

# あおもり

## CONTENTS | 目次

特集 ▶ P2-5

### 見逃さないで！ 働き盛りの高血圧

旬を食べよう。あおもり食材で簡単ヘルシークッキング/  
青森さらりイッピン 私が出会った青森のイッピン ▶ P6

青森の未来に全力！県職員最前線レポート  
「今を変えれば！未来は変わる!!」/  
取り組もう！子育てにやさしい職場環境づくり/  
県産食材を学校給食へ！ ▶ P7

申吾のほっとコラム／あおもりインフォメーション ▶ P8



### 馬産地から生まれた 優しい温もり 「きみがらスリッパ」

古くから馬産地として知られる十和田市。かつては、飼料用トウモロコシ「デントコーン」の栽培が盛んに行われていましたが、「きみがら」(トウモロコシの皮は大量に廃棄されていました。そこで、これを有効活用し農閑期の女性たちの副業にしよう)と、昭和22年に誕生したのが「きみがらスリッパ」です。昭和38年には、「十和田きみがらスリッパ生産組合」を設立。現在も材料の生産から製品の仕上げまで全て昔ながらの手作業で行っており、県の伝統工芸品に指定されています。

5月に畑に種をまき、10月に1枚ずつ丁寧に皮をはいで2週間ほど乾燥。その後、細く裂き適度な湿り気を与えながら、ひと目ずつ手で編み上げていきます。きみがらは、自然素材のためサイズや厚さもまちまち。そのため、非常に手間がかかり、熟練者でも1日1足完成させるのが精いっぱいと言います。こうして、愛情込めて作ったスリッパは、足を入れた瞬間、ふわりと包み込まれるような優しい履き心地。湿度を吸収・放出してくれるので、冬は温かく夏もサラリと快適です。

以前は無地のみでしたが、近年は染色を施したきみがらも取り入れています。カラフルで美しいデザインは、お洒落に敏感な若い世代からも人気で、全国からの注文に製造が追いつかないほど。首都圏のセレクトショップからも熱い注目を集めています。

▼関連記事はP6で

ホントに怖い!!

# 高血圧を見逃さないで!

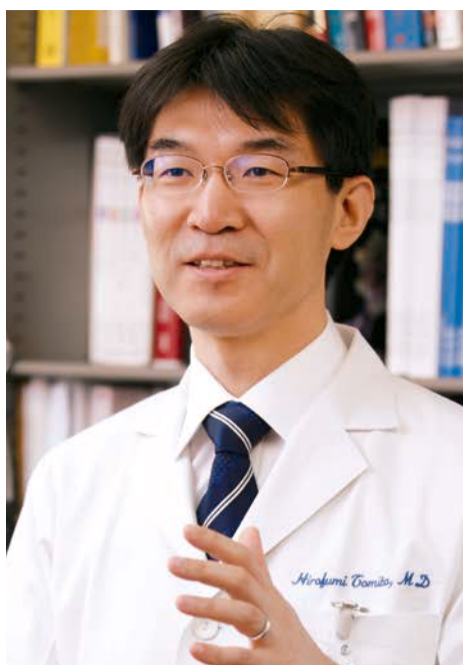
血圧は、健康状態を示すバロメーター。高血圧になると、さまざまな病気を引き起こすリスクが高まるといわれています。弘前大学大学院医学研究科の富田泰史教授に、高血圧を招く原因や、放置することによって起こる病気などについて伺いました。

高血圧って  
どんな病気なの?



脳や心臓、血管など  
全身に障害が及ぶ

私たちの心臓は、血液を全身に循環させるために、高い圧力で血液を動脈に送り出しています。この際に、血管の壁にかかる内側からの圧力が、いわゆる血圧です。心臓は、血液を勢いよく送り出すためにぎゅっと収縮します。この時に血管にかかる圧



