

# 産み育てやすい環境がある



# 地域のみんなが互いに支え合える

みんなが互いに支え合える



# 子どもが健やかに育っている

## 元気で安心して暮らせるまちへ

# 高齢者が元気で、生きがいを持っている



元気で、生きがいを持っている

# 女性が生き生きと活躍できる場所がある



# 障害者が自立して暮らせる

自立して暮らせる

みんなが元気に暮らせるまちづくり

青森県では、全国の中でも速いスピードで人口減少や少子化、高齢化が進んでいます。

こうした状況は、空き家や買い物弱者の増加、地域コミュニティ機能の低下など、県民一人一人の生活や地域の機能にも影響を及ぼします。

人口減少の克服のためには、一人一人の生活基盤が安定することともに、安心して子どもを産み育て、健やかに生活していける地域であること、青森県と交流する人々が増え、地域が活性化することが重要です。

県では、その中のひとつである、安心して子どもを産み育て、健やかに生活していけるまちづくりとして、子どもや高齢者・障害者などのあらゆる世代・状況の人々が、あらゆる分野の縦断的・横断的な施策のもと、必要な支援・サービスを活用しながら、互いに手を取り合って、住み慣れた地域で「元気に」暮らせる共生社会づくりに取り組んでいます。

今回はその中から、高齢になっても元気で安心して過ごせるまちづくりに向けた取組にスポットを当ててご紹介していきます。



**私** は大正4年生まれで、今年100歳になります。若い頃から規則正しい生活と和食中心の食事を心がけ、朝の体操と筋力トレーニングを欠かさず続けています。

毎朝4時45分に起床し、体操の後に腕立て伏せを20回。若い頃は柔道で体を鍛えていたので、毎朝150回が日課でした。昼食後に2時間昼寝をして、午後5時に入浴。夕食を食べて午後8時45分に眠ります。朝食は納豆、とろろ昆布、にんにく味噌、季節

## 100歳になっても元気に健やかに



【インタビュー】  
平成27年度厚生労働省発表  
「地域で話題の高齢者」(南部町)  
くまがい しょういち  
**熊谷 正一**さん

節の野菜と牛乳。発酵食品と野菜料理は欠かきず、好物はウナギです。お酒も飲まず、タバコも吸いません。

**健康で長生きの秘訣は自然に任せること**

**21** 歳で徴兵され、満州(現中国東北部)などで軍隊生活を送りながら、旧・名川町の商工协会会长、教育委員会委員長、観光協会会長などを務めました。人と関わるのが何より好きで、常に相手の身になって誠心誠意励むことをモットーにしています。認知症予防のために今でも日記をつけ、その日の天気をノートに記録しています。

趣味はカラオケで、十八番は中国語で歌う「北国の春」。何事もあるがままに自然に任せることが、健康で長生きの秘訣だと思っています。