

企業と地域それぞれの支えがあつて、市全体の健康づくりが形成されています

市長の健康法など健康に関して気を付けていることをお聞かせください。

健康法は、愛犬「マルちゃん」との毎朝15分の散歩です。一緒に町内の田んぼ道を数百mゆつくり歩きながら、季節の移ろいを感じたり、いろいろ考えながら過ごしています。これからはタンポポが咲いたり、田植えが始まつて稲穂が実り稲刈りがあつたり、遠くには八甲田が見えたりするので、自然を見ながらリラックスして続けています。

健康に関して気を付けていることは、食事です。3年くらい前に血液検査をしたら、「これが俺の血管か?！」と思うくらい血がドロドロで一番悪い診断でした。実はその頃、夜は外食で脂っこいものが多いので、朝は家でご飯を食べ、昼はあつさりとしたうどんやラーメンなどの麺類を食べていました。でも、病院からはバランスが重要だと指導されまして、血液の状態がわかつて

からは、昼食は妻の作った弁当を持参しています。お弁当の本身は野菜中心で栄養バランスが考えられており、油ものは少なく、全体的に量も少なめです。おかげで、次の年からは普通の血液に戻りました。やはり食生活が原因だったことが分かり、以後気を付けております。

健康づくりに関してのお取組みをお聞かせ願います。

平成25年7月に発表された全国市町村の平均寿命ランクでは、青森市の男性がワースト4位。女性もワースト50には入っていないものの決して良い結果ではありませんでした。ワースト4位というのはかなりショックで、この年の秋に市民健康アップ宣言大会を開き、翌年5月に「元氣都市あおもり健康アップ推進会議」を立ち上げ、医師会や商工会議所などさまざまな方に入っていただき、中心母体となつて健康アップのための事業を

民健康アップフォーラム」があり、平成26年に続き2回目の開催でした。市民のさまざまな団体の活動を発表していただく場になっておりまして、先ほどご紹介したサポーター・リーダーの方たちは、自分たちの日頃の活動を寸劇で発表しました。健康について考えさせられるような内容で、日常の「コマを取り上げたことにより観客に身近に感じてもらい、啓発できたのではないだろうか。他には、健康づくりについての講義だけではなく、実践の場として体操を



「あおもり市民健康アップフォーラム」では、市長自ら子どもたちに表彰を行った。

行つたり、子どもたちには「やさいをたてげんきもりもり」の表彰を行いました。子どもたちの取り組みは、野菜を食べたら毎日野菜のぬり絵を塗り、最後に好きな野菜のイラストを描いてもらうという活動です。保護者向けにも家庭において実践するきっかけづくりとして啓発を行っています。会場のロビーでは、地域活動をされている方々の健康づくり普及啓発のパネルなども展示しました。そして、盛り上がったのが抽選会です。健康トライアルという形で約2か月間、健康に関するイベント（ウォーキングや体操など）に参加してポイントを貯めて抽選で景品が当たるという内容です。各企業からの協賛で豪華賞品を用意しまして、総勢約1230人の方に参加していただきました。行事やイベントに参加することで健康活動を楽しみながらポイントを貯め、前向きに健康を考えるきっかけになったと思います。行政がただ旗を振っているだけではなく、企業や地域の協力をいただきながら今後もしっかり取り組めたいと思います。

健康診査やがん診断の受診です。早期発見・早期治療につながりますので、必ず受けていただきたいです。

基本は、市民の「ヘルス・リテラシー」＝「健康教養」が重要です。

「健康アップ推進会議」は4つの部会から成り立っており、①健康づくりリーダー・サポーターを養成する「人材育成部会」②企業や事業所での健康づくり活動を支援する「職域健康づくり部会」③多くの市民の方に声掛けをする「健康づくり普及啓発部会」④運動や食などを通じた健康づくり活動をする「運動・食等推進部会」です。さまざまな活動を通して健康寿命を伸ばす取り組みを行っています。

取り組みの「部」をご紹介しますと、健康づくりに積極的に取り組んでいる企業を認定する「あおもり健康アップ実践企業認定制度」が挙げられます。現在17の企業が認定を受けており、禁煙や分煙、

最後に「まちなか保健室」をご紹介願います。

3月12日、アウガ5階に「まちなか保健室」がオープンしました。保健師などによる健康相談、健康チェックを随時行っており、月に数回、栄養相談や健康づくりリーダーの皆さんによる測定会も開かれます。肌年齢や血管年齢の測定などができますので、一度体験してみてください。年末年始・アウガ休館日以外は年中開いていますので、青森駅の利用時や買い物ついでに、通勤・通学の合間などに気軽に立ち寄りいただき、現在の健康状態をチェックしてくださいね。

青森市長

鹿内 博

青森市長



● 鹿内 博 ●
1948年生、現在68歳。
2009年青森市長選挙に初当選。現在2期目。

インタビュアー



● 佐藤 香 ●
青森テレビアナウンサー。
担当番組は「わっち!!」木・金MCなど。

昨年11月に「あおもり市民健康アップフォーラム」が開催されましたが、イベントの内容や反響をお聞かせください。

平成27年11月13日に「あおもり市