

青森の「いま」と「みらい」をつなぐ広報紙

県民だより あおもり

12月
2020
令和2年
No.184



できることを
こつこつと。

超高齢化社会を元気に生きる！
ずっと健康でいるために
できること。

COVER PEOPLE
ホタテ漁業・農家
大宮正志さん・千恵子さん
(蓬田村在住)

CONTENTS / 目次

- P2 特集 ①もっと知ってほしい!! 大腸がんのこと
- P4 特集 ②最近運動してますか? 運動で健康的な生活を!
- P5 特集 ③青森県型地域共生社会の実現に向けて「つどいの場」増えています!
- P6 連載 CAFE AOMORI
- P6 連載 いただきます。あおもりメシ「真鱈(まだら)レシピ」

- P7 連載 【県職員最前線レポート】
県民の皆さんにもっともっと青森の良さを知ってほしい!
- P7 ミニ特集 ・青森県職員の給与と職員数のあらまし
・あおもり人財確保推進センターを開設しました!
- P8 連載 申吾のほっとコラム
- P8 お知らせ 新型コロナウイルス感染症対策について



超高齢化社会を元気に生きる！
ずっと健康でいるためにできること。

健康長寿に大切なことは、「病気の早期治療」「適度な運動」そして「社会参加」です。健康・長生きで誰もが生き生きと暮らせる青森県を目指し、県ではさまざまな取り組みを行っています。

ずっと健康でいるためにできること①
検診を受けよう

もっと知ってほしい！！ 大腸がんのこと

大腸がんについて正しく知ましょう

大腸がんってどんな病気？

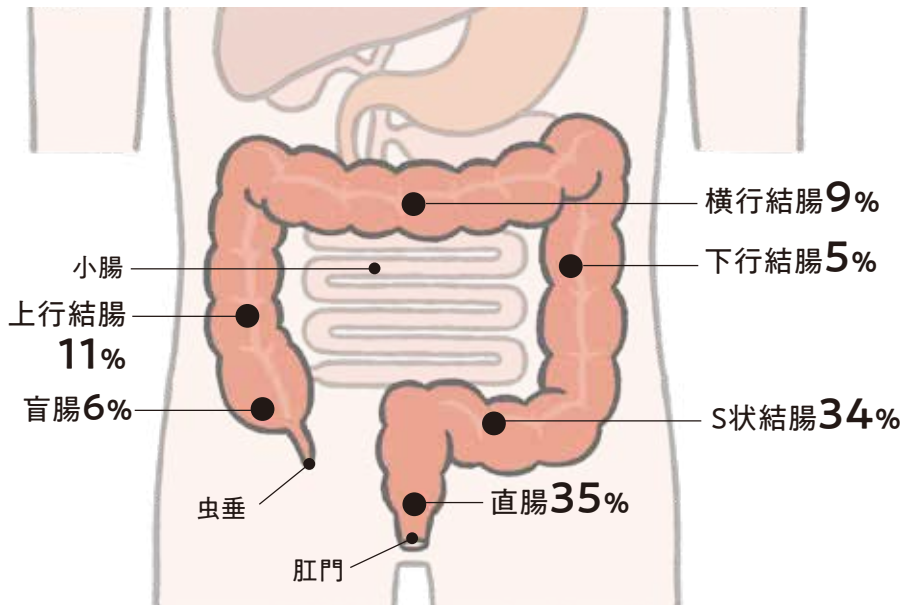


弘前大学医学部附属病院
医療情報部 准教授
まつざか まさし
松坂 方士 医師

生活習慣が
大きく関係！
大腸は食べ物を消化吸収する器官のうち、食べ物の残りカスが

通ってくる最後の部分です。水分を除いて便にする役割を担っています。そこにできるがんが大腸がんです。遺伝が全く関係しないわけではありませんが、食事の欧米化や身体活動の低下、飲酒といった生活習慣に関連するがんと言われています。

◆大腸がんの部位別頻度



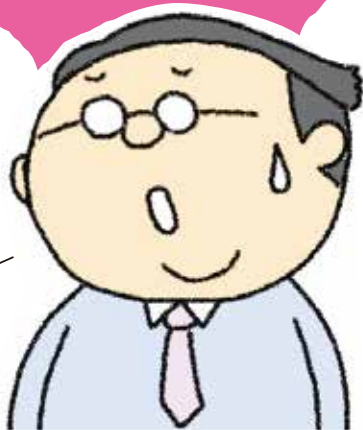
出典:中山富雄監修「国立がん研究センターの正しいがん検診」

大腸がんになりやすい人って？



40歳になったら 毎年の 検診を!!

