

CONTENTS/目次

- P2▶特集：健康のために今日できることから始めよう
- P6▶[連載]地域から魅力発信!「ハッピー♡リレー」(西北地域)/地域の旬食材レシピ
- P7▶青森の未来に全力! 県職員最前線レポート「世界が惚れる、西北の食を目指して!」/  
「#あおもりエコ活」Twitterキャンペーン/「あおもり健康志向スイーツフェア」を開催します
- P8▶申吾のほっとコラム/あおもりインフォメーション



■表紙制作者からのメッセージ

## いのちを食す、そこから、健康への一歩

生きるために食べるのか? 食べるために生きるのか? 飽食と言われる時代だからこそ、私は日々のご飯を美味しく頂き、その先に健康があることを望んでいる。最近の日常は、土鍋で炊くご飯に、具たくさん野菜の味噌汁。季節の野菜は生命力がありおいしいから、毎日取り入れる。それは自分の体を健全に代謝させて、細胞の一つひとつを元気にする。体をいかに長持ちさせるか? まるで“私”という愛車のメンテナンスのごとく、大切に手を掛けながら、人生を元気に走り続けたい。

柿崎 真子 かきざき まさこ/青森市生まれ。秋田大学卒業後、東京総合写真専門学校で写真を学ぶ。2007年に独立し、料理書籍を中心に写真家として活動中。また、ライフワークとして青森の風景写真を15年以上撮影し続け、2012年より「アオノニマス」シリーズとして個展や写真集で発表している。●web→<http://kakizaki-photo.com/>



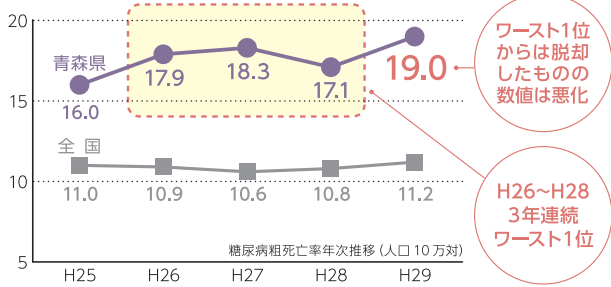
 青森県広報広聴課  
公式 Facebook  
青森県広報広聴課

 青森県広報広聴課  
公式 Twitter  
@aomorist

 青森県広報広聴課  
公式 Instagram  
県民だよりあおもり



DATA 青森県の糖尿病による死亡率



# 「糖尿病」って、どんな病気？

そもそも

糖尿病は、すい臓でつくられる血糖値を下げる働きをする「インスリン」というホルモンが出にくくなったり、効きにくくなったりして、高血糖が続く病気です。

青森県の糖尿病による死亡率は、平成26年から28年の3年間は全国ワースト1位。平成29年はワースト2位になったものの、死亡率は上昇しており、糖尿病が原因で亡くなる方がとても多いのが現状です。

「糖尿病リテラシー向上キャンペーン」と題し、知事をトップに県職員で構成するPR隊を結成。県民の皆さんに青森県の糖尿病の現状、発症予防や重症化予防のための正しい知識を身につけてもらうため、さまざまな活動を展開しています。

糖尿病は、生活習慣と深く関わっているだけに、自分自身の日々の生活を見直してみることで発症予防の第一歩。まずは、糖尿病に関する正しい知識を身につけ、今日できることから始めてみませんか。

## 「糖尿病」には2つのタイプがあります

### 【1型糖尿病】

インスリンを作る細胞が何らかの原因で壊されてしまうことにより発症します。子どもや若い人を中心に幅広い年齢で発症し、生活習慣が関わる2型糖尿病とは、原因や治療方法が大きく異なります。

### 【2型糖尿病】

糖尿病患者の90%以上がこの2型糖尿病で、生活習慣の乱れや遺伝体質など、さまざまな要因が重なって発症します。血糖値を正しくコントロールすることで、病気の進行を防ぎ、合併症を予防することができます。



特集 健康のために今日できることから始めよう

# 知ろう！ 糖尿病の 正しい知識

### 理解度チェック! 糖尿病〇×クイズ

次の説明は、正しい? 間違っている?

