ひとも まちも 健康都市 弘前

令和４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

１０）　東地区　・・・　6

１１）　和徳地区　・・・　6

１２）　清水地区　・・・　6

１３）　下町地区　・・・　7

１４）　豊田地区　・・・　7

１５）　堀越地区　・・・　7

１６）　相馬地区　・・・　8

１７）　藤代地区　・・・　8

１８）　千年地区　・・・　8

１９）　東目屋地区　・・・　9

２０）　船沢地区　・・・　9

２１）　石川地区　・・・　9

２２）　高杉地区　・・・　１０

２３）　裾野地区　・・・　１０

２４）　岩木地区　・・・　１０

２５）　新和地区　・・・　１１

４．弘前市健康づくりサポーターＱ＆Ａ　・・・　１２

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

公募又は町会長の推薦により、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、地区担当保健師が事務局を担当し、地区単位で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（R５.３月末時点）

地区・学区	人数	地区・学区	人数
朝陽	10	豊田	14
大成	11	堀越	4
三大	10	相馬	28
和徳学区	14	藤代	12
時敏	16	千年	12
北	14	東目屋	6
城西	10	船沢	6
桔梗野	17	石川	8
文京	20	高杉	9
東	11	裾野	14
和徳地区	10	岩木	13
清水	15	新和	9
下町	7	**合　計**	**300**

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＞

朝陽地区は、高血圧予防の一環として、みそ玉作りを行いました。計３回開催し、多くの地区住民に参加いただきました。適正塩分のみそ汁を作るためのみその量や、入れる具材の工夫による減塩方法について学ぶことができました。今後も地区住民の健康づくりのために、様々な活動に取り組んでいきたいです。



みそ玉作りの様子

【その他の活動】
・健幸体操への参加
・研修会

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、健康づくりサポーター活動の普及啓発と新規健康づくりサポーターの加入を目指して、各町会に対するＰＲを強化しながら、高血圧予防、認知症予防、運動をテーマとして健康講座を実施しました。その結果、町会の協力を得て、健康づくりサポーター活動を普及啓発できたほか、健康づくりサポーター３名の新規加入が決まり、これまで以上に町会とのつながりを強化しながら活動することができました。



配布したチラシ

【その他の活動】
・ラジオ体操での減塩ＰＲ
(上記チラシ等配付)
・あんよセラピー
(講師：境江利子先生)

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、今村クリニック院長の今村憲一先生を講師にお迎えし、糖尿病の早期発見と予防について学びました。また、研修会では糖尿病予防に向けたミニ講話と調理実習を実施しました。今村先生の講話後に調理実習を行ったことで、サポーター自身の健康づくりに繋がる活動となりました。今後もサポーター自身が学んだことを三大地区住民に普及し、地区の健康づくりに取り組んでいきたいです。



今村先生による講話の様子



調理実習の様子

【その他の活動】
・健康講座(高血圧予防)

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、秋にがん検診・市国保特定健診の受診勧奨のため、一部地域で毎戸訪問を行いました。和徳学区の健康寿命延伸に向けた第一歩として、直接住民の皆さまに受診をお勧めするとともに、サポーターの活動をお知らせしました。これからも住民の皆さまに直接健康情報をお届けできるよう、継続して取り組みます。



訪問による健(検)診
受診勧奨の様子

【その他の活動】
・さくら団地町会での運動教室前
の健康チェック
・サポーター対象の健康講座(3 回)
・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、弘前公園でウォーキングやフットセラピストの方を講師に運動教室を開催し、運動による健康づくりを実践しました。また、町会の健康講座や夏まつりで、健(検)診受診や高血圧予防に関するＰＲ活動を行いました。今後は運動に加え、栄養に関する健康講座の開催や、コロナ渦で中止していた小学校とのイベントを再開するなど、幅広く健康づくりに取り組んでいきたいです。



運動教室の様子

【その他の活動】
・サポーター保健衛生委員合同研修会
・第一中学区のサポーター合同研修会

6 北地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

健康に関する知識を身につけるため、健康講座を開催しました。また、幅広い世代に対して健康づくりに関する知識を普及啓発するため、北小学校やグラウンドゴルフの参加者に対し資料を配布しました。北地区住民の健康寿命延伸に向け、今後も幅広い世代に対して健康づくり活動を実施していきたいです。



配布した資料

【その他の活動】
・施設見学
・サポーター活動紹介広報回覧
・第一中学区サポーター合同研修会

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、住民の皆様に向けて、市の複合健診受診勧奨チラシ及びサポーターＰＲ活動に関するチラシを回覧して周知しました。また、「しおのおはなし」のリーフレットを作成し、西小学校の児童に対して健康づくり普及啓発活動を行いました。アンケートを実施し、児童とその保護者の塩分に関する知識がわかり、今後の課題を発見できました。城西地区の健康寿命延伸に向けた取組を継続して実施していきたいです。



