

Dr. 中路の健やか通信 (其の87)

健やか協力隊長



中路 重之

第87回 私が今関わっている健康づくり活動（その2）

◆青森市の健康づくり活動への参加

もう 15 年くらい前になりますが、青森市の鹿内市長さんから電話をいただきました。「青森市の健康づくりを手伝ってほしい」と。その後、健康福祉部の赤垣部長と担当の皆さんが弘前大学までみえられました。時あたかも、2010 年の市区町村ランキング（1898 市区町村中）で青森市がワーストから 4 位、青森県 40 市町村で最下位と言う衝撃の発表があった頃でした。

その年の 11 月に、青森市は健康宣言大会を開催しました。。

いろいろ話し合いが進む中で、健康リーダーの育成方針が立てられ、かつ地域、職域、学域（学校）での取り組みを行うという話になりました。

まず地域です。2013 年度から健康づくりの応援隊（「健康づくりサポーター」）を育成、2014 年度からは、地域の健康づくりを牽引する健康づくりリーダーの育成が始まりました。リーダーは現時点で 302 人が育成されました（写真参照）。

また、これら市民の活動を保健師さんたちが相談役となってしっかり寄り添いサポートをしていることも青森市の大きな特徴です。逆に言えばこの熱意があるからこそ青森市は前進しています。

健康づくりリーダー・サポーター活動紹介



次は職域です。2015 年度からは「あおもり健康づくり実践企業」の認定を始め、現在、155 社を超える企業が認定されました。同時に健康づくりのリーダーを同時に育成しているところが青森市の長所です。

そして学校です。青森市では本年から 5 年間で公立と私立すべての中学校の生徒に QOL 健診を含めた健康教育を進めます。

このほか、山野をゆっくり巡りながら健康増進を図るクアオルト健康ウォーキングが昨年の浅虫での実施を皮切りに始まっております。

青森市の健康づくりが優れている点は以下です。

- ① 住民視点が徹底している。リーダー、サポーターの存在がその象徴。
- ② 地域、職域、学域すべてに目が向いている。
- ③ 住民主体を重視しながらも、市のスタッフがさりげなく寄り添っている。
- ④ ①②③を軸に多くの活動がつながりながら活発に動いている。
- ⑤ 以上の活動が、市長が変わっても力強く継続している。

あえて申し上げます。全国的にもまれな驚くべき活動です。
私自身、青森市の健康づくり活動に参加できて幸福です。

