

## 「知事とのフレッシュトーク」 概要 (令和4年9月14日(水) 県立弘前南高等学校)

知事が高校生の皆さんとこれからの青森県や自分たちの将来に関して意見交換を行う「知事とのフレッシュトーク」について、県立弘前南高等学校での実施概要をお知らせします。

生徒による学校紹介の後、代表生徒と知事が意見交換を行いました。

(参加：2年次生徒237名)



### (発言生徒1 2年男子)

私は、将来、青森県の県立高校教員として、持続可能な地域づくりのために子どもたちの郷土に対する愛着や誇りを育てていきたいと考えています。

青森県は、海を三方で囲まれており、世界遺産である白神山地をはじめ、三内丸山遺跡など、日本を代表する縄文遺跡、雄大な自然や豊富な食べ物、伝統的な祭りなど、地理的、歴史的資源に加え、観光資源も豊富です。

現在、新型コロナウイルス感染症の影響により外国人観光客の減少はありますが、以前までは、青森県に多く外国人観光客が訪れ、魅力的な観光スポットが世界でも非常に注目されていたと感じています。

そこで、今後、インバウンド対策を含め、どのような政策をとっていくことで、観光客の増加につなげていきますか。

本県を訪れる外国人観光客は、青森県のどのようなところに魅力を感じているのでしょうか。また、北海道・北東北縄文遺跡群が世界文化遺産に登録されましたが、どのようにして、この魅力を伝え、更なる外国人観光客増加のために、産学官でどのような連携をとっていくのでしょうか、教えてください。

よろしくお願いします。



### (知事)

ありがとう。

何よりも、青森県の高校の先生って言ってくれて嬉しかった。

青森県は、いろいろな産業があります。ものづくり産業や医療福祉関係などの産業も進めてきたけれども、やはり得意分野でしっかり稼いでいかないといけないと思いました。



攻めの農林水産業で、本当に美味しい、世界中どこでも通用する世界最高品質の農産品を作り、売りまくっています。

そのように攻めてきて、農業所得を2倍に伸ばすことができました。だからU I Jターンで、農家に来てくれています。

青森県はみなさんも思うとおり、綺麗なところ。凄く観光にぴったり。美しいところがあって、美味しいものあって、青森って、出会う人が面白いとも言われます。美しくて美味しく楽しいのが青森県。その青森県の特徴を生かして、どんどん観光にきてもらって。そして、観光で来るといろいろ交流するよね。そうすると、やっぱり気持ちが開けていく。

そういう中でも、特に、海外とやり取りを進めてきました。

日本国内から沢山人を連れてこよう。それと同時にアジアからも来てほしい。こういったところから、お客さんをどうしたら集めてこれるんだろうと。以前は、海外から青森への航空路線は大韓航空しかありませんでした。中国の天津との路線を作ったけど航空路線が凄く足りない。

そこで考えたのが、立体的に観光のシステムを作ろうというもの。立体観光ってね。

飛行機で台湾や香港から、羽田空港や新千歳空港に来る。J R東日本その他と組んで、青森空港と三沢空港におろすから、青森だけでなく新幹線で東北を周遊して、羽田からそれぞれの国に帰るシステムを航空会社やJ R東日本に提案しました。

新千歳の場合は、新千歳において、鉄路、海路、陸路を上手く繋いで。

青森県にお客さんが来るように、コロナの前までは上手く行って、令和元年は震災前と比べて観光客が570%、約6倍弱に増えました。

自分で言うもなんだけど、言葉を作るのが得意ですから、立体観光と名前を付けて、飛行機だけじゃなく、交通機関同士で組もうよと。自分のところだけが儲けるんじゃなくて、皆で組んで儲けよう。震災前の6倍のお客様まで増やしたと思ったら、コロナで一気にゼロになった。この失意、ショック、凄かった。

観光の関連でいろんな仕事が出てくるじゃない。食べる泊るだけじゃなくて、起業創業、新しい土産物を開発したり、案内をするための仕事だったり、いろんなことが若い人たちの間に起きて、それを受けて観光産業を頑張ったんだけど、飛んでしまいました。

それでは、今の御質問に対して、お答えください。



### (誘客交流課)

それでは、説明させていただきます。

令和元年に県内に宿泊した外国人の数は、震災前と比べて約5.7倍です。これは、東北でトップ、全国平均では約3.9倍ですので、本県の伸び率がとても高かったことが分かるかと思います。

また、平成29年には、前の年と比べて約1.7倍の宿泊者数となり、全国一位の伸び率となりました。

このように本県には、韓国、中国、香港、台湾などを中心に沢山の外国人の方が来県していました。県外からの直行便もあったので、皆さんも弘前公園や津軽藩ねふた村、弘前市りんご公園などで多くの外国の方を見かけたと思います。

観光分野では、1人が1泊すれば1人泊、2泊すれば2人泊とカウントします。そして、令和元年の外国人延べ宿泊者数は、過去最高の約35万7千人泊となりました。東北では2番目ですが、全国

