



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、薄味にしなければ美味しくないので、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くださいとありがたい。

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をする時に活用しようとしている。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」

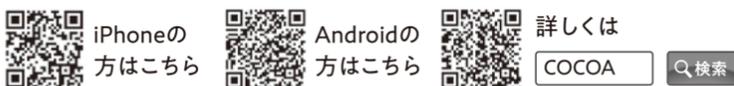
友だちになると、県から新型コロナウイルス感染症に関する情報が配信されます。LINE公式アカウント「青森県-新型コロナ対策パーソナルサポート」を友だちに追加してください。



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のたたえ、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

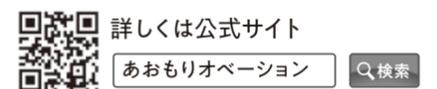


主な取り組み



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。