青森県は大腸がんにかかる割合や亡くなる割合が全国で最も高くなっています。しかし、早期発見すれば治る確率も高い病気です。正しく知り、検診を受診することが重要です。



うっかり忘れそうだ…!

健やか力
向上推進キャラクター
「マモルさん」

偏った食事と
運動不足は一番の敵
食事面では、ハム・ベーコンといった加工肉や赤身肉を多く摂取する食習慣がある人やお酒を

飲む人は大腸がんになる危険性が上がります。逆に、食物繊維を摂ることを意識する、加工肉やお酒を少し控えめにすることを心がけると、そのリスクを抑えることができます。また、日常生活での身体活動が少なく運動不足の人でもリスクが上がるため、デスクワークが中心の方は、中高強度を目安に運動するのが効果的と言われています。

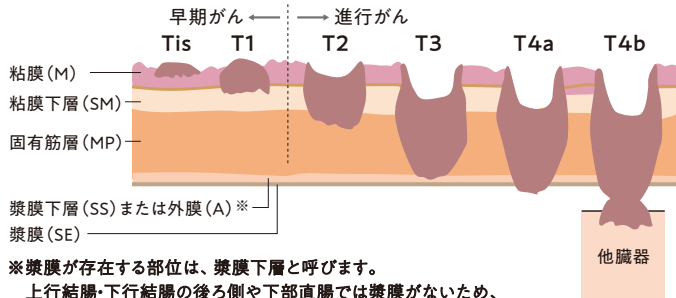
◆ステージ別生存率

ステージ	I (早期)	IV (遠隔移転あり)
生存率	98.8%	23.1%

出典:2009~2011年全がん協加盟施設の生存率協同調査

◆大腸がんの深達度

深達度とは、がんが大腸壁のどの深さまで広がっているかを示す言葉です。



※漿膜が存在する部位は、漿膜下層と呼びます。上行結腸・下行結腸の後ろ側や下部直腸では漿膜がないため、外膜(adventitia)と呼びます。

Tis	がんが粘膜(M)内にとどまる
T1	がんが粘膜下層(SM)にとどまる
T2	がんが固有筋層(MP)にとどまる
T3	がんが固有筋層を越えているが漿膜下層(SS:漿膜がある部位)または外膜(A:漿膜がない部位)までにとどまる
T4a	がんが漿膜(SE)を越えた深さに達する
T4b	がんが大腸周囲の他臓器にまで達する

◆大腸がんの病期(ステージ)

病期は、深達度、リンパ節移転・遠隔移転の有無によって決まります。

0期	がんが粘膜内にとどまる
I期	がんが固有筋層にとどまる
II期	がんが固有筋層の外まで浸潤している
III期	リンパ節移転がある
IV期	血行性転移(肝転移、肺転移)または腹膜播種がある

出典:国立がん研究センターがん情報サービス一般の方向けサイト「大腸がん」

大腸がんの主な症状

- 血便・下血
- 便が細い
- 残便感がある
- 下痢と便秘を繰り返す
- お腹が張る・腹痛
- 貧血
- 体重減少 など

がんができてすぐには自覚症状がほとんどありません。下痢と便秘を繰り返す、血便が見られるなど、すでに大腸がんを疑うべき症状がある場合は、がんが進行している可能性がありますので、すぐにかかりつけ医を受診してください。

大腸がんの症状は?



早期の大腸がんは症状がほとんどない

40歳以上は、毎年欠かさず受けるべき

大腸がん検査は、便に混じる血液の有無を調べます。一度の検査では見つからない場合もありますので、40歳を過ぎたら毎年受けるようにしてください。継続して受けることで発見が遅れるのを防ぐことができます。精密検査が必要と診断された人の中には、「痔による出血」と思い込んでしまう人が

「要検査」となった人は精密検査を必ず受けることが大切!!



検診には行った方がいい?