- 第1問 尿に糖分が出ていなくても、糖尿病の場合がある。
- 第2問 自覚症状がない程度の高血糖状態では、合併症は進行しない。
- 第3問 糖尿病と診断されたが、自覚症状がないため、自己判断で治療をやめても良い。

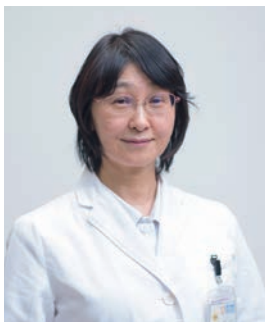
※答えは5ページに記載しています。

### 【DATA】青森県と男性平均寿命1位 滋賀県との比較

青森県の平均寿命が短い理由の一つとして、働き盛りの若い男性が亡くなっていることが挙げられます。男性平均寿命1位の滋賀県と比べてみても、働き盛り世代の男性の死亡率が高くなっています。

年齢層	青森県(男性)		滋賀県(男性)
	倍率	死亡率	死亡率
35-39歳	1.8	122.2	66.7
40-44歳	1.9	131.0	70.4
45-49歳	1.5	219.0	146.2
50-54歳	1.7	477.5	281.4
55-59歳	1.7	660.5	377.5
60-64歳	1.7	1034.8	609.8

※倍率は滋賀県の死亡率を「1」とした場合(人口10万対) 出典:平成29年人口動態統計



とみ やま つき こ  
富山 月子さん

青森市生まれ。  
1986年弘前大学医学部卒業。2005年12月内科おひさまクリニック院長。日本内科学会総合内科専門医、日本糖尿病学会専門医、日本禁煙学会専門医、医学博士。

# 自覚症状が無いままに進行する「糖尿病」の合併症。

血糖値が高くてほとんど自覚症状がないため、合併症が進行して初めて糖尿病に気付くケースも多くあります。じわじわとしのび寄り、自分でも気付かないうちに全身をむしばんでいく恐ろしい病気。血糖値が高い状態が何年も続くと、目や腎臓、手足などの細い血管がもろくなり、「糖尿病の三大合併症」とされる網膜症、腎症、神経障害を発症させ、さらには、動脈硬化を加速させます。

## 神経障害

なんとなく足先や手先のしびれや麻痺した感覚、顔面神経の感覚が鈍い感じがする。

合併症のなかでも比較的早く起こる症状です。細い神経が先に障害を受けるので、最初の症状として、足指や足底に違和感を覚えるようになります。また、けがや低温やけどをしても、足の感覚が鈍いせいで気付かずに治療が遅れ、靴擦れ、タコやマメ、水虫など小さな傷から感染・化膿し、壊疽が起る場合も。程度によっては足の切断に至る場合もあります。

※組織が腐り、死んでしまうこと



## 腎症

足のむくみ、身体がなんとなくだるい、息苦しい感じがする。

腎臓の細い血管が障害を受け、身体の中の老廃物をろ過する機能が低下し、起こる病気です。初めは自覚症状がなく、むくみなどの症状に気付く頃には、かなり進行しているケースがほとんど。腎症が進行すると人工透析が必要になり、年間1万人以上が人工透析を受けているのも事実です。そこまで悪化した腎症になると、元の身体に戻すことができないため、その前に食い止めることが重要です。



## 網膜症

目がかすむ、なんとなく見えにくい、視力低下や視界範囲が狭い感じがする。

高血糖によって網膜の細い血管に障害が起こります。目の奥にある眼底と呼ばれる網膜が出血したり、詰まったりして視力低下を起します。しかし、なかには視力が低下しない人もいるため治療が遅れ、ある日突然、目が見えなくなってしまうに至ることもあります。たとえ健診の眼底検査で正常だった場合でも、糖尿病と診断されたら必ず眼科を受診し、視力が低下する前に治療を行うことが重要です。



