

## 「知事とのフレッシュトーク」（平成28年1月20日実施）の概要について

「知事とのフレッシュトーク」は、知事が高校生の皆さんと県の未来について意見交換を行うものです。

平成28年1月20日（水）においらせ町の県立百石高等学校において実施した、「知事とのフレッシュトーク」の概要をお知らせします。

### ◆開催◆

#### 【意見交換】

##### ○ 発言者1（3年、女子）

テレビや新聞で青森県の喫煙率、飲酒率が全国ワースト1位という話をよく耳にしますが、今回は、子どもの肥満率について注目しました。

青森県が短命県であることには、肥満率も大きく関わっていると思います。

ある調査によると、子どもの時期に肥満である人の約70%以上が、大人になってからも肥満であるという結果が出ています。

ですので、子どものうちから運動や遊びを通して、体を動かすのが一番良いと思います。しかし、今の青森県は昔と比べると、子どもたちが羽根を伸ばして安全に遊べる公園などが減ってきていると思います。

このようなことに対して、県全体でどのように取り組んでいくべきだとお考えでしょうか。



##### ○ 知事

青森県の肥満問題は本当に深刻です。

肥満傾向児の割合は、青森県は非常に高いです。中でも特に肥満が多い下北地域では、今、様々な対策を進めています。青森県でも頑張っていることがありますので、担当から詳細を説明させます。

##### ○ 教育庁スポーツ健康課職員

- 先ほど知事が言ったように、本県の子どもの肥満率は、小学校1年生から高校3年生まで、全ての年齢において全国平均を上回っている状態が続いています。子どもの肥満というのは、大人になってから生活習慣病につながるもので、いろいろな対策をとって、いろいろな事業を進めています。
- 運動に関しては、小学生を対象に「健康ランウォーク」を実施し、全小学校でマラソンやウォーキングを推進しています。走って運動習慣をつけましょうという取組です。
- 食事に関しては、「あおり型給食」ということで、塩分少なめとか、野菜たっぷりのメニューを開発して、今、レシピ集を作っています。今年度、それができたら各校に配りますので、ぜひ活用してほしいと思っています。

- ・ 学校の先生方には、子ども達の健康教育に関して、どういうふうなことをすればよいのか勉強してもらっています。
- ・ それから、「あすなろっ子元気アップチャレンジ」を実施しています。この中には、走ったり、ボールを投げたり、縄跳びをしたりと、筋力や持久力、柔軟性などを競い合う6つの種目がありますが、それぞれクラス単位で、体育の授業などで好きな種目に挑戦することができます。

今、運動する子としない子の二極化が進んでいると言われていますが、これは、クラス単位や学年単位で取り組めるので、二極化の解消にもつながります。主に小学生がたくさん登録していますが、中学校、高校の生徒にも参加してもらいたいと思っていますので、ぜひ皆さんも参加してください。よろしくお願いします。

### ○ 発言者2（3年、男子）

青森県は、カップラーメンの消費量が全国1位、食塩摂取量も全国トップレベルと言われていています。私も食物調理科として、調理実習で実際に料理を作ったり、栄養学の授業を受けたりすることで、青森県民の食生活に関する問題が気になっています。



昨年、私たち食物調理科で開発した、

地元食材を使い低塩、低脂肪、低カロリーで体に優しい健康カレーを、おいらせ町10周年の記念行事である健康祭りに提供しました。先ほど食べていただいたカレーですが、多くの人達に好評いただき、とても嬉しかったです。

しかし、その反面、役場の人たちとたくさんの工夫や改善をして、とても大変だったことを思い出します。この取組を通して、私は、地元食材をPRしながら、食と健康について改めて見直すことができました。

県として、県民の食生活の改善に向けてどのような活動をしていますか。また、これからどのような取組にもっと力を入れたいですか。

### ○ 知事

青森県では、平均寿命に課題があります。ここ20年ほど全国最下位となっていますが、その原因として、たばこや塩分などが挙げられます。

そこで、だしの「うま味」に着目し、「我慢の減塩」ではなく、青森県産の農林水産物を活用した「おいしい減塩」を目指す

「だし活」の取組を行っています。

この「だし活」の取組から、「できるだし」という商品が生まれていますが、「できるだし」のPRソングとダンス



がありますので、今日は、特別に、この踊りをお見せしたいと思います。

#### 【出し活ダンス披露】

#### ○ 知事

野菜は1日に350g以上食べるとよいのですが、青森県の1日1人当たりの野菜の摂取量は、約290gですから、あとトマト1個食べれば、青森県民は確実に長生きできます。「野菜料理を“+（プラス）1品運動”」で、呼びかけています。

