

令和4年度事業計画について

I 会議の開催

1 青森市健康寿命延伸会議 幹事会【書面開催】

| | | |
|-----|-------|------------------|
| 議 事 | 議案第1号 | 令和3年度事業報告について |
| | 議案第2号 | 令和3年度収支決算報告について |
| | 議案第3号 | 令和4年度事業計画（案）について |
| | 議案第4号 | 令和4年度収支予算（案）について |

2 青森市健康寿命延伸会議 総会【書面開催】

| | | |
|-----|-------|------------------|
| 議 事 | 議案第1号 | 令和3年度事業報告について |
| | 議案第2号 | 令和3年度収支決算報告について |
| | 議案第3号 | 令和4年度事業計画（案）について |
| | 議案第4号 | 令和4年度収支予算（案）について |

3 各部会の開催

| 区 分 | 開催内容 |
|---------------|---|
| 地域健康 づくり部会 | 年2回程度 健康づくりリーダー等の育成及び健康データ等を踏まえた地域の健康づくり活動、あおもり健康づくりリーダー会と連携した活動の拡大、促進に向けて |
| 職域健康 づくり部会 | 年2回程度 職域の健診・健康データ等を踏まえた健康づくり活動の促進に向けて |

II 健康寿命延伸への取組

市と健康寿命延伸会議が一体となり、市民の健康寿命の延伸に戦略的に取り組んでいくため、「肥満・糖尿病予防」「がん予防」「たばこ対策」について新しい生活様式に沿う形で事業を展開していくとともに、地域ごとの健康課題の見える化により、ターゲットを絞った市民へのハイリスク&ポピュレーションの双方からアプローチを図る。

また、市民の健診・検診の受診促進や運動習慣の継続等、積極的な健康づくり行動を促進していくため、「あおもり健康づくりリーダー会」と連携し、各地域における健康づくり活動の浸透や地域間連携による活動の拡大を図り、「あおもり健康寿命延伸フェア」等の機会を通じ、取組状況等を報告し合い、市民総ぐるみの健康づくり運動の推進を継続する。

1 重点的な取組

1 糖尿病重症化予防におけるハイリスク&ポピュレーションアプローチの展開

医療機関未受診・糖尿病の治療を中断している対象をはじめとした糖尿病重症化リスクが高いハイリスク層、更なる健康増進により糖尿病発症予防の支援が必要なポピュレーション層、両者の特性に合わせた介入を展開する。

<ハイリスクアプローチ>

【糖尿病重症化予防プログラムに基づいた保健指導の実施】

- ・市医師会と連携した個別指導の継続
- ・令和3年度対象者の指導継続・受診状況の追跡
- ・青森市糖尿病重症化予防プログラム推進委員会を開催し評価・検証を行う

<ポピュレーションアプローチ>

【職域における高リスク業種に対するピンポイントアタック】

- ・糖尿病リスクの高い業種への働きかけ
- ・健康C&Cプラスワン講座(出前講座)
- ・企業対象オンライン健康への講座の実施

【地域における健康意識向上のための取組の強化】

- ・地域・サードプレイス・駅前スクエアでの健康C&Cの継続

新規 地域における健康C&C等での尿中塩分測定の実施

- ・コロナに負けない体力づくりを応援するウオークトライアル2022の実施
- ・明治安田生命とコラボしたベジチェックの実施

拡充 SNSを活用した情報発信 (Youtube 保健部チャンネルを活用した動画での啓発)