では31番目と、まだまだ頑張らなければいけないと感じていたところでした。

そこで、コロナ禍前は、知事も直接海外の旅行会社に行って、体全体を使ってPRしていました。

ところが、残念なことに新型コロナウイルス感染症の大流行により、海外からのお客様を殆ど見かけなくなってしまいました。

だからといって、手をこまねいていたわけではありません。

自由に海外旅行ができない時だからこそ、本県の魅力を海外に向けて発信し、海外旅行が可能になったら、すぐに青森県へ行きたいと思っていただくことが大切です。

そこで、英語圏、韓国、中国、台湾、タイの5つの地域向けのフェイスブック、ウェイボー、ウィーチャット、インスタグラムを活用し、随時、青森県の情報を発信しています。

また、県のソウル事務所やインバウンド対策を支援してくれる海外在住のコーディネーターを通じて、オンライン等で現地旅行会社へPRの活動もしています。

東アジアには、青森県を応援してくれる方が沢山いますので、この方々との繋がりを基に誘客活動を行ってきています。

例えば、長年親交がある韓国の著名写真家のチョ・セヒョン先生に県内を撮影していただき、韓国の有名雑誌や新聞に掲載してもらっています。韓国については、帰国後の隔離期間がもう既にないことから、7月に撮影ツアーに来てくださっています。

その写真家との交流により、韓国の人気タレントが出演するテレビ番組への本県への誘致も繋がっています。番組放送後、本県への韓国人観光客が増えたこともございました。

また、台湾の国民的女優と呼ばれる方も親交があり、これまで、何回も県内での撮影を行い、自らが司会する台湾のテレビ番組で紹介してもらっています。この番組には、知事も出演しています。

また、世界的に有名なシェフが経営する、台湾のミシュラン2つ星のレストランでは、毎年12月に青森県フェアを開催しています。今年は、知事が直接レストランを訪問し、お客様にPRする計画になっています。

最近では、ビザ取得やPCR検査の陰性証明書など、条件があるものの少しずつ往来可能な状況になってきていることから、海外の旅行会社やメディアによる視察や取材も増えてきています。

日本にいらっしゃる海外のお客様は、豊かな自然、美味しい日本食、温泉を求めていらっしゃいます。

これらは、全て青森県に存在しています。現地の方に聞いてみましたが、この傾向はコロナ禍でも引き続き人気ということです。

青森県のコンテンツですと、弘前城の桜や紅葉、弘前ねぶた祭りなどの文化体験ができる「津軽藩ねぶた村」りんご収穫体験や食事ができる「りんご公園」りんご風呂の「アップルランド」などが人気です。

更に北海道・北東北縄文遺跡群が世界文化遺産に登録されました。

海外の方々には、まだまだ縄文が知られていないことから、縄文時代の生活が今トレンドのSDGsな暮らしぶりであったことや世界自然遺産である白神山地とあわせて世界遺産巡り、三内丸山遺跡と県立美術館、大森勝山遺跡と弘前れんが倉庫美術館、是川遺跡と八戸市美術館など、縄文とアートを組み合わせて紹介することにより、興味を持っていただき、周遊してもらえるように現在、PRしているところです。



また、8月からは、青森ねぶた祭や弘前公園を観光する団体ツアーも催行されています。香港からの7日間のツアーは、帰国後7日の隔離ホテル代を含めて、一人、なんと55万円もする旅行でした。韓国からは、鉄道で周遊するトレッキングツアーも予定されています。

更に8月には、香港貿易発展局と青森県との経済交流の促進に向けた覚書の締結式のほか、ステージイベントでの青森県のPR、旅行会社や航空会社を訪問し、意見交換を行うなど、リアルの営業も再開しています。

自由に海外と往来できるようになった際に、以前のように沢山の外国人に来県してもらえるように、人と人との絆やこれまで築きあげてきた信頼関係を基に、インバウンドの誘致に向け、スピード感を持って取り組んでいきます。

将来、社会の先生を目指しているということですので、是非、実現させまして、県内の観光スポットの魅力を生徒さんに伝えただけであればと思います。応援しています。  
以上です。

#### **(知事)**

県庁、一丸となって頑張っています。

我々は青森の良さ、人の良さを最大限に生かして、これからもこの分野、頑張りたいと思っています。

では、将来、地歴公民の先生になるためには、何が一番重要ですか。

#### **(発言生徒1)**

やっぱり青森のことを知るのには、本当に大事だと思いますし、それの中の、特に細かい部分とかも沢山あると思うので、そこを本当に深く知れるように、これから、青森のことについてもっと学んでいきたいなと思います。

#### **(知事)**

ありがとう。

青森のことを知るだけでなく、全体を見る目を持つことが大切だと思います。

これからの1年半、あらゆることをしっかりと学んで、それでこそ、総合力を持ってこそ良い先生になってくれると思う。是非、頑張ってください。よろしくお願いします。

### 【発言生徒2 2年女子（司会者代読）】

私は、大学卒業後、青森県職員として、少子高齢化が進む現代の地域活性化に取り組みたいと考えています。

私は、現代の日本が抱える問題と地域社会との関連性やその影響と対応策に興味があり、大学でその研究をしたいと考えています。特に、高齢化が及ぼす地域社会への影響は今後さらに深刻な問題になってくるとニュースで知りました。2025年に高齢者の割合が非常に高くなる超高齢化時代を迎え、医療機関や介護施設等の不足、人材不足等によるサービスの低下が懸念されています。また、スーパーなど商業施設の廃業、地域づくりの担い手不足による伝統行事の衰退などが挙げられていました。これらの問題に対して「青森県型地域共生社会」を県が推進していることを知りました。

