

県民だより

あおもり

2018 June
No.169

6

CONTENTS/目次

P2▶特集「COOL CHOICE あおもり はじまります!」 P6▶[連載]地域から魅力発信!「ハッピー♡リレー」(中南地域)/地域の旬食材レシピ
P7▶青森の未来に全力! 県職員最前線レポート「県民の宝を、人類共通の宝へ!」/「健康づくり担当者養成研修」のお知らせ/「青森県県民健康・栄養調査」主な調査結果
P8▶申吾のほっとコラム/あおもりインフォメーション



■表紙制作者からのメッセージ

「賢い選択」ができること、それが、真のクール & スタイリッシュ。

あらゆる情報が溢れている現代社会(クラウド社会・空間)のイメージをたくさんの実をつける果物「ぶどう」に例え、その玉石混濁な情報が溢れる社会から自分の意志で「賢い選択」(情報や行動の選択)をすることが、自分たちの未来の暮らしを照らす一筋の光となるイメージを表現しました。毎日の暮らしの中のちょっとした選択が地球に大きく影響するコトであるという認識、そしてその意識を身にまとった人こそが、本当の意味で「賢く・スマート」な人であり、洗練された毎日を楽しめている人ではないでしょうか。

古川 義弘 ふるかわ よしひろ/青森市生まれ。桑沢デザイン研究所卒。デザイン事務所CAPに入社、アートディレクター藤本やすし氏に師事。'99年~'04年に雑誌BRUTUSの表紙を担当。'04年夏に帰郷、現在、青森市内にてフリーデザイナーとして活動。デザイン業の他に絵画制作も行っている。 ●作品サイト→www.yoshihirofurukawa.com

青森県広報広聴課
公式 Facebook
青森県広報広聴課
公式 Twitter
@aomorist
青森県広報広聴課
公式 Instagram
県民だよりあおもり

もったいない・あおもり県民運動の取組

- レジ袋の無料配布の中止
- 古紙リサイクルセンターの設置
- 小学生雑紙回収チャレンジの実施
- 3つの「きる」で生ごみを減らそうキャンペーンの実施
- あおもりECOにこオフィス・ショップの認定 など

省エネやごみの減量、リサイクルの実践を呼びかけています。

そこで県では、平成30年度から、国民運動「COOL CHOICE（クールチョイス・賢い選択）」に呼応して、「COOL CHOICE あおもり」を合言葉に、県民・事業者・各種団体・行政などあらゆる主体が連携・協力して、温室効果ガス削減を目指すことにしました。



COOL CHOICE あおもり宣言の採択

この「COOL CHOICE あおもり」のキックオフとして、4月25日に開催した「もったいない・あおもり県民運動推進会議」において、会長である三村知事の提案により、県民運

地球温暖化にブレーキを！
一人ひとりの「賢い選択」で
温室効果ガス31%削減を目指します！

COOL CHOICE (クールチョイス)

もったいない・あおもり県民運動

特集

地球温暖化対策は、誰のため？

未来のための賢い選択 [クールチョイス]

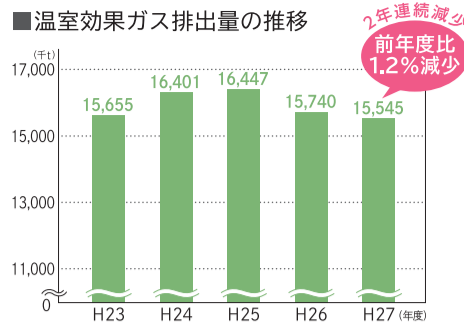
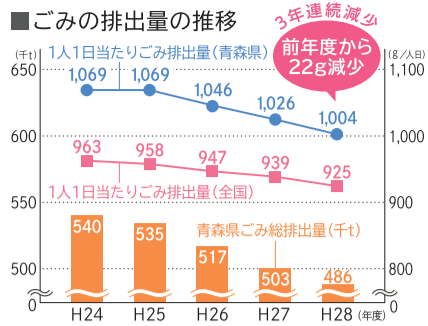
COOL CHOICE

あおもり はじまります！

「地球温暖化」が進むと どんなことが起こるの？

- 熱中症などの健康被害の増加
 - 高温障害によるコメやりんごの品質低下
 - ゲリラ豪雨などの異常気象の増加
 - 洪水、高潮、高波などの自然災害の増加
- さまざまな影響が心配されています





青森県の最新(平成27年度)の温室効果ガス排出量は15,545千t・CO₂となっており、前年度より1.2%減少し、上記右のグラフのとおり、東日本大震災以降の増加傾向から平成26年度に減少に転じ、2年連続で減少しています。

