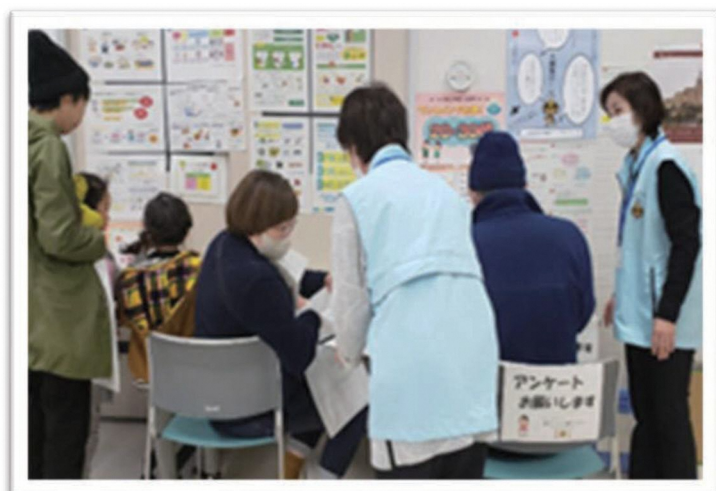




令和5年度 弘前市健康づくりサポーター 活動事例集



目 次

1. 弘前市健康づくりサポーターの組織	．．．	1
2. 弘前市健康づくりサポーターの活動	．．．	2
3. 各地区の活動状況	．．．	3
1) 朝陽地区	．．．	3
2) 大成地区	．．．	3
3) 三大地区	．．．	3
4) 和徳学区	．．．	4
5) 時敏地区	．．．	4
6) 北地区	．．．	4
7) 城西地区	．．．	5
8) 桔梗野地区	．．．	5
9) 文京地区	．．．	5
1 0) 東地区	．．．	6
1 1) 和徳地区	．．．	6
1 2) 清水地区	．．．	6
1 3) 下町地区	．．．	7
1 4) 豊田地区	．．．	7
1 5) 堀越地区	．．．	7
1 6) 相馬地区	．．．	8
1 7) 藤代地区	．．．	8
1 8) 千年地区	．．．	8
1 9) 東目屋地区	．．．	9
2 0) 船沢地区	．．．	9
2 1) 石川地区	．．．	9
2 2) 高杉地区	．．．	1 0
2 3) 裾野地区	．．．	1 0
2 4) 岩木地区	．．．	1 0
2 5) 新和地区	．．．	1 1
4. 弘前市健康づくりサポーターQ & A	．．．	1 2

1. 弘前市健康づくりサポーターの組織

1. 弘前市健康づくりサポーター

公募などにより、市が委嘱します。

2. 地区健康づくりサポーター協議会（25地区）

各地区の健康づくりサポーターで構成され、地区担当保健師も一緒に活動しています。地区単位で健康講座など健康づくりに関する活動を行っています。

3. 弘前市健康づくりサポーター連絡協議会

25の地区協議会会長で構成され、市と各地区協議会及び地区協議会相互の連絡調整を図ります。

4. 弘前市健康づくりサポーター委嘱人数（R6.3月末時点）

地区・学区	人数	地区・学区	人数
朝陽	8	豊田	17
大成	14	堀越	8
三大	11	相馬	21
和徳学区	14	藤代	10
時敏	16	千年	9
北	20	東目屋	7
城西	7	船沢	5
桔梗野	10	石川	9
文京	18	高杉	8
東	9	裾野	11
和徳地区	10	岩木	13
清水	15	新和	10
下町	5	合 計	285

2. 弘前市健康づくりサポーターの活動

～大切な人の、地域の、市全体の健康課題解決のために～

STEP 1 学ぶ

健康に関する様々なことを学びます



STEP 2 実践する

学んだことを自分自身や家族で取り組みます



STEP 3 伝える

学び、実践したことを大切な人、地域の人に伝えます



弘前市民の健康寿命の延伸を目指します！

3. 各地区の活動状況

1

朝陽地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

朝陽地区では、健康づくりサポーター活動や高血圧予防 PR チラシを作成し各町会で回覧したほか、地区町会長会議に向き、健康づくりサポーターの活動について説明しました。また、健康講座を開催し、血圧測定や血圧記録手帳の配布・活用勧奨、減塩調理実習・試食を行い、高血圧予防について知識の普及啓発を行いました。保健衛生委員会とも共催し、より多くの地区住民へ健康づくりの意識づけとなるよう活動しました。



