

あおもり

県民
だより

2015
8
月号
No.152

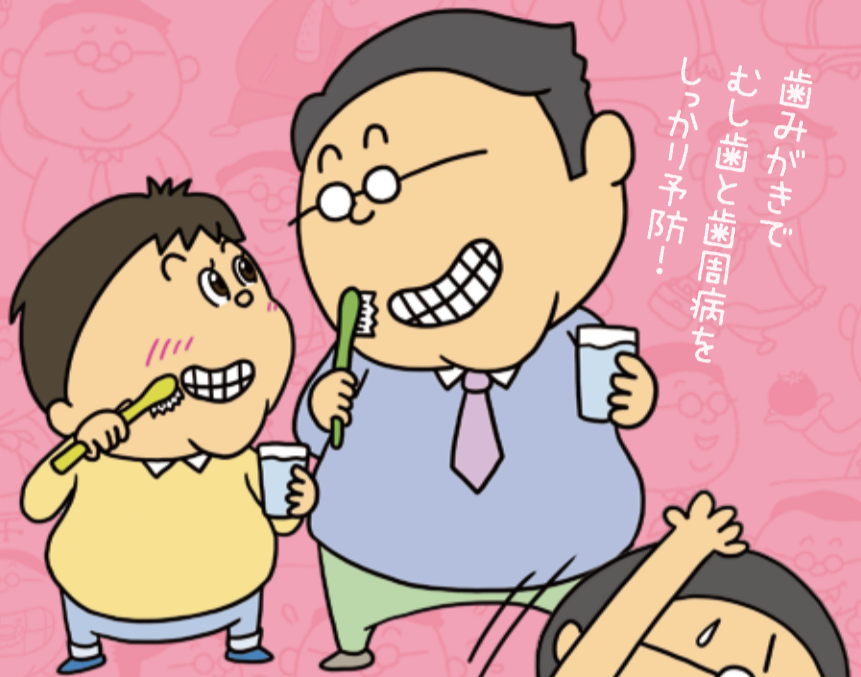
CONTENTS 目次

平成27年8月1日発行(偶数月1日発行)

- 特集：子どもの健やか力が、未来を変える! 1~5
- 申吾のほっとコラム／人口減少克服 未来を変える挑戦 6
- 平成27年は国勢調査の年! 7
- 全国から観光客が青森へ
台湾までひとつ飛び!日台友情の翼2015
おいしく健康「だし活」ごはん!／あおもりインフォメーション 8

子どもの健康で 未来は変わる!

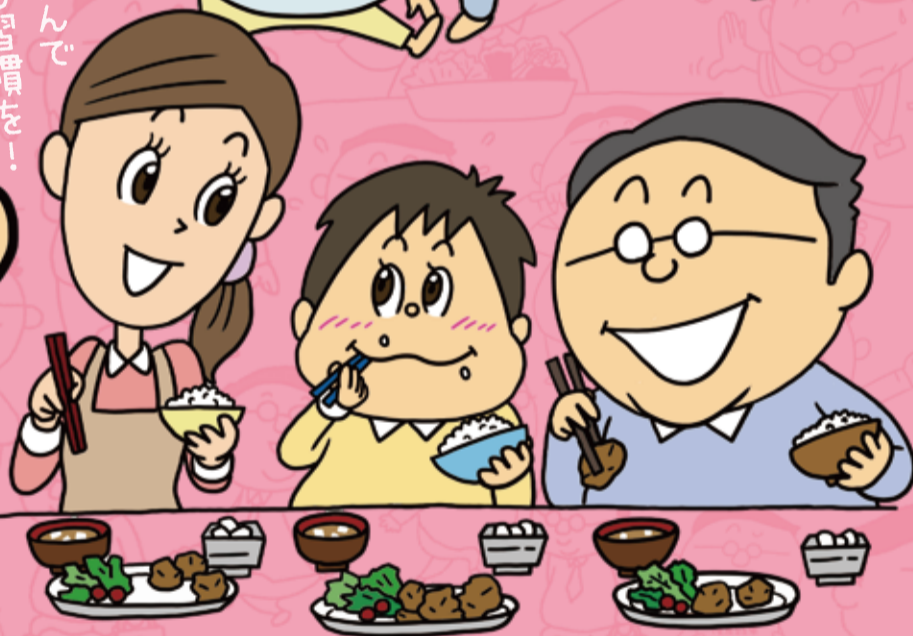
家族みんな
で健やか
アップ!!



適度な運動で
肥満予防!



よくかんで
食べる習慣を!



だから

子どもたちは、青森県の未来を担う財です。

青森県の子どもは、家族や地域の人たちに温かく見守られながら、豊かな自然と文化の中で、健やかで、笑顔にあふれ、心豊かにすくすくと育っています。

その子どもたちが、この青森県で希望を持って成長し、その希望をふるさと青森で実現できるよう応援したいものです。

ここで登場するのが、青森県「健やか力」向上推進キャラクター「マモルさん」。最近太り始めたのが少々悩み。

マモルさんには、しっかり者の奥さん「イクコさん」と、一人息子で、将来サッカー選手になる夢がある「ダイジくん」というかけがえのない家族があります。マモルさんは、ダイジくんがたくましく、優しい子に育ち、夢を実現してほしいと願っています。

そのためには、ダイジくんの健康、そして家族の健康が第一です。そこで、マモルさんは、休日にはダイジくんと一緒にジョギングをして体を動かしたり、料理の得意なイクコさんはバランスのとれた食事を作ったりと、家族みんなで「健活」を実践しています。

マモルさん家族のように、家族みんながお互いの健康を気遣いながら、健康づくりに取り組んでいきましょう!