また、平成28年度の県民1人1日あたりのごみ排出量は1,004gとなっており、前年度から22g減少し、上記左のグラフのとおり、3年連続で減少しています。全国順位についても、最下位レベルから少しずつ改善し、平成28年度は42位まで上昇しました。

県ではこれまで、「もったいない・あおもり県民運動」を中心に、家庭や事業所の省エネの促進や雑紙(ぞつがみ)の資源回収・生ごみの減量対策などのリデュース

(Reduce)、リユース(Reuse)、リサイクル(Recycle)の3R(スリーアール)の実践を呼びかけてきました。

この2つのグラフから、県民・事業者の皆さんのご理解とご協力によって、これまでの取組の成果が着実に現れていることがわかります。

環境の問題は地球規模。どこか遠く感じられますが、解決方法は、私たち一人ひとりの小さな行動・選択の積み重ねです。

豊かな自然に恵まれたふるさと青森県の「環境」を未来の子どもたちに引き継いでいくために、「COOL CHOICE(賢い選択)」で省エネやごみの減量・リサイクルに取り組んでいきましょう。

スタートから10年！
もったいない・あおもり県民運動の
成果が少しずつ現れています

家庭、学校、地域で。みんなで守る青森県の環境。
未来の子どもたちに引き継ぐために。

「COOL CHOICE あおもり」への賛同者を募集！

平成30年8月から、「COOL CHOICE あおもり」の趣旨に賛同し、毎日の生活で「賢い選択」に取り組んでくれる県民の方を募集します。賛同すると県が推進する「あおもりエコの環スマイルプロジェクト」にも参加登録となり、協力店で様々なサービスが受けられる「モッテコーカード」を差し上げます。

県内の賛同者数は、
県ホームページで随時更新！
<https://www.econowa-smile.com/>



賛同いただける方(8月～)・
プロジェクト協力店

あおもりエコの環



もったいない・あおもり
県民運動キャラクター
「エココー」

COOL CHOICE

「クールチョイス=賢い選択」とは、地球温暖化対策につながる「賢い選択」を一人ひとりが意識して取り組もうというものです。例えば、省エネ・低炭素型(エコに配慮した)の製品への買い替えやサービスの利用、ライフスタイルの選択などがあります。



小学校で「エコな暮らし」を教える「環境出前講座」をご存知ですか？

Q:「環境出前講座」「環境教育専門員」ってなに？

A: 環境教育専門員とは、ごみの減量や環境に配慮した買い物のしかた、地球温暖化などの環境問題について学んでもらうため、小学校へ出向いて子どもたちに伝えるいわゆる「エコ先生」です。環境出前講座では、ゲームやクイズをしながら、自分たちの暮らしの中で環境を守るためにできることを楽しく学べます。低学年向け「どっちかな?ゲーム」・中学年向け「買い物ゲーム」・高学年向け「省エネゲーム」の3つのプログラムがあります。

Q: なぜ、子どもたちに教えているの？

A: 青森の未来を担う子どもたちに、環境に配慮した行動を身につけてほしいからです。子どもたちが環境出前講座で学んだことを家に帰ってから家族にしっかりと伝えて、家族みんなで「エコな暮らし」を実践してくれることを期待しています。

Q: やりがいはありますか？

A: 子どもたちが熱心に話に耳を傾け、環境問題に取り組む姿を見ると嬉しくなります。年々、環境出前講座を実施する小学校も増えているので、環境教育専門員の仲間がもっと増えてくれたらいいなと思っています。

◎ただいま、環境教育専門員を募集しています。

詳しくは、県庁HP



【お答えいただいたエコ先生】
青森県環境出前講座
「環境教育専門員」
「青森県地球温暖化防止活動推進員」
(あおもりアースレンジャー)
みぞ え やす のり
溝江 康徳さん



省エネ家電・買い替えの目安は「星の数」!

5つ星省エネ家電とは「統一省エネルギーラベル」がついた省エネ家電のことで、省エネ性能のほか、年間の消費電力量や電気料金が表示されています。星の数は最大5個で、この星の数が多いほど、電気代もCO2排出量も削減できる商品であるという印です。

皆さんがご自宅の家電を購入したのはいつですか?