<NEW!>
健康C&Cでの
尿中塩分測定



2 がん対策の強化

新型コロナウイルス感染症に伴い、がん検診や病院受診を控える人が増加したことにより、がんの早期発見・診断の遅れなど治療への影響が懸念されている。

令和3年度より実施している行動科学とソーシャルマーケティング手法を用いた受診勧奨資材を参考とした受診勧奨・再勧奨を継続し、国保・県との連携を強化する。

また、新型コロナウイルスワクチン集団接種時にがん検診受診勧奨チラシを配布し、受診率の向上を図る。

【受診勧奨の強化】

- ・行動科学とソーシャルマーケティング手法を用いた受診勧奨資材を参考とした受診勧奨・再勧奨

新規 新型コロナウイルスワクチン集団接種時にがん検診受診勧奨チラシを配布

拡充 国保と連携を強化し、特定健診とがん検診のセット受診や、国保加入が多い団体へがん検診受診勧奨チラシを配布

- ・がん検診を受けてほしい若い世代・働き盛り世代へのSNSを活用したがん検診受診勧奨

新規 青森県におけるがん検診事業の実施に関する要綱に基づき、精度管理によるがん検診事業の質の向上、受診率対策等について県との連携を強化



3 職域と連携した禁煙支援 卒煙サポート1. 2. 3

支援するターゲットを絞り込むことで、禁煙したいかたのサポートを充実させ、SNSを使った情報発信や、オンラインでの禁煙講座も継続して行う。

拡充 <サポート1> SNSを通じた情報発信でサポート！

ターゲット:企業・事業所の健康づくり担当者

青森市公式 SNS (フェイスブック、Twitter) 等でたばこについての情報発信 (Youtube 動画の紹介等) を行い、健康情報を社内で共有してもらうほか、職域リーダー等も巻き込んで媒体を作成し、広く周知



<サポート2> 今こそ禁煙！職場ぐるみの禁煙支援をサポート！

ターゲット:喫煙者が多い職場(運輸業・郵便業等)

協会けんぽと健診データを共同分析し、喫煙率の高い業種の健康づくり担当者に働きかけ、医師・薬剤師の講座を実施

これまで実施してきた出張禁煙講座に加え、オンラインでの講座も実施



<サポート3> 禁煙したい気持ちが高まったら！

保健師によるサポート(個別禁煙相談)

ターゲット:禁煙をはじめようと思っているかた

相談されたかたの生活スタイルから、禁煙方法を一緒に考え、支援様々な媒体を使用し、たばこの体への害や、禁煙が生活や体へ与える良い影響について見える化をすることで、禁煙の開始と継続に向け支援

2 地域の健康づくり活動

市と健康づくりリーダー・サポーター、関係団体等が互いに連携し、ハイリスク層・ポピュレーション層、双方へのアプローチを強化し、市民の健康行動を促進できるよう、取組を継続させる。

(1)肥満・糖尿病予防対策

- ・保健師等により「健診結果構造図」を活用した市民にわかりやすい保健指導を行い、行動変容を促す。
- ・「青森市糖尿病性腎症重症化予防プログラム」に基づき、重症化するリスクの高い医療機関未受診者、治療中断者等に対して、医療機関と連携して、早期の受診勧奨及び重症化予防のための保健指導を継続する。
- ・「あおり生活習慣病予防ガイド」を活用した食習慣、運動習慣、飲酒習慣の改善等への意識啓発や実践の場となる健康づくりリーダー等による地域の健康講座等を推進する。
- ・コロナに負けない体力づくりを目指すあおりウォークトライアルや健康づくりリーダー等による体力づくり講座等を継続実施し、市民の運動習慣の定着を支援する。
- ・食生活改善推進員や健康づくりリーダー等による、野菜1日350グラムの摂取やバランス食、減塩等、地域の食育を推進する。