#### ○ 総合販売戦略課職員

皆さんのカレーの中にも、たくさんの野菜が入っていて、そして塩分を抑えてということと、とても工夫をされていたと思います。

皆さんも勉強したと思いますが、食塩のナトリウムは野菜に入っているカリウムと結合することで体の外に出ます。多分、それを皆さんも知っていて、野菜たっぷり、そして塩分を抑えたカレーというものを考案したのではないかと思います。

ナトリウムはカリウムとセットになって外に出ていくということ、そのためには塩を抑え野菜をたくさん摂るということが大事だということ、カレーを普及する時に併せてお話をさせていただくとよいと思います。

#### ○ 発言者3（3年、女子）

青森県の平均寿命は全国ワースト1位です。私は、一人の青森県民として、短命県という肩書を1日でも早く返上したいと思っています。

今回は、様々な取組の中から高齢者の健康に注目しました。

青森県内では、世代間交流をメインにしたボランティア活動が少ないと感じています。私は、世代間交流のあるボランティア活動が高齢者の心身の健康に良い影響を与えるということを知り、県内の学校やボランティア団体により積極的にボランティア活動を行ってもらうことが高齢者の元気につながると思っています。

高齢者のために私たちができることとして、どのようなことがあるでしょうか。



#### ○ 知事

20年以上も前のことですが、私が町長をしていた時に、図書館と保健・医療・福祉包括ケアシステム施設を一緒にした「みなくる館」を設置したことを思い出しました。そこには、小学生がいっぱい来てくれて、お爺ちゃん、お婆ちゃんたちもいっぱい来てくれて交流が始まりました。世代間交流というのは、とても大事なことだと思います。

#### ○ 教育庁学校教育課職員

- ・ 高校生がどんなボランティアをしているかという紹介をしたいと思います。

百石高校も高齢者の施設を訪問してくれていますが、昨年、全61校の中で高齢者を対

象としたボランティアをしているのは30校、半分ぐらいはいろんな形で行っていました。

- ・ ボランティアの内容は、施設訪問や介護体験のほか、施設の文化祭や運動会などのイベントの補助や冬場の雪かき・雪下ろしの補助、年賀状やクリスマスカードを皆で書いて送る、といったものです。
- ・ 今日、皆さんに紹介したいと思ったのは、板柳高校の取組です。  
板柳高校では、以前から、高校の文化祭に高齢者を招待して、アロマを取り入れたハンドマッサージを行うなどの交流をしていましたが、もっと何かできないかと考えて、「認知症サポーター」の資格を取るなどの勉強もしたそうです。また、高齢者から、「あやとり」を教えてもらうといった活動も始めています。
- ・ 高齢者の方に「自分たちが何をしてあげられるか」というだけではなく、「高齢者の方ができることを活用して教えてもらう」ということで取り組んだら、もっと高齢者の方が元気になってくれるのではないかなという発想で行っているそうです。
- ・ 県では、アクティブシニアによる地域の未来応援事業という取組を行っていて、これは元気なシニア世代が中心となって、地域のコミュニティの活性化をめざす取組です。子どもと高齢者と一緒に何かやろうということで、お祭りの伝承をしたり、昔の遊びを教えてもらったり、農業体験やグラウンドゴルフ、防災訓練や、地域の食材を使った料理づくりとか、そういうこともしています。
- ・ 自分たちで何かしてあげようという発想にプラスして、高齢者の持っている力を引き出すにはどういうことをしてもらったらよいかという、そういう視点もよいのではないかと思います。

高齢者にとって、高校生のみなさんと交流し、みなさんの元気をわけてもらうことは、とても嬉しいことです。さらに、みなさんから頼りにされると、もっと嬉しくなってもらえると思います。

## ○ 知事

高齢者からいろいろ教えてもらおうと自分達で考えて活動することが大事だと思います。自分達で提案してみましょう。

## ○ 発言者4（2年、男子）

私たち青森県民は、豊かな自然に囲まれて生活しています。例えば、冬はスキー、秋は紅葉や野生動物と出会うことができる八甲田山や国の天然記念物に指定されている十和田八幡平国立公園内にある奥入瀬溪流、国の三陸復興国立公園に指定されている種差海岸や日本で初めてユネスコ世界遺産に登録された白神山地など、とても魅力のある自然が青森にはたくさんあると思います。



ですが、私を含めて青森県民は、この青森の魅力のある自然について十分に説明できる人が少ないと思っています。

私たちの中には、これから他県に就職や進学をする人もたくさんいると思いますが、その際に他県の方々に青森の自然を十分に説明できることができれば、青森での観光客の増加や



