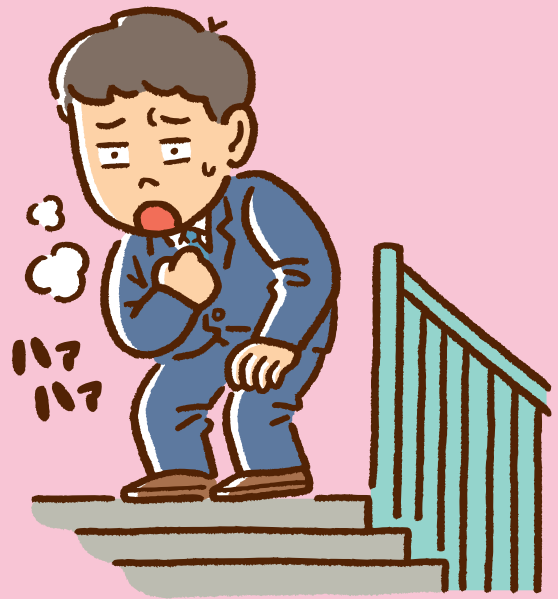
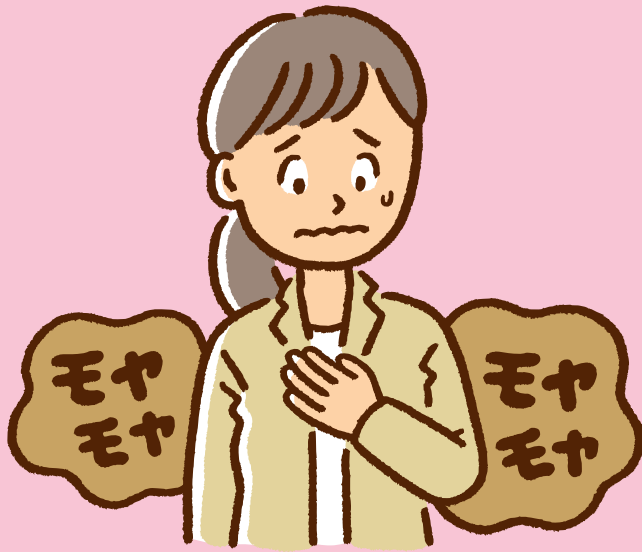


# AOMORI

# MAG

あおマグ



特集

## これって…もしかして？



# 気をつけよう!

寒さが厳しくなるこれからの季節は、1年の中で血圧が上昇しやすく、

つい先延ばしにしてませんか?

## こんな症状は 心臓病予備群

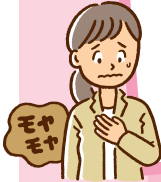
症状 1

胸の不快感

こんな疾患の疑いあり

### 狭心症

心臓の血管が狭くなって血液の流れが悪くなっている可能性あり。放置すると急性心筋梗塞につながることもあります。



仕事や家事が忙しくてなかなか行けないんだよね...



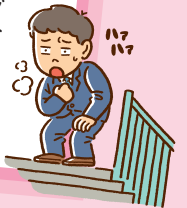
症状 2

息切れ・動悸

こんな疾患の疑いあり

### 心房細動、心不全

息切れや動悸は心房細動が原因の場合あり。また心不全の代表的な初期症状でもあります。



症状 3

家庭での血圧が135/85mmHg以上

こんな疾患の疑いあり

### 高血圧症

繰り返し基準値を超える場合は高血圧症の可能性大。心不全や脳卒中などにつながることもあります。



大したことないんじゃない? これぐらいで病院に行くのはちよつとなあ...



こんな症状も要注意

健康診断で「血糖値が高い」「糖尿病かも」「要精密検査」「要受診」と言われたことがある人も、重大な病気が隠れている場合があります。

症状 4

体重増加・むくみ・息苦しさ

こんな疾患の疑いあり

### 心不全

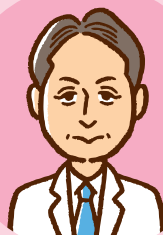
心不全の代表的な症状の一つ。心臓の機能が低下すると血液の流れが悪くなり、体内に水が溜まりやすくなることで起こります。



## 冬場はヒートショックにご注意を!

家中、特に風呂場やトイレなどでの急激な温度変化に要注意。一気に血圧が上昇し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことがあります(ヒートショック)。風呂場やトイレは暖めておく、水分をしっかり摂る、湯船に浸かるときは40度以下で10分未満の入浴を心がける、といった対策を取りましょう。