通年

・糖尿病重症化予防プログラムに基づいた保健指導の実施

実施内容：医師会と連携した個別指導の継続

保健師等による、「健診結果構造図」を活用したわかりやすい保健指導の実施

※4月～前年度対象者の追跡及びデータ分析、6月～対象者抽出、9月～訪問等による指導実施

・健康C&C(チェック&チャレンジ)を活用した生活習慣改善の啓発

実施内容：地域等へ出向いて健康・体力チェック・健康相談を実施し、生活習慣改善への動機づけを行う。

今年度からチェック項目に「尿中塩分測定」を追加し、希望するかたへ、糖尿病とも関連が深い塩分摂取量のチェックを行い、あわせて食習慣改善への啓発を行う。

実施場所：地域、駅前スクエア、サードプレイス等



・健康づくり応援店登録及び活用の推進

実施内容：地域健康づくり部会や健康づくりリーダー等を通じた登録店の推進、活用

| | |
|--------------|--|
| <p>通年</p> | <ul style="list-style-type: none"> <p>・健康づくりリーダーによる体カづくり講座の実施 実施内容：健康づくりリーダーによる筋トレ等の体カづくり講座を各地域の活動としても実施</p>  <p>・健康づくりリーダーによるウォーキングマップを活用した健康ウォーク 実施内容：健康づくりリーダー等が作成したウォーキングマップを活用し、健康ウォーキングを普及</p>  <p>・健康づくりリーダー等による健康講座・健康チェック 実施内容：肥満・糖尿病予防のための健康講座や、食生活改善推進委員会と連携した栄養教室等の開催</p> |
| <p>8月25日</p> | <ul style="list-style-type: none"> <p>・831の日PR 実施内容：8月31日の「野菜の日」について健康C&C（^{チェック}Check & ^{チャレンジ}Challenge）in 駅前スクエア（駅前庁舎1階）において周知啓発</p> |
| <p>9月～</p> | <ul style="list-style-type: none"> <p>・糖尿病・高血圧予防講座の開催(血管いきいき講座) 実施内容：保健師による糖尿病・高血圧予防講座を各地域で開催</p> <p>・糖尿病予防の定期相談の開催 実施内容：保健師等による糖尿病予防相談を随時開催</p>  <p>・あおもりウォークトライアル 2022 実施内容：運動不足になりがちなコロナ禍の中、誰でも気軽に身軽にできる「歩く」ことを生活の中に意識して取り入れ、アクティブに生活することで「コロナに負けない体カづくり」を目指すことを目的とし、一人ひとりの歩数をつないで、市民総参加で地球一周約（4万km＝5700万歩）を目指す取組。市内の企業から協賛を募り、抽選で当選した市民に賞品と賞状を進呈</p>  |

11月

・**糖尿病予防月間PR**

実施内容：広報あおもり等による糖尿病の発症予防・重症化予防の周知啓発

世界糖尿病デー：11月14日（月）

全国糖尿病週間：11月14日（月）～11月20日（日）

健診データをわかりやすく示した
「健診結果構造図」で血管の変化を説明します。



11月16日

・**糖尿病予防をテーマとした健康教室の周知啓発**

実施内容：市医師会との共催による糖尿病予防をテーマとした健康教室を地域健康づくり部会等を通じ周知啓発

協力機関：青森市医師会

(2)がん予防対策

- ・市、健康づくりリーダー・サポーター、関係団体等が連携し、がん罹患の多い世代や健診率の低い地域、国保被保険者等 38 地区のデータ分析をもとにターゲットを絞った受診勧奨を強化する。
- ・行動科学とソーシャルマーケティング手法を用いた受診勧奨資材を参考に、大腸がん検診は 50 歳代をターゲットに個別通知でコール・リコールを実施、胃内視鏡検査・胃がんリスク検診は SNS を活用しながら効果的な周知啓発を継続。

| | |
|---------------|--|
| <p>通年</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・青森市健康寿命延伸会議構成団体を通じた周知 実施内容：地域健康づくり部会構成団体等を通じたがん検診の受診勧奨 ・健康 C&C(Check&Challenge)でのがん検診受診勧奨 実施内容：市、健康づくりリーダー・サポーター、関係団体等が連携し、がん検診の受診勧奨及びがん予防への市民の意識啓発を強化 ○サードプレイス（市役所本庁舎 1 階市民ロビー）を活用した、パネル展示による健康教養の向上 ○保健師・栄養士による健康相談の実施 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>サードプレイス 市役所本庁舎 1 階</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>駅前スクエア 駅前庁舎 1 階</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・がん検診を特に受けてほしい若い世代・働きざかり世代への受診勧奨 実施内容：SNS の積極的活用（市 Facebook、LINE、ホームページ等） 市職員へ庁内 LAN にて定期的な情報提供 ・国保との連携を強化 実施内容：特定健診・がん検診のセット受診の勧奨、国保加入が多い団体へがん検診受診勧奨チラシ配布⇒配布団体の拡大 ・新型コロナウイルスワクチン集団接種時のがん検診 PR 実施内容：新型コロナウイルスワクチン集団接種時にがん検診受診勧奨チラシを配布 |
| <p>5月～11月</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・行動科学とソーシャルマーケティング手法を用いた受診勧奨資材を参考とした受診勧奨・再勧奨 実施内容：大腸がん、子宮頸がん、乳がんの罹患率が高い世代へ、受診勧奨通知を個別に送付 未受診者へ個別通知による再勧奨 |
| <p>7月～10月</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・がん征圧月間(9月)・乳がん月間(10月)等の機会を捉えた、無関心層へ働きかけるキャンペーン 実施内容：がん征圧月間（9月）、がん月間（10月）、各種イベント等の場を活用した周知啓発、広報あおもりへの「がん検診特集」の掲載（9月1日号）、ラジオ広報等 |