青森県をより好きになってくれる人がもっとたくさん増えると思います。

そのために、学校で環境などについて学んだり、体験を通してそのすばらしさに気づけるような取組があればよいと思いますが、いかがでしょうか。

○ 知事

県では、自然環境の魅力を発信する事業をたくさん行っています。では、担当から説明させます。

○ 自然保護課職員

・ 県では、本県の自然の魅力を紹介しながら、自然を学び、体験できるよう、様々な取組を行っています。

・ その一つが、白神山地ビジターセンターです。

ブナと生態系との関わりを学ぶことができる施設で、巨大スクリーンで白神山地の四季を体感できます。

また、白神山地のトレッキングやバードウォッチング、林業体験、木登り体験などの自然体験イベントを開催しています。

・ 今、ガイドさん、山を巡視して歩く方、地元の方々が皆で白神を盛り上げていこうということで、「白神カレンダー」というものを作っているところです。

この「白神カレンダー」を見ると、白神で今何をやっているか、どのようなアクティビティがあって、参加できるのかといったことがわかるようになります。

・ また、もう1つの拠点として、梵珠山に「青森県自然ふれあいセンター」があります。

○ 知事

いろいろな事業を行っているのですが、どちらかといえば、今話があったとおり、白神山地とか、八甲田方面の西側という感じでした。

したがって、今日提案もいただいたので、三八も含めて、県民局として、自然を知ってもらおう事業の展開をお願いしたいと思います。

○ 上北地域県民局長

上北地域県民局管内にある十和田西高の観光科の取組を紹介します。

10月の25日に奥入瀬溪流で車を止めて皆で歩いてもらうというイベントがありましたが、車を止める代わりにシャトルバスを通すのですが、そのシャトルバスに乗ってくれるお客さんに十和田西高の高校生ボランティアが、自分達の地域を、奥入瀬の魅力を一生懸命伝えてくれました。

食物学科の十種類のカレーと同じように、そういう地元のものをよく知って、他の人に好きになってもらうという努力は、ぜひ今後も続けていただければありがたいと思います。

○ 発言者5（3年、女子）

私は、卒業後、就職します。

就職したら仕事を頑張りたいと思っているのですが、将来的には家庭を持ちたいとも考えています。しかし、その2つを両立することはとても大変なことです。

確かに、今の青森県は決して子育てしがたい環境というわけではないと思いますが、それ

ぞれの考え方や意識によっては、そのような状況が生まれてしまいます。そのため、大きな不安を感じています。

そこで、仕事を頑張りながらも家庭を築いていく女性のために、県として何かしらの手だてをしていただけないでしょうか。



#### ○ 知事

男女共同参画社会ということを頑張っていて、男性だ、女性だという区別なく頑張ろうということに取り組んでいます。

まずは、女性の仕事の場での想いということを少し話させていただいて、担当課の課長から説明します。

#### ○ 上北地域県民局地域連携部職員

- ・ 私も県庁に入ってまだ3年目ですが、それ以前は、他のところで働いていました。県庁に入って周りを見てみますと、ワーク・ライフ・バランスと言いますか、仕事をしつつも家庭と両立している人はたくさんいます。
- ・ 朝、少し早く来て、帰り1時間早く帰るとか、そういう制度もありますし、皆さん、家庭とお仕事を両立しています。
- ・ もちろん家庭の協力もすごく必要だとは思いますが、心配なく自分のやりたいことをやっていたらと思います。

#### ○ 青少年・男女共同参画課長

- ・ 女性の就業者の割合は年々増えてきています。県内では、非常に女性は働き者で働き続けるのですが、全国的には、子どもが生まれた後に辞める方がけっこういます。
- ・ 夫は外で働いて、妻は家を守るというか、そういう考え方が、前は伝統的にあったと思うのですが、段々意識が変わってきています。女性は女性で自分の力を生かすというように。
- ・ しかし、日本と外国を比べたグラフなんですけれども、日本では、夫の家事、育児の時間が他の国に比べて非常に短くなっています。
- ・ これから、青森県をどんどん元気にしていくためには、やはり男性も女性も自分が希望するキャリアを歩み続ける。仕事を辞めないということが大事です。  
ですので、女性が働きやすい環境づくり、というものを県では行っています。「きらめき女子セミナー」もそうです。ぜひ参加してほしいと思います。
- ・ それから、やはりお勤めしている企業の方に十分理解してもらわないといけないので、カルビーの社長をお招きして、ここはすごく女性が活躍している会社なので講演してもらいました。やはり、社長さんが理解してくれないと進まないというふうに思っています。これはどんどんやっていきます。
- ・ あとは、男性の意識を変えていくため、「カジダン・イクメン」のフォトコンテストや講座、フォーラムを開催し、男性の家事・育児への参画を促しています。皆さんも、「カジダン・イクメン」、この言葉知っていると思います。これがどんどん広まってきています。

- ・男女が共に力を合わせて青森県をもっと元気にしていこうということで、様々な取組を進めていきたいと思います。