いますが、自己判断をせずに必ず精密検査を受けるようにしましょう。精密検査を受けなければ、本来見つけれられたかもしれないがんを見落としてしまう可能性があります。がん検診の意味がなくなってしまう。

早い段階で見つければ根治する率も上がる

リンパ節や肝臓といった他の器官への転移がない早い段階で発見できれば、手術や化学療法で根治が望めます。ポリープの状態で見つけた場合は、がんになることを防ぐこともでき、社会復帰までの時間も短くて済みます。

TOPICS

がん検診で元気に長く働ける職場に

「仕事柄体力が必要なので、従業員に健康で長く働いてもらうためには病気の早期発見、早期治療が大事だと考えています。希望者だけに行っていたがん検診を、定期健診時に40歳以上の社員全員に強力に推奨し、現在は社員全体に浸透しました。実際、がん検診による早期発見、早期治療により職場復帰している従業員もいます。」

青森県健康経営事業所



株式会社 鹿内組
健康経営事業所
推進担当
にしだ あきら
西田 彰さん

青森県健康経営事業所とは

青森県の働き盛り世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康管理に積極的に取り組んでいる事業所を、県が認定しています。



詳しくは

青森県健康経営認定制度



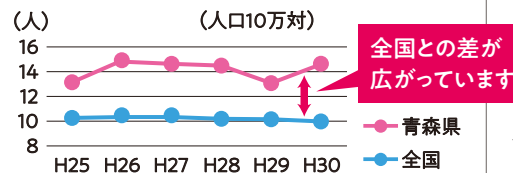
青森県の大腸がん事情

がん死亡率は15年連続最下位!! (H16~H30)

全国でも、青森県でも、がんになる人の中で一番多いのは大腸がん!

大腸がんの死亡率が全国ワースト1位!!

大腸がんの75歳未満年齢調整死亡率



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

働き盛り世代(40~50代)のがん死亡率が高い!!

青森県が実施した大腸がん検診モデル事業では5年間検査受けていない人と、受けている人を比較したところ受けていない人にがんが多く見られました。

精密検査でポリープが見つかったも切除することで、がんを予防できます!



毎年受けていますか?



最近運動していますか？

運動で健康的な生活を！

体力づくりはもちろん、病気の予防や心のリフレッシュのためにも体を動かすことはとても大切です。普段あまり運動をしない方や苦手な方も、まずは簡単にできる運動からチャレンジしてみましょう。

1 肥満解消・見た目も若返る

肥満を解消・予防することで見た目が若返るだけでなく、糖尿病などの生活習慣病の予防にも！

2 高血圧の予防・改善に効果

有酸素運動により血流や血圧の改善が期待でき、脳卒中や心筋梗塞などの予防に！

3 骨・筋肉が強くなる

骨が丈夫になり、筋肉も発達することで同じ作業でも疲れにくくなり、肩こりや腰痛などの痛みが緩和！

4 高齢者の認知機能低下を予防

体を動かして脳に刺激を与えることで、認知症を予防・改善！

5 ストレス解消やリラクゼーションに効果

適度な運動は、ストレスの発散にもオススメ。自律神経の乱れも整え、体だけでなく気持ちもリフレッシュ！



NPO法人 青森県健康・体力づくり協会 健康運動指導士 さいとう みゆき 齊藤 美雪さん

お家でできる！ イスを使った

かんたん！ ストレッチ&筋トレ

すきま時間で…、テレビを見ながら…、1日わずか4分でできるプログラムです。

ストレッチ(もも裏)

① イスからすべり落ちないように注意！

つま先は天井に向けたまま、上体を前に倒す。10秒キープ。左右交互に。



ストレッチ(お尻)

くるぶしを腿(もも)の上にお尻をのせ、上体を前に。10秒キープ。左右交互に。



ストレッチ

(もも前・付け根、脇腹)

片足を後ろに引き、肩を上に引き上げる。10秒キープ。左右交互に。



ワンポイントアドバイス

★痛みがある場合は無理をせず加減しましょう！「できる範囲で」が基本です！

★寝る直前は筋トレを控え、ストレッチだけに！ハードな運動は体が目覚めて「交感神経モード」に突入し、眠れなくなってしまうことがあります。

スクワット

足は肩幅に。4秒かけてゆっくりとお尻を下げ、お尻がイスにつく直前にスッと立ち上がる。1セット10回。余裕があれば、セット数を増やしてもOK！



スクワットのポイント

- 1 膝が内側に入らないよう、つま先の方向と揃える！
- 2 背中が丸くならないように、反らないように！
- 3 イスに座るイメージで！

ドロイン

おなかを引っ込めたままキープ。1セット5秒を5セット。



問い合わせ先／ がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212

ずっと健康でいるために
できること③

地域で
支え合おう

青森県型地域共生社会の実現に向けて

「つどいの場」増えています!