## 動脈硬化

動脈が詰まると命の危険に！  
糖尿病は動脈硬化も加速させます

正常より血糖値が少し高い状態でも、それが長く続くと動脈硬化が進行していきます。動脈硬化とは、もともと弾力のある動脈の壁がだんだん硬くなり、そこにコレステロールなどが溜まって血管が狭くなり、最終的には動脈が詰まってしまふ病気です。



## 糖尿病の早期発見・早期治療が合併症を防ぎます。

糖尿病を予防するには、自覚症状がないからこそ、まずは、定期健診を受けること。「糖尿病の疑いあり」と診断されたら、自覚症状がなくても、早期に医療機関を受診しましょう。

2月

特集関連番組  
放送予定

放送局	番組名	放送日時
青森放送	大好き、青森県。	2月17日(日) 17:00~17:15
青森テレビ	みんなの県庁!	2月23日(土) 16:55~17:00
青森朝日放送	メッセージ	2月9日(土) 9:30~9:35
		2月16日(土) 9:30~9:35

[2~5ページの特集記事に関する問い合わせ先] がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212



## 第1回 あおもり糖尿病川柳コンテスト 受賞作品の紹介

「糖尿病」をテーマとした川柳コンテストを初めて実施したところ、168名から473作品の応募がありました。応募いただいた作品は、青森県糖尿病リテラシー向上委員会が審査し、「世界糖尿病デー」である11月14日に最優秀賞等を発表しました。



最優秀賞 薬より「食」で下げよう 血糖値  
【青森市 裕美子】

優秀賞 他人にはきびしい俺が 糖尿病  
【八戸市 ひまわり】

優秀賞 糖尿病 予防も治療も 食事から  
【弘前市 琢志】

特別賞 夫婦仲 お味は薄く 愛は濃く  
【黒石市 船水柳平】

特別賞 同窓会 友と競うは 血糖値  
【弘前市】

特別賞 乱高下 妻の機嫌と 血糖値  
【むつ市 きよ太郎】

特別賞 糖尿病 気づいた時は 深い仲  
【階上町】

特別賞 糖尿病 名前ほどには 甘くない  
【弘前市】

詳しくは、県庁HP

### ■「理解度チェック!糖尿病〇×クイズ」解答

- 第1問(答え)○  
【解説】血糖値は常に変動しているため、糖尿病であっても血糖値が低い時に尿糖を測れば、糖が検出されない場合もありますので、定期的に検診を受けましょう。
- 第2問(答え)×  
【解説】自覚症状がなくても、血糖値が高い状態が続くと、合併症は進行します。高血糖が続く場合は、医師の診断を受けましょう。
- 第3問(答え)×  
【解説】治療を継続し、医師の診断によって血糖値をコントロールすることが重要です。



## 柿崎こうこのしみじみと健康第一。風邪には意識と気迫!?

いよいよアラフィフの仲間入りをし、季節の変わり目めづらう弱くなりました。昨年の梅雨明けの頃にも風邪をひき、かかりつけの耳鼻科に駆け込むと「あら、あなたいつも季節の変わり目ね」と先生。健康体が自慢だった私は、この何気ないひと言に俄然火がつかしました。

食事の見直しはもちろんのこと、梅干しを毎日一粒。体調がすぐれぬ時はマヌカハニー(抗菌性のあるニュージーランド産のはちみつ)を続けて摂り、起き抜けのストレッチをほんの2、3分ほど…そして体を冷やさぬように首を温めるなどなど。

結果、いつもなら風邪をひく秋口も持ちこたえました!と思ったら11月、忙しすぎて風邪。でも、こじれずに治りも早く明らかに軽症の巻。何がどう効いたか謎だけれど、わずかな意識改革と気迫は有効…!?と自己分析しております。寒さも本番、元気に参りましょう!