高齢化や人口減少が進む青森県において具体的にどのような取組や対策を重要視しているか、そして、高校生の私たちに今できることがあれば教えてください。よろしくをお願いします。



### （知事）

人口減少は青森県の最大のテーマの1つです。何で人口が減少しているかというのを考えた時に、昔から、首都圏や名古屋圏に、あるいは関西圏に労働力、働く力を供給する。私の同級生たちでも、高校生たちが特急に乗って大阪の企業に就職するとか、そういう時代でした。

青森県は域内の経済活動が強くありません。

だから、農林水産業で単価を上げる。観光で消費をしてもらう。また、自前の経済を作っていくために起業創業といって、仕事を興す人たちを増やす。新しいタイプの働く場所をどんどん作ろうと。とにかく経済なんだと。徹底して経済が弱い。どうやって経済が集まって、その経済が経済を呼び、ぐるぐると経済を回す。これが自分の大きな仕事の1つだと思って、だから、あっちこっちで、土日になるとセールスをしています。

その一方で、若い人たちが出て行ってしまうという長年の傾向があって、そうになると、我々にとってゆりかごって言っているんだけど、食料を作り、人がいて文化を守り、特に農山漁村集落を徹底して守らなきゃいけない。そこから発想したのが地域共生社会というやり方です。では担当から。

### （企画調整課）

青森県の人口は、2020年の国勢調査、10月時点で約123万人ですが、毎年、1万5、6千人ぐらいずつ減っています。

全国の地方で人口減少は進んでいますが、青森県は特に減るスピードが速くて、25年後は、このままだと、今より40万人以上減って、82万人ぐらいになる見込みになります。

## (知事)

赤ちゃんが産まれない。これが本当に辛い。

## (企画調整課)

皆さんの視点に立って具体的に考えてみますと、ちょっと調べてきたんですが。皆さんの世代だと、県内で生まれた皆さんと同じ年の方で大体1万2千人ぐらいいるんですね。親の世代、50才前後だとしますと、大体2万5千人くらいです。約半分減っているということです。



去年産まれた、県内で産まれた子どもの数が、約6,500人くらいですので、皆さんの世代のまた半分くらいになってしまう、ということは、おそらく小学校の時とか、皆さん、4クラスあった学級は、去年産まれた子どもが小学校に入る頃になると、半分くらいになっているかもしれない。そんなイメージで考えていただくと分かりやすいのかなと思います。

また、県の取組ですが、青森県は、人口減少と併せて人手不足だったり、超高齢化時代、また平均寿命、健康寿命といった課題を抱えています。

新型コロナによる社会経済に様々な影響がある中でもありますが、県では、「選ばれる青森への挑戦」として、今年度は、3つの視点「ウェルネス」「デジタル」「グリーン」の視点で取組を展開しています。

なかでも「ウェルネス」の視点ですが、高齢者のフレイル予防の推進ということで、コロナ禍で外での活動機会が減少し、家の中にずっと引きこもっている高齢者が多く、特に一人暮らしの高齢者が多いわけなんですけど、健康な方でも、段々、心と体が弱くなっていき、要介護の状態になる一歩手前の段階であるフレイル状態になることが心配されています。

県では、テレビCM等による予防啓発や老人クラブ、「つどいの場」などにおける体操など、フレイルの予防対策を実施しています。

また、知事からもありましたが、県では、人口減少の克服を最も重要な課題として捉えておりまして、様々な取り組み、今、申しましたように若い方々がここで就職できる。あるいは、都会等に出た方が戻ってきて仕事ができる職場環境づくりなどを進めております。

その中で、今住んでいる方々が安心して暮らせるように、戦後第一次ベビーブームの方が75歳になるのが大体2025年なんですけど、2025年以降の超高齢化時代を見据えて、県民の誰もが地域で生まれ、地域で育ち、地域を助け、地域で安心して老後を迎えることができる「青森県型地域共生社会」の実現を目指しています。

私からは最後になりますが、今、高校生の私たちにできることは何かありませんか？ということですが、まず、皆さんが住んでいる地域、市町村は異なると思いますので、その人口がどうなるのかなということ調べてみて、その時、どういうふうになってほしいかというようなことを、家族と友だちと考えてみていただければと。

その実現に向けて、例えば、地域の魅力をSNSで発信するとか、何か1つでも行動していただければ、とてもありがたいなと思います。



### (地域活力振興課)

先ほど、「青森県型地域共生社会」とは、地域で生まれ、地域で育ち、地域を助け、地域で安心して暮らせる社会といたしました。

安心して過ごせる、暮らせる地域ってどんな地域だと、皆さん、思いますか。

例えば、一人暮らしの高齢者の方が、外に出て地域と交流して会話をし、健康のために運動をしたり、あるいは、買い物が不便だとすれば、移動販売や宅配サービスがあるとか。あるいは、お出かけサービスがあるとか。

