



平成28年 社会生活基本調査実施のお知らせ

ご存知ですか？「青森県民は全国一早寝(22:35)・早起き(6:19)です」
「全国的に、共働きか否かに関わらず、夫の家事時間・育児時間は増加傾向です」

【平成23年社会生活基本調査から】



10月20日現在で社会生活基本調査が実施されます。
統計法に基づき5年ごとに実施される国の重要な統計調査です。
個人情報保護されますので、調査への回答にご協力ください。
パソコンによるインターネットでの回答もできます。

社会生活基本調査はこんな調査です

わたしたちが1日のうちどのくらいの時間を、仕事、家事、地域での活動などに費やしているか、また、過去1年間にスポーツ、趣味・娯楽、ボランティア活動など、どのような活動を行ったかを調査します。

■調査対象／全国から無作為に選ばれた地区に居住する、国から指定された約9万世帯(10歳以上の方 約20万人)です。

■調査事項／①世帯や世帯にいる方に関する事(男女の別、出生の年月、ふだんの就業状態など) ②過去1年間の自由時間における活動

(スポーツ、ボランティア活動など)について ③予め指定された連続する2日間の生活時間配分についてなどです。

この調査からわかること

- ・仕事と家庭生活にふり分ける時間の配分
- ・家族と過ごす時間の長さや過ごし方
- ・世帯内での育児や介護の状況など

調査結果は、ワーク・ライフ・バランスの推進や
少子高齢化対策などの各種施策に活用されます。



調査対象地区には、9月以降に調査員がお伺いしますので、
ご協力をお願いします。

詳しくは、県庁 HP [平成28年社会生活基本調査](#) [Q 検索](#)

統計分析課 ☎017-734-9169

「白神まるごと体験博覧会」絶賛開催中!



白神山地を遊び尽くそう! 白神山地のハイシーズンである9月末までの間、楽しい体験プログラムを詰め込んだイベント「白神まるごと体験博覧会」を開催しています。

毎日、白神山地のどこかで何かができる!

白神山地の清流を水遊びしながら登るシャワークライミング、ゴムボートで川を下るラフティング、白神岳を海から望むシーカヤック体験、ブナの大木に登ってつかの間の空中遊泳など、今までの白神にはない体験プロ

グラムや定番のガイド付き散策などを集中的に実施しています。

スタンプラリーも実施中! 体験プログラムへの参加や対象施設への宿泊で3つのスタンプを集めると、体験プログラム付きペア宿泊券やアウトドアで使えるオシャレなアルミボトルが、抽選で300名様に当たります。スタンプ台紙は、県ホームページからダウンロードできるほか、各プログラム主催者や白神山地ビジターセンターなどでも配布しています。

世界自然遺産で小さな冒険を!

白神山地の豊かな自然とアクティビティがあなたを待っています。

詳しくは、体験プログラム予約サイト「白神カレンダー」をチェックしてください。

詳しくは、[白神カレンダー](#) [Q 検索](#) [白神まるごと体験博覧会](#) [Q 検索](#)

自然保護課 ☎017-734-9257

県職員からのお知らせコーナー | 食の安全・安心推進課 髙谷 陽子



「野菜を食べようキャンペーン」はじまります!

野菜足りてますか?

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など、健康の維持に欠かせない成分が含まれており、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

厚生労働省がすすめる「健康日本21(第2次)」では、成人が1日に摂取する野菜の目標量を350g以上としています。青森県では一日の野菜摂取量が目標量に達していないのが現状です。

Q: 野菜350gってどのくらい?

A: 両手いっぱいのにのるくらいの量が目安です。



【一例】

詳しくは、[あもりのお手軽家庭料理](#) [Q 検索](#)

野菜を食べようキャンペーン!

(8月31日~11月30日) ~野菜を食べてみんなで健康~



青森県は、豊かな自然環境に恵まれ、日本一の「にんにく」、「ごぼう」をはじめ、「ながいも」や「だいこん」など数多くの野菜を生産する東北一の野菜生産県です。

県では、健康長寿を目指し、新鮮な野菜が身近にある環境を生かして、健康の維持に欠かせない野菜の摂取量を増やすための啓発活動を行っています。

キャンペーン期間中は、「野菜で健康大作戦協力店」として登録されたスーパーや直売所などにおいて、野菜の美味しい食べ方や効能を紹介するなど、野菜の健康効果をPRすることとしています。「野菜で健康大作戦」のカラフルなロゴやのぼりが目印です。

野菜をたくさん食べるには

~野菜レシピの紹介~

具たくさんスープ

エネルギー27kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 1.2g、塩分 0.9g

◎材料(1人分)

ベーコン……………8g	しめじ……………10g
チンゲン菜…………30g	固形コンソメ…………1/3個人
人参……………10g	水……………160ml

◎作り方

- ①ベーコンは5mm幅に切る。チンゲン菜は2cm×4cmの短冊切り。人参は4cm長さのせん切り。しめじは石づきを取り子房に分ける。
- ②鍋に分量の水、固形コンソメ、①の材料を入れ煮る。



食の安全・安心推進課 ☎017-734-9351