過去10年間の平均使用年数は、冷蔵庫10.81年、エアコン11.5年*と、10年程度で冷蔵庫やエアコンを買い替えていることとなります。家電製品の省エネ化は年々進んでおり、10年前と今の省エネ家電(冷蔵庫・エアコン)を比べると、1年間あたりの電気代がこんなにもおトクになっているのです。

*内閣府消費動向調査 主要耐久消費財の買替え状況(二人以上の世帯)より:平成29年3月現在

【冷蔵庫】

10年前と比べると
消費電力量
約47%削減
8,235円
おトク

[CHOICE Point]

- 家族の人数や買い置きのに量に応じた大きさのものを選ぶ。暮らしのサイズに合わせれば省エネも効果的に。
- 本体サイズに放熱スペースを加えたサイズで設置スペースを確認しよう。
- 省エネ基準達成率をチェック!

こんな風に使うとさらに省エネ

- 冷蔵庫では食品同士の隙間を開け、奥壁が見える程度に。詰め込みすぎないことがコツです。
- 引き出し式の冷凍室では隙間なく食品を入れて食品同士が保冷し合うように。ドアの開閉時の温度上昇を抑えます。

【エアコン】

10年前と比べると
消費電力量
約7%削減
1,782円
おトク

[CHOICE Point]

- 家の構造や間取り、部屋の広さなどあったものを選ぶ。
- 長く使う部屋ほど省エネ機種を。省エネ効果が大きくなります。

■カタログ記載例 おもに10畳用の場合

暖房・冷房の目安	木造南向き和室の場合	鉄筋アパート南向き洋室の場合
冷房	8畳	12畳
暖房	8畳	12畳

*機種により値は異なります 出典:一般社団法人 日本冷凍空調工業会

こんな風に使うとさらに省エネ

- 2週間に1度はフィルター掃除。
- 扇風機で空気を循環。風向きを上手に調整。(暖房は下向き、冷房は水平に)
- 夏場は帰宅後、まず窓を開け熱気を逃してから(換気)エアコンをつけましょう。

【照明器具】

電球をLEDに換えると
消費電力量
約85%削減
2,484円
おトク

[CHOICE Point]

- 一般電球やボール電球、小型電球を電球型LEDランプへ交換。
- 電球型LEDランプへの交換は、照明器具との組合せを確認。

■LED器具(シーリングライト)適用畳数表示基準

	2,000ルーメン	3,000ルーメン	4,000ルーメン	5,000ルーメン
~4.5畳	2,200~3,200			
~6畳	2,700~3,700			
~8畳		3,300~4,300		
~10畳			3,900~4,900	
~12畳				4,500~5,500
~14畳				5,100~6,100

出典:一般社団法人 日本照明器具工業会ガイド121-2011

こんな風に使うとさらに省エネ

- ランプやカバーの汚れはこまめに掃除し、明るさを保ちましょう。
- 待機時消費電力を減らすため、リモコンではなく壁スイッチで電源をオフ。
- 調光機能をもつ製品は、シーンごとの明るさを調整しましょう。

出典:2017年度版スマートライフおすすめBOOK



省エネ家電への買い替えで電気代がおトクに!
冷蔵庫、エアコンは、10年を目安に買い替えを考えてみませんか?

モノを選ぶ



他にも、こんなCHOICEが、エコにつながります。



リサイクル製品を選ぶ



地場産品を選ぶ



エコカーを選ぶ

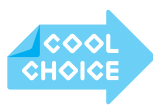


クールチョイス

COOL CHOICEな毎日をはじめましょう。

未来のために、今できるアクションを選ぶ。
それは、私たちの暮らしの中にたくさんあります。
地球にもお財布にもやさしい「賢い選択」をはじめませんか?

行動を選ぶ



日常の小さな選択が温暖化対策に。
家族みんなでライフスタイルを見直してみませんか？

何気ない行動が、資源のムダづかいになっていることも。
暮らしの中の小さな選択や行動を見直すことで、少しずつ地球の未来も変わっていきます。
スイッチを入れる前、捨てる前…ちょっとだけ「エコ」を意識してみませんか？



食材は使い「きる」、
料理は食べ「きる」、
生ごみは水気を「きる」

ロックバンド「ゴミヘルズ」
【ボーカル&ギター】ヘルロス
3つの「きる」で生ごみ減量、よろしくな!

3つの「きる」で生ごみを減らそう!

今日の宴会からスタート!

さん まる いち まる

3010 運動

宴会における大量の食品ロスを減らすため
料理は適量を注文し、おいしく残さず食べよう!

最初の 30分 } みんなで食べる時間を
最後の 10分 } 設けましょう!