みんなが集う場に出かけ、人とのつながりの中でお互いを気にかけて、支え合える関係に。
元氣な地域社会を築いていくために、あなたの地域でも始めませんか。

「つどいの場」とは “社会とのつながりは健康の秘訣”

元氣な高齢者の皆さんがいつまでも元氣で暮らしていくために、効果的なのが「つどいの場」。近所で継続して通える「つどいの場」に一人ひとりが主体的に関わることで、役割や楽しさ、生きがいを見だし、心身の健康につながります。

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、地域で安心して老後を迎えることができる社会のこと。



畑の集まり～何気なくしているおしゃべりも「つどいの場」なんです!～



蓬田村社会福祉協議会・生活支援コーディネーター たなか としあき 田中 利明さん

蓬田村／畑の集まり



蓬田地区には、自然と人が集まって和気あいあいとおしゃべりを楽しんでいる場所があります。おにぎりやお団子、自家製の漬物やジュースなどを片手に集うその場所は「畑」。近隣の畑で作業をしている人や川の向こう側に住んでいる人までもが集まり、採れた野菜の品評や試食会が始まるのです。話題は普段の暮らしにまで広がり、話が尽きることはありません。

この「畑の集まり」は、ストレスや不安、悩みの解消にもつながり、心身の健康づくりサロンのようになっていると感じます。ここで交わされる

仲間とのやりとりが、より一層、農作業のやりがいを高めているようです。

さまざまな想いが詰まった場所

つどいの場は、誰かとしゃべりたい、楽しく集える場所が欲しい、つながりを深めたい、いつまでも健康でいたい、不安や悩みを共有して解消したいといった想いが詰まった場所。その想いが野菜のおすそ分けや差し入れ、乗合いによる移動などの支え合いにも発展しています。

「生活支援コーディネーター」は

住民の困りごとや地域ニーズを把握し、その想いを形にするため、さまざまな人や資源をつないでいく役割を担います。「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、各市町村に配置されています。(コーディネーターへ相談したときは市町村高齢福祉担当課へ)

あおもり日和

Vol.4 つどいの場で真剣勝負!



長谷川 ちひろさん
(デザイナー・イラストレーター)

弘前市出身。高校卒業後上京。武蔵野美術大学卒業後、デザイン事務所にてエディトリアルデザイナーとして7年間勤務。結婚を機に、2018年青森へUターン。現在はフリーランスで活動中。

五所川原市／社会福祉法人 拓心会のCOCOカフェ

認知症カフェでの学びと交流



“認知症に関するさまざまな場面との懸け橋”をコンセプトに、毎月第4土曜日開催の「認知症カフェ」。認知症の人やその家族、地域の方など誰もが気軽に集まって情報交換したり、専門職に相談もできます。専門家による認知症や栄養についての講義や、脳トレや体操などいろいろな活動を通じて楽しみ、学び、交流できる場所です。

プレハブ小屋を「美人会館」に

地元の建設会社の社長がプレハブ小屋を改装して作った、地域の高齢者の集まりの場、その名も「美人会館」。早い時は朝7時から毎日開放。買い物帰りに小屋の前のベンチで一休みしていく人も。お菓子を持ち寄り、薪ストーブで味噌汁を作ったり。誰かの負担にならないよう、電気やトイレはありません。「広すぎると掃除も大変だし、狭いくらいがいい」という声も。いつも賑やかで、笑い声が絶えません。

むつ市川内／土場町美人会館サロン



六戸町(小松ヶ丘地区)／小松ヶ丘スポーツ吹矢

小松ヶ丘スポーツ吹き矢



毎週火曜日の18時から開催。町の社会福祉協議会が開催したスポーツ吹き矢体験をきっかけに立ち上げたスポーツ吹き矢クラブ。初めは5mの距離からの届かなかったのが、10mからでも的に当てられるようになるなど目に見える上達を感じられ、参加者のやりがいや健康な体づくりにつながっています。今後は体験会や大会開催などにより地域のコミュニティづくりに役立てたいと考えています。

新型コロナウイルス感染予防に十分配慮して集まっている活動事例です。

専門アドバイザーを派遣!