あとは、例えば、雪かきが高齢者になるととても大変だと思いますが、地域で助け合って雪かきができたら、そういった地域の助け合いがある地域であれば、とても安心して暮らせる地域だと思いませんか。

そんな地域を目指して、県では、地域の困りごとを地域の皆さんで解決する仕組みづくりに向けて、市町村や住民の方々と一緒に取り組んでいます。

ここ中南地域においては、中南地域県民局が中心になって取組を進めていますので、幾つか御紹介したいと思います。

藤崎町の柏木堰地区というところでは、移動に困っている方のために町内会や社会福祉協議会が協働で月に1回、お買い物をするおでかけサービスを始めています。

また、平川市の東部地区というところでは、お年寄りが雪かきが大変であったり、気軽に相談できる相手がいないことが課題となっていましたので、住民の方々が話し合いをして、見守り活動をしたり、コンビニによる移動販売を実施しています。

つい最近、今年の7月から始まりましたが、弘前南高校のすぐ隣にある小沢地区では、地域にある農事組合法人がコミュニティショップを始めて、買い物と交流ができる場所を提供しています。

月に1度、保健師さんによる健康相談会も実施していて、弘前大学の医学部の学生さんもお手伝いに来てくれています。

そして、先ほど、つどいの場という話が出ましたが、高齢者の皆さんが気軽に集まって、趣味や運動を楽しむつどいの場が県内全域で増えてきています。

お喋りや運動など、いろいろな活動があるんですが、今、県では、このような集いの場でコンピューターゲームを楽しんでもらう取組を始めました。

ゲームは脳の活性化や、運動不足で筋力が衰えたりするフレイルの予防に効果があると言われていきます。

高校生の皆さんは、ゲームが得意な人もいると思うので、いつか対戦できたらいいと思っています。

今、申し上げたとおり、青森県型地域共生社会の実現には、地域の様々な人々が関わって、世代や分野を超えて繋がるのがとても重要です。高校生の皆さんには、是非、まず自分が暮らす地域に目を向けていただいて、地域に困りごとはないか。そういったことを考え、自分たちに何ができるのかを皆で話し合っ欲しいと思っています。

もし、できそうなことがあったら、勇気を出して、地域を助けていって欲しいと思っています。

### (知事)

一定の経済の安定と、働く場所がつかれるようになったので、そういった細やかなことをやっています。知事に就任した頃の有効求人倍率は約0.3倍という数字でした。

どういうことかということ、100人仕事を求めていると、30しか仕事がない。食えない、とても生きていけない。

だから、この約10年何をやってきたかということ、経済のために仕事をつくるのと企業誘致をしてきました。600社ぐらいやりました。

とにかく働ける場所がなくて、だから出て行くわけです。仕事をして食べていなければ生きていけないのだから、当たり前ですよ。

我が青森県庁は、とにかく皆で稼ぎまくれと。働く場所をつくって、今年は110幾つになったんだけど。有効求人倍率が1倍を超えることができるようになりました。100人いると、109仕事がある。

このように経済がある程度安定してきたところに、このコロナ禍になってしまった。しかしながら、頑張っていかなければ、という気持ちです。

それに合わせて、私たちは、働く場ができてきた中で、地域で残っていくためにどうしたらいいのか。特に高齢の方々が歩けなくならないためにどうしたらいいのか。それから、先ほど言ったゆりかごを守るためにどうするかということ、青森県型地域共生社会とって、皆で協力して何とか生き残っていこうということを進めているというのが、実態です。

あと、県職員を目指すと言っていました。今日来ている一番若い職員から、どうやって県職員になったかお話をします。



#### **(県職員)**

自分は、県職員になったのは、青森県が好きで、青森県を良くしたいという想いで県職員になりました。

高校時代は、部活とか勉強、一筋で、あまり地域のことに関わってなかったんですが、今、もし県職員を目指している方がいらっしゃるなら、是非、自分の地域を大好きになってから県職員になっ

ていただけると、凄く誇りを持って仕事ができると思います。

#### **(知事)**

県庁、広く人材を募集しています。皆で待っているのです、よかったら県庁に来てみてください。

そういうわけで、今日一番言いたかったのは、経済ということ。仕事をしてご飯を食べられなければ絶対生きていけないんだから、最低限、その環境を一生懸命整えるのが、私たち、県の仕事です。



### (発言生徒3 2年男子)

私は、平川市の発明クラブでロボット製作を行い、ものづくりの楽しさを知ったことがきっかけで、ロボットクリエイターになりたいと思いました。

現在、医療用ロボットをはじめとし、農作業を補助するものなど、多種多様な作業用、サービス用ロボットが開発され、私たちの暮らしに便利さと豊かさを与えています。

また、高校でもタブレット端末が貸与され、リモートの講演会や電子黒板を活用した授業が日常的に行われるようになり、AIの進化やICTの活躍が急速に進んでいることを肌で感じています。

しかし、ICTの活用は、生活を豊かにする一方で、進歩するスピードが速く、常に新しいものを更新するための莫大な費用や開発だけではなく、操作やメンテナンス、様々なトラブルへの支援体制が十分であるか心配があります。