青森県「健やか力」向上推進キャラクター「マモルさん」家族

 <p>小学校4年生 「ダイジくん」 最近、ほっちゃんりしてきた。 やさしくておっちょこちょい。</p>	 <p>お父さん 「マモルさん」 肥満が気になりはじめた働さざかりのお父さん。 趣味は「食べること」。</p>	 <p>お母さん 「イクコさん」 マモルさんとほっちゃんりしてきたダイジくんの様子を「健康のためになんとかしなきゃ」と思っている。家族の中で一番しっかり者。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

青森県基本計画
未来を変える挑戦
～強みやとことん、課題をチャンスに～

子どもも健康づくりが青森県の未来を変える！

子どものころの生活習慣は、生涯を左右するほど重要なもの。未来を創る子どもたちが健やかに成長するために必要なことを、青森県立保健大学の大西基喜特任教授にお伺いしました。



【インタビュー】
青森県立保健大学 ヘルスリテラシー推進特命部長
特任教授 **大西 基喜**さん

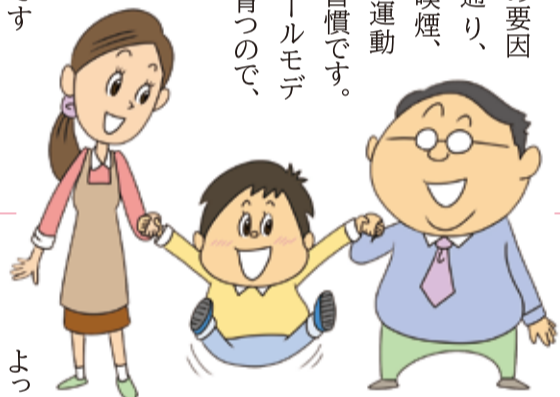
青森は子どもを育む最高のフィールド！

豊かな海や山など、大自然に囲まれた青森県は、子どもたちが伸び伸びと育つフィールドとして最適な条件を備えています。また、青森県民は自然のリズムと共に暮らす習慣が根付いており、日本の早寝・早起き県です。『ピカイチデータ』数字で読む青森県2014。睡眠と規則正しい暮らしは、子どもの健康な体をつくり、記憶力や学習能力を高めると言われています。そのためか、青森県の子どもたちは、身長・体重とも全国平均を上回り、平成26年度、全国

学力・学習状況調査^①では、小、中学校とも実施された国語、算数、数学の教科において全国の平均正答率を上回るなど大変優秀です。青森県は、子どもたちが育つためにふさわしい環境ですが、残念ながら、がんや脳卒中などの生活習慣病で亡くなる成人の割合は全国トップクラス。親の生活習慣は子どもたちの生活習慣にも大きな影響を与えるため、親の生活が未来の子どものための健康を左右すると言っても過言ではありません。子どもたちの未来のために、健康に対する正しい知識を身に付けて生活習慣を見直してみませんか。

「健やか力」で明るく健康な未来！

生活習慣病の要因は、文字通り、食生活の乱れや喫煙、多量飲酒、肥満、運動不足などの生活習慣です。子どもは親をロールモデル（手本）として育つので、親の生活習慣は、そのまま子どもへ受け継がれていくケースが多いです。ですから、親も子どもと一緒に健康



族がたばこを吸っている光景を目にしたら、煙になじんでいることから、たばこへの抵抗感が少ないのではないかと考えられます。たばこにはさまざまな害がありますが、本人がたばこを吸わなくても、受動喫煙によって、がんや循環器疾患を発症するケースも少なくあ

今と将来をむしばむたばこの害

平成23年度に「公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査」を実施したところ、両親、特に母親がたばこを吸う家庭の子どもの喫煙率が高いことが明らかになりました。理由はいくつか考えられますが、家庭で手軽にたばこを入手しやすいこと、日常的に家族がたばこを吸って

に対する正しい知識を身に付けることがとても重要です。



りません。副流煙には、喫煙者が吸いこむ主流煙よりもはるかに濃度の高い有害物質が含まれているというをよく理解し、子どもたちを受動喫煙の害から守ることは大人の責任です。子どもたちの歯を診る歯科医や歯科衛生士によると、喫煙者の家庭では受動喫煙によって子どもの歯肉が黒ずんでいることが多いとのこと。また、よく、換気扇の下などでたばこを吸っている方もいますが、壁などにたばこの煙の成分が付着し、そこから発がん物質などの有害物質が長期間揮発することが知られています。これも子どもたちにとっては有害なので、きちんと理解しておく必要があります。

健康に配慮した環境づくりを！

次に、飲酒についてですが、日本は未成年の飲酒に対して寛容なところがあり、「少しぐらいならいいだろう」という風潮が



体格・学力面ともに優秀な青森県の子どもたち

自然豊かな青森県で育つ子どもたちは、非常に体格も良く、小学6年生、中学3年生では、平均身長、平均体重とも全国1位です。また、平成26年度の「全国学力・学習状況調査」(全国学力テスト)の結果、青森県は、小、中学校とも実施された、国語、算数、

数学の教科において全国の平均正答率を上回りました。特に、活用力を問う小学校の国語Bの平均正答率が全国平均を大幅に上回り、全国4位。国語A、算数Aも4位でした。しっかりと睡眠をとることが、記憶や学習に影響を与えているのかもしれない。

平均身長全国1位	平均体重全国1位	学力テスト・公立小学校 2014年 都道府県順位 秋田、福井、石川に続き 正答率 全国で第4位！	国語A(15問中) 11.5問	算数A(17問中) 13.8問
中学3年生 男子 166.6cm(全国平均:165.0cm)	中学3年生 男子 56.4kg(全国平均:54.0kg)		国語B(10問中) 6問	算数B(13問中) 7.9問
小学6年生 女子 148.9cm(全国平均:146.8cm)	小学6年生 女子 41.0kg(全国平均:39.0kg)		合計(全55問中) 正答率71.3%	

(ピカイチデータ 数字で読む青森県2014より)

(文部科学省・全国学力・学習状況調査より)



見られます。しかし、子どもにとつて、アルコールが及ぼす影響は大きい上、依存性も強く、多量飲酒の原因になりやすい危険性ははらんでいます。

また、青森県は、肥満傾向の児童の割合が全国平均より高いのですが、そうした子どもの7割が成人肥満に移行するとされ、最近ではすでにメタボリックシンドロームを発症している子どももいます。室内でゲームなどをして遊ぶ機会が多くなっていますが、休みの日はできるだけ親子で運動するなど、子どものころから積極的に体を動かす習慣を身に付けたいものです。