～地域でつながる「つどいの場」拡充支援～

各市町村で住民が主体となる「つどいの場」を立ち上げるための勉強会などにアドバイザーを派遣します。市町村高齢福祉担当課または県高齢福祉保険課へお問い合わせください。

問い合わせ先／高齢福祉保険課 ☎017-734-9296

県内で活躍している人たちが
未来に継ぎたいさまざまな
「あおり愛」を語ります。



PROFILE
ホタテ漁業と約5ヘクタールの稲作を営むご夫妻。学生時代に取り組んでいた運動を今でも続け、時を経てもお適度な運動を心がけるアクティブな毎日を送っています。

ホタテ漁業・農家
おみや まさし ちえ こ
大宮正志さん・**千恵子**さんご夫妻
(蓬田村在住)

漁協女性部の役員を務める千恵子さんは、組合員とその家族に検診や健康セミナーへの参加を呼びかけるなど、健康第一漁協を目指して活動しています。正志さんも禁煙で体調がよくなった経験から、周りにも禁煙を勧めています。その呼びかけで漁協内が禁煙になり、組織ぐるみでの取り組みにつながっています。そんなお二人に健康についてお聞きしました。

― 普段から健康を意識している? ―
千恵子 ホタテに始まり、農作業もあるので、真冬以外はとにかく忙しくて。体が資本だからこそ、健康面はかなり気をつけています。

正志 健康診断は毎年欠かさずを受けています。今年も胃カメラと超音波検査も追加しました。やはり受けておくと安心感がありますよね。― 健康でいられる秘訣は? ―



いつまでも健康でいるためには、できることを、こつこつと。



1.過去に、近くのトレーニングセンターで卓球教室を開いていたお二人は中学時代の卓球部の先輩後輩。
2.ホタテ漁はまだ夜が明けぬ午前1時から始まります。作業中、身のこなしも軽やか。



― 健康の先にある目標は? ―
千恵子 体力をつけて健康でいることで、気力も上向いて心が充実する。いつまでも自分のことは自分でできるようにして、楽しい人生にしたいですね。

正志 百歳までは無理かもしれないけど、あと十年は現役で頑張りたいと思っています。

― 健康でいられる秘訣は? ―
千恵子 バランスの良い食事と運動を心がけています。今年から、小学生の孫とランニングを始めたんですよ。自宅から海水浴場まで往復約2キロ走るのを日課にしています。若い頃から走るのには好きだったものの、久々に走ると息は切れるし足が全然上がらない(笑)。小学1年生の孫にも勝てませんでした。でも1カ月もすると体が慣れて、そのうちに足腰が強くなってきたなと実感しました。だから今もよく走っていますね。日々の作業も少し楽にできるようになって、仕事にも良い影響が出ていると感じています。

正志 動かなくなると動けなくなるから、できることをこつこつ継続する。しっかり休息をとることも大事ですね。



保存版
青森の家庭の味を伝授!

いただきます。連載第4回
あおりメシ

「この素材、どうやって扱うの?」
「どうやって食べるの?」
そんなギモンにおこたえします。
お母さんやおばあちゃんがよく作ってくれていたあの家庭料理を自分でも作ってみましょう!



青森の冬を代表する魚
真鱈を煮込んだ郷土料理

真鱈のじゃっば汁
【味噌仕立て】

カロリー 580kcal
塩分 7.4g
調理時間 約20分

材料(4人分)
・真鱈のあら(じゃっば) …600g
・大根 …10cm(300g)
・長ねぎ …1本
・だし汁(昆布) …1,000ml
・みそ …70g

- 作り方
- 1 真鱈のあらに塩小さじ1、酒大さじ1を振りかけ、しばらく置き、湯通しする。
 - 2 だし汁に、いちょう切りにした大根を入れ、煮る。
 - 3 大根が煮えたら、①のあらを加え、煮る。
 - 4 あらに火が通ったらみそで味をととのえ、長ねぎを加えたら出来上がり。



旬の食材
真鱈(まだら)
食材メモ
旬の時期 12~2月ころ



真鱈の昆布じめ

カロリー 308kcal
塩分 1.2g
調理時間 1日以上

材料(4人分)
・真鱈の身(刺身用) …400g
・昆布 …適宜

- 作り方
- 1 昆布を酒で湿らせる(酒で湿らせたキッチンペーパーで拭く)。
 - 2 ①の昆布で真鱈の身をはさみ、ラップでしっかり包む。重しをして、1日以上締める。

レシピ監修
自宅れすとらん「こんみど」
主宰 尾崎 優さん
青森市在住。辻調理師専門学校(大阪市)を経てフランスへ。一つ星レストランで研修し帰国。2012年、自宅れすとらん「こんみど」を開業。地元で食べ続けられてきた昔ながらの素材な青森の郷土料理と家庭料理を中心に提供。

県民の皆さんにもっともっと 青森の良さを知ってほしい!