また、青森県では、少子高齢化が加速しており、高齢者を含めてインターネットや手続きの電子化に不慣れな人も多いはずで。

青森県では、ICT環境の整備やそれを支えるIT技術者の育成について、現在、どのような取組をされているのか、将来の見通しについても教えてください。

また、青森県が抱える課題を解決するような、是非開発して欲しいと知事が考えているロボットがあったら教えてください。

よろしくお願いします。



### (知事)

ロボット産業は、ロボットが人の代わりになって、でも人と一緒にIoTをいろいろ使いながら生きていける時代、そこにロボットが加わったら、凄く素晴らしいなと思っています。

ロボットのセンサーなど、世界一の技術を有する企業が青森県にはあるし、平川市でも1か所、半導体の検査機器の世界ナンバーワン企業があるし、いろんな期待が持てるんです。

我々、ユビキタス出前授業といって、もう17年前から県内の小学校にNECや富士通など、日本の最先端のIT技術を持った人たちに来ていただいて、授業を行っています。

ユビキタスという言葉そのものはあまり聞かなくなりましたが、いつでも、誰でも、どこからでも、ICT技術と繋がって、世界で生きていこうと。SNSで悪口を書くのがIoT社会じゃないからね。世界と繋がって、全員でお互い助け合っていこうということをずっと勉強してきました。

その中で、今、DX（ディーエックス）という言葉が出てきた。デジタル・トランス・フォーメーションということで、県の方から皆さんに説明をします。

### (新産業創造課)

県では、ICTの急速な進展を踏まえて、本県が抱える様々な課題に対応するために、あおもりICT利活用推進プランを策定しています。

本プランは4つの基本方針を掲げて、その中で様々な取組を進めてきております。

まず、その中の人財育成の取組を紹介していきたいと思います。



ICT技術者の育成については、県内の企業の方を対象にAIに関する研修ですとか、情報セキュリティに関する研修を開催していきまして、今年もこれから実施する予定です。

また、県内の4つの実業系の高校、情報処理系がある高校には、県内IT企業が出前授業という形で、アプリの開発を一緒に実践するといった授業も行っております。

さらに、未来をつくる人財の育成については、知事からお話がありましたが、小学生を対象にしたユビキタス出前授業を、今年は7月12日に開催し、小学生が知事と一緒に最先端のデジタル技術を体験しました。新しい技術を使いこなすスキルですとか、想像力、発表力を身につけるということを目的として行っています。

今年の授業では、「みんなの笑顔で発電できる発電機」や、「一人ではできないことが可能になる友だちのようなロボット」といったアイデアが生まれました。子どもたちの自由な発想が実現すればいいなと期待しています。

更に、お年寄りがインターネットの手続きに不慣れだという発言がありましたが、県では、青森県で暮らす全ての人々がデジタル化のメリットを受けることができるように、障害者向けの講座をはじめ、障害者や高齢者に操作を教える人を育成する講座を開催しています。

先ほども説明がありましたが、高齢者の方には、eスポーツのようなゲームを体験していただくといったことも先週から始めています。

次に県内企業のデジタル化を県が支援した事例を紹介いたします。

まず、皆さんの学校からも近い緑ヶ丘にある「もりやま園」というりんご園です。りんごづくりを効率化するためにQRコードで作業内容を記録するアプリケーションの開発を支援いたしました。このアプリケーションによって、年間1万時間以上の作業内容が詳しく分かるようになったということです。

こうした取組が評価されまして、国の経済産業省が実施するDXセレクション2022において、審査員特別賞を受賞しています。

次に板柳町の「うばさわ」というりんご箱を製造している会社です。

ロボット製函機の導入に対する支援を行いました。りんご箱を作る職人とロボットが協力してりんご箱を作ります。人財不足が予想される中で、このロボットは、1台で職人4人分の作業を行うことができます。こうした取組を行っています。

それから、ロボットの話がありましたが、青森県産業技術センターの八戸工業研究所というところが、八戸にあります。今年の2月にロボット試験室を開設しました。人と一緒に働くことができる協働ロボットなど、県内企業におけるロボットの導入を支援しています。八戸なので、弘前からは少し遠いかもしれませんが、上北道路が開通すれば少し距離も近くなりますので、平日だけですが、冬休みなどを利用して、お家の方に連れて行ってもらえるのであれば、見学も可能です。

将来の夢として、ロボットクリエイターということですが、人口減少、高齢化が課題となる中で、あなたが目指すロボットクリエイターは、未来を支える大事な職業だと考えています。ロボットの開発を通して、1つでも多くの社会課題を解決して欲しいと思っております。

県では、社会の様々な分野でデジタル化が進む中、子どもからお年寄りまで、県民の誰もがデジタル技術を利用して、便利で快適な青森県になることを目指して、全力で取り組んでいきたいと考えています。

### (知事)

どういうロボットがあればよいかと聞かれたので、実際にあった面白い話を紹介します。オリヒメというアバターを使って、青森にいながらにして県外に向けてセールスすることもできます。

そういった人の代わりにセールスをやってくれるアバターより、もうちょっと動くロボットとかができたら凄く楽だと思っています。このところ、セールスが違う地域で同時開催というのがあります。土曜日あっちへ行って、日曜日は別の地域に行くんだけど、そういう感じじゃなくて、そういうロボットを作ってくれたら嬉しいです。

