



ひろさき健康増進リーディング  
ひとまちも健康都市弘前

# 特集 健康がいちばん!

市民の皆さんが笑顔で健康な毎日を送れるよう、市では「運動」「食事」「健診」の3つのスローガンを掲げ、健康に関するさまざまな取り組みや支援を行っています。  
今回は「健康都市弘前」の実現に向けた施策の中から、「健康」に関するものを紹介します。  
■問い合わせ先 健康増進課 (☎ 37-3750)

## 健康診査を受けよう!

健診 年1回 健診(検診)を受けよう

市民の皆さんが自身の健康状態を定期的に把握できるよう、各種健康診査を実施しています。受診の結果、がんやその他の病気が見つかる場合もありますので、病気などの早期発見・治療のために年1回は受診しましょう。また、定期的に体重や血圧を測定するなど、自分の健康に関心を持つことも大切です。

▼がん検診

検診名	受診者数(人)	受診率(%)	要精検者数(人)	要精検率(%)
胃がん検診	9,512	15.1	840	8.8
肺がん検診	4,951	4.3	92	1.9
大腸がん検診	15,166	9.9	979	6.5
子宮がん検診	7,694	25.0	142	1.8
乳がん検診	5,299	21.3	354	6.7

▼その他の検診・健診

検診名	対象者	受診率(%)
胃がんリスク検診	40歳の市民	17.4
骨密度検診	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性	5.8
成人歯科健診	40歳・50歳・60歳・70歳の市民	10.7
30歳節目歯科健診	30歳の市民	12.5

## PICK UP 500円で受けられる! 市独自の健診 / 20・30代健診

生活習慣病発症予防と重症化予防のため、特定健康診査対象年齢前で、職場等で生活習慣病の健診を受ける機会が無い20～39歳の若い世代を対象とした健診です。

対象	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	保健指導実施者数(人)
国保加入者	4,624	398	8.6	176
国保加入者以外	25,298	323	1.3	47
合計	29,922	721	2.4	223

2018(平成30)年度からスタートしたこの健診は、心電図や血液検査を行って、血中脂質や血糖値、肝機能などを調べる「メタボ健診」に該当します。「若いから、まだ心配ない」と油断せずに、健診を積極的に受診しましょう。  
※国保加入者は無料で受診できます。

出典…令和5年度保健活動・予防事業概要(令和4年度の受診状況)  
◆…国保加入者は令和4年4月1日現在、国保加入者以外は令和4年4月30日現在

## これは使える! 市の健康増進の取り組み

運動 あと10分 今より多く体を動かそう

フレイル・ロコモティブシンドロームの予防に! 高齢者向けの健康教室など

65歳以上の市民対象

【高齢者トレーニング教室】  
軽負荷のトレーニングマシンを使って運動する教室を市内3カ所で開催しています。  
※事前申込制。申し込み方法などは広報ひろさきなどでお知らせします。

【筋肉向上トレーニング教室】  
椅子に座ってできる簡単なストレッチや筋力トレーニングが中心の運動教室です。  
※事前の申し込みは不要。日時や場所など、詳細は問い合わせを。

【パワリハ運動教室】  
軽負荷のトレーニングマシンを使って運動する教室を市内のデイサービスセンター等で実施しています。詳細は問い合わせを。

◎フレイル…加齢で心身が老い衰えた状態のこと。  
◎ロコモティブシンドローム…加齢による運動器の機能の衰えや障がいのために移動機能の低下をきたした状態のこと。

■問い合わせ先 介護福祉課 (☎ 40-7072)

皆さんの運動や食生活をサポートする、市の取り組みの一部を紹介します。

運動 あと10分 今より多く体を動かそう

総務部の皆さん必見! 企業向け健康増進メニュー

【働き盛り世代の運動教室】

市のスポーツ指導員が市内の企業を訪問し、1回30分程度の簡単なストレッチや有酸素運動を行う教室です。

◎注意事項 年間の募集企業数は2～3社程度/実施回数は1社あたり年間3～4回程度。

■問い合わせ先 スポーツ振興課 (☎ 40-7115)

【弘前市働き盛り世代の健康アップ推進事業費補助金】

市内の事業所が行う、生産性の向上や職場の活力の向上等を目的とした従業員の健康保持・増進につながる取り組みに対する補助金です。

▼令和4年度の取り組み事例

血圧計や体組成計の購入、禁煙外来の受診支援、スポーツクラブ等との法人会員契約、管理栄養士による健康セミナーの開催など

■問い合わせ先 健康増進課 (☎ 37-3750)

※令和5年度の募集は終了しています。令和6年度も募集する場合は、広報ひろさきや市ホームページなどで改めてお知らせします。



食事 あと50g ベジファーストで野菜を食べよう

## 作って食べて健康に! 食改さんおすすめレシピ集

これまで広報ひろさきで紹介してきた健康レシピなどを1つにまとめたレシピ集を活用しませんか。野菜たっぷりヘルシーな料理を作って、楽しく食べて、健康を目指そう!

※このレシピ集は、市や食生活改善推進委員会が実施する食育や健康に関するイベントに参加した人に配布しているほか、市ホームページ(QRコード)でも閲覧できます。



■問い合わせ先 健康増進課 (☎ 37-3750)

## アプリで気軽に楽しく健康管理を。健康アプリ「kencom(ケンコム)」

毎日の健康状態を記録できたり、健康に関する記事を読めたりする便利なアプリ。また、国民健康保険加入者であれば、健診結果をいつでも閲覧できます。さらに、アプリを使って貯めたポイントで最大5,000円分のQUOカードPayが当たる抽選に応募しよう!



運動 あと10分 今より多く体を動かそう

▼対象 19歳以上の市民(令和6年3月末までに19歳になる人を含む)

▼利用料 無料(通信料は自己負担) アプリの登録方法や詳細は市ホームページ(QRコード)で確認できます。

■問い合わせ先 企画課 (☎ 26-6348)