今回の県職員



企画調整課
ふくし こうだい
福士 紘大

東青地域県民局から異動してきてはや8ヶ月。県の最重要課題である人口減少問題を克服するため、日々奮闘中です!

青森の良さ、 青森の新たな価値への気づき

私は、若者の県内定着や還流を促進する業務に携わっています。本県においては、人口減少が進み、年間6千人を超える社会減に歯止めがかからず、特に10代から20代の若者の県外流出が大きな課題となっています。そのため、若者と、若者の将来選択に大きな影響を与える保護者世代に、青森の良さ、青森の新たな価値に気づいてもらえるよう、そして、一人でも多くの若者に、この青森で暮らしたい、青森で生きていきたいと思ってもらえるよう、次の取り組みを進めています。



▲県内の大学生へのインタビューの様子

【取り組み①】大学生・短大生と その保護者の生の声をキャッチ!

県内11大学・短大の学生に、就職先として希望している地域や、青森で暮らすことへのイメージ等についてインタビューしたほか、県内の学生とその保護者、本県出身の県外大学生の保護者合わせて約9千人に対し、若者の将来選択に関するアンケート調査を実施しました。

【取り組み②】青森の良さについて 考える機会を創出していきたい!

インタビューやアンケート調査の結果を参考に、県内の大学生・短大生を対象に、「青森っていいよね」と思うきっかけになるようなワークショップを開催しています。参加学生の価値観の幅を広げ、青森の新たな価値の発見につながるように心がけながら進めています。



▲ワークショップの様子

青森は変わってきている! ~若者から選ばれる青森に~

私が大学卒業後、青森に戻った理由は、「一応長男だから」という程度のものでした。20代の頃は給与や遊ぶ場所などの面で不満がなかったわけではありませんが、実家のごはんのありがたさや、身近にある自然の美しさは、一度県外に出たからこそ発見できた価値だと思っています。

一方で、観光地としての青森が注目されるようになったり、「青天の霹靂」などのブランド力のある農産物が生まれたり、青森は確実に変わってきていると確信しています。

新型コロナウイルス感染症の拡大により世界中が混乱し不安に陥っていますが、そんな状況だからこそ、改めて気づくことができた青森の良さ、価値があると思います。

青森は変わってきたし、これからも変わっていくことでしょう。その中で、自分なりの青森の良さを見つけて、自信をもって青森で暮らしていくことを選択してほしい。そのために、これからも頑張っていきます。



詳しくは県庁HP [いいよね青森](#) 検索 企画調整課 ☎017-734-9131

青森県職員の給与と職員数のあらまし

県では、人事行政を運営するに当たっての公正性・透明性を高めるため、人事行政の概要を公表しています。公表内容の中から、県職員の給与と職員数のあらましをお知らせします。

給与

職員の給与は、県内民間事業所の給与実態などの調査結果に基づく県人事委員会の勧告を受け、国や他の地方公共団体との均衡を考慮しながら、県議会の審議を経て、条例で定められています。

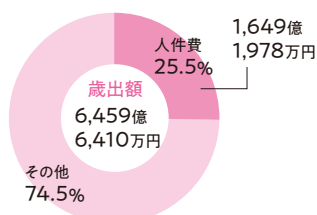
●職員の初任給与と 平均給料月額状況 (令和2年4月1日現在)

区分	学歴	初任給月額	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	大学卒	182,200円	314,400円	42.9歳
	高校卒	150,600円		
警察職	大学卒	203,800円	303,200円	38.5歳
	高校卒	173,400円		
高校教育職	大学卒	204,000円	372,100円	46.0歳
小・中教育職	大学卒	204,000円	380,600円	47.5歳
技能労務職	高校卒	147,900円	301,800円	51.6歳

●知事や県議会議長などの 給料・報酬月額状況 (令和2年4月1日現在)

区分	給料・報酬の月額
知事	1,260,000円
副知事	970,000円
議長	910,000円
副議長	810,000円
議員	780,000円

●人件費の状況 (令和元年度普通会計決算)



職員数

●部門別の 職員数の状況 (各年4月1日現在)

区分	職員数		
	平成31年	令和2年	増減
一般行政部門	3,783人	3,793人	10人
教育部門	11,278人	11,119人	▲159人
警察部門	2,694人	2,691人	▲3人
公営企業等会計部門	1,246人	1,286人	40人
合計	19,001人	18,889人	▲112人

「人事行政の概要」は、人事課、県政情報センター、各合同庁舎の地域住民情報コーナーのほか、ホームページでもご覧になれます。

詳しくは県庁HP [人事行政](#) 検索 人事課 ☎017-734-9047

あおもり人財確保推進センターを 開設しました!