冷房なしでも快適な服。
それを選ぶのも、
オシャレな人だ。

冷暖房は必要な時だけ

COOL BIZ (クールビズ)・
WARM BIZ (ウォームビズ) で
冷暖房にたよりすぎない
暮らし方をしましょう。



上手なラッピングとは、
必要に応じた
包装を選ぶこと。

買い物でエコ

買い物の時はレジ袋をやめ、
エコバックやふろしきなどを使うことも
資源を大切にすることにつながります。



あなたが残業すると、
電気まで残業になる。

電気を大切に

使わない電気を
こまめに消すだけでなく、
夜更かしや残業を減らすことも
節電にもつながります。



3Rとは
Reduce (リデュース)
Reuse (リユース)
Recycle (リサイクル)
の総称です。

ペットボトルの来世は、
結構いろいろある。

3R(スリーアール)でゴミ減量

ゴミとして捨てていたものを
改めてしっかり分別。
資源を大切にしながらごみを減らします。



柿崎こうこの
なりふり
構わず クールチョイス

ネット販売が年々増える一方で、配達の人手不足が問題になっていることは認識していましたが、その先にある大切な問題を見逃していた私。

宅配業者の手間が少しでも減るように、一度で受け取ることを心がけていたこれまでですが…再配達のために、もう一度車を走らせるということは？ CO₂の排出量もその分増える、地球温暖化へまた一歩前進する、といった望まぬ図式があるということです。ああ、気づいてよかった。

…ごく勝手な言い分です。配達の日時を自分で指定した時はいい、在宅だし最低限の身だしなみを整えてサッと受け取る心算もある。一瞬躊躇するのは予期せぬ時…。この期に及びちっぽけな羞恥心と地球、どっちが大事か？ 答えは明確。今後はなりふり構わずいかに素早く一度で受け取るか、そこに重きを置くつもりです…!



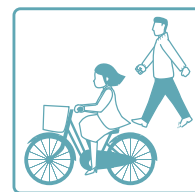
柿崎 こうこ / イラストレーター。青森生まれ。食をはじめ、旅、美容、健康などライフスタイルをテーマとしたイラストが人気。雑誌、広告、書籍などを中心に活躍中。
柿崎こうこHP「ビューティセブン」/ <https://www.kakizakikoko.com>
Instagram: koko_kakizaki_illustration

“エコで賢い移動”スマートムーブ
クルマからのCO₂削減を目指すライフスタイル

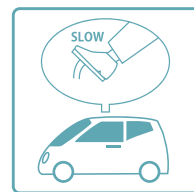
smart move



電車やバスが使えるときは
電車やバスで



近い場所には
徒歩や自転車で



車に乗るときは
エコドライブで

今日からできる
「エコドライブ」のポイントCHECK!

- 発進時は、やさしくふんわりアクセルで。
- 減速時はエンジンブレーキを使い、早めにアクセルを離す。
- 車間距離にゆとり持って、加速・減速の少ない運転で。
- エアコン使用は適切に。
- ムダなアイドリングをやめよう。
- 不要な荷物は、車からおろそう。
- 自分の燃費を把握し、エコドライブ効果を実感しよう。

出典：エコドライブ普及連絡会

放送局	番組名	放送日時
青森放送	大好き、青森県。	6月17日(日) 17:00~17:15
青森テレビ	みんなの県庁!	6月2日(土) 16:55~17:00
青森朝日放送	メッセージ	6月9日(土) 9:30~9:35

特集関連番組 放送予定

[2~5ページの特集記事に関する問い合わせ先] 環境政策課 ☎017-734-9243

Happy

新規分野の開拓や地域資源の利活用を目的とした「グリーンファーム農家蔵」。代表の佐藤正彦さんは平川市金屋地区にあった農家蔵の活用や「グリーン・ツーリズム（農業体験などを目的とした滞在型観光）」に早くから着目しました。背景には農家の所得低迷や高齢化などによる生産量の減少。このままでは農業が衰退してしまうという危機感が、誰よりも佐藤さんにはありました。

活動を始めて3年目には、中学校の修学旅行生250人をファームステイさせることに成功。以来、受け入れた生徒数は、延べ160校2万6500人。1泊2日の滞在でも泣いて別れを惜しむ子や、いまだに手紙や連絡をくれたり、

連載
地元人が地域の魅力をレポート!