配布したチラシ

【その他の活動】

- ・総会（年2回）
- ・研修会1回

2

大成地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

大成地区では、骨粗鬆症予防や高血圧予防、運動をテーマとした健康講座を4回開催したほか、ラジオ体操で健康づくりに関するチラシを配付しました。

また、大成小学校の生活習慣予防教室に参加し、小学生に対し望ましい生活習慣について PR することができました。今後も幅広い年代の方に様々な機会を通じて、地区の健康づくりに関する普及啓発に取り組んでいきたいです。



ラジオ体操での活動の様子



ラジオ体操で配布したチラシ

3

三大地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

三大地区では、医師による健康講座等を開催したほか、第三大成小学校バザーで、血圧・血管年齢測定や塩分味覚チェック等を実施し、特に若い年代の方に減塩や健（検）診受診勧奨等を実施しました。今後も幅広い年代の方に様々な機会を通じて、地区の健康づくりに関する普及啓発に取り組んでいきたいです。



【その他の活動】

- ・健康講座
「高齢者に多い整形外科疾患について」
- ・研修会（2回）

4

和徳学区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

和徳学区では、4年ぶりに和徳小学校バザーに参加し、ベジチェック測定にあわせて、野菜の重さ当てクイズを行いました。

また、保護者には血圧測定等の健康チェックを行い、参加者の皆様に日頃の健康づくりに関心を持っていただける機会となりました。

そのほか、サポーター自身のスキルアップのため、学習会を不定期に開催しました。今後も、和徳学区住民の健康づくりに繋がるよう取り組んでいきます。



【その他の活動】

- ・サポーター対象の健康講座
(4回)
- ・訪問による健(検)診受診勧奨
- ・第一中学区のサポーター合同
研修会

5

時敏地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

時敏地区は、弘前公園でのウォーキングや減塩調理実習を開催し、食事や運動による健康づくりを実施しました。

また、町会の健康講座や夏まつり、小学校のバザー等で健(検)診受診や高血圧予防に関するPR活動を行いました。今後も時敏地区住民の健康づくりのため、幅広い活動に取り組んでいきたいです。



弘前公園でのウォーキングの様子

【その他の活動】

- ・第一中学校区サポーター合同
研修会
- ・サポーター保健衛生委員合同
研修会

6

北地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

北地区は、健(検)診受診PR活動や高血圧予防に力を入れて活動しました。北小学校バザーにおける活動では、主に子どもから子育て世代の方々に向けて健康づくり普及活動を行いました。今後も北地区の健康寿命延伸に向け、継続して健康づくり活動を実施していきたいです。



【その他の活動】

- ・減塩に関するチラシの回覧
- ・健診PRチラシの配布
- ・第一中学区合同研修会
- ・運動講座 など

7

城西地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

城西地区は、西小学校バザーでの健康チェックを開催し、児童や保護者など若い世代に向けた健康に関する情報発信を行いました。また、弘前大学医学部附属病院の医師を招き、血圧と腎疾患の関係性を含めた研修会を実施しました。これからも健康づくり活動を継続して行っていきます。



西小学校バザーの様子

【その他の活動】

- ・複合健診お知らせチラシ毎戸配布
- ・サポーターPR チラシ毎戸配布

8

桔梗野地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

桔梗野地区では、働き盛り世代の健康意識向上に繋げるために、桔梗野小学校のイベントで血圧測定やベジチェックなどの高血圧予防 PR 活動を行いました。

また、桔梗野地区住民を対象とした研修会を開催し、腎臓病対策について学ぶことができました。今後も住民が健康で暮らせるために、健康づくり活動を実施してまいります。



高血圧 PR 活動の様子

【その他の活動】

高血圧予防チラシを地区の健康講座で配布、集会所等へ設置

9

文京地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

文京地区では、令和4年度に引き続き、健（検）診受診勧奨、高血圧予防のPRに力を入れて活動しました。

特に、ユニバース松原店においては、健（検）診受診勧奨、高血圧予防のチラシを配布するほか、血管年齢測定やベジチェックを実施しました。今後も幅広い年代の方に様々な機会を通じて、地区の健康づくりに関する普及啓発に取り組んでまいります。



スーパーでの活動の様子

【その他の活動】

- ・健（検）診受診 PR 活動
(チラシの回覧、掲示板への掲示)
- ・健（検）診受診・高血圧予防に関するチラシの設置
(コープあおもり松原店)

10

東地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

東地区は、豊田地区健康づくりサポーター協議会と共催し、東部地区文化祭で二日間、野菜摂取の普及啓発活動（ベジチェック、野菜摂取に関するアンケート、野菜クイズ等）を実施しました。また、ヒロロ（健康ホール・健康広場）で東地区住民を対象とした健康イベントを開催し、血管年齢や体組成などの各種測定と、弘前リードマンの八木橋喜代治氏による講話・運動指導を実施しました。今後も、東地区住民の健康づくりに繋がる活動をしていきたいと思います。



