



連載 宮下宗一郎知事の 青森新時代

ある保育園を訪問した時のこと。「青森県ってどんなところ」と園児たちに問いかけたところ、元気よく「短命県」と叫んだ子がいました。

私たち青森県民の誰もが一度は聞いたことのある言葉「短命県」。私は、この言葉を呪文のように唱えることはやめたほうがいいと思っています。

実際に世界の平均寿命は71歳(2025年/WHO)、青森県は男性が79歳、女性が86歳(2020年)で、圧倒的に世界平均よりも高く、そして毎年延伸しています。自虐的になることは、正直、私たちの地域にとってマイナスでしかありません。

園児が、りんごや八甲田山、縄文遺跡、白神山地、岩木山や恐山、種差海岸や十和田湖奥入瀬溪流など数限りない「青森の誇り」よりも先に「短命県」と叫んでしまう現状には、本当に残念に思うばかりです。

私自身、長生きを意識したことはまだないですが、健康は常に意識しています。私の健康法は、朝のランニング、夜の散歩です。毎日無理のない範囲で。健康づくりですから天気が悪い日は無理をせず。ゆっくり取り組んでいます。特に朝のランニング歴は長く、清々しい青森の空気の中で、その日の体調を確かめながら体と相談しつつ、呼吸を整えて走ります。そうすると、体の方から色々な言葉が聞こえてくるようで、その日の疲労の蓄積具合がよく分かります。

Vol.11
「保育園児からの教え」

出張中の朝も、皇居の周辺をランニング、靖国神社まで目標に走るコースも多いです。また、海外出張でも走ります。各都市の醸し出す独特の匂いや季節を感じながら、とてもリラックスできる瞬間もあるのです。もちろん、軽い運動なので血圧も下がっていると思います。

昨年は、肺炎とインフルで二度、公務を休み、関係者に迷惑をかけました。考えてみるとその時期、忙しすぎて、ランニングさえできていませんでした。健康、元気、そして明るさが大切な知事の仕事。今年も一年、ランニングを通じて体と向き合い、皆さまの前での最高のパフォーマンスに努めます。

追伸：健康長寿を目指す新たなキャッチフレーズが必要ですね。

青森県知事 宮下宗一郎

青森県知事の新時代ちゃんねる
「A-Tube」
YouTubeで配信中!