地域の旬食材 レシピ付

地域から魅力発信! ハッピー♡リレー

vol.1 | 中南地域

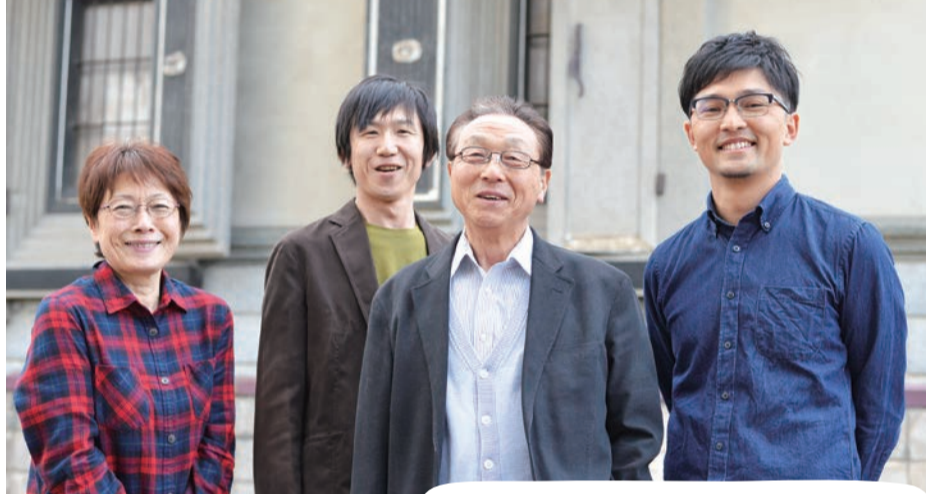
農業生産法人
グリーンファーム農家蔵
— 平川市 —

農業の新しい形。地域資源で結ばれる。青森と全国との交流。



「蔵カフェ」で販売する蔵工房のパンは、酸化剤・防腐剤などの食品添加物や卵を使わず、つがるロマンの米粉と国産小麦を使い、野生酵母「白神こだま酵母」で発酵。宅配・通販がメインで、店頭販売は毎月最終金曜・土曜のみ。

営業時間: 11時~16時 TEL 0172-88-5039
青森県平川市金屋中松元88-1



左から須藤淳子さん、兼田和耶さん、佐藤正彦さん、野澤俊介さん。若手の人材を雇用し、今後の組織作りにも力を入れる

親となり家族を連れて再び青森を訪れる人もいます。また、受け入れ農家では、もっと多くの子どもたちに来て欲しいといった声も上がっているそうです。

グリーン・ツーリズムは食育や農業の大切さを伝えるだけでなく、都市と地方の交流を生むきっかけになっています。今後は修学旅行以外や海外からの受け入れにも挑戦し、青森からひとつの産業として発信していきたいと

力強く語る佐藤さん。また、新たに6次産業化の取り組みもスタート。地元産品や安心安全にこだわった農産物加工販売所「蔵工房」をオープンし、パンづくりに励むなど、農業の危機に立ち向かうだけでなく、地域を笑顔でいっぱいにするため、佐藤さんたちの活動は、どんどん広がっています。



農業体験に訪れた修学旅行生たち



金屋地域の農家蔵は、農家蔵として全国初となる国の登録有形文化財(建造物)に指定され、現在40棟が登録。「農家蔵の見学ツアー」も実施され、多くの方が訪れている。

弘前市在住のライター
たける
工藤 健さん

今回の推薦者

埼玉県行田市出身。2012年に東京から弘前市へ移住。地域新聞づくりや県外目線で青森の情報を発掘し日々発信している。

Profile 農業生産法人グリーンファーム農家蔵

平成14年に母体となる「尾上町蔵保存利活用促進会」設立、平成15年NPO法人化、平成18年「NPO法人 尾上蔵保存利活用促進会」に名称変更。平成16年よりファームステイ受入開始。平成24年「農業生産法人株式会社 グリーンファーム農家蔵」設立。NPOとして活動中の平成16年、平成22年に「地域づくり総務大臣表彰」を受け、昨年度は「おもてなしアワード2017 青森県知事賞」を受賞。

平川市

Healthy Point
 こんにゃくでカロリーオフ
 食物繊維たっぷり
 腸内スッキリ
 香り、辛みで減塩



根曲がり竹としらたきのペペロンチーノ風 きんぴら

エネルギー: 288kcal・塩分1.8g(4人分)

- 【材料: 4人分】**
- 根曲がり竹/皮つき 300g (皮をむいて茹でたもの150g)
 - しらたき 1パック(200g)
 - にんじん 1/2本
 - にんにく 1片
 - 鷹の爪 1本
 - オリーブオイル 大さじ2
 - 酒・みりん 各大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩・こしょう お好みで