青森県の消費生活実態調査を見ると、清涼飲料や炭酸飲料、カップラーメンの消費量が全国トップクラス。家庭の冷蔵庫に常に甘い飲料があり、子どものころからそれを自由に飲むことがあたりまえになっていては、いくら食事に気を付けてもカロリーオーバーですし、むし歯や口腔ケアの面でも望ましくありません。

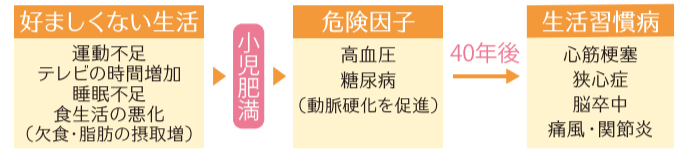
生 活習慣は、長年の生活の中で繰り返し行われ慣れ親しんだ行動だけに、なかなか簡単に変えられるものではありません。しかし、発想を転換してみると、今の生活習慣を変えることでその先にある大きな喜びに出会えるのです。恵まれた環境下で暮らす子どもたちのためにも、県民一人ひとりが「健やか力」を身に付けて生活習慣を変えることができれば、青森県にはきっと明るい未来が待っていると思います。



**発想を転換して
一歩を踏み出そう！**

ですから、おやつやジュースも過剰摂取にならないようしっかりと管理し、子どもたちが安易に入手しやすい環境をつくらないこと、健康に配慮した環境づくりを行うことが大事なのではないでしょうか。

生活習慣病増加の背景



**禁煙治療の支援と
空気クリーン施設**

県では、保険適用で禁煙治療ができる医療機関などの情報提供により、禁煙の支援を行っています。

また、受動喫煙防止対策の一環として、室内を禁煙にしている施設を「空気クリーン施設」として認証し、ステッカーを交付しています。認証施設の情報は、県のHPで公開するとともに、禁煙施設の増加に向けて普及啓発活動に取り組んでいます。



**母親の喫煙は子どもの
喫煙につながるやすい**

平成23年度の「公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査」では、中学1年生の男子0.4パーセント、女子0.2パーセントが、高校3年生では男子2.7パーセント、女子1.1パーセントが喫煙していると回答しています。

また、両親、特に母親が喫煙する家庭で、子どもの喫煙率が高くなっています。成人前にたばこを吸い始めると、肺がんや心疾患にかかる可能性が高くなり、ニコチン依存症になるリスクも高まります。

**妊婦の喫煙と
受動喫煙の恐ろしさ**

妊娠中にたばこを吸うと妊娠する能力の低下、胎盤異常、早産や妊娠期間の短縮、低出生体重児出産の原因となることが知られています。また出生後に、赤ちゃんが突然亡くなってしまう乳幼児突然死症候群の発生リスクが高まるといふ指摘もあります。

さらに、家庭や職場などで受動喫煙にさらされると、がん、心疾患、脳卒中、ぜんそくなどの病気が起こりやすくなり、妊婦の受動喫煙で低出生体重児出産や早産のリスクが高まります。

**家庭・地域ぐるみで
子どもを守る**

たばこは自分だけでなく、まわりの人や生まれてくる赤ちゃんの健康さえ脅かしています。



**多量飲酒は、がんなどの
リスクが高くなる**

本県は、成人男性の飲酒習慣者※の割合が51.6パーセントと全国でも最も高くなっています。一日の平均飲酒量が増えるほど、がん、高血圧、脳出血、脂質



異常症などのリスクを高めます。
※飲酒習慣者とは…
週3日以上1日1合以上飲酒する者

**子どもの飲酒は臓器
障害を起こしやすい**

平成23年度の調査では、「時々飲酒している」と答えた中学3年生の男子が6.9パーセント、女子

が9.5パーセントでした。子どもは大人よりもアルコール分解能力が低いため、急性アルコール中毒や臓器障害を起こしやすく、飲酒開始年齢が若いほど将来のアルコール依存症のリスクが高まります。また、妊娠中の女性が飲酒すると、「胎児性アルコール症候群」という先天性疾患を引き起こす可能性があります。少量の飲酒でも、また、妊娠のどの期間でも生じることがあるので危険です。妊娠中の飲酒は百害あって一利なし。飲酒しないようにすることが大切です。

子どもの将来に与える影響と青森県の現状

- 1日の平均飲酒量が増えるほどに、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクが高まる。
- 痛風や、糖尿病にかかりやすくなる。
- 不眠、うつ症状、アルコール依存症につながりやすい。

**青森県の
現状**

未成年で時々飲酒している者
◎中学3年生→男子 6.9% / 女子 9.5%
◎高校3年生→男子15.5% / 女子13.7%

(平成23年度公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査より)

子どもの将来に与える影響と青森県の現状

- 喫煙は、がん、呼吸器、循環器、糖尿病、周産期の異常の原因になりやすい。
- 受動喫煙は、肺がん、循環器疾患に加え、乳幼児のぜんそくや、乳幼児突然死症候群などの原因になりやすい。

**青森県の
現状**

未成年で喫煙している者
◎中学1年生→男子 0.4% / 女子 0.2%
◎高校3年生→男子 2.7% / 女子 1.1%

(平成23年度公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査より)

子どもたちをたばこの害から守るためには、たばこを入手しにくく、喫煙しにくい環境をつくること、喫煙の害に対する正しい知識と考えを身に付けさせるために、家庭、学校、地域ぐるみでの取組が必要です。



幼児期からの肥満予防対策がカギ

青森県は、全国と比較しても肥満傾向にある児童の割合が高く、幼児期からの肥満予防対策が課題となっています。そこで、県は就学前児童の約6割が利用している保育所を対象に、「保育所発!子ども元気スリムプラン事業」を実施しました。県内の全保育所を対象に、生活習慣などを調査・分析し現状を把握。さらに、県内30カ所の保育所をモデルに、歩数計を活用しながら運動に対する意識を高めたり、そしてセンサーを取り入れて、よくかんで食べる習慣を身に付けるなどの「肥満予防保育プログラム」にも取り組んでいます。