ドクターからの大切なお願い



Dr. 守川 義信

## 気になったらすぐに病院へ!

わずかな症状でも、放置することで命に関わる病気に発展する恐れがあります。自身の健康を守るためにも、かかりつけ医やお近くの医療機関を受診してください。



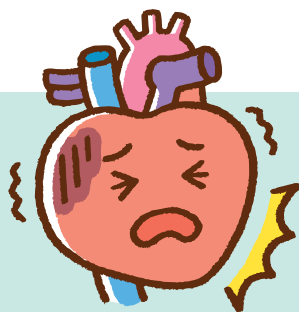
詳しくは 県庁HP

循環器病対策

がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212

# 命取り!?

# 心臓病



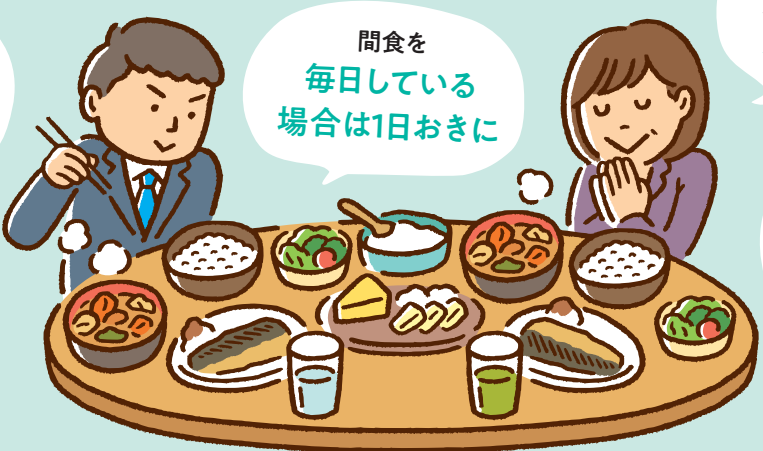
心筋梗塞や心不全などの心臓病のリスクが最も高まります。

まずは  
できること  
から

## コツコツ続けよう 簡単予防法

### 食事 予防効果絶大 見直しMyルール

主食、副食を  
バランスよく3食  
きちんと食べる



間食を  
毎日している  
場合は1日おきに

飲み物を  
清涼飲料水から  
水やお茶に

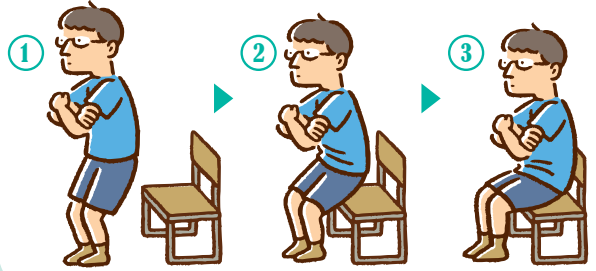
麺類は汁を残し、  
味噌汁は  
具だくさんに

間食を  
甘いものからチーズや  
ヨーグルトなど  
たんぱく質の  
多いものに

### 運動 ズボラさん必見 “ながら”運動が効果的

“ながら”運動の心得  
その① 1日1つだけ、  
自分ができる運動をやる  
その② 黙って座っているか  
寝ている以外は、全て運動

かんたん! 初めは3往復から始めてみよう  
やってみよう! スロースクワット



足を肩幅に開き、膝を軽く曲げ、手は胸の前へ。  
4秒数えながらゆっくりと腰を下ろす。  
一旦座ってもOK。4秒数えながらゆっくりと腰を上げる。

普段歩いている中に、  
ときどき  
速足を加える

テレビを  
見ながらでも  
いいのね~

膝が  
痛い人は、  
イスに座って  
足踏み

テレビや  
スマホを見ながら  
スクワット



ながら運動の  
動画はこちら



やり方が合ってるか不安。一人だと長続きしないかも...