左：サポーターＰＲチラシ
右：「しおのおはなし」リーフレット

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、サポーター自身のスキルアップや健康意識向上のため、サポーターを対象に高血圧予防に関する研修会を開催しました。また、減塩に関するチラシを桔梗野小学校の児童に配付し、児童とその保護者である若い世代に対して減塩に関する知識の普及啓発を行いました。



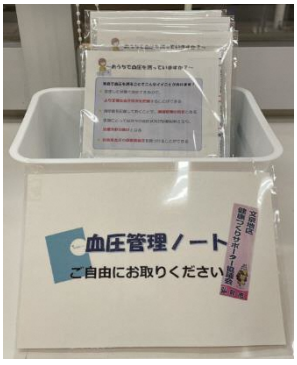
研修会の様子

【その他の活動】
・若葉いきいきサークルと共催で健康運動指導士による講話を実施

9 文京地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

文京地区は、健(検)診受診勧奨、高血圧予防ＰＲに力を入れて活動しました。健(検)診受診勧奨では、健(検)診受診勧奨に関するチラシとポスターを作成し、チラシは町会内に回覧したほか、高血圧予防ＰＲグッズに同封し、スーパーで配布しました。ポスターは、各町会掲示板に掲示しました。高血圧予防ＰＲでは、家庭血圧測定に関するリーフレット・血圧管理ノート・ウェットティッシュ・家庭血圧説明文書４００セットをユニバース松原店とコープあおもり松原店で全て配布することが出来ました。幅広い年代へ健康づくりに関する普及啓発ができるよう、引き続き文京地区の健康づくり活動を頑張っていきたいです。



配布した血圧管理ノートなど

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合同で東部地区文化祭で２日間活動を実施しました。内容としては、高血圧リスクチェックアンケートと、血圧測定を行い、アンケートに回答していただいた方には粗品を提供し、約２００人の方に参加していただきました。今後も東地区住民の健康づくりのために、より身近に感じてもらえるような活動を実施していきたいです。



東部地区文化祭での様子

【その他の活動】
・健(検)診受診勧奨
・高血圧予防チラシの回覧
・研修会(栄養)

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、第一中学校区のサポーター合同研修会を実施し、保健師講話を通して、健診受診の必要性や、食生活改善推進員による健康レシピの紹介を行い、健康づくりに関する知識を深めました。また、高血圧予防のチラシを作成後、地区内に回覧し、高血圧予防についての知識の普及啓発を行いました。研修会で学んだ内容も含め、地区住民に対しての健康づくり活動を継続して実施していきたいです。



第一中学校区のサポーター合同研修会の様子

12 清水地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

清水地区は、高血圧及び慢性腎臓病の発症予防を目的に、腎臓専門の医師による講話や健康相談、正しい家庭血圧測定のための実習、減塩食品の試食から食品の選択の仕方などを学習しました。また、特定健診結果説明会に参加した方に対し、減塩商品の説明やリーフレットを配付して、高血圧症予防に関する知識の普及啓発を行いました。



腎臓専門医の講話



家庭血圧測定実習の様子

【その他の活動】
・市の複合健診の受診ＰＲ活動
(チラシの毎戸配付・掲示板への掲示)

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、市の複合健診の勧奨チラシを各町会に回覧したほか、３年ぶりにサポーターと地域住民を対象とした健康講座を実施することができました。これからも下町地区住民の健康づくりにつながる取組を実施していきます。



配布したチラシ

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、高血圧予防に力を入れ活動しました。東部地区文化祭において、東地区健康づくりサポーター協議会と合同で高血圧予防ＰＲ活動を行いました。また、豊田地区保健衛生委員会と共催で、１１月に高血圧予防の食生活についての健康講座、２月にひろさき健幸増進リーダーによる健康講座を実施しました。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ます。



～東部地区文化祭にて～
高血圧リスクチェック実施中！

【その他の活動】
高血圧予防ＰＲチラシの作成
(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、地区全体への健康づくりＰＲ活動として、高血圧予防に関する啓発チラシを各町会に回覧し、周知しました。来年度は、町会や公民館主催のイベント等で健康づくり活動ができるよう調整しながら、今後も継続して健康づくり活動を実施していきます。



配布したチラシ

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 相馬村青年部の健康づくりサポーターと協働し、２０・３０代健診の結果説明会時に減塩商品等を展示し、結果説明会参加者と減塩の必要性について学習しました。また、冬季に健康づくりに関する健康講座を開催し、ここでも減塩商品等を展示し、地区住民とともに減塩の必要性について学習しました。

【その他の活動】

・健診受診に関するＰＲチラシの全戸配布

・まるごと健康塾でのサポーター研修会

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、コロナ禍で閉じこもりになりやすい状況を踏まえ、フレイル予防について普及啓発のチラシを作成し、地区の住民に毎戸配布しました。また、保健衛生委員会と共催でフレイル予防をテーマにした健康教室を実施しました。