健康イベントの様子

【その他の活動】

健康づくりサポーターPR チラシを
東地区各町会に回覧

11

和徳地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

和徳地区では、“いつまでもいきいきと、健康に過ごすために”をモットーに、和徳地区保健衛生委員会と共催で「いきいきサロン」を2回実施しました。そこでは、サポーターが中心となって参加者の健康チェックを行いました。また、講師による運動教室や食生活改善推進員による減塩食の試食を行い、日頃の健康づくりを意識する機会となりました。今後も健康チェックをできる機会を設け、住民の健康づくりに繋がる活動を継続していきたいです。



城東小学校 PTA バザーの様子

【その他の活動】

- ・城東小学校 PTA バザーでの健康づくりPR 活動
- ・かんたん体操と健康サロン
- ・女性部健康教室
- ・第一中学校区合同の健康づくりサポーター合同研修会

12

清水地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

清水地区では、清水交流センターミニフェスタに参加し、健康チェックや減塩商品の配布・紹介等を通して、地区住民の高血圧予防普及啓発活動を行いました。また、保健衛生委員と合同で、血管を修復する「DASH 食」について、調理実習を行い学習しました。特定健診結果説明会では、参加者に体組成測定や減塩商品の配付・紹介をして、高血圧発症及び重症化予防に関する知識の普及啓発を行いました。



【その他の活動】

巡回複合健診チラシの毎戸配布
による受診勧奨活動

13

下町地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

下町地区は、『野菜の力』と題して栄養講座を行いました。ベジチェックの体験や減塩レシピを用いた健康食の試食を通して、生活習慣病の予防や改善に繋がることを学ぶことができました。これからも下町地区の健康寿命延伸のための取り組みを継続していきたいです。



栄養講座の様子

【その他の活動】

複合健診 PR チラシの回覧

14

豊田地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

豊田地区は、幅広い世代へ野菜摂取の必要性を伝えるため、東部地区文化祭にて、ベジチェックや野菜摂取状況に関するアンケート等を行いました。東地区健康づくりサポーター協議会と協力して行い、多くの住民に呼びかけることができました。

また、豊田地区保健衛生委員会と共催で、健康講座を2回実施しました。テーマは、12月には「高血圧予防と冬場に野菜をとる工夫」について、2月には「ひろさき健幸増進リーダーによるフレイル予防体操」を行いました。今後も、豊田地区住民の健康づくりに繋がる活動をしていきたいです。



栄養講座の様子

野菜たっぷりメニューを作りました！

【その他の活動】

高血圧予防 PR チラシを豊田地区各町会へ回覧

15

堀越地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

堀越地区では、健（検）診受診率向上のため、健（検）診受診のPRチラシを作成し、各町会に回覧しました。堀越児童館まつりでは、主に子どもから子育て世代の方々に向けて健康チェックを行いました。今後も堀越地区の健康寿命延伸に向け、継続して健康づくり活動を実施していきたいです。



【その他の活動】

・健診 PR チラシの回覧
・健康ひろさきスローガンのチラシ配布、回覧

16

相馬地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

相馬地区では、JA 相馬村夏まつりでのベジチェックやチラシ配布を通して、まつり参加者に高血圧予防及び健（検）診受診の重要性を周知しました。

また、冬場には保健衛生委員会と共催し、栄養に関する研修会を行いました。ベジチェックや調理実習、栄養士・保健師講話を通して、高血圧等の生活習慣病予防について学習しました。



調理実習の様子

17

藤代地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

藤代地区では、高血圧予防について普及啓発のチラシを作成し、地区の全町会に毎戸配布しました。

また、運動の講師を招き、保健衛生委員会と共催で健康教室を実施しました。今後も、藤代地区の健康寿命延伸に向けた内容の健康づくり活動を実施していきたいです。



運動教室の様子

【その他の活動】

イベントでの健（検）診受診勧奨

18

千年地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

千年地区では、運動に関する健康講座を実施したほか、原ヶ平夏まつりや公民館まつりにおいて、健康チェックを実施しました。

また、健康チェックの参加者に減塩みそ汁を配付することにより、減塩に関する普及啓発を行いました。今後も幅広い年代の方に様々な機会を通じて、地区の健康づくりに関する普及啓発に取り組んでいきたいです。



夏まつりや公民館まつりでの活動の様子

【その他の活動】

地区健康講座（2回）

19

東目屋地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

東目屋地区文化祭において、高血圧予防（減塩や野菜摂取）に関する展示やベジチェック、健（検）診受診 PR 活動を実施しました。小学生と保護者の参加も多く、若い世代へ働きかける機会となりました。また、保健衛生委員会との合同研修会を3年ぶりに開催し、高血圧予防と食生活について学ぶことができました。今後も健康づくりに関する普及啓発活動をしていきたいです。