### そんな人は生活習慣病予防教室へ!

体力測定後、医師、看護師、健康運動指導士、管理栄養士がチームを組んで、運動指導や食事指導を行います。申込方法など詳しくはHPをチェック。

【会場】青森県立中央病院 【参加費】無料

【対象】高校生以上であればどなたでもOK(医師から運動制限をされていない方)

詳しくは



青森県立中央病院 メディコトリム | Q

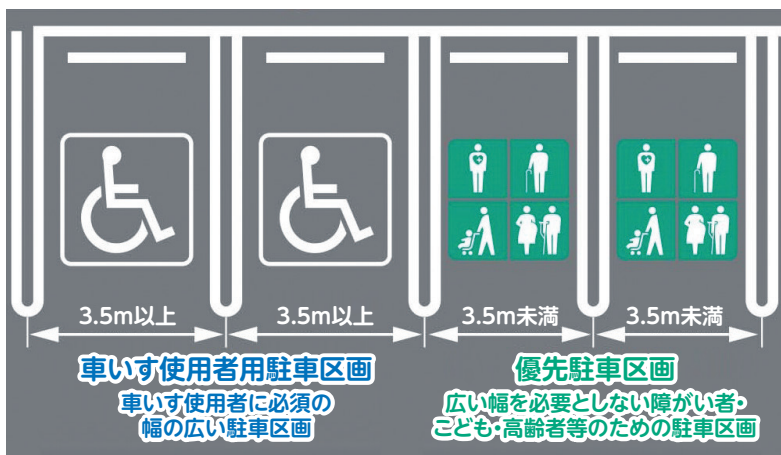
青森県立中央病院運営部経営企画室 ☎017-726-8402

PICK UP!  
**1**

## 「青森県おもいやり駐車場制度」始動

歩行が困難な方や移動の際に配慮が必要な方に、公共施設や商業施設などに設置されている「車いす使用者用駐車区画」や「優先駐車区画」の「利用証」を交付しています。

**この駐車区画を必要とされる方が、安全・安心に利用できるよう皆さまのご理解とご協力をお願いします。**



### 交付対象者

- 障害者手帳をお持ちの方
- 難病患者の方
- 高齢者
- 妊産婦
- 未就学児童（保護者が代理人）
- けが人 など

### 利用証は2種類

駐車時には、ルームミラーに掛けて外から見えるようにしましょう。



利用証の申請方法など詳しくは  
青森県おもいやり駐車場制度 | Q  
障がい福祉課 ☎017-734-9307

PICK UP!  
**2**

## #結婚応援 あおもりライフデザインFES開催!

これからのライフデザインについて考えたい方や、新たな出会いをお探しの方へ、「あおもりライフデザインFES(フェス)」を開催します。「いつかは結婚したい」と思っている方も、「まだ考えたことがない」という方も大歓迎です。ぜひご来場ください。

ステージイベント

### 奥山かずささん×宮下知事 スペシャルトーク

(12月8日イオンモール下田のみ)



2023年結婚、一児の母の奥山かずささん(俳優、三沢市出身)と宮下知事が結婚生活や結婚のきっかけ、結婚観などについて語ります。

- FPによるお金のセミナー
- ウェディングドレスショー など

会場  
ブース

- パーソナルカラー診断
- プロが教えるメイク術
- カップルフォトコンテスト
- プロポーズプロデュース など

**12/8** 日  
イオンモール下田  
(おいらせ町)

**1/13** 月祝  
サンロード青森  
(青森市)

**2/15** 土  
ショッピングセンターELM  
(五所川原市)

### 「AIであう」2周年記念キャンペーン実施中



結婚したい方のためのマッチングシステム「AI(あい)であう」。今なら2年間の利用登録料が半額になるお得なキャンペーンを実施しています。この機会にぜひご登録を!



詳しくは  
あおサポ | Q  
子どもみらい課 ☎017-734-9301



みんなで国スポ・障スポ応援しよう!



# キラマテ 煌メイト

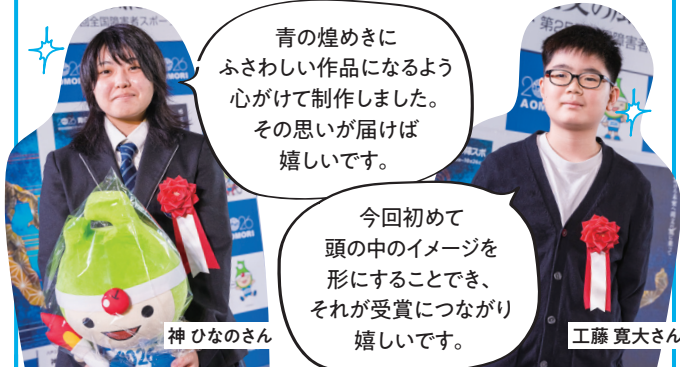
vol.04

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ  
公式ポスターデザイン決定!



