

② 人材育成（健やか協力隊員育成事業）

健やか協力隊員育成風景（健やか力推進センターによる）

講義（座学）



実技（運動）



実技（測定機器の設置、操作方法）



ワークショップ



スケジュール

AM

●健康教養（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

●健康測定（実践）

- メタボリックシンドロームに関する測定（血圧・体組成等）
- ロコモティブシンドロームに関する測定（骨密度・立ち上がりテスト等）

PM

●栄養（食事+講義）

- 低塩分、低カロリーのヘルシー弁当試食
- BMI
- 食事バランス・栄養素

●運動（講義+実技）

- 効果的な運動の基礎知識
- ストレッチ
- 有酸素運動と筋トレ

●ワークショップ

- 職場・地域の健康づくりプラン作成
- グループ発表

健やか協力隊員の活動内容

健やか力推進センターは、健康についての知識を備えた健やか協力隊員（健康リーダー）の育成をしています。健やか協力隊員に認定された後は、地域・職域・学校でのQOL健診やその他の健康づくり活動で活躍しています。皆さんのお力で短命県返上！

※「健やか隊員」4,005名、「健やか協力隊員」714名 2024年2月末現在

③ 親子体操普及員育成事業

スケジュール

1日

AM

●オリエンテーション

- 講義
・親子体操が将来の子供に影響を与えるのか
・親子体操とは

PM

●講義

- ・親子体操指導法

●実習

- ・親子体操の指導方法（親子体操教室）
- ・親子体操の実際

2日

AM

●朝礼

- 講義
・幼児の栄養
・幼児の精神的・心理的特性
・幼児の身体的特性

PM

●確認テスト

- ・親子体操実施に関わる知識の確認

●親子体操／実践事例発表

- 修了証授与

『親子体操普及員養成講座』の実施

実技（親子体操）



弘道先生からのご挨拶



講義（座学）



親子体操普及員の活動内容

健やか力推進センターは、親の運動不足解消や子どもの運動能力向上のため、NHK「おかあさんといっしょ」10代目体操のおにいさんである佐藤弘道お兄さん直伝の親子体操普及員を育成しています。親子体操普及員に認定された後は、それぞれのフィールドで親子体操活動を実践し、パパママと子どもの健康づくりに貢献しています。

※「親子体操普及員」255名 2024年2月末現在

④ 健康度測定機器貸出

健康度測定により、地域・職域での健康づくり活動の推進！

従業員の健康維持に右記測定機器を、青森・弘前・八戸・下北地域から無料で貸し出します。

（貸出は無料ですが、保険料が必要です。貸出場所によっては貸し出せる台数が異なります。また、運搬もお願いします。）



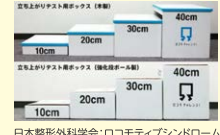
体組成計



骨密度計



握力計



立ち上がり台



血圧計

ごあいさつ



青森県医師会 会長 高木 伸也

本県が長年抱える短命県対策のために平成27年4月に設立されたのが健やか力推進センターです。事務局は青森県医師会館の6階にあります。

本センターは、各種の健康支援活動を行っています。その支援の柱となっているのが健康リーダー育成事業です。多くの健康リーダーがここで学び、巣立ち、そして各地で健康づくりに活躍しておられます。今や、短命県返上の中心的役割を担っているとしても過言ではありません。

また、最近では支援活動の中核としてQOL健診が加わりました。ここ数年の普及活動が実り、多くの企業、自治体で実施されるようになりました。短命県返上への確かな足音が聞こえてきています。

これまで同様、青森県医師会は、本センターの活動を中心に、積極的に短命県返上活動を展開してまいります。県民の皆様には、温かくお見守りいただき、そしてより一層のご支援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