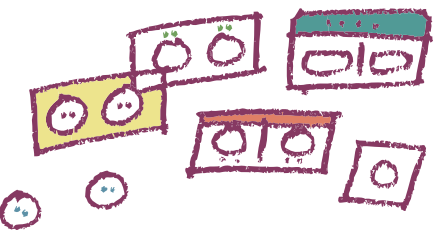
柿崎 こうこ/イラストレーター。青森生まれ。食をはじめ、旅、美容、健康などライフスタイルをテーマとしたイラストが人気。雑誌、広告、書籍などを中心に活躍中。  
柿崎こうこ HPP「ビューティセブン」/ https://www.kakizakikoko.com  
@koko\_kakizaki\_illustration

## 【DATA】青森県の主な生活習慣の状況

健康に「悪い」と言われているものが、全国平均を上回っています

- ・高い喫煙率 男性: 2位 女性: 2位 (平成28年国民生活基礎調査)
- ・高い肥満率(BMIの平均値) 男性: 5位 女性: 6位 (平成28年国民健康・栄養調査)
- ・多い一日平均塩分摂取量 男性: 7位 女性: 4位 (平成22年国民健康・栄養調査)
- ・高い飲酒習慣者の割合 男性: 1位 女性: 一位 (平成24年国民健康・栄養調査)
- ・少ない1日平均歩数 男性: 22位 女性: 43位 (平成28年国民健康・栄養調査)

喫煙は糖尿病の発症リスクを高めます! 喫煙者は、タバコを吸わない人に比べて糖尿病発症リスクが1.5~2倍も高いのです。



糖尿病と診断されたら、これ以上進行させないために自己判断で治療を止めずに治療を継続することが大切です。血糖値をコントロールし、合併症を防ぐことによって、健康な人と同じように寿命を長く保つことができます。血糖値をコントロールするには、発症予防同様、運動や食生活など生活習慣を改善することが基本となりますが、症状等によっては薬物療法も必要です。

糖尿病は、治療を継続し血糖値をうまくコントロールすることで、糖尿病でない人と同じような生活を送ることができます。家族や周囲の理解を得ながら、生涯を通じて糖尿病とうまくつきあっていくことが大切です。

# 発症したら

要です。薬にはさまざまな種類があるため、自分に合ったものを主治医に相談・確認しながら治療していくことが大切です。糖尿病の治療には生活習慣の改善が必要であることから、家族や職場、友人など周囲の理解や協力が大きな支えとなります。治療に関わる全ての人が糖尿病の正しい知識を持ち、未来の健康を変えていきましょう。

日々の合間に、筋肉をつける運動を 加齢とともに減ってしまう筋肉も隙間時間を使って鍛えましょう。例えば、トイレに行った時にスクワット。エレベーターを待つ間、壁を使った壁立て伏せ。階段は二段飛びで駆け上がる。融雪装置に頼らず、雪かきを。休憩時間は4分間のタバタ式運動など、1日数回、分けて行うだけでも効果が得られます。

あと10分だけ多く、歩きましょう 有酸素運動は、15分~30分くらい続けると効果的です。例えば、週に何回かは、いつもの交通手段と徒歩を組み合わせて通勤する。ランチは、少し遠くのお店へ歩いていく。宴会時の往復は、少し歩いてからタクシーに乗るなど、いつもより10分(約1,000歩)多く歩くように意識するだけで、運動量が増えます。

適度な運動で血糖値を下げる

# 1に運動



# 糖尿病の予防と治療

糖尿病予防、重症化予防のためには、適度な運動や食生活の見直しなど生活習慣の改善が必要です。



短時間・小スペースでできる有酸素運動 上記のトレーニングは「タバタ式トレーニング」の内容がベースになっています。糖尿病など、疾患のある方、治療中の方は、主治医に確認のうえ行ってください。

①~④までの動きを2回繰り返す 30秒×8=240秒 計4分間 1日4分間の運動が、あなたの慢性的な運動不足を解消します!!