昨年9月から今年1月にかけて実施した「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」公式ポスターのデザインコンテストでは、応募総数69組138点の中から、国スポ・障スポ部門は神ひなのさん、冬季大会部門は工藤寛大さんが最優秀賞に選ばれました。

神さんの作品は「青の煌めき」をスタイリッシュに表現し、縄文時代と現代をつなぐデザインです。工藤さんの作品は、青森県の冬の煌めきを見事に描き出し、選手たちのエネルギーを感じさせるデザインです。これらのデザインが公式ポスターとなり、大会のPRを推進していきます。



青の煌めきに  
ふさわしい作品になるよう  
心がけて制作しました。  
その思いが届けば  
嬉しいです。

今回初めて  
頭の中のイメージを  
形にすることで、  
それが受賞につながり  
嬉しいです。

神ひなのさん

工藤寛大さん

お問い合わせ  
青の煌めき  
あおもり国スポ・障スポ実行委員会事務局  
☎017-734-9184

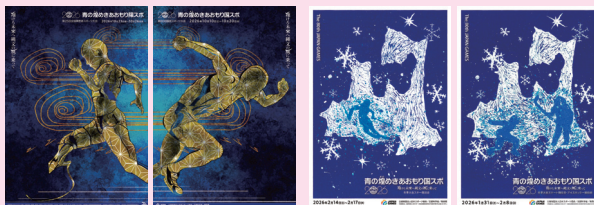


公式HPはこちら

## あおマガNEWS

受賞作品はこちら

「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」公式ポスター



国スポ・障スポ部門  
神ひなのさん  
(八戸工業大学第二高等学校)

冬季大会部門  
工藤寛大さん  
(こどもアトリエプランタン/  
三沢市立三沢小学校)

リピ確定!

地元の素材で感動レシピ♡

## #あおもり 料理部



旬ですよ!

【今回の県産素材】タラ

#スーパー鮮魚部門のプロおすすめのレシピ

### タラのアクアパッツァ

材料(1人分)

- ・タラの切り身…1切れ(80g)
- ・塩…1つまみ
- ・水…150ml
- ・アサリ…5個
- ・プチトマト…4個(半分にカット)
- ・パセリ(みじん切り)…適量
- ・オリーブオイル…小さじ2(焼く時)  
大さじ1(仕上げ)

289 kcal 塩分 1.6g 約20分

作り方

- ①タラの切り身に塩を振り、10分位置く。水分が出たらペーパーで拭き取る。
- ②フライパンを熱し、オリーブオイル(小さじ2)を入れる。タラを置いたら中火にし、両面にしっかり焼き目をつける。
- ③②に水を入れて強火で沸騰させ、アサリを投入。ふたをして殻が開いたらトマトを入れて火を通し、オリーブオイル(大さじ1)を回し入れ、弱火でフライパンを揺すりながら全体をなじませる。皿に盛り付け、パセリを振って完成。

### タラのフリッター



251 kcal 塩分 1.6g 約5分

材料(1人分)

- ・タラの切り身…1切れ(80g)
- ・天ぷら衣
- ・タルタルソース
- ・ゆで卵…1/2個
- ・マヨネーズ…大さじ1/2
- ・玉ねぎ(みじん切り)…大さじ1/2
- ・ピクルス(みじん切り)…大さじ1/2
- ・砂糖…1つまみ
- ・こしょう…少々
- …お好みで
- ・揚げ油…適宜

作り方

タラを一口大に切り、天ぷら衣を準備。タラを天ぷら衣にくぐらせ、170℃の油でカラリと揚げる。タルタルソースはゆで卵を粗くみじん切りにして材料と混ぜる。



タラは和食のイメージが強いけれど洋風アレンジもよく合うんですよ!

レシピ監修

自宅れすとらん「こんみど」  
主宰 尾崎 優さん

県内スーパー  
鮮魚部門  
中嶋 智明さん



お知らせ 

さんまるいちまる

**3010運動で食品ロス削減を**

宴会の時、会話や挨拶に夢中で、つい料理を食べ残すことはありませんか？

宴会の**はじめの30分**と、**終わりの10分**は自分の席に座って、出された料理を楽しみましょう。

せっかくのおいしい料理を残すのは、もったいない。食べ残しを減らすため、そして、料理を作ってくれた方へ感謝を込めて、3010運動を実践しましょう。幹事さんはぜひ参加者への呼びかけを。