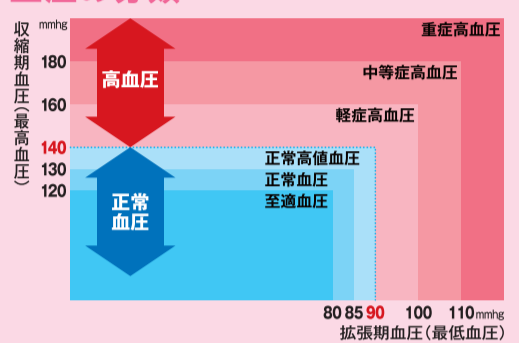
【インタビュー】

弘前大学大学院医学研究科  
循環器腎臓内科学講座 教授

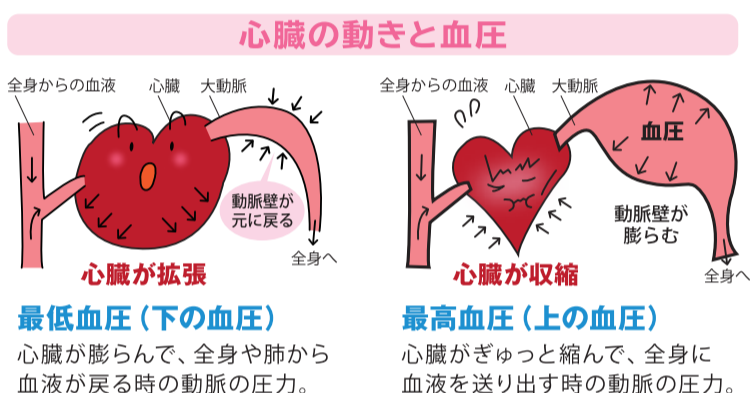
とみ た ひろ ふみ  
**富田 泰史**さん

力を収縮期血圧といい、血圧は最高値を示します。逆に、全身と肺をめぐる血液が心臓に戻る時には心臓が拡張し、この時の血圧を拡張期血圧といい、最

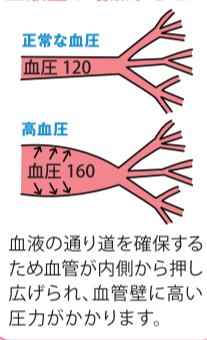
## 血圧の分類



も低い数値になります。いわゆる皆さんが血圧の上・下と呼ぶ数値がこれです。高血圧の場合、病院で測った血圧値が140/90 mmHg以上、家庭で測った



血液量が増加すると...



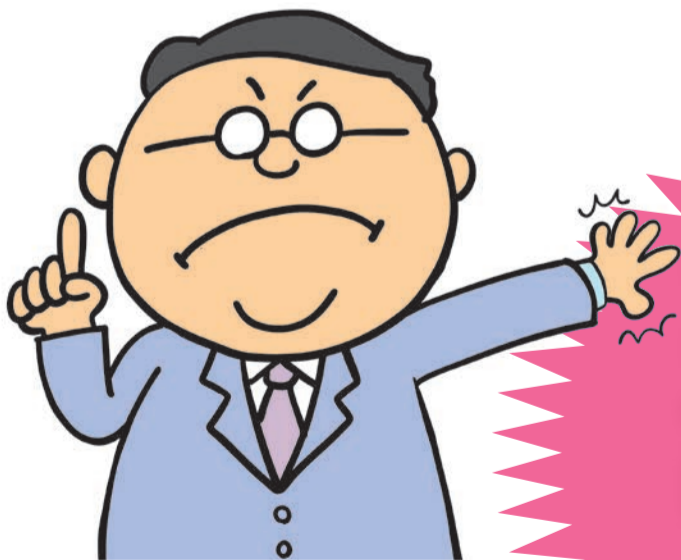
血圧値が135/85 mmHg以上と定義されています。高血圧は、血圧の高い状態が続くことで、脳や心臓、血管などの臓器に障害を及ぼします。高血圧の人の約90パーセントは原因がはっきりとしない本態性高血圧ですが、約10パーセントはホルモン分泌異常や腎臓疾患などが原因で起こる二次性高血圧といわれています。

どうして  
高血圧になるの?



最大の原因は  
塩分の摂り過ぎ!

高血圧の一番の原因は、塩分の摂り過ぎです。血液中の塩分濃度が高まると塩分を薄めようと、血液中に水分が取り込まれます。すると、血液の量が増え、その分、血管の壁に圧力がかかってし



「健やか力」向上推進キャラクター「マモルさん」

血圧 **140/90**以上は  
高血圧の可能性大!