配布したチラシと藤代地区健康づくりサポーター活動で使用しているロゴ入りバック

18 千年地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

コロナ禍で中断していた「原ヶ平夏まつり」に参加しました。血管年齢測定とともに実施した減塩に関するチラシやグッズ配布では、小中学生や乳幼児の保護者等若い世代の参加者も多く、これからの生活習慣に気を配りたいとの声も多く聞かれました。

【その他の活動】

・千年地区複合健診の受診ＰＲ活動(チラシ作成・回覧)

・研修会・健康講座(千年公民館合同)

・千年小学校でのキッズ減塩教室



R4.8.21　原ケ平夏まつりでの活動の様子



R4.9.13　千年小学校健康づくりＰＲ活動の資料(一部抜粋)

19 東目屋地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

東目屋地区では、公民館事業の「東目屋地区文化祭」において健康づくりコーナーを設け、１日の野菜摂取量の展示や野菜クイズ、減塩商品の紹介等による高血圧予防の普及啓発と、健(検)診受診勧奨を行いました。３年ぶりの文化祭開催となり、幅広い年齢の方が来館され、若い世代の方にも健康づくりについて普及啓発ができました。保健衛生委員との合同研修会も計画していましたが、感染症の流行により中止となりました。



東目屋地区文化祭での展示物



配布物

20 船沢地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

地区住民に対し健康づくりに関する知識の普及啓発を行うため、チラシを作成し、毎戸配布しました。また、マイナンバーカード出張申請で地区住民が集まる場を利用して、血圧測定や減塩味噌汁の配布などを行いました。今後も船沢地区住民の健康寿命延伸に向け、健康づくり活動を継続していきたいです。



配布したチラシ

【その他の活動】
・町会長会議での健康づくりサポーターＰＲ活動
・健康講座

21 石川地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

石川地区は、住民の皆様へ市の複合健診の受診勧奨としてＰＲチラシを作成し毎戸配布しました。また、岩木地区と共催で「岩木地区・石川地区健康づくりサポーター交流会」を行いました。他地区との情報交換の場となったほか、健康講座を実施し、減塩について考える機会となりました。今後も石川地区の健康寿命延伸のために様々な取組を行っていきたいです。


岩木地区との交流会の様子

【その他の活動】
・石川地区各町会での健康講座（５町会）

22 高杉地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

高杉地区は、保健衛生委員会と共催で、健康チェック(体組測定、血管年齢測定、血圧測定)やソルセイブを実施しました。普段から体重や血圧を測定し、自分の身体の状態を数値化することで、簡単な健康チェックができると学びました。今後も、健康講座での健康チェックにより自分の身体の状態を数値化することで、住民が自分の健康に興味を持ってもらえるよう活動していきたいです。



複合健診での健康づくりＰＲ活動

【その他の活動】
・研修会
・複合健診での健康づくりＰＲ活動
・健康講座
・総会(年２回)

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、保健衛生委員会と合同で研修会を実施しました。弘前大学特任教授の中路重之先生を講師にお迎えし、生活習慣病やロコモティブシンドロームについて学びました。サポーターだけでなく、地区住民も参加し、それぞれが改めて自身の健康に意識を向けることができました。また、排塩に着目した高血圧予防のための健康講座では、日頃の食生活を振り返り、今後の食生活についても考える機会となりました。



中路先生による講話の様子

【その他の活動】
・伝達研修(食育講座)

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、サポーター会員が集まれるよう、夜間に打合せや総会を実施しました。今年度も健(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。また、３年ぶりに開催された岩木文化祭において、血管年齢測定及び血圧測定の補助を行い、測定した方に血圧手帳の配布と野菜のフードモデル展示による説明を行い、健康づくりに関する知識の普及啓発を行いました。



岩木文化祭での様子

【その他の活動】
・石川地区サポーターとの交流会
健康づくりレクリエーション
・県建築住宅課職員を講師に招き「住まいと健康の関係性ヒートショック予防について」の講話を受講

25 新和地区健康づくりサポーター協議会

＜主な活動＞

新和地区では、新和公民館、新和地区保健衛生委員会と共催し、高血圧予防のための減塩をテーマに研修会を開催し、保健師講話やソルセイブによる塩味のチェックを通して、参加者に減塩の重要性を周知しました。また、冬休み親子食育教室を行い、親子で減塩を意識した食生活を身に付けてもらえるよう、簡単に使えるペットボトルだし作りや、くるくる野菜パイ作りを体験してもらいました。今後も幅広い年代に健康づくり活動を実施していきたいです。



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)
・高血圧予防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
【ＦＡＸ】　0172-37-7749
【E-mail】　kenkou@city.hirosaki.lg.jp

令和６年３月発行