詳しくは **県庁HP**

食品ロス・生ごみ削減 | Q

環境政策課 ☎017-734-9249

**2025年農林業センサスにご協力を**

全国一斉に「2025年農林業センサス」が実施されます。「農林業の国勢調査」といわれるこの調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な統計調査です。

今年の12月中旬から順次、農林業を営んでいる皆さまのところに調査員がお伺いしますので、調査票の記入などご協力をお願いします。



詳しくは **県庁HP**

2025年農林業センサス | Q

統計分析課 ☎017-734-9169

**あおもりふるさと寄附金のご案内**

ふるさと納税は、自分が生まれ育った地域やお世話になった地域に感謝し、応援したいという想いを、寄附という形で表すことができる制度です。



- 個人の場合には、寄附金額に応じて所得税や住民税から一定額を控除することができます。
- 青森県へ13,000円以上の寄附をされた県外在住の方に県産品をお送りしています。

青森県を応援したいという県外にお住まいの方(ご家族・ご友人など)にぜひご紹介ください。

詳しくは **県庁HP**

あおもりふるさと寄附金 | Q

税務課 ☎017-734-9064

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ **公式アプリができました!**

あおもり国スポ・障スポに関する最新のお知らせや、募集・エントリー情報をプッシュ配信で受け取ることができるアプリです。

競技会場の検索やフォトフレームなど、アプリ限定の機能も盛りだくさん! ぜひ、ダウンロードしてご利用ください。

詳しくは

あおもり国スポ・障スポアプリ | Q

青の煌めきあおもり  
国スポ・障スポ実行委員会事務局  
☎017-734-9184



公式マスコット  
アプリート君

**ご家庭のホームタンクは大丈夫?**

毎年、冬期間になると油の流出事故が多発します。河川に油が流出すると、周辺環境に多大な影響を及ぼすだけでなく、油の回収やオイルフェンスの設置などにかかった費用を**原因者が負担すること**となります。

- 油の流出事故の主な原因は、確認不足や管理不備。ご家庭のホームタンクを定期的に点検しましょう。
- 油の流出を発見した場合は、すぐに各市町村や最寄りの消防署、または国や県の機関にご連絡ください。

詳しくは **県庁HP**

美しいふるさと | Q

河川砂防課 ☎017-734-9662

**職場に「がん検診」を取り入れよう!**

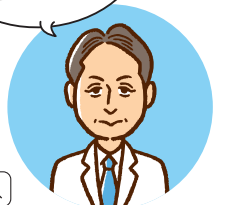
職場でがん検診を実施する方法や、受診しやすい環境づくりの工夫などについて、専門家のアドバイスを受けられる無料相談を実施しています。従業員にがん検診を受けさせるにはどうしたらいいか…など、お気軽にご相談ください。



**【受付期間】** 2025年2月中旬まで

**【相談方法】** 皆さまの職場など、ご希望に応じて相談員を派遣します。

大切な従業員を守るために  
ぜひご利用を



詳しくは **県庁HP**

職場がん検診 相談 | Q

がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9216

# INFORMATION

## あおり家庭教育アドバイザーを派遣します




家庭教育学級への派遣の様子

こどもの理解や親子の関わり方など、家庭教育に関する研修会などに「あおり家庭教育アドバイザー」を派遣します。

家庭教育支援の現場で、「スタッフが足りない」、「お手伝いしてくれる人を探している」などといったお悩みはありませんか？アドバイザーがお力になれるかもしれません。

### 活用例

- 子育てを学ぶ参加型学習プログラム(あおり親楽プログラム)の進行役 おやがく
- 子育て支援団体の活動スタッフ、家庭教育支援のボランティアスタッフ

詳しくは     
 青森県総合社会教育センター 教育活動支援課 ☎017-739-1270

## 催し物

### 歩いてゲット! GPSスタンプラリー


県内44カ所に設置した地点で毎日ポイントがゲットできます。ポイントをためて応募した方に、抽選ですてきな賞品をプレゼント! 運動習慣がない方も、この機会に歩くことから始めてみませんか。