## ゆっくり食べましょう

ゆっくりかんで食べることで血糖値が急激に上がるのを防ぐだけでなく、満腹中枢が刺激され満腹感が得られるので、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。

## 野菜をもっと食べましょう

野菜は繊維が多く、食事の最初に食べることで血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。かさが減りたつぱり食べられる煮野菜がおすすですが、調理ができない時は冷蔵庫に生で食べられるトマトなどの野菜を常備したり、コンビニのサラダを追加したりするなど、少しでも多く野菜を摂るようにしましょう。

塩分を控えましょう

# 2に食事

## 【DATA】青森県民の食生活

~食品の購入量・購入金額の全国順位~

- 全国1位  
・中華めん ・カップめん  
・ソーセージ ・やきとり  
・コーヒー飲料 ・炭酸飲料  
・チューハイ/カクテル
- 全国2位  
・即席めん ・みそ ・ベーコン
- 全国3位  
・たらこ ・焼酎 ・ウイスキー  
【ピカイチデータ 数字で読む青森県2017より】



# Happy

母・叔母・娘3人のこぎん刺し・刺し子ユニット「三つ豆」。彼女たちがつくる作品の魅力は、刺しの丁寧さはもちろん、その色使い、生地と糸の絶妙な色の調和で柔らかな風合いを醸し出す「こぎん刺し」。また、レトロさと現代的なポップさを併せ持つ3色の刺しゅう糸にこだわった「刺し子」。若い人から見てもどこかお洒落で新鮮さを感じさせてくれる。

もともと「つくる」ことが好きだった工藤夕子さん。こぎん刺しは、数ある作品の中のひとつでしかなかったが、SNSで発信するたびに「三つ豆」ファンが着実に増え、今では、各地でこぎん刺し教室や個展を開くまでに、教室に参加する生徒さんのセンスから刺激を受けることもあり、いつのまにか、夕子さんの

家族や地域の心地よい関係を針と糸でつないでいく。

連載  
地元人がレポート！  
地域から魅力発信！  
ハッピー♡リレー  
vol.5 | 西北地域  
三つ豆 mitumame  
— 五所川原市 —

地域の旬食材  
レシピ付



**こぎん刺し教室**  
〔集会所 indriya〕  
弘前市大字紙漣町 4-6  
〔カフェアミィ〕  
五所川原市姥苅字船橋 175-1  
〔太宰治「思ひ出」の蔵〕  
五所川原市大町 501-2  
※詳しくは、Facebook 三つ豆



鶴岡町在住  
うたこ  
岡 詩子さん

左から 工藤夕子さん、一戸晶子(母)さん、一戸正子(叔母)さん

2012年10月「つるた街プロジェクト」を鶴岡が好きでしょうがない仲間と設立。フリーペーパー発行や学習会、セミナー、各種イベントを企画運営。手縫いリネンブランド「ハンサムリネン KOMO」、ミシン縫製のブランド「UTAKOOKA」の代表でもある。



今回の推薦者

### Profile

五所川原市



### 三つ豆 mitumame

夕子さんが作る「こぎん刺し」、母&叔母の作る「刺し子」で、津軽ならではの手仕事のぬくもりを伝えている3人ユニット。こぎん刺し教室やイベント出店など県内外で活動中!

創作の世界も広がっているという。  
母・晶子さん、叔母・正子さんは、「趣味でやっていた刺し子の作品が、多くの人に喜んでもらえていたことを知った。それがまた、次の作品づくりのやりがいにもなっている」とうれしそうに語る。  
「家族が一緒につくることで自然と会話が増えた。それと同じように、教室も、気軽におしゃべりして、ふれあえる新しいコミュニティとして確立

している気がする。こぎん刺し・刺し子がたくさんの人に愛されるのと同時に、自分たちの活動が、少しでも社会貢献につながればうれしい」と話す夕子さん。  
津軽地方に伝わる伝統工芸品でありつつも、今の時代に親しまれるのが「三つ豆」の作品。オリジナルの感性を生かし、さらに次の世代へと繋いでいってほしいと願っている。



生徒さんたちが作った盛桜の額が広がりを見せている。毎年GWに開催の「こぎんフェス」で展示。



東京・自由が丘のギャラリーでの個展開催の様子



地元産の旬食材  
ぶから雪人参

### Healthy Point

- にんじんはβカロテンが豊富
- 皮付きで食べると更に栄養価アップ!
- きのこは食物繊維たっぷり!