- 【作り方】**
- 根曲がり竹は、ピーラーで穂先から根元まで1か所皮を向いたら、根元の方から皮をむく。
 - 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、①を入れ、茹で上がった後冷水で冷ます。(ゆで時間/細いもの約3分、太いもの約8分)
 - しらたきは、食べやすい長さに切り、さっと湯がいてザル上げし、臭みを取る。にんじんは千切り、にんにくはスライスし、根曲がり竹は、硬い所を切り落とし、斜め薄切りに。
 - フライパンに、オリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れて火にかけ、香りがしてきたら、にんじん、しらたきを入れて炒め、水分が飛んだら根曲がり竹、酒・みりんを加え、さらに炒める。最後にしょうゆを加え、塩・こしょうで味を整えて完成。

工藤さんが選ぶ地域の旬食材
「根曲がり竹」

なごさPoint
しらたきは下茹で後、しっかり炒めて水分を飛ばすことで臭みがぬけて、味がしみ込みやすく!



食育料理家
フードクリニック「なごさカフェ」
オーナーシェフ

なごさなおこ
八戸市在住。病気の予防の食事をコンセプトにした旬のやさしいたっぷりの家庭料理が人気の「なごさカフェ」を経営。食育や調理指導など講師として全国で活動中。

このレシピは
アメプロ☆幸せなごさごはん
にも掲載しています。

レシピアレンジの詳細はFacebook
青森県広報聴課



県民の宝を、人類共通の宝へ!



世界文化遺産登録推進室
なか さわ ひろ まさ
中澤 寛将

趣味が縄文遺跡巡りという根っからの縄文男子。世界遺産登録のため日々奮闘中!

取組紹介

私は、「北海道・北東北の縄文遺跡群」の世界文化遺産登録を推進する仕事に携わっています。

本県には、国内最大級の縄文時代のムラである三内丸山遺跡やシャコちゃんのお宝で親しまれている遮光器土偶が出土した亀ヶ岡石器時代遺跡など、小中学校の教科書にも登場し、国内外で知られた縄文遺跡が数多く存在します。

県では、北海道・岩手県・秋田県並びに関係市町と連携しながら、北海道・北東北の縄文遺跡群を「人類共通の宝」として次の世代に継承すべき貴重な文化遺産であると考え、世界遺産登録を目指した取組を進めています。

【取組① 世界遺産登録のための手続き】

縄文遺跡群が世界遺産にふさわしいことを説明した推薦書案の作成のほか、世界中の人々と縄

文遺跡群の価値を共有し、未来へ引き継ぐための保全と活用のプランをつくります。

【取組② 縄文“体感”世界遺産講座の開催】

次世代を担う子どもたちを主な対象とし、三内丸山遺跡で出土した本物の土器や石器などに触れる体験を通じて、縄文時代の人々のくらしや知恵、縄文遺跡群の魅力を学び、体感する講座を開催します。

【取組③ あおもり JOMON フェスタの開催】

縄文にちなんだワークショップを通じて、縄文遺跡群の価値や魅力、世界遺産登録の意義について楽しみながら理解を深める参加体験型のイベントを県内4箇所で開催します。

- ① 6月16日(土) ELM(五所川原市)
- ② 7月1日(日) イオンモール下田(おいらせ町)
- ③ 7月8日(日) サンロード青森(青森市)
- ④ 7月15日(日) 外ヶ浜港まつり会場(外ヶ浜町)

業務にかける思い

北海道・北東北の縄文遺跡群は、自然と人間が共生しながら、狩猟・採集・漁労による定住

生活が1万年以上継続した点で、世界史・人類史上で稀有な遺産として海外の専門家からも評価されています。私たちの身近なところにある縄文遺跡群が世界遺産に登録されることは、県内でくらす子どもたちが青森県への愛着と誇りを持つきっかけになると信じています。

世界遺産登録の実現に向けて、これからも県民の皆さまをはじめ国内外の方々に縄文遺跡群の素晴らしさを積極的に発信していきます!



子どもたちに縄文遺跡群について解説



土偶に触れて縄文の魅力を体感!

詳しくは、県庁HP [縄文遺跡群](#) 世界文化遺産登録推進室 ☎017-734-9183

「健康づくり担当者養成研修」のお知らせ

「青森県健康経営認定制度」では、青森県医師会健やか力推進センターが実施する「健康づくり担当者養成研修」等の修了者が、健康づくり担当者として定められていることを必須要件の一つとしています。平成30年度の「健康づくり担当者養成研修」を以下の日程で開催いたしますので、青森県健康経営事業所の認定をお考えの皆さまは、この機会にぜひ受講をお申し込みください。

