

夏のレジャー、熱中症と食中毒に注意!

アウトドアやスポーツに夢中で“気づかぬうちに熱中症”とならないように、しっかり暑さ対策をとりましょう。また、バーベキューやキャンプなど外での食事は食中毒も発生しやすくなるので、調理や保存に十分気をつけましょう。

トングや箸の使い分け

焼くときと
食べるときで分ける

しっかり加熱

食中毒菌は熱に
弱いので、
中までしっかりと

帽子や日傘、ネッククーラー

直射日光を避け、
首や脇を冷やす

こまめな水分・ 塩分補給

のどが渇く前に
30分~1時間の間隔で

肉や魚は焼くまで 低温管理

調理するまで
10℃以下で保存



見守り・声かけ

暑さや渴きを感じづらい高齢者や、
体に熱がこもりやすい
こどもは特に注意



詳しくは県庁HP

熱中症に注意しましょう

健康医療福祉政策課 ☎017-734-9276



詳しくは県庁HP

青森県の食品衛生

保健衛生課 ☎017-734-9214

青森県は県外在住者のUターンを応援します!

自然の近さや地元の安心感など「地元を離れてみて、青森の良さに気づいた」という声もあります。仕事や暮らしへの不安からUターンを迷っている方のために、県では、相談窓口のほか、各種支援制度を設けています。

子育てのことも
考えて、青森に
帰ろうかな...

帰りたいけど、仕事や
給料面が不安だなあ...

Uターンの
悩み

仕事、暮らし、Uターンの
ことならなんでもご相談を!

あおぐら
相談員が
お待ちしております



いずれは
帰ってきてほしい

何かあれば
助けになりたい

こどもへの
想い

青森暮らしサポートセンター「あおぐら」

【所在地】東京交通会館8階(ふるさと回帰支援センター・東京内)

※有楽町駅徒歩1分

【時 間】10:00~18:00(月・祝日休、2026年8月12日~15日は夏季休業)

移住についてのご相談

☎090-6342-6194

✉aomori@furusatokaiki.net

就職についてのご相談

☎080-1045-1598

✉center@aomorigurashi.com

電話、メール、オンラインでも相談を受け付けています

※対面相談は事前予約制

こんな支援制度も

奨学金返還
支援

対象企業に就職すると、企業と県が
奨学金の返還を最大150万円支援

移住支援金

東京圏から青森への移住・就業で
最大100万円支援

Uターン就職
促進交通費補助

県外在住の方が県内企業等で就職
活動を行う際の交通費&宿泊費を補助



詳しくは あおもり暮らし

若者定着還流促進課 ☎017-734-9174