## ごちそうにんじんしりしり

エネルギー:470kcal・塩分4.3g(4人分)

### 【材料:4人分】

- にんじん 2本
- えのき 1パック
- ツナ 1缶(120gくらい)
- オリーブオイル 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 味噌 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 白ごま 大さじ1

### 【作り方】

- 1 にんじんは皮をむいて千切りにする。
- 2 えのきは石突きを切り落とし、半分にカット。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて温め、にんじんを強火で炒める。
- 4 にんじんがしんなりしてきたら、えのき、ツナ、酒、味噌、塩を加え混ぜ合わせ、仕上げに白ごまを加えて完成。



### なぎさPoint

忙しいときの作り置きに便利。冷蔵庫で日持ちするので、お弁当にもぴったり!



食育料理家  
フードクリニック「なぎさカフェ」  
オーナーシェフ

### なぎさ なおこ

八戸市在住。病気予防の食事をコンセプトにした旬のやさしいたっぷりの家庭料理が人気の「なぎさカフェ」を経営。食育や調理指導など講師として全国で活動中。

このレシピは  
アメブロ☆幸せなぎさごはん  
にも掲載しています。

見た目から完気になっちゃう  
しりしり  
オーブンオムレツ!



あまったしりしりは、そのまま冷蔵庫へ。



レシピアレンジの詳細はFacebook  
青森県広報広聴課



# 世界が惚れる、西北の食を目指して!



西北地域県民局地域連携部  
なり た さい こ  
**成田 彩子**

鶴田町生まれ、津軽弁堪能な根っからの津軽人。出会う方には「めはんで食べでみへ」と西北の食を勧めています。

## 取組紹介

私は、西北地域の多彩な食資源を最大限に生かし、西北の食を切り口とした誘客促進を図る仕事に携わっています。

旅行の目的として、「おいしいものを食べる」ことが多い中、農林水産業が基幹産業の西北地域には、この土地、気候、歴史があるからこそ育まれるオンリーワンの食材や、有名料理店で取り扱いのある最高級の食材、そして、西北地域で味わうからこそ「おいしい瞬間」など魅力的なコンテンツがありますが、惜しむらくはこれを生かしきれていない状況にあります。

そこで、西北の食資源を、遠くからでも訪れる価値のあるものとし、旅行商品造成に向けた提案やPRなどを行う「西北の食ツーリズム誘客促進事業」の取組を進めています。

## 取組① 西北ならではの食ツーリズムのコンセプト等の検討

有名シェフをはじめとする有識者で構成する検討会を設置し、西北地域の食資源の情報収集、食ツーリズムのコンセプトの検討、訴求力のある食材のセレクトなどを行っています。

## 取組② 食資源の調査、開発等

取組①で設定したコンセプトに基づき、セレクトした食材を中心に、資源調査、体験・料理等の開拓、モデルコースの作成、旅行商品造成に向けた提案の準備などを進めています。



搾りたてだからこそ味わえるおいしい瞬間  
スチューベン生搾りジュース

## 業務にかける思い

西北地域は、食材はもちろん、米どころならではの特徴的な郷土料理や、広大な農地や豊かな海があるからこそその絶景、そして熱い情熱を持った生産者や料理人がいます。私は、食材を中心とした、これらの魅力を全国、世界の皆さんの心に響くものと認知し、楽しんでいただいて、それがまた地域の皆さんの誇りにも繋がっていかばと考えています。そのために、地域の生産者や料理人の方々との関係を密にし、現場の声を聞きながら、西北の食をより魅力的なものに仕上げていくことに全力で取り組んでいきます!