(3)たばこ対策

- ・ サードプレイス（本庁舎 1 階市民ロビー） ・ 駅前スクエア（駅前庁舎 1 階） での健康 C&C での禁煙相談や元気プラザでの随時受付等禁煙相談を実施する。
- ・ 関係団体と連携し、受動喫煙防止対策とたばこの健康被害に関する正しい知識の普及を推進するため、SNS を活用した周知啓発を強化する。

| | |
|------------------------|--|
| <p>5月31日～ 6月6日</p> | <p>・あおもりスモークフリー・アクション 2022 実施内容：職域・地域の健康づくりリーダーを通じた周知啓発</p> <ul style="list-style-type: none">・ 禁煙週間における、たばこの健康被害に関する正しい知識と受動喫煙防止対策の推進・ 「たばこの煙から子どもを守ろうポスター」の掲出  <p>5月31日は、 世界禁煙デー 禁煙週間 5月31日～6月6日 世界の人々と一緒に禁煙を始めよう。</p> |
| <p>8月</p> | <p>・ねぶた祭での受動喫煙防止・喫煙マナー啓発活動 実施内容：ねぶた祭での鈴付き「たばこの健康被害防止対策ガイドライン」の配布及び喫煙マナーに関するパネル掲示による啓発</p> |
| <p>通年</p> | <p>・卒煙サポート 1.2.3 事業の周知と実施 実施内容：Youtube での卒煙サポート動画を、SNS、広報あおもり等で広く市民に事業を周知するとともに、職域健康づくり部会や職域健康づくりリーダーを通じて、喫煙率の高い業種や女性の多い業種にターゲットを絞って出張・オンライン禁煙講座の周知を行い、事業を実施</p>  <p>・健康 C&C(Check & Challenge)での禁煙相談の実施 実施内容：禁煙における専門的なアドバイス たばこによる体への影響について見える化した媒体を使用し、相談を実施</p> |

(4)地域の健康づくりリーダー等の育成と地域活動支援

- 健康づくりリーダーとサポーターを継続して育成するとともに、あおもり健康づくりリーダー会と連携し、健診・検診の受診促進や、食習慣の改善・運動習慣の定着等、市民の健康課題に沿った活動を、より活発にできるよう支援を継続する。

通年

・あおもり健康づくりリーダー会及び地域活動への支援

実施内容：健康づくりリーダー活動地区の拡大及びリーダーの主体的な活動推進に向けた支援を実施

<運動推進部の活動>

- 健康づくりリーダーと運動しよう！体力づくり講座

健康づくりリーダーによる筋トレ等の運動実践講座を元気プラザ及び西部市民センターで定期開催

- 講座実施のための勉強会

- 運動推進部連絡会

主に新しい運動推進リーダーを対象とした講座実施に向けた練習会を開催
また、運動推進リーダー同士で、体力づくり講座実施にあたっての課題等について情報交換を行う

<各地区での活動>

- 各地区における運動講座

市民がさらに身近な地域で運動ができるよう、各地区での運動講座の実施を支援

- 各地区での活動に向けたミーティング

各地区単位でのミーティングのほか、2～5 地区合同でミーティングを行うことにより、リーダー同士の横のつながりを強める

<役員会、全体ミーティング及び意見交換会>

あおもり健康づくりリーダー会の役員が集まり、会の活動の方向性等の骨格を定め、各地区選出のコーディネーターが集まり、役員会における協議内容や各地区の活動状況、課題等の情報共有のための全体ミーティングとして実施。また、役員及び地区コーディネーターが気軽に話し合いができるよう、事務局が出席しない「意見交換会」も定期的実施