あとは、医療関係ですね。緻密な手術でも、遠隔で超専門の先生が手術できるようなロボットを作って欲しい。頼むぞ。



#### (発言生徒4 2年女子)

小学生の時に足をけがし、痛くて不安だった私に担当の看護師の方が優しく声をかけてくださいました。私も患者さんの不安を取り除き、安心して治療に専念できる看護師になりたいと思っています。

青森県では、肥満傾向児が多く、男女とも肥満率は全国トップクラスだということをテレビで見て知りました。理由としては、休日の運動不足や生活習慣の乱れが挙げられています。

子どもだけの問題のように聞こえますが、私は、肥満率を低下させるのには、まず、大人的生活習慣を見直さなければいけないと考えています。

青森県で取り組んでいる「だし活」などのイベントは、生活習慣を見直す良いきっかけになっていると思います。

また、青森県は、少子高齢化や過疎化の進行が著しく、少子高齢化が進むにつれて、地域医療の重要性が増してきており、その中で訪問看護の需要がどんどん増えてきているのではないかと考えました。

青森県では、県民の健康増進のために今後、どのような政策を展開していく予定でしょうか。また、自宅にいながら診療を継続していくシステムが徐々に構築されていると思いますが、在宅医療や訪問看護の充実について、どのような政策を推進していこうと考えているのでしょうか、教えてください。

よろしくお願いします。



#### (知事)

ありがとう、聞いてくれて。

先ほど説明した、仕事を作ったりする他に、短命県返上が凄く大事です。あまりにも健康状態が悪くて、バタバタと倒れる。コロナでも確かに亡くなっているんですけど、それ以上に月間統計を見ると、このところ、がんや脳卒中、心筋梗塞で亡くなる方が凄く多いです。

やっぱりショックです。

人口減少は赤ちゃんが産まれないこともあるんだけど、社会減、青森県を出ていく人は、実は減っています。しかし、健康状態が悪くてどんどん亡くなっているというのが、大きな課題です。

青森県の食事の課題として、油で揚げたものが好きで、塩分高いもの好きだし、ビール美味いんだよ。血圧は上がるわ、塩分濃度が上がるわ、腎臓にくるわ、で短命県という状態。

それを返上するために、今日は、プロフェッショナルが3人きています。

それぞれ、いかにして短命県返上、あるいは地域医療を頑張ることをやっていることを話させていただきます。



#### (医療薬務課)

県では、在宅医療体制を構築するため、在宅医療に取り組む医療機関を増やしていくことを目標と

し、医療機器の整備や訪問車両の整備に係る費用を補助しているほか、人財育成のための研修を実施しています。

具体的には、平成28年度から令和4年度までの7年間で、延べ109か所の医療機関がこの補助金を使い、訪問車両やポータブルレントゲン等を購入しています。

また、地域医療における訪問看護の充実を目指し、訪問看護師の増加、育成、定着を促し、基盤を強化することで県民の皆様が受けるサービスが向上し、それによって、訪問看護師の働きがいや職場環境が向上していくという正のスパイラルを目指しています。



具体的には、訪問看護師の実際の仕事に同行できる体験型研修を実施し、令和3年度は52名が参加しました。

また、新人訪問看護師教育プログラムを作成して、入職後の職場教育のサポートをするなど、就職した後も安心して成長していける環境づくりを行っています。

### (知事)

青森県の最大の致命的な課題は、お医者さんが足りないことでした。

何で足りないかって、医学部に合格する人が少なかったのです。

それで、ドクター倍増計画として、当時の教育長がまかせてくださいって言うから、まかせたわけね。そしたら本当に、倍増、2倍合格して、ひっくり返ったね、嬉しくて。やればできるんだよ。

ただ、致命的欠陥があったんですよ、この作戦には。県外の、いかにも青森に帰ってこないような学校にどんどん合格しちゃうわけよ。

これをどうやって連れ戻すとかか親御さんに頼んで、研修を青森でやるとか、本当にこまめにやってきました。保健・医療・福祉体制、どうこう言っても、基本的に、あまりにもドクターが少なくて。今は倍増したので、一応よくなりました。県内に残る研修医が53人しかいないという状況だったのが、今、何とか94名になりました。

すぐには健康づくりはできないんだけど、どうしても圧倒的にお医者さんが足りなかったのを頑張りました。

だから、きみたちも、いろんな夢があると思うけど、受験は嫌かもしれないけど、受験勉強はした方がいいね。自分の人生だから。他人の人生じゃないから。自分のことを自分で決めるんだったら、自分でやるだけやって、それから文句言っていから。何言ってもいいけど、まず勉強しないと。自分の人生だから。ということを少し言いたい。

これから、お医者さんをどんどん増やして、お医者さんにも手伝ってもらって、どんどん健康を良くしていこうと思っています。

それでは次のお話をさせていただきます。

### (がん・生活習慣病対策課)

県民の方が死亡する原因ですが、その約半数が、がんや心疾患等の生活習慣病とされています。これは、食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足など、よくない生活習慣の積み重ねで起こる場合が多いと