### 年齢別血圧目標値

	75歳未満 (若年・中年・前期高齢者)	75歳以上 (後期高齢者)
診察室での血圧	140/90mmHg未満	150/90mmHg未満
家庭での血圧	135/85mmHg未満	145/85mmHg未満

※日本高血圧学会ガイドライン2014より引用

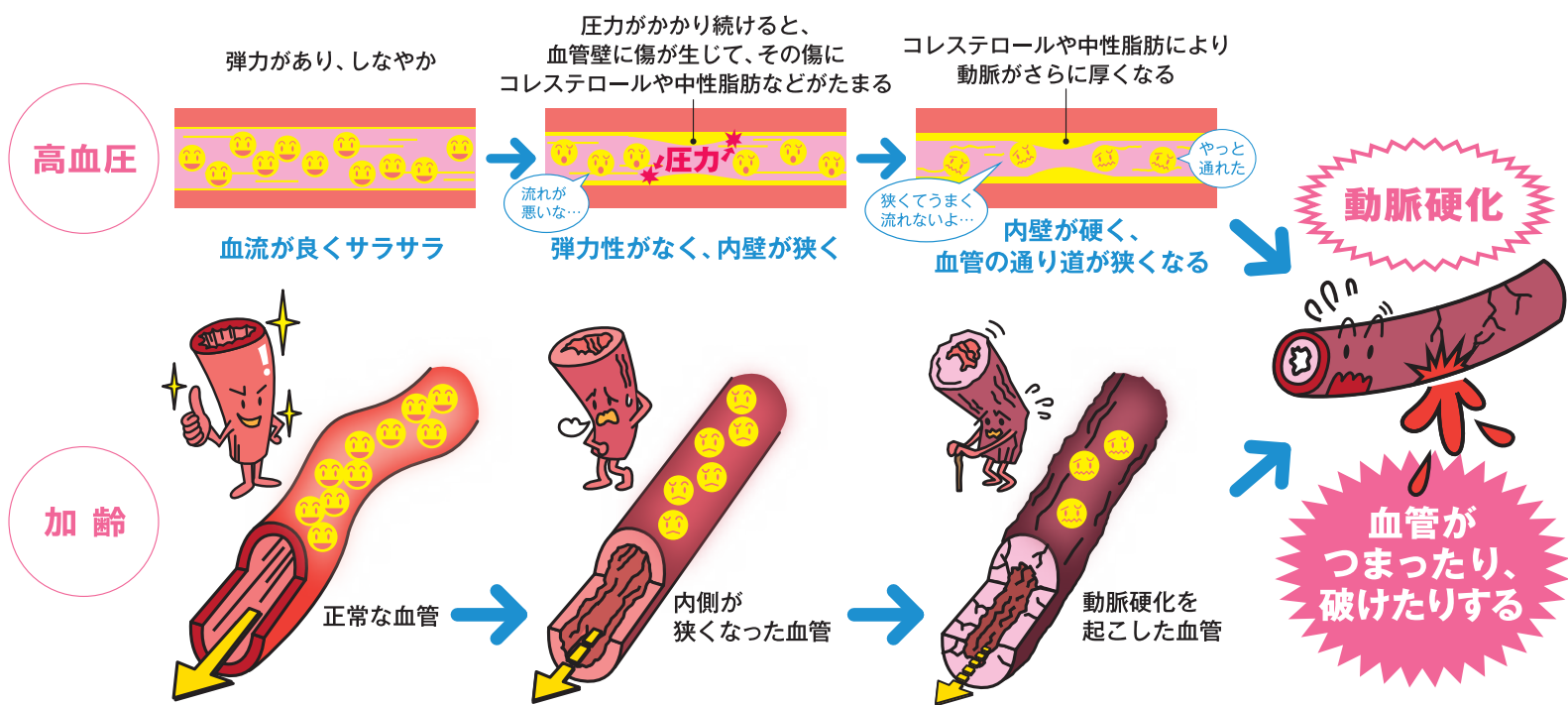
2月

見逃さないで！  
働き盛りの高血圧  
関連番組 放送予定

青森放送「大好き、青森県。」  
2月18日(日) 17:00~17:15

青森朝日放送「メッセージ」  
2月10日(土)・17日(土) 9:30~9:35

## 高血圧や加齢による動脈硬化のイメージ



まうわけです。味付けの濃い料理を好む青森県民の塩分摂取量は、厚生労働省のガイドラインの目標値をはるかに上回っているのが現状です。

また、その他の要因として、肥満、運動不足、野菜不足、喫煙、大量飲酒などが挙げられます。このように、高血圧は生活習慣と深く関わっているのです。

食生活の工夫で、血管の老化の進行を食い止め、しなやかさを回復できます。

「人は血管とともに老いる」という有名な言葉があるように、加齢とともに血管はだんだんと硬くなりますが、高血圧が続き、血管の壁に高い圧力がかかることによっても、動脈硬化はゆっくりと進展していきます。脳、心臓、腎臓などでさまざまな病気を引き起こします。