<その他>

- 健康づくりリーダー・サポーター通信の発行（年4回程度）

健康づくりリーダー・サポーターに向けた通信の発行・送付により、新しい生活様式を踏まえた安全なリーダー活動に役立つ情報の発信や各地区の活動の情報共有を図る



| | |
|---------|---|
| 5月下旬～8月 | <p><育成></p> <p>・あおもり健康づくりサポーター育成研修会</p> <p>実施場所：西部市民センター（3回）</p> <p>実施内容：①運動 ②栄養 ③心の健康づくり・グループワークの3つの育成プログラムを実施</p> <p>募集人数：30名程度</p> |
| 9月頃 | <p><活動支援></p> <p>・健康づくりリーダー学習会</p> <p>実施内容：あおもり生活習慣病予防ガイドから、市民の健康行動を促進する実践講座の開催（運動実践講座）</p> |
| 9月～12月 | <p>・あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ</p> <p>実施内容：全8回の育成プログラムを実施</p> <p>①健康づくり概論 ②がんの予防・がん検診 ③生活習慣と生活習慣病 ④喫煙と健康・睡眠とストレス ⑤健康づくりのための運動 ⑥歯周病が全身に及ぼす影響、病気を予防し健康をつくる食生活 ⑦データを読み解く力、伝える力を身につける演習 ⑧健康づくりの普及について・コミュニケーションについて</p> <p>募集人数：40名程度</p> |
| 令和5年3月 | <p>・健康づくりリーダー等活動報告会及び総会</p> <p>実施内容：あおもり健康づくりリーダー・サポーターが、地域の健康課題解決と市民のヘルスリテラシー向上に向け、活動を深化・拡大していけるよう実践を伝え合い、学び合う活動報告会を開催するとともに、あおもり健康づくりリーダー会の総会を開催し、健康づくりリーダー会の運営や活動方法等について協議する</p> |



3 職域の健康づくり活動

職域における健康づくりリーダーの育成と、健康づくりリーダーの企業における取組について情報交換を促進し、職域の健康づくりを推進する。

(1)肥満・糖尿病予防対策

- ・業種別の健診データについて更に分析を進め、糖尿病リスクが高い業種等へ出向き、糖尿病予防の講座等を実施する。
- ・協会けんぽと連携し職域における健康データを分析し、市民へわかりやすい形で見える化を図る。
- ・あおもり健康づくり実践企業、職域健康づくりリーダー等を通じ、あおもり生活習慣病予防ガイドを活用し、食習慣の改善や運動習慣の定着、適量飲酒へのヘルスリテラシーの向上を図る。

通年

・協会けんぽの健診・健康データを分析し、糖尿病等のリスクの高い事業所へ重点的な健康教育・健康づくり支援の実施

実施内容：協会けんぽより、業種別の健診データ、健康データの提供を受け、データを分析
糖尿病リスクが高い業種へ、重点的に健康教育の実施勧奨を行い、健康C&Cプラスワン講座として健康チェックと保健師や栄養士の講話等を実施



・職域向け啓発冊子「あおもり健康づくり実践企業だより2022」の配布による啓発

実施内容：働き盛り世代の健康増進に向け、市内の企業・事業所の主体的な健康づくりを支援するため、身近な市内の企業が実践している健康づくりへの取組や、職場で活用できる健康情報について紹介する啓発冊子を作成し、市内企業へ配布

<掲載内容>

- ・さらにレベルアップした健康づくりへ/コロナ禍の健康への影響
- ・肥満・糖尿病対策
- ・コンビニメニューを上手に活用してランチから健康になろう！
- ・筋トレ・ウォーキングで健康づくりをレベルアップ！
- ・がん予防対策
- ・たばこ対策
- ・健康づくり実践企業の紹介
- ・健康づくり応援店のご紹介



配布期間：令和4年3月22日～

配布先：市内事業所 5, 073箇所（ポスティング）
及び職域部会員、あおもり健康づくり実践企業、職域健康づくりリーダー等を通じて配布

・あおもり健康づくり実践企業の認定登録の推進

実施内容：健康づくりに取り組む「あおもり健康づくり実践企業」の認定登録を推進

[必須項目]

- ・健康診断の実施及び年齢に応じた各種がん検診の受診勧奨に関する取組
- ・健康増進法に基づいた受動喫煙防止対策を実施
- ・健康づくり担当者が定められている

[選択項目]