保育所を拠点に子どもたちの健康づくり



【インタビュー】
野木和保育園 副園長
佐藤 洋子さん



「保育所発!子ども元気スリムプラン事業」のモデル保育所として、野木和保育園では、さまざまな取組を行っています。歩数計を使ったプログラムでは、運動するたびに数値が増える楽しさから運動量がアップ。体を動かすことでストレス解消にもなり、子どもたち同士の間でも少なくなりました。そしてセンサーの導入により、よくかんで味わいながら食べる習慣が身に付き、ご家庭でも「お父さん、もつとかまなきやダメだ」と子どもたちの健康づくりを応援していきたいと思っています。



「よ」と、子どもから注意される場面もあるようです。取組前の排便の調査では、1週間お通じのない子が2〜3割いたのですが、野菜や乾物類、海藻など、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な食材を積極的に取り入れることで排便の回数や質が改善。取組を通じて、子どもたちが自分で自分の体をケアするという意識が芽生え、保護者や保育士の意識も変わってきたと実感しています。今後も、行政・専門家・保護者・地域と連携しながら、子どもたちの健康づくりを応援していきたいと思っています。

子どもの将来に与える影響と青森県の現状

- 肥満は万病のもと。(糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こしやすく、命に関わる重大な病気につながりやすい。)
- 大腸がんや前立腺がん、乳がん、子宮がんなど多くのがんのリスクを高める。
- 突然死につながる「睡眠時無呼吸症候群」にも大きな影響がある。

青森県の現状

肥満傾向にある子どもの割合
◎小学5年生 → 男子14.8% / 女子10.9%
(平成26年度児童生徒の健康・体力より)

肥満傾向児の出現率地区別比較 [男女計]

(単位:%) ※ピンクの網掛けは県平均を上回った年齢層

学年	全国	全県	東青	西北	中南	上北	下北	三八
小1	4.3	7.2	6.1	7.7	6.4	7.8	10.4	7.7
小2	5.4	9.3	7.7	11.3	9.2	10.8	12.6	8.2
小3	6.9	11.7	10.5	13.4	10.5	11.8	16.4	11.7
小4	8.1	13.5	12.4	15.5	11.8	14.7	15.7	13.8
小5	9.1	12.9	11.9	12.2	11.4	14.7	19.9	12.4
小6	9.4	13.8	13.9	16.7	11.8	14.4	16.2	13.1
中1	9.4	13.9	12.4	16.6	13.1	13.8	18.9	13.5
中2	8.4	11.8	11.7	12.3	9.4	11.8	16.8	12.6
中3	7.9	11.7	10.6	13.7	10.4	12.2	17.6	11.1
高1	9.9	14.5	14.2	14.3	13.9	15.5	17.7	13.9
高2	8.8	12.4	11.2	12.4	11.5	13.6	15.3	13.0
高3	9.5	13.2	11.0	14.3	12.2	15.2	19.5	13.2

(平成26年度児童生徒の健康・体力より)

青森の子どもの肥満は全国トップクラス! 青森の肥満傾向児の出現率を見ると、小学1年生から高校3年生まですべての学年で全国平均を上回っており、肥満傾向の高さは全国トップクラスです。地区別では、特に下北地区、上北地区、西北地区に肥満傾向児の出現率が高くなっています。肥満は、「短命県」の原因の一つにもなっており、子どものころからの予防・改善対策が大変重要です。また、同時に、子どもの生活習慣に大きく影響する大人の食生活、運動習慣などの改善も必要だといえます。まずは、今日できることから始めてみませんか?

8月の「子どもの健やか力が、未来を変える!」関連番組 放送予定

放送局	番組名/放送時間	放送日/放送内容
青森放送	大好き、青森県。 17:00~17:15	8月16日(日) 県民だよりあおもり8月号連動企画を15分番組で特集
青森テレビ	みんなの県庁! 18:55~19:00	8月1日(土) 申吾が行く 健やか力はお口から
	さくっと県庁「わっち!!」(16:48~18:59)内で放送	8月6日(木) 県民だよりあおもり8月号を生出演でPR
青森朝日放送	メッセージ 3回シリーズでお届け 9:30~9:35	8月15日(土) 青森の美味しい健康応援店
		8月22日(土) 保育所発!子ども元気スリムプラン
		8月29日(土) 健やか力(ヘルスリテラシー)向上サポート宣言

青森の美味しい健康応援店募集中!!



①エネルギー控えめ ②塩分控えめ ③野菜たっぷりの中で、該当するメニューを提供する飲食店、総菜店などに「青森の美味しい健康応援店」として認定マークを交付しています。お客様の健康づくりのためにご協力をお願いします。

認定基準[抜粋]

- ①エネルギー控えめ
 - ・お客様の要望に応じて主食の量を調整できる。
 - ・エネルギー控えめのマヨネーズやドレッシングを選択できる。
- ②塩分控えめ
 - ・お客様の要望に応じて薄味の調理ができる。
 - ・汁物の塩分濃度が0.8%以下である。
- ③野菜たっぷり
 - ・1食で120g以上の野菜を使用している。
 - ・単品メニューで80g以上の野菜を使用している。



お近くの保健所へお気軽にお問い合わせください。
※青森市保健所は「健康づくり応援店」として独自に募集しています。

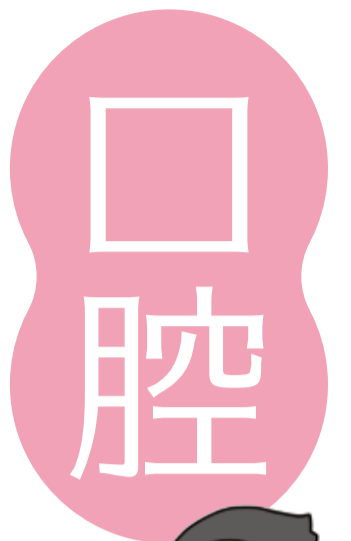


【インタビュー】
青森県口腔保健支援センター 歯科衛生士
濱田 咲美さん

歯と口の健康から短命県返上をめざす
歯と口のケアは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守る上でとても大切です。県は、県民の皆さんに歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けてもらうと、「青森県口腔保健支援センター」を開設しました。歯科医師や歯科衛生士を配置し、歯と口の健康に関する相談を受け付けています。また、職場や学校、子育て支援センターなどを訪問し、さまざまなライフステージに応じたむし歯や歯周病の予防方法などについて分かりやすくアドバイスを行っています。