【期 間】2025年1月31日(金)まで

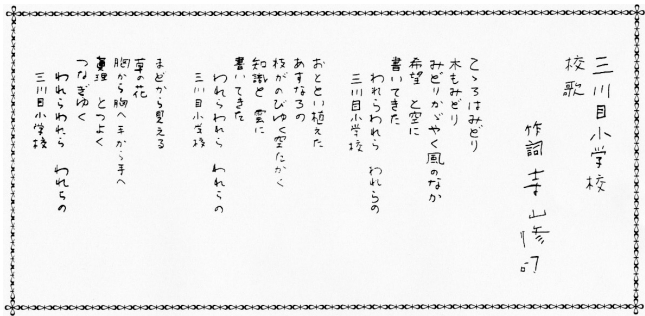
【参加方法】下記の二次元コードからエントリー

**抽選で素敵な賞品が当たります!**

スタンプ 15個	星野リゾート宿泊ギフト券 50,000円分	2名	スタンプ 10個	QUOカード 10,000円分	10名
スタンプ 5個	QUOカード 3,000円分	30名			

詳しくは     
 株式会社デルタアイエムシー 内事務局 ☎0120-039-041  
 ※受付時間/平日10:00~16:00

## 企画展「あおりの校歌」




寺山修司「三川目小学校校歌」三沢市立三川目小学校蔵

青森ゆかりの作家や著名な作家が作詞(作曲)した県内各地の校歌を調査し、作家と学校とのつながりについて紹介します。なつかしい校歌に出会えるかも!?

【日 時】2024年12月7日(土)~2025年3月23日(日)9:00~17:00

【会 場】青森県近代文学館企画展示室(県立図書館2階)

【観覧料】無料

詳しくは     
 青森県近代文学館 ☎017-739-2575


## 企画展「衣食住から探る縄文人の暮らし」



三内丸山遺跡の遺構や出土品から縄文人の衣食住に焦点を当て、これまでの調査研究の成果をもとに、当時の暮らしに迫ります。

【日時】2025年3月9日(日)まで

【会場】三内丸山遺跡センター企画展示室

詳しくは     
 三内丸山遺跡センター ☎017-766-8282

### みなさんと県庁を結ぶ県政インフォメーション

- ラジオ** RAB「青森県広報タイム」(月)~(木)7:30~7:35、  
エフエム青森「あおり・ふあん」(月)~(金)16:55~17:00
- 新聞** 東奥日報・デーリー東北・陸奥新報「広報あおりけん」(毎月1日・16日)
- HP** 県のホームページ <https://www.pref.aomori.lg.jp/>
- X(旧Twitter)** 青森県広報広聴課X(旧Twitter)アカウント / @aamorist

### スマートフォン用アプリ

 マチイロ アプリで手軽に「AOMORI MAG」を読もう! 

### SNSで最新の情報をチェック!

 Facebook 青森県広報広聴課  (旧Twitter) @AomoriPref  Instagram @aomoripref



# 連載 宮下宗一郎知事の 青森新時代

Vol.04

「やせるハンバーガー」

体重がすぐに増える私は、食と運動には大変気をつけています。少しでも太ると、「ふっくらとしたね」と声をかけられ、やせると、「もう少し食べた方がよい」と心配をかけてしまいます。

テレビによく出ているからでしょうか、直接お会いする方からは、「テレビで見るよりやせていますね」とよく言われます。そうなんです。テレビは太って見えるんです。

それはさておき、私はハンバーガーが好物です。ハンバーガーを食べるため、専門店からチェーン店まで、定期的に、自然と足が向かいます。その時には、ポテトはもちろん他のサイドメニューにも、ケチャップ、マスタードをたっぷりつけていただきます。カロリーはおそらく1,500kcalを超えているでしょう。

健康の最大の敵はストレスです。例えば、ストレスが多いと、風邪などの感染症にかかりやすくなるともいわれています。私の場合は、日々受けているストレスを、ハンバーガーが解消してくれます。現に、おいしいものを楽しみリラックスして食べることが、ストレス解消につながるといわれています。以前、「ドーナツは形がゼロなのでゼロカロリー」というお笑い芸人のネタが反響を呼び、楽曲化されるほど話題にもなりましたが、甘い物好きにとって、ストレス緩和に

つながるのは事実かもしれませんが。

健康が維持できていることは本当に幸せなことであり、その大切さに、健康な時には気付かないものです。健康づくりが義務感からくれば、そのこと自体がストレスになり健康そのものを損なうことがあるかもしれません。

みなさん、それぞれ自分らしい健康づくりに、無理のないペースで取り組んでください。健康長寿、幸せを目指して。

追伸：今月もハンバーガーを食べて、それ以上の健康づくりで体重キープ!?

青森県知事 宮下 宗一郎



青森県知事の新時代ちゃんねる

「A-Tube」

YouTubeで配信中!

