

# あおもり

見て、測って、動いて  
楽しい！健康イベント  
ぜひお越しください！



# 市民健康アップ フォーラム

入場無料

## 12月18日(日)

### 12:00~16:30

リンクステーションホール青森(青森市文化会館)

野菜を使った一皿試食あります！  
(限定200食)



会場のご案内 ※ご来場には公共交通機関をご利用下さい



●ステージイベント 12:30~15:30

健康づくり活動の発表  
元気アップ！みんなで体操 ほか

●フロアーイベント

健康づくり運動 展示コーナー 12:00~16:30

簡単健康チェックコーナー 15:30~16:30

等 楽しい企画たくさん！！

抽選で青森のおいしい  
野菜が当たります！



ウォーク後、野菜たっぷり  
汁をみんなで食べよう！

親子でチャレンジ！  
「歩育ミッションウォーク」を開催！

フォーラムと同時開催！クイズに答えながらアウガ〜リンクステーション間を親子で歩こう！  
対象：小学校低学年までの子どもと保護者20組  
時間：12:30~15:30(ウォーク60分程度)  
(12:30アウガ5階まちなか保健室集合)

★参加申込は12/14まで下記へお電話ください。

【実施主体】 青森市、元気都市あおもり健康アップ推進会議

一般社団法人青森市医師会、一般社団法人青森市歯科医師会、一般社団法人青森市薬剤師会、公益財団法人青森県総合健診センター、青森市教育委員会、青森市町会連合会、青森市浪岡町内会連合会、社会福祉法人青森市社会福祉協議会、全国健康保険協会青森支部、青森市国民健康保険運営協議会、青森市小学校長会、青森市中学校長会、青森市PTA連合会、青森市保育連合会、青森市私立幼稚園協会、青森商工会議所、青森県中小企業団体中央会、一般社団法人青森県経営者協会、協同組合青森総合卸センター、株式会社青森銀行、株式会社みちのく銀行、公益社団法人青森県栄養士会、青森市食生活改善推進員会、特定非営利活動法人日本健康運動指導士会青森県支部、一般財団法人青森市体育協会、青森県ウオーキング協会、特定非営利活動法人あおもり男女共同参画をすすめる会、公立大学法人青森県立保健大学、学校法人青森田中学園青森中央学院大学

【お問い合わせ】

元気都市あおもり健康アップ推進会議事務局 青森市健康福祉部 青森市保健所 健康づくり推進課  
〒030-0962 青森市佃二丁目19番13号 電話 017-743-6111 FAX 017-743-6276



# ステージ プログラム

12:30～ 第一部

- ◆オープニング  
大学生によるアカペラ（青森県立保健大学及び青森中央学院大学アカペラサークル）
- ◆開会宣言  
元気都市あおもり健康アップ推進会議 副会長 加川 幸男 氏
- ◆開会挨拶  
元気都市あおもり健康アップ推進会議 会長（青森市長）
- ◆表彰式  
・「やさいをたべてげんきもりもり」  
・「あおもり100日健康トライアル」  
・「青森市の詩」  
・「野菜で健康UP！！キャッチフレーズ・キャラクター」

13:30～ 第二部

- ◆「あおもり健康づくりリーダー、あおもり健康づくりサポーター」による発表
- ◆健康づくり実践報告 トーク&トーク  
助言者：弘前大学大学院医学研究科 教授 中路 重之 氏  
元気都市あおもり健康アップ推進会議 会長（青森市長）  
《発表者》地域でつながる運動実践 青森市小柳町会 町会長 榎引 哲夫氏  
公益社団法人 日本3B体操協会公認指導士 西川 悦子氏  
戸山地区健康づくりリーダー会 会長 山村 邦弘氏  
地域でつながる食の実践 青森市母親クラブ連絡協議会 会長 木村 亜希氏  
地域で育む子ども世代からの健康づくり：  
佃元気応援隊 会長 佐々木 八洲光氏  
戸山西小学校 放課後子ども教室 コーディネーター 里村 伸子氏  
青森県立保健大学 栄養学科学学生 後藤 優和氏  
働き盛り世代の健康づくり：大管工業株式会社 取締役管理部長 福井 博文氏

15:05～

- ◆元気アップ！みんなで体操「元気あつふる体操」  
青森市老人クラブ連合会 青森市浪岡地区保健協力員会
- ◆唱和「延ばそう！健康寿命・健康アップあおもりし」
- ◆閉会



## フロア イベント

### 子ども向けクイズラリー

2階フロア各所にある健康クイズが掲示されています。  
正解すると賞品があります！



### ♪お楽しみ抽選会

抽選で青森のおいしい野菜が当たります！



#### 12:00～ 健康づくり運動 展示コーナー

- ◆青森市の健康の現状
- ◆元気都市あおもり健康アップ推進会議の取組
- ◆健康なまちづくり交流会の各団体の活動紹介
- ◆「やさいをたべてげんきもりもり」参加園(所)児の野菜のぬり絵
- ◆青森市食生活改善推進委員会による活動紹介
- ◆青森市浪岡地区保健協力員会による活動紹介
- ◆野菜を使った一皿 試食(限定200食)
- ◆青森市歯科医師会 歯周疾患と全身との関わり
- ◆青森市保健所 たばこの健康被害防止・薬物乱用防止・心の健康
- ◆青森市役所 献血PR



#### 15:30～ 簡単健康チェックコーナー

- ◆肺年齢測定（青森市医師会・フクダ電子）
- ◆体内タール呈色テスト・呼気中一酸化炭素濃度測定（青森市薬剤師会）
- ◆四肢血圧（動脈硬化）測定・内臓脂肪測定・骨密度測定（青森県立保健大学）
- ◆血糖値測定（青森糖尿病療養指導研究会・日本糖尿病協会青森県支部）
- ◆ロコモティブシンドローム 立ち上がりテスト  
（あおもり健康づくりリーダー、あおもり健康づくりサポーター）
- ◆減塩・栄養相談（青森県栄養士会）
- ◆がん検診推進（青森県総合健診センター）
- ◆乳がん検診推進（あおもり男女共同参画をすすめる会）



## あおもり100日健康トライアル 協賛企業 事業所

一般社団法人 慈恵会、八甲田リゾートホテル、青森農業協同組合、ショッピングタウン サンロード青森、紅屋商事(株)、ハッピードラッグ、サルーテあおもり、フィットネスクラブ ウイング青森、フクシスポーツ、サイトスポーツ、インダスポーツ、酸ヶ湯温泉、浅虫温泉旅館組合、「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫、大塚製薬株式会社 青森出張所、(株)青～い郷里、金と銀/ケアルーム金と銀、日本生命 青森支社、津軽三味線の音色に包まれる宿 南部屋・海扇閣、株式会社 ユニバーズ、極楽湯 青森店、モヤヒルズ、スーパースポーツゼビオ 青森中央店、みちのく料理 西むら、とまとりあ、株式会社 油川電器、ホテル青森、(株)おはこ・ファクトリー「ご褒美の部屋」、NPO法人 日本YOGA連盟  
(順不同・敬称略)

### お申込

下記に氏名をご記入の上、12月14日（水）までにFAX、TEL、郵送又は事務局へ直接お申込み下さい。


### お申込・お問合せ

元気都市あおもり健康アップ推進会議 事務局

青森市健康福祉部 青森市保健所 健康づくり推進課（元気プラザ内）

〒030-0962青森市佃2丁目19番13号 TEL 017-743-6111 FAX 017-743-6276