健康な歯は、親から子への最大の贈り物

青森県の1歳6カ月児のむし歯保有率は、全国ワースト3位、3歳児はワースト1位。また、小学校高学年からの若年の歯周病が増えています。まさに、本県の平均寿命の現状は子どもの歯の健康にも表れているんです。よく、「乳歯はいずれ生え変わるからむし歯でも問題ない」という声を聞きますが、乳歯のむし歯を放置しておくと永久歯の歯並びが悪くなるだけでなく、あごの発達、かみ合わせ、身体の発育などに大きな影響を及ぼします。歯みがきの習慣を付けるためには、小さいころから家族が楽しそうに歯みがきしている姿を見せることが効果的です。毎食後の3分間の歯みがきを基本に、さらに就寝前には、「家族みんな歯みがきタイム」。うがいができる年齢になったら、仕上げにフッ化物で30秒間のうがいを習慣に



しましょう。また、かかりつけ歯科医で定期的に健診を受けることでトラブルにも早めに対処でき、子ども自身の歯に対する意識が高まります。子どもは甘いお菓子やジュースが大好きですが、与える量や回数に注意し、時にはおやつをかみごたえのあるスルメや昆布、ふかしたお芋に変えてみては？健康な歯は、親が子に与えられる最大の贈り物。子どもたちの一生を左右する歯の健康管理を、もう一度見直してみませんか。



子どもの将来に与える影響と青森県の現状

- 歯周病は、全身に及ぶ病気を引き起こしやすい。(心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患、糖尿病、早産、低出生体重児出産、骨粗しょう症など。)
- かむ機能が低下すると、肥満になりやすい。
- 唾液が減ると口臭やドライマウスの原因に。
- むし歯を放置すると顎の成長過程に影響を与え、十分な歯が並ぶための顎がつかれず、歯並びや顎の骨のゆがみにつながります。

青森県の現状 3歳でう蝕(むし歯)がない者の割合
◎69.6%

(平成25年度3歳児歯科健康診査実施状況より)

今を変えれば！ 未来は変わる！！

私たちの健康について、知っているようで知らないことってありますよね？親子で一緒に、実際の検定に出題された問題にチャレンジしてみよう！

あおもり「健やか力」検定テキストは、「一般向け」(生活習慣編)、「小学5年生向け」、「中学2年生向け」、全てを県庁HP上で公開しています！「健やか力検定」で検索してみましょう！



問1 青森県民の喫煙率は他県と比較するとどのような状況ですか？

- ① トップクラスに高い喫煙率
- ② 平均くらい
- ③ 喫煙率は低い

【解説】正解①
平成25年国民生活基礎調査によると、成人喫煙率は25.9%で全国ワースト2位、男女別では男性が40.3%でワースト1位、女性は14.3%でワースト2位とトップクラスに高いです。

問2 受動喫煙を防止するために必要なことはどれですか？

- ① 建物内を100%禁煙にする
- ② 建物内に喫煙室を設置する
- ③ 部屋に換気装置を取り付ける

【解説】正解①
たばこに含まれる有害物質は、目に見えなくても環境中に残り、健康への悪影響をもたらします。空気の流れで有害物質が流入するため、受動喫煙を防ぐには禁煙が最も望ましいです。

問3 アルコールと睡眠について正しいものはどれですか？

- ① 睡眠が浅くなり、質が低下する
- ② 入眠時間が短くなるので、飲んだ方が良い
- ③ 睡眠が深くなり、ぐっすり眠れる

【解説】正解①
飲酒すると眠りにつくまでの時間は短くなりますが、睡眠が浅くなり夜中に何度も目が覚めてしまう「中途覚醒」が増えるため、睡眠の質が悪くなってしまいます。

問4 間食として適切なものはどれでしょうか？

- ① スナック菓子1袋
- ② 牛乳や乳製品コップ1杯
- ③ 肉まん1個

【解説】正解②
間食は生活の中で楽しみの一つですが、食べ過ぎは肥満につながります。3つの食品の中で牛乳はエネルギーが低く、不足しがちなカルシウムを摂ることができます。

問5 歯みがきを行うタイミングとして正しいものはどれですか？

- ① 起床時 + 毎食後
- ② 毎食後 + 就寝前
- ③ 起床時 + 就寝前

【解説】正解②
基本的には、食べ物を食べた後にみがくことで歯周病の原因となる「歯垢」を取り除くことができますが、どうしても「みがき残し」がありますので、就寝前にも歯みがきをしましょう。

問6 寝ている間の唾液の分泌量はどのようになりますか？

- ① 少なくなる
- ② 起きている時と変わらない
- ③ 多くなる

【解説】正解①
寝ている間は、会話や食事などの唾液腺への刺激が低下するため、唾液の分泌が少なくなります。

あおもり「健やか力」検定テキスト(小・中)配布のお知らせ！

今年も県内の小学5年生・中学2年生には、「健やか力」検定テキストが配布されます！子どもから大人まで、読んだその日から使える「健やか力」情報満載！ぜひご家庭で！親子一緒に！「健やか力」を身に付けてみませんか？

※テキストは県内の対象学年の児童・生徒全員に配布されますが、「健やか力」検定の実施は、実施を希望された学校のみとなります。

詳しくは、県庁HP「健やか力検定」検索
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212



三つ子の健康、百まで

青森県知事 三村 申吾

「三つ子の魂百まで」は、日本人の多くが知ることわざである。それだけ、子ども時代が大切であるということである。

今、私たちは私たちの時代の責任として、「三つ子の健康(で)、百(才)まで(元気)」を大きなテーマにしなければいけないと強く決意している。

下北教育事務所から、「大変です、大変なことになっています」と報告をいただいてからもう3年以上になる。「どうしたんですか!? 何か、大きなトラブルですか?」「とにかく、大変です。トラブル以上だと思います。子どもたちの肥満が、とんでもない状況に、日本一になっています」

