



あおもり

健康寿命延伸フェア

2022

～「わたしのからだは大丈夫？」思った今がはじめどき！～

日時 **11月20日 (日)**
11:00～15:20

場所 **サンロード青森 サンホール**

表彰

13:00～

わがまち魅力発見川柳2022
市町村賞
ウォークトライアル2022
健康データが良くなったで賞
ほか

ラインメール青森の
選手がやってくる！

- ◆みんなで一緒に健活体操！
- ◆選手の記録に挑戦！
- ◆選手サイン会

クイズと実践 de健康チャレンジ

13:30～

みんなの健活体操
ミニ食育レッスン
ヘルスリテラシークイズ
コロナ&感染症クイズ
短時間でできる運動講座
縄文時代の健康クイズ
減塩クイズ

健康チェック& チャレンジ コーナー11:00～

簡易口コモテスト
ベジチェック
血圧・血管年齢・握力測定
体組成測定・骨密度測定
歯科相談・口腔がん検診
肺がん健診
など

ミニ食育レッスンを聞いてくれたお子様は野菜のつかみ取りチャレンジあります！

見える化・ 展示コーナー11:00～

がん検診啓発
健康データの見える化展
骨の模型
減塩タペストリー展
など

ご来場の皆様へ
お願い

マスク着用、手指消毒、
検温など感染予防対策
へのご協力を
お願いいたします。



【主催】青森市、青森市健康寿命延伸会議

詳細は裏面参照

あおもり健康寿命延伸フェア2022



ステージプログラム

楽しく参加するだけで健康に！
クイズと実践de健康チャレンジ！

13:00～市長挨拶

13:05～あおもりわがまち魅力発見川柳2022

市町村賞表彰

(協力：第一生命保険会社青森支社)

13:20～あおもりウォークトライアル表彰

健康データが良くなったで賞

13:30～ラインメール青森FCの選手と一緒に！

みんなの健活体操

(協力：明治安田生命保険相互会社 青森支社)

13:40～ミニ食育レッスン

(青森市食生活改善推進委員会)

13:55～ヘルスリテラシークイズ

(青森県立保健大学 ヘルスリテラシー向上部)

14:10～コロナ&感染症クイズ

(青森大学)

14:25～短時間でできる運動講座

(日本健康運動司会 青森県支部)

14:40～縄文時代の健康クイズ

(青森公立大学)

15:00～減塩クイズ

(公益社団法人 青森県栄養士会 青森地区会)

15:15～閉会

パネル展示・体験ブース

体験して&見て・聞いて学ぼう！



健康チェック&チャレンジコーナー

11:00～15:30

ベジチェック 明治安田生命青森支社

歯科相談・口腔がん検診 青森市歯科医師会

血圧・血管年齢・握力測定 あおもり健康づくりリーダー会

個別運動指導・簡易ロコモテスト

日本健康運動指導士会青森県支部

体組成測定・骨密度測定

青森県立保健大学・全国健康保険協会青森支部

モトトレ・認知機能チェック 浪岡病院

肺がん健診
13:00～15:00



見える化・展示コーナー

11:00～15:30

乳がん啓発 青森男女共同参画をすすめる会

がん予防・検診啓発 青森県総合健診センター

減塩タペストリー・模型展示

公益社団法人 青森県栄養士会 青森地区会

健康寿命延伸企画案・骨の模型展示

青森公立大学

市町村別&地区別&業種別健康データの見える化

全国健康保険協会青森支部

「浅虫温泉海山クア（健康）の道」

ドイツ式健康ウォーキングの活動紹介

青森中央学院大学

体について
知ろう！



【お申込み】

下記に氏名とご希望の内容・時間帯をご記入の上、11月15日（火）までに、TELまたはFAX、郵送で、事務局へ直接お申込みください。
感染対策のため、お申込多数の場合には、ご連絡をさせていただき、参加時間等を調整させていただく場合がありますのでご了承ください。

氏名	電話番号	参加希望時間帯	参加希望内容
		時頃	ステージ・体験ブース・両方
		時頃	ステージ・体験ブース・両方

【主催】 青森市、青森市健康寿命延伸会議

(青森市健康寿命延伸会議参画団体) 青森市、一般社団法人青森市医師会、一般社団法人青森市歯科医師会、一般社団法人青森市薬剤師会、青森市教育委員会、公益財団法人青森県総合健診センター、青森市町会連合会、青森市浪岡町内会連合会、社会福祉法人青森市社会福祉協議会、全国健康保険協会青森支部、青森市国民健康保険運営協議会、青森市小学校長会、青森市中学校長会、青森市PTA連合会、青森市保育連合会、青森市私立幼稚園協会、青森商工会議所、青森市浪岡商工会、青森県中小企業団体中央会、一般社団法人青森県経営者協会、協同組合青森総合卸センター、株式会社青森銀行、株式会社みちのく銀行、青森市食生活改善推進委員会、特定非営利活動法人日本健康運動指導士会青森県支部、一般財団法人青森市スポーツ協会、特定非営利活動法人青森県ウォーキング協会、公益社団法人青森県栄養士会、特定非営利活動法人あおもり男女共同参画をすすめる会、

【お問合せ先】 青森市健康寿命延伸会議事務局 青森市保健部 青森市保健所 健康づくり推進課
〒030-0962 青森市佃二丁目19番13号 電話017-718-2912 FAX 017-743-6276