10数年前、長野県に立ち寄り、健康活動の盛んな佐久穂町の役場の友人と会いました。「貴町で減塩対策はどのようにしますか？」とたずねたら、友人は「健康リーダーである、食生活改善推進員、保健指導員にまず相談する。次に関係者が協議をする。対策を実施した後、発表会と反省会を行い次の対策に備える」と答えました。そのスラスラとした話しぶりに一瞬顔が赤くなりました。青森ではここまでは難しいと感じたからです。さすが、日本一の健康リーダー数を誇る長野県。健康づくりの仲間がいかに大切であるか思い知らされた瞬間でした。

実は青森県にもたくさんの健康リーダーがおられ、一生懸命な活動をしておられます。しかし、まだ仲間の数が足りず、勉強する機会も多く取れません。そこを何とか応援したい。その思いから創設されたのが青森県医師会「健やか力推進センター」です。

そしてここ数年、QOL健診という新しい試みが開始され、広く知られるようになりました。これはまさに短命県返上活動の切り札です。

長野県に間違いなく近づいています。それをさらに確かなものにするためにも、本センターの活動、特に健康リーダー育成とQOL健診を応援していただきたいと思っております。

青森県医師会 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

TEL017-763-5590 FAX017-763-5591 E-mail aomed-sukoyaka@circus.ocn.ne.jp



青森県医師会

健やか力推進センター

健やか力推進センター 事業内容紹介

- ① QOL健診
- ② 人材育成
- ③ 親子体操
- ④ 健康度測定機器貸出
- ⑤ 健康づくりの支援



健やか力推進センター

① QOL健診について

Quality of life health check



※QOL健診は弘前大学の登録商標です

① すぐに結果がわかる

健診結果をその日のうちに健診会場でお返ししますので、すぐに結果がわかります。

② 健康状態を総合的に判断

メタボリックシンドローム以外にも、口腔、うつ病、認知症など、様々な健康状態のほか、ロコモティブシンドロームも含めて総合的に検査します。

③ 健診後のフォローも充実

病気の発見だけでなく、健康づくりの第一歩となるような啓発プログラムを実施し、健診後の受診者をフォローします。

④ 健康の知識を得ることができる

⑤ 楽しい

QOL健診とは…

青森県の短命県返上を目的とし、弘前大学COIで開発された「生活の質(Quality of Life)を向上させる新しい健診・健康教育プログラム」です。健診後の健康教育、サポートも含め、受診者の生活習慣改善につなげるための様々な特徴をもっています。

※弘前大学では、2013年に文部科学省・国立研究開発法人科学技術振興機構(JST)による「センター・オブ・イノベーション(COI)プログラム」に採択されました。本プログラムでは、岩木健康増進プロジェクト健診の超多項目健康ビッグデータの解析により、認知症・生活習慣病などの早期発見を可能にし、予防方法の創出と検証を行い、その成果を社会実装する研究活動を展開しました(2013~2022年)。さらに、2022年10月に文部科学省・JST「共創の場形成支援プログラム(COI-NEXT)」に採択されました。弘前大学COI-NEXT拠点では、健康を軸に、若者が地域で働きたいと思える成長産業として魅力的なヘルスケア産業を創出することによって、地域の人々を健康にしなが経済発展し、全世代の人々が生きがいをもって働き続けることができ、心身共にQOLの高い状態で健康寿命を延伸する、well-beingな地域社会モデルの実現をめざしています。これまでの弘前大学COI拠点の成果を発展的に承継し、持続的に成果を創出する自立した産学官共創拠点の形成を目指すプロジェクトです。

健診後には…2つのフォローアップ

① 結果説明・健康講話

定期健診、事前アンケート、健康測定の結果(個人結果表)を見ながら、結果の見方、健診結果の意味や自分の健康度を理解します。また、健診の結果から、健康改善に必要な自分のテーマを考え、生活習慣の改善につながるためのヒントとなる話を聞いてもらいます。



② フォローアップ教育(10カ月~12カ月)

10~12カ月のカリキュラムで、食習慣・運動習慣の改善や、口腔ケア、喫煙、飲酒など様々な面からの行動の変化を促します。



健診の測定項目

現在のQOL健診では、身長測定、血圧測定、血液検査(直近の健診結果提出)、尿ナトリウム比測定など、以下のような合計11項目を測定し、測定後すぐにあなたの健康状態を判定します。測定項目は今後追加されることもあります。