東目屋地区文化祭の様子

20

船沢地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

船沢地区では、船沢公民館まつりにて、ベジチェック、体組成の測定に加え、食品サンプルの展示や減塩に関するチラシの配布を行いました。約100名の来場者へ健康づくりのPRをすることができました。これからも船沢地区の健康づくり活動を継続的に実施していきたいです。



【その他の活動】

- ・あんよセラピーの運動講座
- ・フレイル予防のための運動講座

21

石川地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

石川地区では、複合健診と高血圧予防のPRチラシを作成し町会に回覧したほか、公民館まつりにて、体組成測定や血管年齢測定、ベジチェック等を実施し、減塩や望ましい一日の野菜の摂取量についてPRすることができました。今後も様々な機会を通じて、地区の健康づくりに取り組んでいきたいです。



公民館まつりでの活動の様子

【その他の活動】

- 保健衛生委員会と共催
地区健康講座（5回）

22

高杉地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

高杉地区では、健（検）診受診率向上に繋げるため、健（検）診受診勧奨チラシを作成し、各町会に配布するとともに、地区の施設（公民館・スーパー・郵便局）にポスターを掲示しました。

また、津軽保健生活協同組合北支部と共催し、地区公民館まつりにおいて適塩みそ汁の試飲や健康チェック（ベジチェック、握力、骨密度、血圧、体組成測定等）を実施し、幅広い年代の方とふれあいながら健康づくりサポーター活動を PR しました。



公民館での活動の様子



健康づくり PR ポスター

23

裾野地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

裾野地区では、保健衛生委員会と共催で合同研修会を実施しました。栄養と運動について学び、さらに各町会の地区住民に伝達する研修会も行いました。

伝達研修を行うことで、サポーターだけではなく、裾野地区住民の方々へ健康づくりに関する知識の普及啓発を行うことができました。今後も、地区全体の健康づくり活動を行ってまいります。



合同研修会の様子

24

岩木地区健康づくりサポーター協議会

<主な活動>

岩木地区では、健（検）診受診や高血圧予防に関する PR チラシを作成し各町会に回覧したほか、岩木文化祭では、血管年齢測定やベジチェックを行い、野菜のフードモデルを展示しながら、野菜摂取を含めた健康都市弘前 3 つのスローガン（運動・食事・健診）について普及啓発を行いました。若い世代から高齢者までの幅広い年代に向けて健（検）診受診勧奨やサポーター活動の PR も行い、健康づくりに関する知識の普及啓発ができました。



【その他の活動】

地区研修会では、各地区サポーター会長にもご案内し、ナルミ医院鳴海晃先生を講師に「肺の生活習慣病 COPD」について学びました。

＜主な活動＞

新和地区では、公民館まつりにおけるベジチェックを通じて、働き盛り世代の方々やその子どもに対して、野菜摂取の必要性や健（検）診受診勧奨を行いました。食育教室では、小学生とその親を対象に栄養士・保健師講話、食べ物やジュースに含まれている脂や砂糖の量を計測する実験を行い、肥満予防に繋がる正しい食生活の知識を普及啓発できました。

また、感染予防研修会を実施し、保育園において手洗いチェックーを使用した正しい手洗い方法を確認しました。今後も予防活動に力を入れていきたいです。



親子食育教室の様子

【その他の活動】

新和地区複合健診の受診 PR
活動（チラシ作成・回覧）

4. 弘前市健康づくりサポーターQ&A

Q1 誰でもなれるの？

弘前市民であれば誰でもなれます。具体的には…

- ご本人からの申し込み（自薦）
- お住まいの町会長からの推薦

すでに他のボランティア活動をしている方、町会に加入していない方でも活動できます。

グループ単位での申し込みも可能です。詳しくは弘前市保健センターへお問い合わせください。（TEL **0172 (37) 3750**）

Q2 任期はあるの？途中からでも活動できるの？

任期は **2年間**です。途中加入可能です。また、任期終了後に再任し、引き続き活動を継続することもできます。

Q3 活動の報酬や補助はあるの？

無報酬ですが、地区以外での研修会参加時は市の旅費規程に準じた旅費が支給されます。また、活動中の傷害等には、市のボランティア活動保険が適用されます。

活動にあたり、市では地区健康づくりサポーター協議会に対し、10万円を上限に補助金の交付を行っています。



【 弘前市健康づくりサポーターに関するお問い合わせ 】

弘前市健康こども部健康増進課（弘前市保健センター）

〒036-8711 弘前市大字野田二丁目 7 番地 1

【電 話】 0172-37-3750

【F A X】 0172-37-7749

【E-mail】 kenkou@city.hirosaki.lg.jp

令和7年3月発行