脳では、血管が破裂する脳出血や、脳血管が詰まる脳梗塞などです。また、弾力性を失った血管に血液を送ることで心臓に負担をかけ、心肥大や心不全が発生しやすくなります。さらに、腎臓では腎硬化症や腎不全などが起こります。そうすると、尿を作る働きが衰えて体内に老廃物がたまり、人工透析をしないと生命が維持できなくなり、さらに、網膜症など目の病気も引き起こします。

**油断は禁物！  
放置すると命取りに**



自覚症状がないため、つい見過ごしてしまいがちな高血圧。しかし、高血圧状態が続くと、身体のさまざまな臓器に障害が及んでいきます。

# 自覚症状がないまま病気が進む 別名「沈黙の殺し屋」！



このように、高血圧は、ありとあらゆる臓器に障害が及ぶことから、絶対に放置は禁物です。

**高血圧の自覚症状は？**

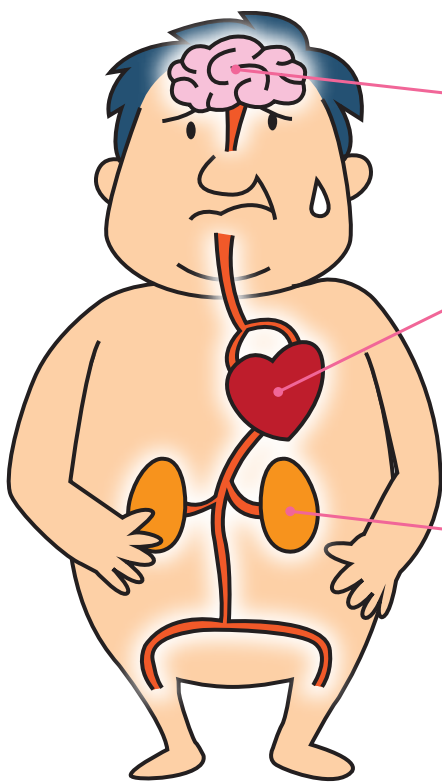


血圧は、一気に上がると具

**時には命さえ脅かす恐ろしい高血圧**

合が悪くなりますが、徐々に上がると身体が慣れてしまい、高血圧になっても自覚症状がほとんどありません。痛ければ、病院に行きますが、痛くないから放っておく。それが問題です。血圧計で測らない限り、自分でも血圧が高いことに気づけないのです。高血圧は、「サイレントキラー」(沈黙の殺し屋)と言われ、症状が出た時にはすでに臓器障害が行い、命を脅かしている怖い病気なのです。

### 高血圧を放置するとこんな病気に！



**脳**

- ・脳出血(血管が破れる)
- ・脳梗塞(血管が詰まる)
- ・クモ膜下出血

**心臓**

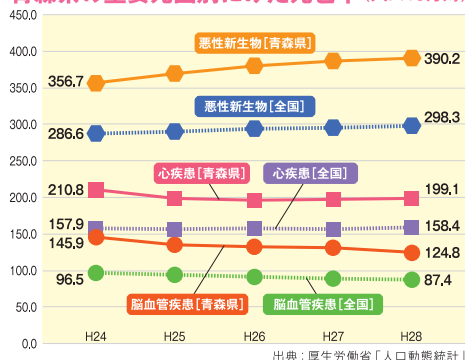
- ・心肥大、心不全(より強い力で血液を送るため、筋肉が硬くなる)
- ・狭心症(血管が狭くなる)
- ・心筋梗塞(血管が詰まる)

**腎臓**

- ・腎硬化症
- ・腎不全(動脈硬化を起こし、腎臓へ流れる血流の量が減って機能が低下)