① 運動機能測定

1 握力



2 2ステップ



3 立ち上がり



② 野菜摂取・充足度推定

あなたが食べている野菜の摂取量を推定します。



③ 内臓脂肪面積推定

あなたに内臓脂肪がどの位ついているか面積を測定または推定します。



④ 体成分測定

体内の筋肉、脂肪などの成分を上肢、下肢、体幹部別に測定します。



⑤ 唾液検査

お口の清潔度、むし歯や歯周病のリスクがわかります。



⑥ 骨密度推定

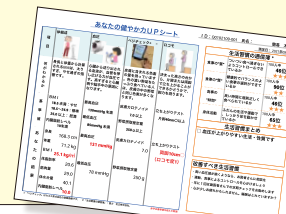
かかとで骨密度を推定します。



結果シート

測定後には

あなたの健康度がひと目でわかる「健やかカUpシート」をお渡します。



あなたの健やかカUpシート

健康物語 健康状態の把握

検査・評価結果データ

健康度指標/判定

あなたの健康度

あなたの健康度指標

判定

メタボ

ロコモ

あなたの健康度チャート

あなたの生活習慣データ

あなたの生活習慣チャート

※赤字は基準値/標準を外れた結果

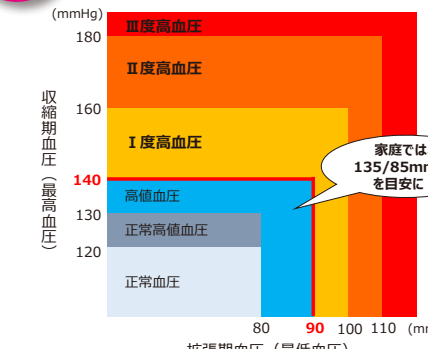
5 握力

年齢別	男性	女性
20-24歳	44.80	27.35
25-29歳	45.84	27.75
30-34歳	46.47	28.05
35-39歳	46.44	28.54
40-44歳	46.17	28.38
45-49歳	45.73	28.55
50-54歳	45.42	27.34
55-59歳	44.49	26.74
60-64歳	42.38	26.27
65-69歳	39.32	25.25
70-74歳	37.70	23.96
75-79歳	35.01	22.47

令和4年度 体力・運動能力調査：文部科学省

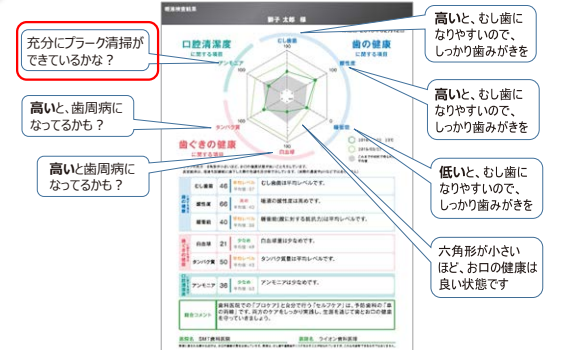
握力は全身の筋力と関連があります。運動を継続して、握力や全身の筋力向上を目指しましょう。

6 血圧



高血圧は動脈硬化や脳卒中・心臓病などの重要な病気につながります。血圧を下げることは非常に大切です。

9 だ液検査



10 CES-D

健康調査票の「心の健康について」回答していただきました

評価は男女差や年齢差はなく、CES-D16点以上がうつ状態を疑います。

あくまでも目安です。数値が高いと「こころが疲れている」可能性ありといえます。

こころの疲れには睡眠がとても重要です。眠りの量と質はいかがですか?

