

「健康都市弘前」を目指して

あなたのまちに
ズームイン!



今回は、弘前市から弘前大学や弘前市医師会、民間事業者等との連携で、市民全体の健康へつなげる取組を紹介していただきます。

「筋力向上トレーニング教室」の様子

弘前市の紹介

弘前市は2019年度から2026年度までを計画期間とする弘前市総合計画を策定し、将来都市像「みんなで創りみんなをつなぐあずましりんご色のまち」の実現を目指しています。

計画期間の後半（2023年度から2026年度）では、後期基本計画を策定し「健康都市弘前」の実現に向けて、市民の「いのち」を大切に、市民の「くらし」を支え、次の時代を託す「ひと」を育てる「ひとの健康」「まちの健康」「みらいの健康」に関する取組を進めています。

3つのスローガン

「健康都市弘前」の実現に向け、市民の皆さんが気軽にできる「運動…あと10分、今より多く体を動かそう」「食事…あと50g、ベジファーストで野菜を食べよう」「健診…年1回、健診（検診）を受けよう」という3つのスローガンを掲げて、市民全体を対象とした、自身の健康のた

め、家族の健康のための取組を進めています。

運動の取組

取組の一例として、65歳以上の市民を対象とした「筋力向上トレーニング教室」を公民館、体育施設等で週1回のペースで開催しています。内容は、イスに座ってできる簡単なストレッチングや筋力トレーニングで約60分実施し、健康づくりと介護予防につなげることを目指しています。

食事の取組

国保年金課の保健師と管理栄養士が市内のレストラン等と共同で開発した栄養バランスのとれた食事（お弁当）が「健康な食事・食環境コンソーシアム」から令和5年8月1日付けで健康的な食事（スマートミール）を提供する事業者として認証されました。弘前市では今後スマートミールの情報発信を行うとともに、減塩食品の普及・啓発の強化や、スマートミール認



スマートミール認証を受けた弁当

証を検討する市内飲食店等の支援を行っていきます。

健診の取組

弘前市が実施している健診（検診）のうち、40歳以上の国保加入者を対象に無料で実施して

いる国保特定健診は受診率が低く、受診率の向上が課題となっています。令和4年度からは未受診者対策の強化を図るため、受診勧奨業務の一部を民間事業者に外部委託し、ナッジ理論を取り入れたデザインによるダイレクトメール、チラシ、電話、動画配信などの受診勧奨を実施し、令和5年度も民間事業者による受診勧奨を継続しています。

弘前大学や弘前市医師会、民間事業者との連携

弘前大学との連携も強化しており「岩木地区健康増進プロジェクト健診」「いきいき健診」「QOL健診」のほか、将来的には次世代医療基盤法を活用した国保レセプトデータ等の分析結果を弘前市の施策に反映することも検討していきます。

弘前市医師会との連携では各種健診（検診）を委託しているほか「糖尿病性腎症重症化予防に関する連携協定」を締結し、糖尿病が重症化するリスクの高

い未受診者等を医療につなげることに、透析患者数を減少させ、医療費の適正化を目指しています。

民間事業者との連携では令和5年11月からDESCヘルスケア株式会社（ケンコム）を導入し「楽しみながら健康に」をテーマに市民の健康活動のきっかけ作りに取り組んでいるほか、田辺三菱製薬株式会社との連携協定により、糖尿病性腎症重症化予防事業の情報発信や保健指導の質の向上

を目的とするセミナー開催などにも取り組んでいきます。

むすびに

「健康都市弘前」は行政の力だけでは実現が困難であり、今後市民や大学、医師会、民間事業者との連携が重要かつ不可欠となります。気軽にできる3つのスローガン「運動・食事・健診」を基本としながら「健康都市弘前」の実現のため、様々な取組を進めていきます。

健診があなたの人生の分かれ道

脳卒中 高血圧 心筋梗塞 循環器病
痛風 脂質異常症 糖尿病 肝硬変
心筋梗塞 循環器病 痛風 脂質異常症
糖尿病 肝硬変 心筋梗塞 循環器病

危険

弘前市の国保特定健診を受けましょう！

健診実施期間は令和5年3月15日まで 申し込みは早めに

健診で病気を早期発見することができます。国保特定健診は無料で受診できます！
また、保健師・管理栄養士による生活改善のアドバイスも受けられます。 40～74歳までの国保加入者は一律無料

健診受診勧奨チラシ