県では、県内事業所の人財確保と求職者の就労支援に一体的に取り組み、人財確保の推進と雇用の安定を図ることを目的として、青森県観光物産館アスパム7階に「あおもり人財確保推進センター」を開設しました。

同じくアスパムにある「青森県若年者就職支援センター ジョブカフェあおもり」と中高年齢者の再就職を支援する「ネクストキャリアセンターあおもり」などの関係機関と連携して対応します。

●人財確保相談窓口(相談無料)

採用など人財確保に関するさまざまなご相談に人財確保支援コーディネーターが対応します。電話や企業訪問のほか、オンライン相談も実施しています。

人財確保にお悩みの方々のご利用をお待ちしております!



- 求人を出しても集まらない
- 自社ホームページに採用情報サイトを作りたい
- 人財確保に関する支援制度を知りたい
- 副業・兼業を始める環境を整えたい など

●人財確保の課題解決に向けた専門家派遣

人財確保の課題解決を支援する専門家を無料(原則2回まで)で派遣します。県内に本社・事業所があり、採用を予定している事業者の方を対象としますので、人財確保支援コーディネーターへ相談の上、お申し込みください。

※上記のほか、新型コロナウイルス感染症の影響による休業者や離職者の方々を対象として、兼業・副業が可能な仕事を掲載する情報サイトを開設するとともに、ショッピングセンターなど利便性の高い場所で企業説明会を開催するなど、県内事業所とのマッチングに積極的に取り組んでいきます。

あおもり
人財確保推進
センター

〒030-0803 青森市安方一丁目1番40号 青森県観光物産館アスパム7階
TEL/017-775-7075 FAX/017-775-7076
受付時間/平日8:30~17:15(土日祝日、年末年始、アスパム休館日は休業)



詳しくは県庁HP [あおもり人財確保推進センター](#) 検索
労政・能力開発課 あおもり人財確保推進センター ☎017-775-7075



今回のテーマ 3つのお願い(1つでもいいです)

青森県知事 三村申吾

新型コロナウイルス感染症により打撃を受けた県内経済を足元から元気になろうと、県内各地のスーパー等での県産品愛用キャンペーンとともに、健康づくりの呼び掛けを、さらに本気度をアップした替え歌とダンス、そしてトークで行ってきた。コロナも油断ならないが、冬場に向かって起こり得る健康問題が大きいからだ。

特に替え歌は、これまでの「高血圧ブルース」「3歩じゃ足りないマーチ」「スーパーを歩こう歩こう」「与作は不整脈」に加えて、農林水産部長がサングラスにサックス姿でリズムを取る新作「血あつの人」が舞台を盛り上げている。

この新作は、青森県民の食生活の真実に迫っていて、最初の練習時、その脅し文句に正直ビビった。

ところで、ミュージカル「だし活+だす活」では、3つの健康づくりの秘訣とお願い、そして弘前大学医学部の富山先生のアドバイスで、直接命に関わる不整脈の毎日のチェック方法をお知らせしている。

お願いの1つ目は、7年前から取り組んできた「だし(の活(用))」による減塩生活。ただ減塩と言っても、薄味にただけでは美味しくないと、県内に潤沢にある昆布や煮干し、焼干し等々を上手に使うことで美味しく減塩しませんかである。

これについては、民間業者やスーパー等に大変なご協力をいただき、青森県産の「できるだし」シリーズが店頭に並び、学校給食等にも使われるようになってきた。

お願いの2つ目は、「だ(出)す活」。野菜を食べて、そのカリウムでナトリウム(塩分)も排出しようである。

昨年、「だし活」に加えて「だす活」も一緒に活動しているが、実はこれ自体は7年前から取り組んできた「一日の野菜摂取量350gを目指そう!」プログラムの一環である。毎年、スーパーや各種講習会等で自分で20ヶ所、チームで60ヶ所程キャンペーンを行ってきた結果、青森県民の1日の野菜摂取量が、250gから50g増え、300gとなる成果をあげており、誰よりも県民の皆様のご協力に感謝したい。

