

PICK UP!

1

あおもり防災ウィーク～備えるほど、強くなれる～

10月29日(木)から11月12日(木)は「あおもり防災ウィーク」です。災害はいつ起きるか分からないので、日頃からの備えが大切です。この機会に、ご家庭や職場で防災に関する取り組みにチャレンジしましょう。

防災
チャレンジの
例



シェイクアウト訓練に参加

11月5日
午前10時から1分間

防災行政無線等を
合図に、地震に
備えて訓練



備蓄品を確認

食料や水は最低3日分
(1週間分がおすすめ)

非常
持ち出し品は
背負って
重さを確認



EVENT

11月1日
シンポジウム開催



- ・知事と
ゆうちゃみさんの
トークセッション
- ・防災グッズ
抽選会など

【日時】11月1日(日)
13:00～15:30
【会場】アピオあおもり
※事前申込制(抽選)

リニューアル

青森県防災教育センター



防災VR、地震体験、消火体験などを通じて、
子どもから大人まで楽しく学べる体験学習施設。

【開館時間】9:00～16:00(土日祝も開館/不定休あり)

【申込方法】希望日5日前まで専用申込フォームから



申込は
こちらから



詳しくは [あおもり防災チャレンジ](#) | 検索
防災危機管理課 ☎017-734-9181

皆さまの
チャレンジ宣言
登録受付中



シンポジウムの
申込も
こちらから

PICK UP!

2

江頭2:50も応援!? 血圧測定キャンペーン実施中!

江頭2:50さん出演のweb動画やポスターをご覧になりましたか? 県では血圧を測るだけで、お店で特典がもらえるキャンペーンを実施しています。参加するだけ得をする! まずは自分の血圧を知ることから始めましょう。



応募は簡単!

1 登録

LINEアプリの「友だち
登録」からQRコードを
読み込み登録



2 測定

血圧を測定し、アプリ
から血圧を登録(1日2
回まで)



毎日測って
健康習慣!

3 プレゼント

10回登録で、電子クー
ポン1枚プレゼント



こんな場所で使えます



POINT

- ・高血圧は、心臓病や脳卒中などの
最大の要因です。
- ・自覚症状がなく、放っておくと
重い病気につながる可能性があります。



詳しくは [県庁HP](#) 高血圧
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9283