4 ページ中段の表をご覧ください。教育事務所が狼狽するのも、もっともな現実だった。自分も唸った。

威張れた話ではないが、そもそも青森の子どもたちは、小1～高3まで、全ての学年で、肥満傾向児の出現率が全国平均より高いという状況にあるのだけれど、下北では、その県平均より、全ての学年で高くなっている。

つまり下北の子どもたちは、知らず知らずのうちに生活習慣病を育てているかもしれない現実にあるという訳である。

申吾の ほっとコラム

実は、大いに不明を恥じるのみだが、下北の子どもたちは、“ころっとして、めんこいなあ”と思っていた。

すみませんと、現場でがんばっている学校当局の方々や保健師さんたちに心から頭を下げたい。

下北地域においては、ただちに県民局と教育事務所が音頭を取り、子どもたち向けの事業を立ち上げただけでなく、市町村、住民全てが一体となって下北地域健康なまちづくり事業をスタートさせた。「^{かき}来^{まい}きMY健康! めぎせ下北平均寿命アップ」のキャッチフレーズの下、下北半島全域が力を合わせた健康づくりムーブメントが起きている。

しかし、子どもの肥満は下北地域だけの課題ではない。今年度は県内各地で、健康生活に対する意識及び実践力の向上を目指して、全小学校でのランウォークの実施や、体育・健康リーダーの育成、減塩・野菜摂取等に配慮したあおもり型給食の普及、保護者への働きかけなど、未来を担う子どもたちのため、各主体が、本気で真剣に頑張ってくれている。

「今を変えれば! 未来は変わる!!」

子どもたちの健やかな未来のために、今こそ県民みんなで力を合わせよう。エイエイ、オー!



人口減少克服

未来を変える挑戦

VOL.2

人口増加に
つながる仕組みを
つくる

人口減少克服に向けた県の取組や、青森県の現状などをシリーズでお伝えします。

「あおもりに戻って働きたい!」首都圏からのUターン就職をお手伝いしています

青森県はただ今夏真っ盛り。久しぶりに帰省して、実家でのおんびり過ごし、地元の夏祭りに参加したり、おいしいものを食べたり飲んだり、あおもりの夏を満喫されていることかと思えます。

中には、「いつかはふるさと青森県に戻って働きたい。」と思っている方もいらっしゃるのではないでしょうか。そこで今回は、東京都にある『あおもりUターン就職支援センター』をご紹介します。

青森県では、青森県東京事務所内に『あおもりUターン就職支援センター』を開設し、専門の「Uターン相談員」が、「県外に進学・就職したけれど青森県に戻って働きたい」という方はもちろん、県内企業の皆さまからのご相談もお受けしています。

あおもり
Uターン相談員
坂上さんに
聞きました



どのような方が訪れますか?

大学を卒業する方や、東京で就職したけれど青森に戻りたいと考えている方、子供を青森で育てたい方、定年後を故郷で過ごしたい方など、Uターンを希望する幅広い年齢の方々や、首都圏で働いた経験のある方を採用したいという県内企業の皆さまからもご相談をいただいています。

問い合わせはどのようにすればよいのですか?

直接センターに来られる方もいらっしゃいますし、電話やメールでのお問い合わせもたくさんあります。県内の求人情報などを、お客様のニーズをしっかりと聞きしご紹介しています。

Uターンを希望する方に一言お願いします。

相談に来られた方に「青森県の食べ物はおいしいですね。」とお話すると、皆さん「ありがとうございます。」と笑顔になります。青森県に対する愛着を感じ、とても羨ましく思います。

Uターンは、人生の中で大きな決断のひとつだと思いますが、不安材料をひとつでも少なくし、安心して「あおもり」で働いていただくためのお手伝いできればと思っています。

あおもりUターン就職支援センター

〈場所〉東京都千代田区平河町 2-6-3
都道府県会館 7 階(青森県東京事務所内)
(東京メトロ永田町駅地下連絡通路を経て徒歩約1分)
〈相談時間〉10:00~17:00 (休:土・日・祝祭日・年末・年始)
〈連絡先〉Tel.03-3238-9990 Fax.03-5212-9114
〈メール〉A-careercenter@pref.aomori.lg.jp
詳しくは、県庁HP [あおもりUターン](#)

Uターン就職に関する 説明会等も開催しています

あおもりUIJターン人財マッチング

と き/ 8月22日(土)・9月12日(土)・9月26日(土)
いずれも 13:00~16:00
ところ/ 東京都千代田区丸の内 2-4-1
丸の内ビルディング インテリジェンス27階会議室
対 象/ 青森県内へのUIJターン就職を希望する方

青森県合同企業説明会

と き/ 9月16日(水) 13:00~16:00
ところ/ 東京都千代田区一ツ橋1-1-1パレスサイドビル9階
(株)マイナビ本社 マイナビルーム
対 象/ 新規大学等卒業予定者及び就職活動を継続中の
卒業3年未満の既卒者

◎あおもりでの暮らし情報はこちら → [HP](#) [全国移住ナビ](#) [青森県](#)

国勢調査 2015

平成27年は国勢調査の年！ 今回からオンライン調査がスタート！

◎国勢調査とは

国勢調査は、日本国内の人口や世帯の実態を明らかにするため、統計法という法律に基づいて、5年に一度実施しています。

国勢調査は、平成27年10月1日現在、日本国内にふだん住んでいるすべての人(外国人を含む)や世帯を対象とします。



◎平成27年国勢調査の流れ

平成27年国勢調査では、新たな試みとして、パソコンやスマートフォンから回答できるオンライン調査(インターネット回答)を先行して実施します。9月10日から9月20日までの期間中、県民の皆さんのご都合の良い時間に回答ができる簡単で便利なオンライン調査を是非ご利用ください。