【日程】

開催日	受講申込期日	開催場所
6月27日(水)	6月6日(水)	弘前文化センター
7月11日(水)	6月20日(水)	南部町総合保健福祉センター ゆとりあ
8月29日(水)	8月8日(水)	十和田市民文化センター・ 生涯学習センター
9月11日(火)	8月21日(火)	ねぶたの家 ワ・ラッセ
9月27日(木)	9月6日(木)	五所川原市 中央公民館

【参加費】常勤従業員 50人未満の事業所の方 無料
常勤従業員 50人以上の事業所の方 1,000円

【定員】各会場 50名

◎青森県健康経営認定制度

詳しくは、県庁HP [健康経営](#)

がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9283

◎研修受講申込先

詳しくは、[青森県医師会健やか力推進センター](#)

青森県医師会健やか力推進センター ☎017-763-5590

「青森県県民健康・栄養調査」主な調査結果

県民の皆さまの平成28年度身体・栄養摂取状況等の主な調査結果についてお知らせします。

調査結果では、明るい兆しが見えた一方で、悪化した項目もありますので、引き続き、県民の皆さま一人ひとりが自分の生活習慣の改善に向き合い、生活習慣病の発症・重症化予防に取り組んでいきましょう。



【改善した項目】

- ・「野菜摂取量」及び「平均歩行数」は、男女とも増加
- ・「運動習慣のある人の割合」は、男性で増加

野菜の摂取量の 平均値(20歳以上)	H22	H28
	総数	265g
男性	265g	305g
女性	266g	296g

目標 350gを目指し、野菜摂取量の増加に向けて、スーパー等でわかりやすい普及啓発を全庁あげて進めています。また、「青森県健康経営認定制度」の選択要件の一つに、事業所による運動習慣の定着の取組を定め、推進を図っています。※健康経営とは、従業員の健康管理を経営的視点から戦略的に実践する考え方で、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



【現状維持】

- ・成人男女の食塩摂取量(10.5gで変化なし)

だし活や、加工食品の塩分量を栄養成分表示等で確認するなど、少しずつ減塩に取り組みましょう。



【悪化した項目】

- ・「習慣的に喫煙している者の割合」は、女性で増加

全国調査との 比較(女性)	H22	H28
	国民健康・栄養調査	8.4%
県民健康・栄養調査	7.9%	11.5%

妊産婦に対する禁煙支援体制を図り、「無煙世代」の育成、たばこの煙のない環境づくりに取り組んでいます。



健やか力向上推進キャラクター「マモルさん」

詳しくは、県庁HP [県民健康・栄養調査](#)

がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212



コーケッター怪人現る

青森県知事 三村 申吾

今月のテーマに沿えば、低炭素・循環型社会の実現をめざすべく、日夜県内の各種イベントや大会で、さらに磨きがかかって大活躍中で、昨年度1日1人20gものゴミ減量に成功したカンキョマンとチームエッコーを取り上げるべきところだが、彼らと共に活動中の「あの恐ろしい怪人達は何!？」に答えさせていただきたい。

あの怪しき方々は、「高血糖ストッパーズ」。

だし活チームの「可愛らしい!!」チームエッコーの「とっても健気!!」のご評価に比べれば、見かけの怪しさは抜群だけれども、志の高さを是非賞賛していただきたい。何故なら、青森県民の命を糖尿病から守るべく、

- ・高血糖によって血管を傷つけることによる合併症の危険性
- ・生活習慣の改善による血糖コントロールの重要性
- ・糖尿病の治療継続の重要性

を、県民の皆様へ直接訴えようと自ら志願して結成されたチームだからだ。

メンバーは、高血圧・高血糖・高脂血症予備軍にして、運動・野菜不足に加え食べ過ぎ呑み過ぎの課題満載キャラのマモルさんとその妻イクコさん、本物の保健師・栄養士さんに、コーケッター怪人(マモルさんの血管を傷つける敵)、インスリンダー(インスリンシャワーでコーケッター怪人を撃退する正義の味方)で構成されている。

既にこの春から、糖尿病に関する正しい知識を子どもからお年寄りまで県民全体に、「面白く!分かりやすく!」伝えるべく、チームエッコー、だし活チームとコラボしながら、県内各所のステージイベント等で精力的に活動しており、そのヤル気満々怪人ぶりをさらに強化している。

しかして、「高血糖ストッパーズ」の強く熱い思いは「糖尿病による死亡率日本一を絶対に改善し、県民の命を自分達が先頭に立って守る」にあることは、ここでしっかりとお伝えしたい。

そんな彼らを健康まつりや各種イベントにお招き下されば、本当にありがたい。

(問合せ先: がん・生活習慣病対策課 017-734-9212)

第34回全国自治体政策研究交流会議 青森大会を開催します!