生産者から食材の魅力について情報収集

詳しくは、県庁HP [西北地域連携部](#)



西北地域県民局地域連携部 ☎0173-34-2175

## 「#あおもりエコ活」Twitterキャンペーン

環境政策課公式 Twitter アカウント「あおもり家庭のエコ活」の対象投稿を共有した方に、抽選でりんご柄の豆しばりエコバッグが30名様に当たるキャンペーンを行います。



- 期 間 / 平成31年2月1日～2月28日
- 応募方法 / 公式 Twitter 「あおもり家庭のエコ活」 (@aomori\_ecokatsu) → フォロー & リツイート

今年度から県では、地球温暖化対策に向けた国民運動「COOL CHOICE (クールチョイス・賢い選択)」に賛同し、「COOL CHOICE あおもり」を合言葉に、温室効果ガス削減のための取組に力を入れています。

家電製品の使い方を見直す、買い物にはエコバッグを持っていく、徒歩や自転車・公共交通機関を積極的に利用した移動にするなど、エコで賢い選択の積み重ねが地球温暖化対策になります。また、エコな取組が節約になることもあります。

県では、「今すぐ」できる“誰でも”できるエコな活動＝「エコ活」のアイデアや情報をTwitterで発信します。「〇〇をすればエコで△△円お得になる!」というような環境にもお財布にも優しい情報を、お友達やフォロワーの皆さんと共有しませんか?

詳しくは、県庁HP [あおもりエコ活](#) 環境政策課 ☎017-734-9243

## 「あおもり健康志向スイーツフェア」を開催します

県では、今年度から新たに、あおもり発の健康を意識した新しいスイーツ(菓子)の開発や販路開拓につなげることを目的として、「あおもり健康志向スイーツゼミナール」を開催しており、このゼミナールに参加している県内のお菓子屋さんたちが、「おいしいお菓子」に「健康」という新しい要素をプラスした商品開発に取り組んでいます。

「あおもり健康志向スイーツフェア」では、ゼミナール参加者が新しく開発した低糖質スイーツや小麦粉不使用のシフォンケーキなど、『からだにやさしい ごほうびスイーツ』というコンセプトで作られたおいしいお菓子を一同に集めて販売します。菓子職人やパティシエの技術とアイデアにより完成したスイーツです。ぜひ会場にお越しください。



- 日 時 / 平成31年2月24日(日) 10:00～17:00
- 会 場 / 青森県観光物産館アスパム1F イベントホール (入場無料)
- 内 容 / ・あおもり健康志向スイーツの  
新商品発表会・展示即売会  
・おしりたんてい なぞときショー(観覧無料)等  
(1回目11:00～、2回目14:00～)

詳しくは、県庁HP [あおもり健康志向スイーツフェア](#) 地域産業課 ☎017-734-9375





## 「Dr.アルガー着任す」

青森県知事 三村 申吾

高血糖ストッパーズに、あのエンゼルス大谷選手のようなスーパー新人が加わりました。その名は Dr. レイコ・アルガー(本名・有賀<sup>あるが</sup>玲子)。本物の医師で、厚生労働省から青森の健康、特に糖尿病とがん対策を徹底する使命を帯びて着任しました。