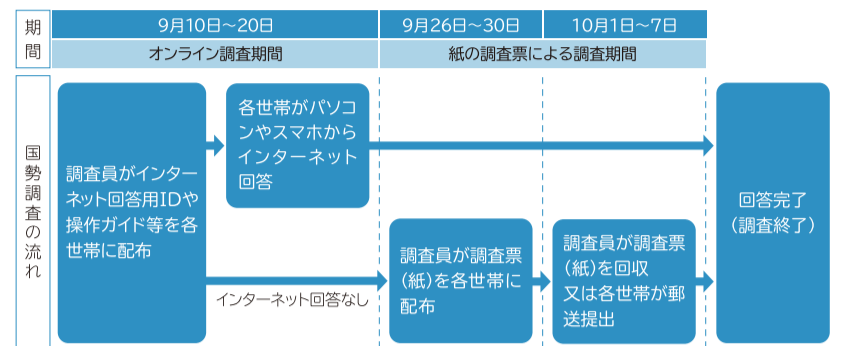
また、オンライン調査で回答されなかった方へは、9月26日から紙の調査票を配布します。オンライン調査又は紙の調査票による調査のどちらか一方の調査方法で必ずご回答ください。

なお、調査票の配布・回収等で、国勢調査の調査員が各世帯を訪問いたしますので、調査へのご協力をお願いします。



詳しくは、県庁HP [平成27年国勢調査](#) [Q検索](#)

《平成27年国勢調査の流れ》



◎国勢調査の個人情報の保護

県民の皆さんからご報告いただいた調査内容は、統計法により厳格に保護されています。調査内容は、統計以外の目的(税金の徴収等)に使用することはありません。

統計分析課 ☎017-734-9167

全国から観光客が青森へ



平成28年7月から9月まで実施する、「青森県・函館デスティネーションキャンペーン(DC)」に先がけ、現在、プレキャンペーンを実施中です。

県内の自治体、観光関係団体、観光事業者等が一丸となって、全国からの多くの観光客に本県を訪れていただけるように、観光資源の掘起しや磨き上げ、観光客受入体制の整備・充実に取り組んでいるところですが、訪れる観光客の方々に青森県の魅力を感じてもらい、「また来たい!」と

思っていただくためには、関係者だけではなく、県民の皆さんも含めたオール青森で、訪れた方々をおもてなしするという気持ちが大切です。

来年3月の北海道新幹線開業、そして7月から9月のDCにむけて、たくさんの観光客の方々に青森県の観光を楽しんでもらえるよう、県民の皆さんと一緒におもてなしの心でお迎えし、キャンペーンを盛り上げていきましょう!

《キャッチフレーズ》

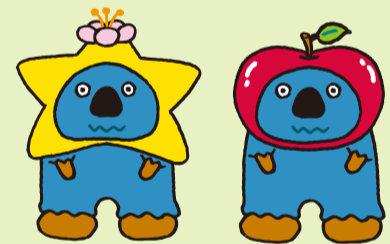
ひと旅 ふた旅、めぐる旅。

青森 = 函館
AOMORI HAKODATE

青森県と北海道道南地域は、これまで深い交流があり、様々な文化・観光資源がある地域で、その2つのエリアを周遊するメリットを「1つの旅で2つの旅」という意味で「ひと旅ふた旅」と表現し、1つの旅で2つのエリアを巡ることにより、深みのある旅の思い出を作ってほしいという願いを込めたキャッチフレーズです。

《マスコットキャラクター「いくべえ」》

2010年2月からマスコットキャラクターとして青森県の魅力を多くの方々にPRしてきましたが、これからは、頭にかぶっていた「りんごの花」をモチーフにした帽子に代わって青森県と北海道の道南地域にちなんだ帽子やかぶり物を付けて、2つのエリアを紹介・案内します。



青森県・函館デスティネーションキャンペーン
マスコットキャラクター「いくべえ」®

誘客交流課 ☎017-734-9384

【県職員からのお知らせコーナー】交通政策課 福士 紘大 台湾までひとつ飛び!日台友情の翼2015



台湾は、青森県にとってりんごの主要な輸出先であり、毎年多くの観光客が本県を訪れるなど大切なパートナーです。また、親日的な国としてもよく知られています。

県では、台湾との交流をさらに拡大し、観光客の誘致を図っていくため、国際チャーター便の誘致を積極的に進めており、その取組の一環として、今回の「日台友情の翼2015」を企画しました。

10月1日(木)に青森空港を出発し、4日(日)に帰ってくるという、週末を利用した3泊4日の日程です。チャーター便ですので、青森空港から乗り継ぎなしで直接台湾へ旅行できます。

旅行コースは、台北を起点に人気名所をめぐる「台北満喫プラン」や、台北・高雄の2大都市を周遊できる「台湾2大都市めぐりプラン」などバラエティに



故宮博物院(提供:台湾観光局)

富んだ魅力の5コースが用意されており、料金は航空機の燃油サーチャージ込みで109,800円からとなっています。

比較的涼しくなる夜の時間帯に開かれる「夜市」や、ノスタルジックでどこか懐かしい街並みが広がる九份、世界四大ミュージアムの故宮博物院など、観光スポットも充実しています。

また、地元の台湾料理はもちろん、中国四大料理を堪能でき、特にアツアツの小籠包はおすすめです。

なお、このツアーをご利用の方は青森空港駐車場が無料となります。

旅行コースの内容に関するお問い合わせやご旅行の申し込みは最寄りの旅行会社または(株)ツアー・ウェブまでお問い合わせください。皆様のお申込をお待ちしております。



九份(提供:台湾観光局)

「日台友情の翼2015」のお問い合わせ先:(株)ツアー・ウェブ 青森営業所 ☎017-777-8123

交通政策課 ☎017-734-9153

おいしく健康「だし活」ごはん!

風味も香りも抜群!
だし粉なら栄養分も丸ごと摂取!

