

PICK UP!  
**1**

## みんなで「防災チャレンジ」!



「地震や津波が来たら、どうすればいいの?」「普段からの備えが大事というけれど、何を備えたらいいの?」など、何か行動を起こさねばと思いつつ、なかなかその機会がないという方も多いのではないのでしょうか。

「いざというとき」に備えるため、県内一斉に訓練や防災に関する取組をしていただく期間を設けます。

自分の命を守るため、訓練への積極的な参加や、備蓄品の準備・確認をお願いします。



おまもリスも  
頑張ります

「防災チャレンジ」って何をするの?

11月5日(火)津波防災の日から11月24日(日)までの期間中、県全体で訓練等を実施します。この期間に訓練や防災に関する取組にチャレンジしてみよう!

「防災チャレンジ」の例

11月15日(金)に「日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震」を想定した訓練を実施します。

- 午前9時の防災無線等の合図とともに、**頭などを落下物から守る「シェイクアウト」**にチャレンジ
- いざというときの**備蓄品の確認**にチャレンジなど



防災チャレンジへの登録は、10月上旬に開設する専用ホームページで!



詳しくは県庁HP

青森県防災チャレンジ | 検索  
防災危機管理課 ☎017-734-9180

PICK UP!  
**2**

## 旬の野菜をたっぷり食べよう!

健康的な食生活、今から始めませんか? 野菜や果物は、ビタミン、カリウム、食物繊維など、健康維持に必要な栄養素が豊富に含まれています。バランスの取れた健康的な食事を実践し、活力あふれる毎日を手に入れましょう。

野菜と果物、足りていますか?

1日の摂取量の目標値は **野菜350g、果物200g!**

青森県民の多くは野菜も果物も摂取量が足りない状態です。**野菜をあと70g、果物をあと100g食べましょう。**

野菜  
70gの  
目安



ミニトマト 7個分  
玉ねぎ 1/4個  
ブロッコリー 花つぼみ4個

果物  
100gの  
目安



りんご半分 ぶどう半房

「野菜+果物」をたっぷり食べよう!

12月6日(金)までの取組期間、**野菜で健康大作戦!**を合言葉に、野菜と果物を意識的に食事に組み入れて、栄養バランスを整えていきましょう。

また、11月6日(水)まで実施している**青森県産品愛用応援キャンペーン**では、新たに「野菜・果物賞」(50名)を設けています。実り多き秋、旬を迎えた県産の野菜と果物を買って、ぜひご応募ください。



詳しくは県庁HP

野菜で健康大作戦 | 検索  
食ブランド・流通推進課  
☎017-734-9354