

令和8年度

あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ 12期生 参加者大募集！

地域を元気に！自分も健康に！健康づくりの輪を一緒に広めませんか？

P

あおもり健康づくりリーダーって??



これまでに **302名** の健康づくりリーダー が誕生し、市民が元気に長生きできるよう、市内各地域で、健康チェックや運動講座を開催し活動をしています。

New

R8年度、「あおもり健康づくりリーダーポイント制度」を開始！



健康について、知識を得るチャンス！ぜひ、育成ゼミにご参加ください！

学ぶ！



講話

動く！



運動実践

知る！



QOL健診

令和8年8月18日(火)開講！

ゼミの詳細は裏面プログラムをご覧ください

受講条件

- ・地域で健康づくり活動を実践している、または健康づくりに関心があり、プログラム受講（**全8回中4回以上、第5回QOL健診は必修**）が可能なかた
- ・青森市在住、または青森市に通勤・通学している18歳以上のかたで、健康づくりリーダーとしてボランティア活動をしていただけるかた

申込方法

令和8年8月13日（木）までに、
電話、申込フォーム、窓口で申込み

定員

30名(申込順)

申込・問合せ先

青森市健康寿命延伸会議事務局（青森市保健所 健康づくり推進課内）

☎ 017-718-2912

申込フォームは
こちらから↓



令和8年度 あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ プログラム

	日 時 ・ 会 場	内 容	講 師
第1回	8月18日(火) 18:30～20:30 アピオあおもり (大研修室1)	開講式	
		健康づくり概論	弘前大学 名誉教授 中路 重之 先生
		健康づくりリーダーの役割と活動支援について	青森市保健所
第2回	8月31日(月) 10:00～12:00 中央市民センター (中会議室1)	病気を予防し、健康をつくる食生活	青森県立保健大学健康科学部 栄養学科 教授 清水 亮 先生
		睡眠とストレス ～心の健康づくりのために～	青森県立つくしが丘病院 外来・社会復帰診療科 副部長 山中 春光 先生
第3回	9月7日(月) 18:30～20:30 アピオあおもり (大研修室1)	喫煙と健康 ～お薬との上手な付き合い方～	青森市薬剤師会 副会長 井上 咲子 先生
		歯周病が全身に及ぼす影響	青森市歯科医師会 学術委員会 担当理事 柳谷歯科医院 院長 工藤 仁志 先生
第4回	9月29日(火) 18:30～20:30 アピオあおもり (大研修室1)	生活習慣と生活習慣病	内科 おひさまクリニック 院長 富山 月子 先生
		【グループワーク】 テーマ:健康づくりを、身近なところから考えてみよう	青森市保健所
第5回	10月8日(木) 9:00～16:00 青森市役所 柳川庁舎 (大会議室)	QOL健診(測定)	青森県医師会健やか力推進センター 弘前大学大学院医学研究科附属 健康未来イノベーションセンタースタッフ 青森市保健所管理栄養士
		演習 健康づくりリーダーが行う健康チェック実施時のポイント	
		QOL健診(講義) 健康教養	
		QOL健診(講義) 測定結果の見方	
		ランチミーティング ミニ栄養講座 健康弁当の試食	
		講義 メタボリックシンドローム	
		講義+演習 ロコモティブシンドローム	
		講義 健康教養20のキーワードの理解	
第6回	10月29日(木) 18:30～20:30 アピオあおもり (大研修室1)	がんの予防・がん検診 ～がんから自分を守るために～	青森県総合健診センター 診療所長 下山 克 先生
			阿部レディースクリニック 院長 阿部 和弘 先生
		青森市の各種健診・がん検診	青森市保健所
第7回	11月16日(月) 10:00～12:00 アピオあおもり (大研修室1)	健康づくりのための運動(運動実践)	日本健康運動指導士会青森県支部 近藤 文俊 先生
		【グループワーク】 テーマ:運動実践を伝えるために、続けるために	青森市保健所
第8回	11月22日(日) 9:30～12:30 青森市役所 柳川庁舎 (大会議室)	健康づくりの“普及”について ～健康づくりを伝えるために、健康づくりが伝わるために～	青森県立保健大学健康科学部 看護学科 教授 千葉 敦子 先生
		先輩リーダーから学ぼう！健康づくりリーダーの活動	あおもり健康づくりリーダー会
		【グループワーク】健康づくりリーダーの一歩に向けて テーマ:健康づくりの輪を広げよう 地区別データを活用して、地区活動を考えよう	青森県立保健大学健康科学部 看護学科 教授 古川 照美 先生 看護学科 教授 千葉 敦子 先生
		修了式	

※プログラムは都合により変更になる場合がありますので予めご了承ください。

※駐車場の台数に限りがございますので、できるだけ公共交通機関をご利用いただくか、お車で乗り合わせでの来場にご協力いただきますようお願いいたします。