健やか力推進センター

～“健やか隊員”育成を通じて短命県返上を実現する～

公益社団法人
青森県医師会

ごあいさつ

青森県医師会
会長
齊藤　勝

本県が長年抱える短命県という問題について、私たち青森県医師会も心を痛めてまいりました。元来、医師会の活動は、健康度向上・短命改善の流れと軌を一にしております。具体的には、医療活動のほかに、予防医学的活動、あるいは公衆衛生学的・社会医学的活動などで、いずれも真摯に取り組んできた経緯がありますが、長く続く短命県の現状は、本会にそれ以上のもの、すなわち“健やか力推進センター”の創設を求め、三村知事をはじめ多くの関係者の皆様のご支援を受け、平成27年4月に運営を始めました。創設に当たり、ご尽力をいただいた皆様に心から御礼申し上げます。

本センター創設の趣旨は、長寿県長野のように、健康づくりの仲間の力量を向上させ、かつその数を増やしていくことにあります。健康の知識や意識は結局人から人へ伝えるべきものです。そのためには仲間が必要だからです。本センターがその推進役となり、“人づくり”、“町づくり”へとつなげていきたいものです。長寿県青森がそこにあるのだと思います。県民の皆様のご支援・ご協力をお願いいたします。

健やか力推進
センター
センター長
中路 重之

青森県の短命返上活動の拠点として“健やか力推進センター”が平成27年4月に開設されました。

本センターは、健康リーダーの皆さんや健康リーダーを目指す方に対する“研修”の場所として設けられたものです。その目的は、青森県下で健康づくりの仲間の数を増やすことにあります。

開設以来2年間の活動結果として、職場や地域で活躍する健康リーダーを1,000名以上養成しました。この方々には“健やか隊員”の称号が与えられました。

プログラムの概要は、健康教養（講義）と健康度の測定（骨密度、血圧、体力測定など）、運動と食事の講義と実習、そして最後には、企業・自治体の担当者を囲んで、今後の健康づくり活動に向けての熱い話し合いが持たれます。研修の後には大きな充実感が残るはずです。

研修は、1日コースを基本プログラムとして実施しますが、分割して実施することも可能ですので、お気軽にご相談下さい。

講師として、医師会、大学をはじめ県内の関係団体の皆さんのお力をお借りし、講師陣の充実を図っております。

講師陣の力の結集と健康リーダーの活躍が相まって、さらに大きな風を起こし、そこに“短命県返上”が見えてくるはずです。県民の皆さんの応援をよろしくお願いいたします。

健やか力推進センター“健やか隊員”育成プログラム概要（1日版）

午前

教養（講義）

健康概論
生活習慣（喫煙・飲酒・肥満など）
メタボリックシンドローム
ロコモティブシンドローム
健康診断
認知症・うつ病など

※健康教養の基礎を身につける

（休憩）

健康測定（実践）

メタボリックシンドロームに関する測定
（血圧・臍周囲・体組成）
ロコモティブシンドロームに関する測定
（骨密度・ロコモ度テスト・体力）

※健康の重要項目を測定することで健康教養の理解を深める

午後

栄養（実技＋講義）

塩分およびバランスの取れた食事
ヘルシー弁当試食

運動（実技＋講義）

健康づくりのための運動

※実践的な知識を身につけるための講義と実技

（休憩）

ワークショップ

健康活動計画の作成
①健康づくりの実施主体（自治体、企業、学校など）が健康づくり方針を示す
②参加者がその方針の中でどのような役割を果たしていくのか、などにつき話し合う