焼き野菜の和風カレー [一人分のエネルギー 558kcal/塩分 1.5g/野菜 230g]

だし粉/煮干しや昆布など、素材そのものを粉碎。調理中どのタイミングで加えても、すぐにだしが出てとっても便利。

◎材料 ※材料は4人分です

【コーンご飯】

精白米……………2合
とうもろこし(生)……………1/2本

【焼き野菜】

※様々な旬の野菜で作れます

さやいんげん(長さ半分)……………8本
小かぶ(一口大のくし型)……………1個
オクラ(縦半分)……………4本
ブロッコリー(ゆで)……………4房
なす(1cm輪切)……………1本
長いも(1cm厚さ)……………80g
かぼちゃ(1cm厚さ)……………100g
まいたけ(石突きを落とす) 1パック
なたね油(またはサラダ油)……………適量

【だしカレー】

にんにく(みじん切り)……………1/2片
なたね油(またはサラダ油) 適量
玉ねぎ(薄切り)……………小1個
にんじん(短冊切り)……………1/2本
ミニトマト(半分に切る)……………12個
豚肩ロース(一口大)……………120g
カレー粉……………大さじ2
水……………3カップ
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ3
煮干し粉……………大さじ3
米粉(上新粉)大さじ4
水……………1カップ

◎調理法

- ①とうもろこしの実を、包丁で芯からそぎ取る。
- ②洗った米に①を入れ、分量の水を入れて「コーンご飯」を炊く。
- ③深めのフライパンになたね油を熱して、Aの各野菜を焼き、火がおったら別容器に取り置く。
- ④同じフライパンに、Bを入れて弱火で炒め、香りが出たらCを中火で炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしてきたら、豚肉とカレー粉を加えて炒める。
- ⑥水を加え、沸騰したらアクを取り、Dを加える。
- ⑦別容器に米粉を入れ、水を少しずつ加えて溶き、⑥に加熱しながら混ぜ入れ、とろみをつける。
- ⑧皿にコーンご飯を盛り、カレーをかけて、焼き野菜を飾り、できあがり。



©レシビ監修：総合販売戦略課 / 料理作成：長尾律子(青森県栄養士会会員)

野菜・果物を十分にとって「健やか力」アップ!

◎野菜は1日350g以上、果物は1日100gを目標に!

◎野菜・果物を十分に食べると肥満予防や、循環器疾患、糖尿病の一次予防に効果があるとされています。しかし青森県男性の野菜摂取量は1日あたり296g、女性は292gで不足気味です。

◎野菜の目標量の350g以上をとるためには1日にあと小鉢1つ分増やすことが必要です。貝だくさんの味噌汁にしたり、トマト小1個追加でもOKです。

*「健やか力(りょく)」とは、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力をいいます。

INFORMATION

あおりインフォメーション

夏祭り in あさむし水族館 開催中です!

夏休みの思い出を、あさむし水族館でつくりませんか?

7月18日(土)から8月23日(日)まで開催中です!

- 特別企画展「海の危険な生きもの」展……………会期中展示
- 今が旬水槽「津軽錦」と「ネブタ」の展示……………会期中展示
- 夏限定「スルメイカ群泳」……………会期中展示
- トンネル水槽のランチ……………8月毎週日曜日 12:00~
- 夜の水族館見学会……………7月24・31日、8月7・21日 17:30~



詳しくは、HP [浅虫水族館](#) [Q検索](#)

青森県営浅虫水族館 ☎017-752-3377

青森県立美術館 世代間交流 ダンス公演

弘前市のダンサー・岩淵伸雄氏が県内の各世代の参加者と創作した舞台公演を開催!

- 日時：平成27年9月5日(土)・6日(日) 各日14:00~
- 会場：青森県立美術館シアター

チケット・公演詳細は、事務局 ☎017-783-5243

または、HP [青森県立美術館](#) [Q検索](#)

天井補強工事による長期休館

国の建築物の天井脱落防止措置基準の改正に伴い、天井補強工事を行うため下記の期間休館となります。ご迷惑をおかけいたしますが何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

■ 休館期間：平成27年9月14日~平成28年3月中旬

※なお、シアター、スタジオ、コミュニティギャラリー、ワークショップ、キッズルームは使用できますので希望される方はお問い合わせください。

青森県立美術館 ☎017-783-3000

高等学校等予約奨学生募集中!

■ 対象…保護者が青森県の住民で、来年4月に高等学校等へ入学を希望する中学3年生

■ 貸与月額…

	国・公立		私立	
	自宅通学者	自宅外通学者	自宅通学者	自宅外通学者
	18,000円	23,000円	30,000円	35,000円

■ 募集人員…約500人

■ 返還…無利子で、貸与終了後1年据置、貸与期間に3を乗じた期間内に全額返還(3年間借りた場合は9年間で返還)

■ 申込・締切…県内の各中学校にある「予約申込書」と添付書類を在学する中学校が指定する日までに中学校へ提出(中学校から本会への締切は9月10日(木))

青森県育英奨学会(教職員課内) ☎017-734-9879

大雨洪水に備えて ~河川情報に注意してください~

これから本格的な台風時期に入り、大雨による洪水や土砂災害の発生が予想されます。災害から身を守るためには、早めに情報を知り、避難することが大切です。河川砂防課では、次のメール通知サービスを提供していますので、ご利用ください。

洪水お知らせメール	洪水で河川の水位が上昇した時にお知らせします
土砂災害警戒情報メール通知サービス	大雨警報・土砂災害警戒情報が発表されたことをお知らせします

詳しくは、県庁HP [河川砂防課](#) [Q検索](#)

河川砂防課 ☎017-734-9662

みなさんと県庁を結び
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 (放送週が変更になることがあります)
- ATV「さくっと県庁」(木)「わっち!!」16:48~18:59
- ATV「みんなの県庁!!」(第一土曜日) 18:55~19:00
- ABA「メッセージ」(土)9:30~9:35

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

- 「広報あおりけん」毎月1日・16日
- 東奥日報・デーリー東北・陸奥新報

Ustream配信

- 「A-Stream」毎週火・金曜日 12:20~12:50

編集発行/青森県広報広聴課 ☎017-734-9137

〒030-8570 青森市長島1-1-1/県のホームページ <http://www.pref.aomori.lg.jp/>
※「県民だよりあおり」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。

この印刷物は527,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.2円です。

県民だよりあおりの印刷に係る電力2,964kwhは、県内の住宅用太陽光発電で発電されたグリーンな環境価値を活用し、グリーン化されています。詳しくは県HP [グリーン電力証書](#) [Q検索](#)