- 日 時/平成 30年 8月 24日(金) 13:00~16:30
- 場 所/リンクモア平安閣市民ホール(青森市柳川1-2-14)
- テーマ/「地域の財と未来づくり」

◎基調講演

[講師] 青森県知事 三村 申吾

◎パネルディスカッション

[コーディネーター] 自治体学会理事長(神戸芸術工科大学教授) 西村 幸夫 氏

[パネリスト] mizuiro 株式会社 代表取締役 木村 尚子 氏

株式会社 内海青果 代表取締役 内海 弘次 氏

あomorい地域ビジネス交流センター プランナー 大崎 陽一 氏

青森市長 小野寺 晃彦 氏

詳しくは、県庁 HP [全国自治体政策研究交流会議青森大会](#)

[Q検索](#)

第34回全国自治体政策研究交流会議青森大会実行委員会事務局(市町村課) ☎017-734-9073

クマの被害にあわないためには!

冬眠から目覚めたクマは、この時期食物を探してよく動き回ります。クマの被害にあわないためには、まず、クマに出会わないことが重要です。クマが活動する時間帯(日の出・日没前後)はなるべく山に入らない、山菜採りに夢中にならないなどのほか、クマの出没情報に気をつけて危ないところに近づかないようにしましょう。

昨年は、クマに襲われる被害が県内で8件発生しています。

もしクマに出会ってしまったら、クマを刺激しないよう、静かにその場を立ち去るなど、落ち着いて行動しましょう。

詳しくは、県庁 HP [クマ 対応マニュアル](#)

[Q検索](#)

自然保護課 ☎017-734-9257

浅虫水族館開館35周年記念企画



浅虫水族館は、平成30年7月23日(月)に開館35周年を迎えます。「いのちを感じる場所」を35周年のテーマに、様々なイベントを開催します。大人気のイルカパフォーマンスをリニューアル!テーマは「祭り」。三味線や太鼓の音色とイルカたちのコラボレーションは必見です。また、特別展「浅虫水族館35周年記念年表」や35周年版「なるほど水族感劇場」も開催中。そして夏休み期間(7月23日~8月30日)は、35周年記念セレモニーをはじめ、たくさんイベントをご用意して皆さまのご来館をお待ちしています。

詳しくは、[浅虫水族館](#)

[Q検索](#)

浅虫水族館 ☎017-752-3377

県立郷土館 企画展

「新収蔵×再発見2018」開催!

県立郷土館では、青森県の歴史と文化を知り、後世に伝えていくための資料を収集しています。今回、数ある資料の中から、昨年度新たに郷土館に収蔵された資料をはじめ、これまで公開する機会が少なかった資料や、昨年度の長期休館中の資料整理によって改めて見直された資料などを展示します。

県立郷土館が誇る選りすぐりの資料をご覧になって、ぜひ「ふるさと青森県」を再発見してみてください。

■開催期間/平成 30年 5月 25日(金)~7月 1日(日)

■時 間/9:00~18:00 ※最終入館は 17:30

■場 所/県立郷土館 1階特別展示室(大ホール)

■料 金/一般 310円、高校・大学生 150円、中学生以下無料、障がいのある方・老人福祉施設に入所の方は観覧料免除

詳しくは、[青森県立郷土館](#)

[Q検索](#)

県立郷土館 ☎017-777-1585

みなさんと県庁を結ぶ
県政インフォメーション

テレビ ■RAB「LINK/青森県」(30秒スポット) ■RAB「大好き、青森県」(第三日曜日)17:00~17:15【放送週が変更になることがあります】 ■ATV「みんなの県庁!」(土)16:55~17:00 ■ABA「メッセージ」(土)9:30~9:35

ラジオ ■RAB「青森県広報タイム」(月)~(木)7:30~7:35 ■エフエム青森「あomorいふぁん」(月)~(金)16:55~17:00 ■エフエム青森「申吾のほっとチャンネル」(第一日曜日)7:00~7:30

新聞 ■「広報あomorいけん」(毎月1日・16日) 東奥日報・デーリー東北・陸奥新報

HP/Twitter ■県のホームページ <http://www.pref.aomori.lg.jp/> ■青森県庁 Twitter アカウント (@AomoriPref)

編集発行 青森県広報広聴課 ☎017-734-9137 〒030-8570 青森市長島1-1-1

※「県民だよりあomorい」は点字版・録音版も発行しています。ご希望の方は広報広聴課までお知らせください。

この印刷物は522,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.3円です。