- ・健康教養を向上させる取組を実施
- ・健康診断やがん検診後の事後措置や保健指導を実施
- ・食生活の改善に関する取組を実施
- ・運動習慣に関する取組を実施
- ・不眠や疲労に関する相談・啓発等の取組を実施
- ・適正飲酒に関する取組を実施
- ・禁煙支援を実施
- ・歯・口腔の健康に関する知識の普及や対策を実施
- ・メンタルヘルス対策に関する取組を実施
- ・健康づくりに関する目標や取り組むことを宣言
- ・本市が行う健康づくり関連施設へ積極的な関与が認められる
- ・その他、職場の健康づくりに資すると市長が認める取組を実施



・健康づくり応援店登録数の増加・活用の推進

実施内容：職域健康づくり部会や健康づくりリーダーを通じた登録店の推進、活用

9月



・あおもりウォークトライアル 2022

実施内容：運動不足になりがちなコロナ禍の中、誰でも気軽に身軽にできる「歩く」ことを生活の中に意識して取り入れ、アクティブに生活することで「コロナに負けない体づくり」を目指すことを目的とし、一人ひとりの歩数をつないで、市民総参加で地球一周約（4万km＝5700万歩）を目指す取組。市内の企業から協賛を募り、抽選で当選した市民に賞品と賞状を進呈する



(2)がん予防対策

- 働き盛り世代のがん検診の受診者を増やすため、職場を通じて、がん検診の受診を呼びかけるとともに、市と事業者が協働しがん検診の啓発活動を行う。

| | |
|---------------|--|
| <p>通年</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・職域健康づくりリーダー、あおもり健康づくり実践企業等を通じたがん予防への意識啓発 実施内容：職域健康づくりリーダー、あおもり健康づくり実践企業等を通じ、「あおもり生活習慣病予防ガイド」「あおもり健康づくり実践企業だより」等を活用した、がん検診の受診勧奨 ・行動科学とソーシャルマーケティング手法を用いた受診勧奨資材を参考とした受診勧奨・再勧奨 実施内容：がんの罹患率の高い働き盛りの年代へ効果的に働きかける内容のはがき・チラシを使用し受診勧奨・再勧奨を実施 ・あおもり健康づくり実践企業の認定登録の推進(再掲) 実施内容：健康づくりに取り組む「あおもり健康づくり実践企業」の認定登録を推進 <ul style="list-style-type: none"> 必須項目として各種年齢に応じたがん検診の受診勧奨の実施について確認 選択項目として健康診断やがん検診後の事後措置や保健指導の実施について確認 ・職域向け啓発冊子「あおもり健康づくり実践企業だより 2022」の配布による啓発(再掲) 実施内容：働き盛り世代の健康増進に向け、市内の企業・事業所の主体的な健康づくりを支援するため、啓発冊子を作成し、市内企業へ配布 <ul style="list-style-type: none"> がん予防対策について掲載 配布期間：令和4年3月22日～ 配布先：市内事業所 5,073箇所（ポスティング）及び職域部会員、あおもり健康づくり実践企業、職域健康づくりリーダー等を通じて配布  ・企業等が行う健康づくりイベント等と併催した啓発 実施内容：がん検診やがんに関する情報の啓発、肺がん検診車での検診実施 等 |
| <p>4月</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・協会けんぽ保険者(被扶養者)への市のがん検診の受診勧奨 実施内容：全国健康保険協会から、加入者(被扶養者)へ送付する特定健診受診案内に、市からのがん検診受診勧奨チラシを同封(約12,000通) 協力機関：全国健康保険協会青森支部  |
| <p>9月～10月</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・がん征圧月間(9月)、乳がん月間(10月)におけるがん検診受診の啓発 実施内容：ポスター・チラシの配布によるがん検診受診の啓発 配布先：職域健康づくり部会員の所属企業、あおもり健康づくり実践企業及び職域健康づくりリーダーの所属企業等 |

(3)たばこ対策

- ・改正健康増進法に基づく業務を徹底し、関係機関と連携のもと、たばこの健康被害に関する正しい知識の普及と受動喫煙防止対策を推進する。
- ・協会けんぽとの共同分析により、喫煙率の高い職種や世代をターゲットとした出張禁煙相談会を周知・開催する。
- ・禁煙したい社員を支援するよう禁煙相談窓口等の情報提供を行う。