結果シートの見方

1 内臓脂肪

内臓脂肪量の目安: 100cm未満
内臓脂肪インデックスの目安: 100未満
内臓脂肪レベルの目安: 10未満

内臓脂肪は、お腹の中のほう(腸や肝臓などのまわり)についている脂肪のことで、皮下脂肪とは違い、外からは見えません。内臓脂肪が多いと、生活習慣病のリスクが高いことがわかっています。

一見スリムな人でも「内臓脂肪型肥満」であることがあります。自分の内臓脂肪を知ることは大変重要です! 100cm以上で内臓脂肪が高いと考えます。



2 体組成(BMI・体脂肪率)

BMI (body mass index) 肥満度の判定に用いる国際的な指標
BMI = (体重 (kg)) ÷ (身長 (m) の2乗)

18.5未満	18.5以上 25未満	25以上
やせ	標準	肥満

標準体重
体脂肪率 (体のすべての脂肪を体重に対する割合で表している)

男性	~13%	14~24%	25~29%	30%~
女性	~22%	23~36%	37~41%	42%~

3 立ち上がり・2ステップ

運動器の障害により移動機能の低下をきたした状態

立ち上がり 2ステップ

片脚で40cmの高さから立ち上がれない

両脚で20cmの高さから立ち上がれない

両脚で30cmの高さから立ち上がれない

2ステップ値が1.3未満

2ステップ値が1.1未満

2ステップ値が0.9未満

ロコモ25が7点以上

ロコモ25が16点以上

ロコモ25が24点以上

4 骨密度

骨密度検査結果

あなたの骨質の骨質推定値は、2.738 (40.6%)です。これは、あなたと類似した骨質推定値と比較して、2段階以上低い値を示しています。

骨質推定値推定基準 <日本骨代謝学会>

若年成人比較値 (YAM)

80%以上 : 正常

70~80% : 骨減少症

70%未満 : 骨粗しょう症

7 野菜摂取量推定(ベジチェック®)カゴメ

カロテノイド

自然界に存在する黄色や赤色の色素の形で、60種類以上存在するとされています。

特徴として強力な抗酸化力を持ち、活性酸素を除去する働きがあります。

癌や生活習慣病などをはじめとする疾病の予防に効果的なものとして知られています。

野菜・果物摂取量に比べて塩分が多い可能性

減塩と野菜摂取

8 尿ナトリウム比

尿ナトリウム比=塩分(ナトリウム)と野菜摂取(カリウム)のバランスを表す

1.6未満: 野菜に良好でした

1.6以上4.1未満: 良好でした

4.1以上: 塩分・野菜摂取のバランスに注意が必要です

ナトリウム(Na) / カリウム(K)

野菜・果物摂取量に比べて塩分が多い可能性

11 血液検査

総コレステロール	140以上200未満	200
LDLコレステロール	140以上	85
HDLコレステロール	40以上	87
LDLコレステロール	110以上	97
空腹時血糖	100未満	94
ヘモグロビンA1c	5.1未満	5.4
AST(GPT)	30以下	25
ALT(GPT)	30以下	23
γ-GTP	100以下	131
ヘモグロビン	男性13.0以上14.6以下 女性11.4以上14.6以下	17.4
クレアチニン	男性1.0以下 女性0.7以下	0.96
eGFR	60以上	82

※ 赤字は基準値 / 標準を外れた結果

脂質代謝
血中の脂質量を調べる。LDLコレステロール、中性脂肪の増加は動脈硬化の進展につながり、HDLコレステロールの増加はその予防につながります。

糖代謝
高い値のときは、糖尿病が疑われる。A1cは、検査前日の食生活に左右されず、空腹時血糖などの日内変動に反応する。AST: 心臓障害などの肝臓障害を示す。ALT: 肝臓の障害を示す。γ-GTP: アルコール性肝臓病がわかる。

腎臓機能
AST: 心臓障害などの肝臓障害を示す。ALT: 肝臓の障害を示す。γ-GTP: アルコール性肝臓病がわかる。

腎臓機能
ヘモグロビンの割合から貧血の度合いがわかる。

腎臓機能
クレアチニン、eGFR: 腎臓の透過機能を表す

この結果から10年後の自分の姿を想像してみましょう

今からの取り組みがあなたの未来の姿を変えます。赤枠で記載された生活習慣の改善のうち、取り組みやすい1つから、変えていきましょう。