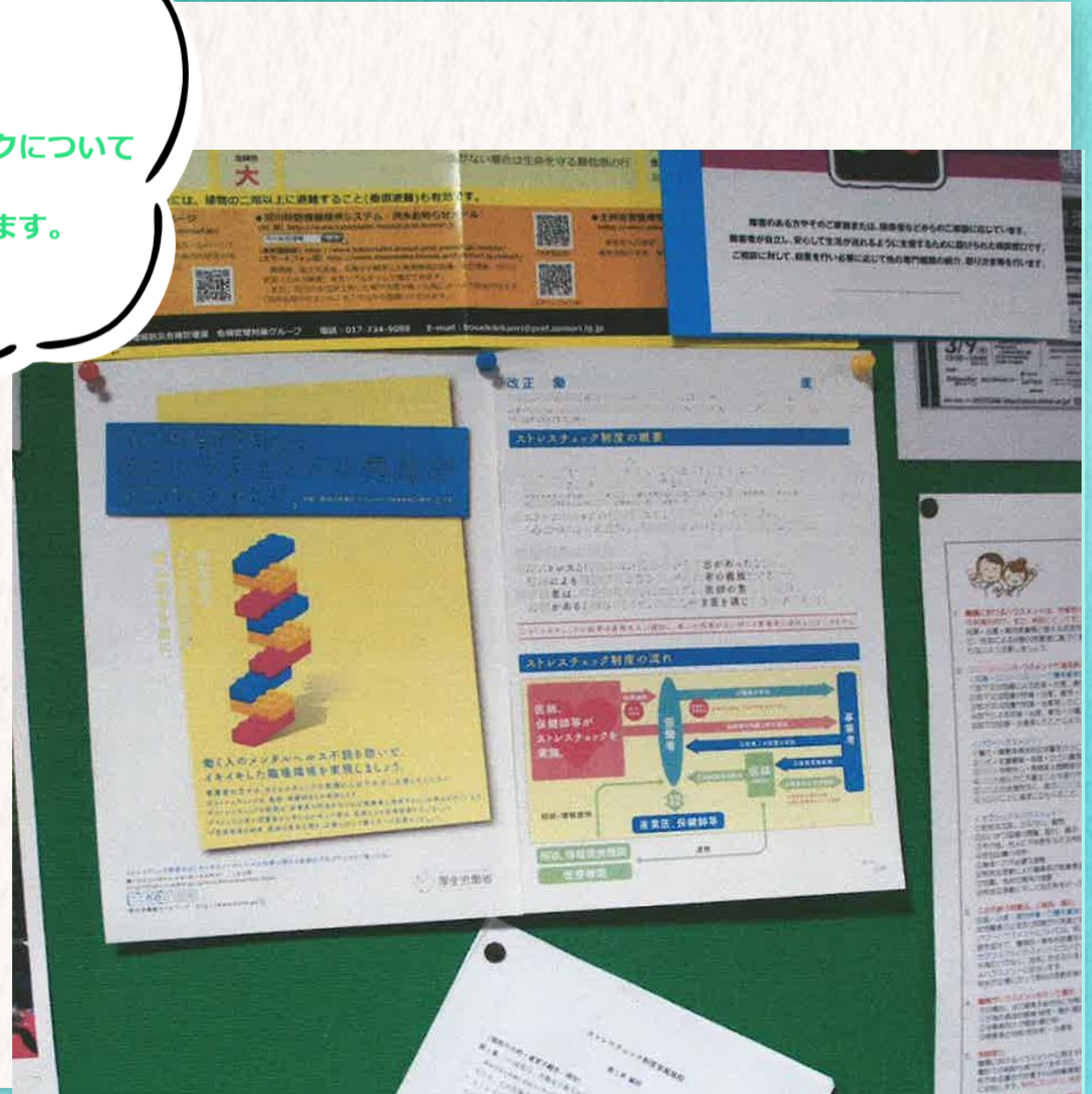
その他、全体の結果を分析し、部署ごとの環境改善に活用しています。

## アピールポイント



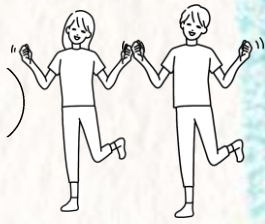
自分では気づかないストレスに気づくことにより、メンタル不調を未然に防ぐことができます。事業所ごとの分析を行うことで、良好な職場環境づくりに役立っています。

ストレスチェックについて  
掲示しています。





# 社会福祉法人 千年会（団体の部）



## 活動内容

健康に関する取組を就業規則等に盛り込み、積極的に従業員の健康増進に取り組んでいます。

また、全従業員の健康診断では、費用はすべて法人が負担しているほか、非喫煙者には「健康増進手当」を毎月支給するなど、禁煙支援にも取り組んでいます。

## アピールポイント



全従業員を対象に年1回の健康診断を法人負担で行い、受診率は100%となっています。「青森県空気クリーン施設」に登録し、非喫煙者に「健康増進手当」を支給しています。その他ストレスチェックの実施や職員用血圧計・体組成計の設置、「ひろさき健幸増進リーダー養成講座」修了者による就業前のラジオ体操を行っています。



マッスルスーツ、  
血圧計、体組成計の購入





# 社会福祉法人 千年会（地域の部）



## 活動内容

地域において、誰でも参加できる「みんなの食堂」を月2回開催しています。



## アピールポイント

地域において『みんなの食堂』を開催し、食育活動を中心とした地域住民の健康課題に取り組んでいます。



すごく、おいしそう





# 若葉町会 若葉いきいき体操教室 (地域の部)



## 活動内容

地域の高齢者の引きこもり解消、運動習慣の定着などのために、体操教室を行っているほか、定期的に体力測定も行い、運動に対する意欲の向上を図っています。

## アピールポイント

63歳から86歳と幅広い参加者に合わせた内容の体操を行っています。  
若葉のテーマ『お米さんありがとう音頭』を歌い踊っています。



お米さんありがとう





# 弘前城本丸ラジオ体操 (地域の部)



## 活動内容

弘前城本丸において、10年以上にわたり、毎朝ラジオ体操を実施しています。

参加制限は無く、朝の散歩を楽しんでいる方が、気軽に立ち寄って体を動かしていくなど、運動機会の習慣化に寄与しています。



## アピールポイント

誰でもいつからでもいつまででも参加できるラジオ体操でありたいを願い、毎日継続しています。



弘前公園から  
岩木山を望む



弘前城をバックに



## “第2回弘前市健康づくり表彰”候補者を募集します

市民の健康増進に向けた機運を醸成し、市民の健康寿命延伸を図るため、市内において、職場や地域で健康づくり活動に自主的、積極的に取り組んでいる市民や団体等を表彰します。

### 募集期間

令和5年3月1日（水）から

令和5年5月2日（火）まで

応募について、詳しくは、市ホームページで  
応募要項をご確認ください。

このままホームページへ移動します

[弘前市健康づくり表彰](#)