早速、青森の健康問題について相談しました。

**知事(以下:知):** 青森に来て健康問題でドキリとしたことはありますか。

**Dr. アルガー(以下:Dr.):** 東京にいた頃と比べて歩数がかかなり減ってしまいました。バスや車での移動が多く、よく歩いても5000歩がやっとです。東京だと電車移動などで気づけば1万歩を超えていたりします。

**知:** なるほど。自分達は、スーパーで買い物をする時は、目標1万歩に不足する1000歩を補うため、1周目はチラシ片手に全体を見歩き、2周目で買い物しましょうと県民に呼びかけています。

**Dr.:** 買い物はお店に行ってから食材を選び、何を作るか考えるようにすれば、歩数も増えるし頭も使うので認知症の予防にも良いですよ。

**知:** へ～すごいですね。「買い物で運動」は体にも頭にも効き目があるんですね。他には何か。

**Dr.:** たばこに驚きました。車の中で後ろに子供がいても親御さんが吸っていたりして。元々子供は身体に影響を受けやすいので、大人の受動喫煙より猛烈に悪いです。

また、青森は女性の喫煙が多いと感じます。男性の喫煙率の高さも全国トップクラスなので、これは今後のがん対策の大きなテーマだと考えています。

**知:** 他にまだありますか。

**Dr.:** お店に美味しい地物野菜が沢山並んでいるのに、野菜をあまり食べないって不思議です。それこそ「もったいない」ですよ。

健康分野でも「もったいない・青森県民運動」を一緒に考えませんか。私もほうれん草やキャベツ、ゴボウを振り回してPRしますよ(笑)。

また、「できるだし」の乾燥野菜は秀逸です。お味噌汁やカップ麺に入れば野菜はとれるし味にも深みが出て、ゼーったい良いですよ。

**知:** なるほど、まだ来県数ヶ月というのに具体案を次々と。まさに使命を負ったジャンヌダルクのようですね。では締め一言お願いします。

**Dr.:** ちょっとした習慣や工夫が明日の健康につながります。楽しくできる健康づくりを一緒に考えていきましょう。

**知:** Dr. ありがとうございます。一緒に頑張りましょう。

県民の皆さん、「今を変えれば!未来は変わる!!」

Dr. アルガーと共に新たななるチャレンジ!!

## 建設業の“カッコイイ”動画公開中!

青森の未来を築くために現場で働いている“ゲンバビト”「建築ママの旗手」「鳶(とび)の若武者」「大地のアーティスト」の3人が、建設現場のノイズをサンプリングして作成したオリジナルサウンドをBGMに躍動しているカッコイイ動画【げんばBEAT】を、現在YouTubeで公開中です!今すぐ「げんばビート」で検索!現在民放3局で放送中のテレビCMもCheck it out!



詳しくは、県庁HP   監理課 ☎017-734-9706

## 「合同企業説明会」を開催します

ジョブカフェあomorいでは、ハローワークなどと連携して県内3市で合同企業説明会を開催します。

対象者	2020年3月卒業予定の大学生・短大生・専門学校生等及び3年以内既卒者
開催日	3月5日(火) ホテル青森 3月6日(水) 八戸プラザホテル別館アーバンホール 3月8日(金) アートホテル弘前シティ ※各会場とも13:00~16:00 ※送迎バス運行あり

詳しくは、  ジョブカフェあomorい ☎017-731-1311

## 定例労働相談会を開催します

突然の解雇・賃金未払など職場のトラブルに悩んでいませんか? 原則、毎月第1火曜日と第3日曜日に、労働委員会委員による定例労働相談会を開催しています。お気軽にご利用ください。

2月・3月の 定例労働相談会	日時	2月 5日(火) 13:30~15:30 2月 17日(日) 10:30~12:30 3月 5日(火) 13:30~15:30 3月 17日(日) 10:30~12:30
	場所	労働委員会事務局(県庁国道側向かいみどりやビル7階)

詳しくは、県庁HP   労働委員会事務局 ☎017-734-9832

## 夫(妻)やパートナーからの暴力(DV)に悩んでいませんか?

ひとりで悩まずに、気軽にご相談ください。(相談無料、秘密厳守)

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは? / 一般的に、配偶者やパートナーなど親密な関係にある(あった)相手からの暴力のことをいいます。DVは著しい人権侵害であり、決して許されるものではありません。

相談窓口	電話番号	受付時間
青森県女性相談所	017-781-2000	月~金 8:30~20:00 土日祝 9:00~18:00
D V ホ ッ ト ラ イ ン	0120-87-3081	毎日(24時間)※緊急通報専用
青森県男女共同参画センター	017-732-1022	木~火 9:00~16:00
東地方福祉事務所	017-734-9951	月~金 8:30~17:15
中南地方福祉事務所	0172-33-3211	月~金 8:30~17:15
三戸地方福祉事務所	0178-27-4435	月~金 8:30~17:15
西北地方福祉事務所	0173-35-2156	月~金 8:30~17:15
上北地方福祉事務所	0176-62-2145	月~金 8:30~17:15
下北地方福祉事務所	0175-22-2296	月~金 8:30~17:15

こどもみらい課 ☎017-734-9303