言われています。

生活習慣を見ると、肥満、それから喫煙、運動、歩数など、全国平均と比べ悪い指標が多くなってます。

生活習慣の改善を目指した運動の取組というのを、今、私たちの課ではやっています。

青森県では、目標にしている歩数があるんですけども、それにあと1,000歩足りないということで、皆さんの歩数を1,000歩増やそうというキャンペーンを実施しています。

今日、皆さんにキャンペーンの内容を書いた資料を配付しますので、お友達や御家族と参加していただきたいと思っています。

次に食生活の改善に関する取組です。

皆さん、食事の時に、唐揚げとお野菜があったら、唐揚げの方を先に食べちゃうかもしれないですが、まず、野菜から食べようという、ベジファーストという取組や、楽しいことをしながら野菜について勉強してもらおうという、ベジトキ、「#ベジトキ青森」というような合言葉で、こちらもキャンペーンを実施しています。

この他にも様々な健康情報をがん・生活習慣病対策課のアカウント「あおり健康情報局」から分かりやすく情報発信をしています。

皆さん、スマホをお持ちだと思いますので、是非フォローをお願いします。謎解きをやっていると豪華な賞品が当たるということになっています。謎解きは10月末ぐらいからになりますが、是非、この情報局を日頃から見ただければと思います。

また、スライドにも出てきましたが、これは健やか力向上推進キャラクター「マモルさん」と言います。

このマモルさんは、健康づくりのキャラクターですので、皆さんもこれを見たら、健康づくりのことかなというふうに覚えていただければと思います。

最後になりますけども、今、運動と食生活についてお話しましたが、その他にも体重管理や、適切な睡眠、生活習慣と言われるもの、様々あります。

皆さん、毎日、体重を計っていますか。家に体重計はありますか。毎日、体重を計ってみようとか、今日のお昼に野菜を食べたかなとか、そういう小さなことでもいいので、少し自分でできることから始めていただければと思います。

また、将来看護師を志望されているということで、同じ看護職になっていただけるということをとっても嬉しく思っていますが、是非、看護師の免許だけじゃなくて、一緒に保健師の免許も取っていただき、一緒に働きたいなと思っています。頑張ってみてください。応援しています。

### (知事)

手堅い話をしましたが、理屈ばかり言っていてもしょうがないので、県庁では7年前からやっているんですけど、直接的に健康づくりを働きかけていこうということで、「だし活」「だす活」チームというのを作って、塩分を減らすための活動とか、野菜を食べようという運動をやっています。

やっぱり、野菜をただ食べようと言っても食べないから、現場に行って、歌って踊って見せながら、塩分の怖さを伝えながら、「今を変えれば未来は変わる」というキャンペーンをしています。では、キャンペーン活動を説明します。



健やか力向上推進  
キャラクター  
「マモルさん」

**(総合販売戦略課)**

普段、私たちがスーパーなどで行っている健康づくりについて、皆さんに、今日はちょっと御紹介できればと思います。

知事、青森県民の食塩摂取、1日8グラム以上なんですよね。

**(知事)**

標準は8グラムって言うんだけど、実際は16グラムとか、すごく摂取しています。若いうちは大丈夫よ。血管が丈夫だから。

でも、こういう生活を続けて、40、50代になると大変です。

**(総合販売戦略課)**

どうなりますか。



**(知事)**

あたる（脳卒中）、止まる（心不全）、腎臓が使えなくなる。

だから、やっぱり塩分は減らさないといけません。塩分高いものも少しは食べてもいいけど、野菜も一緒に食べなきゃということです。

**(総合販売戦略課)**

そんな我々の「だし活」の取組を上手く表現した新曲の「だし唄」ができたんですよ。

**(知事)**

それでは、一曲。

**【だし唄披露】**



**(総合販売戦略課)**

我々、普段から「できるだし」をお奨めしていますよね。

**(知事)**

カップラーメンを食べる時には、野菜のできるだしというのを入れると、これで体の外に塩分が出せるから。ほたての貝柱を使った液体だし。これを使うと、凄く美味しく、醤油とか塩とか味噌をたくさん入れなくても美味しいのができる。こういうのを県内でも売り出して、皆、頑張っています。

**(総合販売戦略課)**

スーパーには、だし活商品も売られていますよね。

**(知事)**

スーパーで、「だし活」のマークが付いているのを見たら、凄く減塩しているから、積極的に、使っただけいたら嬉しいです。

**(総合販売戦略課)**

「だす活」も勧めていますよね。

「だす活」野菜を沢山食べて野菜のカリウムで体内のナトリウムを排出しようという取組なんです。

**(知事)**

そう、今日、これを言ってくれて言われて、保健師さんたちに言われました。

我々がこの運動をやりはじめたときは、青森県民の1日の野菜摂取量は250グラムでした。

今、300グラムになりました。7年かかって50グラム増やせました。350グラムの野菜を食べると、その野菜のカリウムでナトリウムを体から外に出すことができると言われています。だから、野菜を食べる習慣は重要で、朝、ミニトマトをあと5個食べたら50グラム。キュウリなら半分。ナスなら小さいのが一個。

中南地域でミニトマトの生産量が物凄く増えたんだけど、この活動をやっていたら、本当にミニトマトが売れるようになって、ミニトマト、あと5個で、きみたちは80、90、100まで、長生き。