通年

・卒煙サポート 1.2.3 事業の周知と実施

実施内容：広報あおもりやSNS等で広く市民に情報発信し、事業を周知するとともに、あおもりスモークフリー・アクションやその他事業、職域健康づくり部会や職域健康づくりリーダーを通じて、喫煙率の高い業種や女性の多い業種にターゲットを絞って周知を行い、事業を実施する



<サポート1> SNSを通じた情報発信でサポート

<サポート2> 職場ぐるみの禁煙支援をサポート
(出張またはオンライン禁煙講座の実施)

<サポート3> 禁煙したい気持ちが高まったら、保健師によるサポート
(個別禁煙相談)

・職域向け啓発冊子「あおもり健康づくり実践企業だより 2022」の配布による啓発(再掲)

実施内容：働き盛り世代の健康増進に向け、市内の企業・事業所の主体的な健康づくりを支援するため、身近な市内の企業が実践している健康づくりへの取組や、職場で活用できる健康情報について紹介する啓発冊子を作成し、市内企業へ配布

- ・たばこ対策について掲載

配布期間：令和4年3月22日～

配布先：市内事業所 5,073箇所(ポスティング)及び職域部会員、あおもり健康づくり実践企業、職域健康づくりリーダー等を通じて配布



・あおもり健康づくり実践企業の認定登録の推進(再掲)

実施内容：職域健康づくり部会等を通じ、健康づくりに取り組んでいる「あおもり健康づくり実践企業」の認定登録の推進


- ・必須項目として、健康増進法に基づいた受動喫煙防止対策が実施されているか現地調査の実施
- ・選択項目として、禁煙支援の実施の有無について確認

・改正健康増進法に基づく業務の実施

実施内容：改正健康増進法の周知、事業者等からの問合せ・相談への対応、立入調査等の実施

(4)あおもり職域健康づくりリーダーの育成と支援

- 各企業・事業所等との連携により、職場の健康づくりリーダーを育成するとともに、健康づくりリーダーにおける各職場での取組について情報交換を行い、職域の健康づくり活動を推進する。

| | |
|-----|---|
| 通年 | <p>・職域健康づくりリーダーフォローアップ通信の作成、発行</p> <p>健康情報やお知らせ、イベントの周知など機を捉えて情報発信を行う。</p> |
| 10月 | <p>・あおもり職域健康づくりリーダー育成ゼミ</p> <p>実施内容：職場の健康づくりを牽引する職域健康づくりリーダーの育成 実施場所：アピオあおもり（予定） プログラム：①健康教養に関する講義「健康物語」 ②健康・体力測定に関する講義・実習 ③栄養に関する講義、実習 ④運動に関する講義、実習 ⑤ワークショップ</p> <p>周知先：青森市の登録業者 あおもり健康づくり実践企業 職域健康づくりリーダーが所属する企業 職域健康づくり部会員など</p> <p>募集人数：20名</p>  |

4 市民総ぐるみの健康づくり運動の推進

あおもり健康寿命延伸フェア

- 健康寿命延伸に向けた取組や青森市の健康の現状を「見える化」し、わかりやすく市民へ伝えるとともに、学校・地域等の取組を報告し合い、市民と分かち合うことで、がん検診の受診促進、糖尿病重症化予防、たばこの健康被害防止に関する健康教養を高め、市民総ぐるみの健康づくり運動を推進する。

11月

あおもり健康寿命延伸フェア 2022

実施内容(案)：・ウォークトライアル 2022 に当選した市民の表彰

- 健康寿命延伸に向けた取組の成果や、地域・職域等の活動報告
- 青森市の健康の現状「見える化」コーナー
- 各種測定、体験コーナー
- 健康づくりリーダー会等による健康度チェックコーナー 等

<がん予防対策>

がん予防ブースでの周知・啓発

各種測定・体験コーナー（肺年齢測定等）

<肥満・糖尿病予防対策>

糖尿病予防ブースでの周知・啓発

各種測定・体験コーナー（体組成測定、減塩・栄養相談等）

おいしく食べる野菜レシピ集の配布

野菜 1日 350g 摂取の推奨等、食の健康づくりに関する情報提供

<たばこ対策>

たばこの健康被害防止啓発ブースの設置

各種測定・体験コーナー（禁煙相談等）