現在は、350gの達成を目指し、「ミニトマトなら5個」「きゅうりなら半分」「玉ねぎなら4分の1」など、「野菜あと50g」をより分かりやすく訴えている。県民の皆様には、何とかあと50g野菜摂取量を増やして下さるとありがたい。

お願いの3つ目は、1日につき男性あと1,000歩、女性あと2,000歩の運動。

何かスポーツを始めよう、と思ってもなかなか面倒である。そこで我々は、スーパー等でお買い物運動に活用しようと訴えている。具体的には、チラシ片手に店内の野菜・果物、お魚、お肉、惣菜コーナー等を運動を兼ねて見て回り、「お、今日は卵が激安! ホタテがお買い得!」と確認してから、2回目にしっかりお得で健康にも良い「一石二鳥」のお買い物である。

とは言うものの、ミュージカルの締めめの挨拶では、「3つ全部やってねとお願いしたら、気疲れしちゃうといけません。そこで、どれか1つ、一番簡単な「ミニトマト5個!」とか「スーパー1回巡回してからお買い物!」で構いませんか。」とお話している。

まず、健康への意識、そして行動変容が、今を変え、未来を変えることだと確信するからである。ご無理なく、どうぞ1つでもいいですから、よろしくお祈りします。

新型コロナウイルス感染症対策について

LINEで友だちになって、情報入手

「青森県-新型コロナ対策パーソナルサポート」

友だちになると、県から新型コロナウイルス感染症に関する情報が配信されます。LINE公式アカウント「青森県-新型コロナ対策パーソナルサポート」を友だちに追加してください。



接触の可能性を通知

接触確認アプリ「COCOA」

厚生労働省が開発した新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」は、プライバシーを確保の上、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性を通知するものです。利用者は、接触の可能性がわかることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。

利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。ぜひご自身のスマートフォンにアプリをインストールしてください。



#aomoriovation

#あもりを守る

「あもりオベーション」とは、新型コロナウイルス感染症への対応が長期化する中で、県民が自分たちを、そして、生活を支えてくださる周りの方々をたたえ、拍手を送るという気持ちを持つことで、県民みんなの心をつにし、この厳しい状況を乗り越えていこうという思いを込めたアクションです。

県民の皆様へ 新型コロナウイルス感染症は予防策を講じていても、感染する可能性は誰にでもあります。感染を疑う症状があったら速やかに検査し、感染していたら適切な治療を受け、回復したら、また通常の生活を送ることができる青森県を目指し、**私たち県民一人ひとりが、どんな状況においても、人に対する優しさ、思いやりを忘れないようにしましょう。**

青森県の「新型コロナウイルス感染症」に関する最新情報は

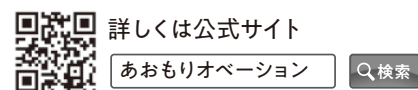


主な取り組み



県民の皆さんに、感染防止対策などに関する正しい知識について理解していただくため、県感染症対策コーディネーターの大西基喜医師が新型コロナウイルス感染症をわかりやすく解説する動画「教えて! 大西先生!!」をホームページで公開しています。

この他にもさまざまな取り組みをWEBや各種SNSで公開しています。是非ご覧ください!



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 ◆ATV「みんなの県庁!」(土)16:55~17:00 ◆ABA「メッセージ」(土)9:30~9:35 [放送時間が変更になることがあります]
- ラジオ ◆RAB「青森県広報タイム」(月)~(木)7:30~7:35 ◆エフエム青森「あもりふぁん」(月)~(金)16:55~17:00
- 新聞 ◆東奥日報・デーリー東北・陸奥新報「広報あもりけん」(毎月1日・16日)
- HP/Twitter ◆県のホームページ <https://www.pref.aomori.lg.jp/> ◆青森県庁Twitterアカウント (@AomoriPref)

青森県広報広聴課公式SNSもチェック!



編集発行 青森県広報広聴課 〒030-8570 青森市長島1-1-1 ☎017-734-9137 ※「県民だよりあもり」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。 ※今後の広報紙制作の参考とするため、「県民だよりあもり」に関する皆さまのご意見・ご感想を郵送でお寄せください。 この印刷物は520,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.5円です。