**(総合販売戦略課)**

減塩、野菜を摂るのも大事。運動も大事ですよ。

**(知事)**

男性はあと1,000歩、女性はあと2,000歩足りません。そのために、スーパーですぐ買い物をしないで、チラシを見て、スーパーをただぐるぐると回ってから、2回目に買い物をしよう、そんな運動もしています。

**(総合販売戦略課)**

それでは、最後に運動ということで、フレイル対策も含めて、フレイルダンスを踊りましょう。



### (知事)

我々、だし活ダンスというのもあるんですけど、今日は、フレイル状態っていう、運動しないでいると筋肉が衰えて、実際に歩けなくなってしまう。実は、コロナで一番増えているのが、高齢者の方を中心として、歩けない、動けない、フレイル状態。それから認知症の状態。これは、eスポーツとって、高校生とゲームを本当にやっているんだけど、それに加えてフレイル体操っていうことを県内で普及して歩いています。

### (総合販売戦略課)

フレイルとは、英語のフレイルティが語源になっているんですが、直訳すると虚弱とか、老衰というような意味になっています。

### (知事)

俺、このフレイル体操は凄く嫌いです。自分の体が痙攣して動けなくなつて。皆さんにも、スズキ式フレイル体操をお披露目したいと思います。

### 【フレイルダンス披露】

何やっているんだと思うかもしれないけど、お爺ちゃん、お婆ちゃんが、こうやって体を動かしましょう、とにかく長生きしよう。動けなかったら寂しいでしょう。動いて歩こうよ。コロナで大変だったけど、テレビばかり見ていないで、認知症にもなるし、ということを実践しています。



私たちの仕事、県庁は、計画を作ったり、その計画を実行するためのプランを作ったりするけども、どうもそれでは、青森県の健康づくりは全然進まないの、こういうチームが何チームかあって、県内あちこちで普及啓発のために、体を張って一緒に頑張っています。

食生活改善推進員や、あるいは保健協力員と一緒に、皆さんのお母さんとかお婆ちゃんたちも一緒にやってくれているかもしれないけども、こうやって、健康づくりやっています。このフレイル体操は、見た目と違って物凄く大変なんですけど、県庁職員に言われてやらないと。だって、チームだから。

将来の夢は看護師さん。

勿論、青森県だよ。俺に点滴をしてくれるだろう。約束。

ありがとうございました。

司会の方の将来の夢は何ですか。

### (司会 2年女子)

司書です。



**(知事)**

司書になるためには、凄く勉強しなきゃいけないけど、大丈夫？  
本読むの好き？

自分は、元々新潮社で、文芸小説とか、古典とか、本を作る仕事  
をしていたんだけど、司書さんたちが選んでくれる本を作ることが、  
凄くプライドでした。司書はプロ中のプロだから。

是非、編集者を唸らせる司書さんになって欲しいと思います。

勉強してね。繰り返し言うけど、今、勉強しなければ、勉強できないから。

**(司会)**

それでは、今回の意見交換をとおして、知事から感想をいただきたいと思います。

三村知事、よろしくお願いします。

**(知事)**

青森県の現状について、皆さんが凄くいろんなことを感じてくれていて、なかなか伝えることが  
できない、我々県の想いというものを、今日は本気で伝えることができたと思っています。

途中でも話をしましたけれども、今が勉強の時です。受験って何か嫌だな、こんな制度、と言わず  
に、苦難、困難、嫌なことでも乗り越えなきゃいけない時期がある。嫌なことだからこそ、打ち勝っ  
て、自分の道を進まなきゃいけないことがある。

ただ、県庁職員から話を聞いてくれて分かったと思うけど、我々も皆、生真面目に皆さんの未来、  
青森県の未来のために、どうしたら本当にこのふるさと青森県が良くなるか。フォーマット、基盤が  
凄く良くなって、きみたちが、やっぱり青森県で暮らしたい、生きたいと選ばれるか。そのことを一  
生懸命やっています。

そのことだけは分かって欲しい。でも自分の人生だから、自分の挑戦したいことに挑戦して突破し  
て、自分の道を切り拓いていく。その中でふるさと青森のこと、高校時代の仲間のこと、中学校、小  
学校のこと、いろんなことを思い出して、やっぱり弘前好きだな、青森県って好きだなと思ったら、  
何らかの応援をしてください。帰って来てくれるのが一番嬉しいけど、でも、どこにいても青森県  
のことを覚えていてくれるだけで嬉しいです。

今日、お願いしたいのはそのことですし、また、凄く鋭い質問、一杯いただきました。答えが足り  
なかったかもしれなかったけれども、一生懸命、県の方もやっているんだよなって、そのことだけは  
感じてくれたら嬉しいです。

それでは、弘前南高校の2年生、それぞれの未来、何よりも健康でそれぞれが笑顔と幸せに溢れる  
ことを、でも努力は怠らないことをお願いして、私からの御挨拶とさせていただきます。

今日は本当に付き合ってくれてありがとうございました。

**(司会)**

三村知事、本日は私たち南高生の意見や質問に答えていただき、本当にありがとうございました。

私も自分の進路、目標に向かう意欲をいただくことができました。  
ありがとうございました。  
以上で、知事とのフレッシュトークを閉会いたします。