※健康づくり担当者（課長、保健師、栄養士など）と受講者全員参加

※依頼者様のご要望に沿うよう、プログラムは１日版を分割して行うことも可能です。

講義

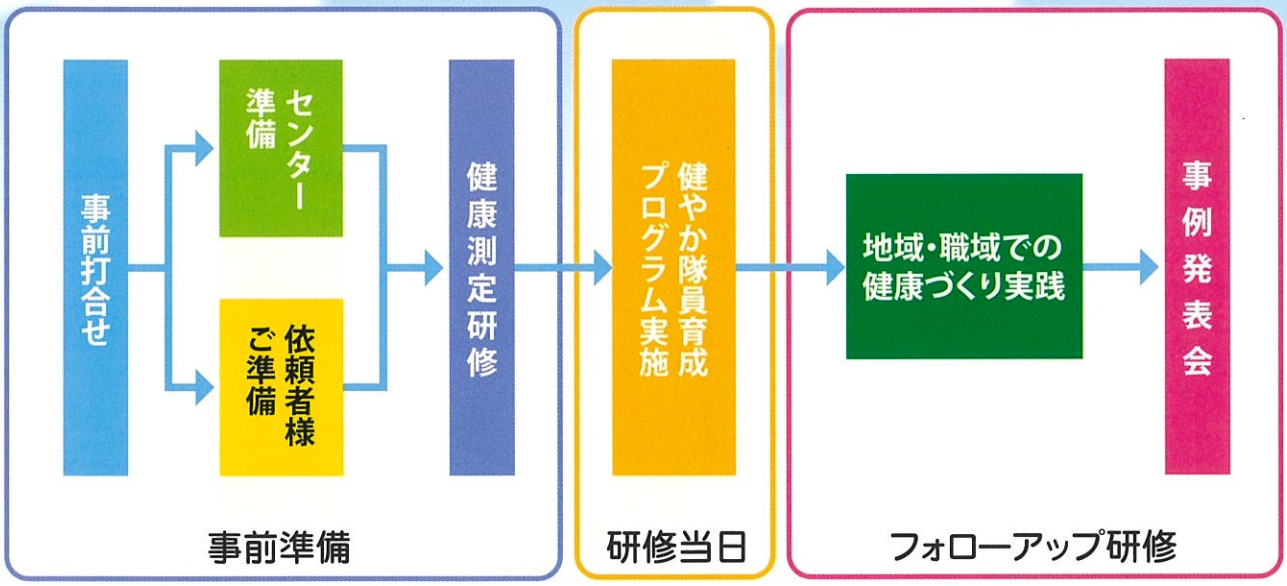
測定

栄養

運動

ワークショップ

“健やか隊員”育成プログラム実施の流れ



業務分担

	依頼者様（企業、自治体など）	健やか力推進センター
1回目事前打合せ （プログラム当日より3ヶ月以上前）	抱えている課題等の提示	対象者の把握
準備 （プログラム当日よりおおよそ1ヶ月前までに完了）	・受講者リスト作成（最大50名） ・会場確保（備品準備） ・測定機器運搬スタッフ確保 ・測定スタッフ確保 ・栄養（講義）教材弁当発注 （講師陣より課題が出された場合、2回目・3回目の打合せあり）	・（依頼者様確保）会場下見 ・講師依頼 ・測定機器運搬計画、運搬手段確保 ・講義資料・教材準備
	事務方事前打合せ（必要に応じて）	
健康測定研修 （プログラム当日より1ヶ月前）	測定方法を習得（5〜10名程度）	測定方法の教育
健やか隊員育成プログラム当日（研修当日）	前日より会場へ機材搬入・測定機器設置・準備・最終打合せ	
	・受講者受付 ・育成プログラム受講 →測定 →ワークショップに健康づくり担当者（課長、保健師、栄養士など）も参加 ・修了証受領	・育成プログラム司会・進行 ・測定補助・片付け ・修了証授与 ・講師対応 ・見学者対応
	会場片付け・測定機器搬出	
事例発表会	年度末に実践例を発表	事例発表会開催

※育成プログラム並びに業務分担については、委託者様のご要望に沿うよう、調整可能です。

委託のお申込
お問い合わせはこちら

健やか力推進センター

030-0801 青森県青森市新町 2-8-21　青森県医師会館 6F
TEL 017-763-5590　FAX 017-763-5591
URL http://www.aomori.med.or.jp/common/sukoyaka.html
E-mail aomed-sukoyaka1@circus.ocn.ne.jp