**最悪の場合 死亡**

### 青森県の主要死因別にみた死亡率(人口10万対)



血圧が高い人は、毎日、血圧を測り、必要に応じてきちんと薬を飲むことが大事です。そして、正しい生活習慣を身に付け、管理していくことが必要だと思います。

健康に対する意識がまだまだ低いように感じています。

青森県民は、塩分摂取量が多いだけでなく、運動不足、肥満、喫煙、大量飲酒など、生活習慣病となる要因がたくさんあります。残念ながら、青森県民は、健康に対する意識がまだまだ低いように感じています。

### 全国と比較した青森県の現状は？



**健康への意識改革と生活習慣の見直し**

厚生労働省が5年に1度実施している「人口動態統計月報年計」(平成27年度)では、青森県は、男女とも死亡率ワースト1位です。死因は、がん、心疾患、脳血管疾患。特に問題なのは、働き盛りの若い世代の心筋梗塞が多いことです。

青森県民は、塩分摂取量が多いだけでなく、運動不足、肥満、喫煙、大量飲酒など、生活習慣病となる要因がたくさんあります。残念ながら、青森県民は、健康に対する意識がまだまだ低いように感じています。

# 「健康で長生き」の

# キーワードは高血圧予防

毎日、定期的に計測・記録した血圧値のデータは、有力な健康情報です。正しい血圧の測り方と、高血圧の予防・改善のために、日頃から心がけたいことをご紹介します。

季節ごとの血圧も変化します。



【インタビュー】  
弘前大学大学院医学研究科  
社会医学講座 特任教授  
なかじま しげお さん  
**中路 重之**さん

## 生活習慣を見直し 高血圧を放置しない

高血圧は、生活習慣病のひとつです。青森県民は、塩分摂取量が非常に多いだけでなく、野菜不足、肥満、運動不足、喫煙、大量飲酒など、生活習慣病となる要因が非常に多いのです。ですから、高血圧の予防・改善のためには、塩分を摂り過ぎない、バランスの良い食生活、肥満防止のための運動習慣、禁煙を心がけることです。

最近、明らかに増えたのは、病院に行った時にはすでに、がんが進行しているケースが多いこと。ですから、生活習慣を改善するとともに、必ず健（検）診に行くことを心がけましょう。高血圧と診断されたら、きちんと薬を飲むなど、「高血圧状態を長く続けない」ことが重要です。

## 毎日、血圧を測定し 記録する大切さ

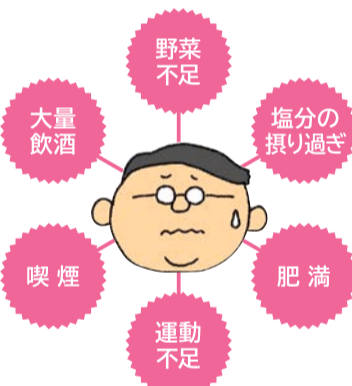
血圧は、病院で測ると高くなる傾向があります。ですから、正しい血圧値を知るには、毎日、家庭で血圧を測ることをお勧めしています。

血圧は、1日のうちに何度も大きく変動します。朝昼晩と何度か測るのが理想的ですが、難しい場合は朝だけでもかまいません。大切なのは、継続して測ることです。病院に行くとき「血圧手帳」をもらえるので、毎日、測定結果を記録するようにしましょう。家庭で記録した血圧データは、医師が判断する際の有力な情報にもなります。



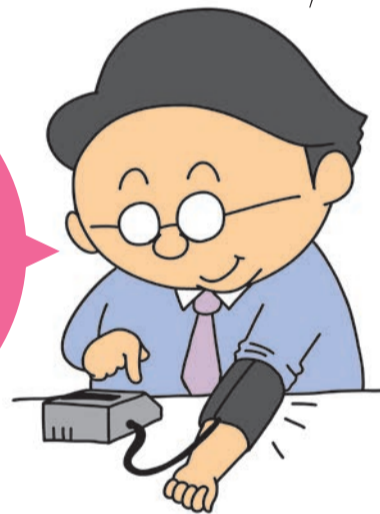
## 社会、学校、会社 みんなで健康づくり

去年は、小・中学校の健康授業が60校以上で行われたほか、約150社の企業が健康宣言を行いました。また、4月には県が「青森県健康経営認定制度」を始めました。かつて、学校や職場を含め、これほど盛り上がりを見せた事例はなく、全国でも青森県が一番です。私たちの生活



## 血圧の正しい測り方

- 【朝】
  - ・起きてから1時間以内に。
  - ・排尿を済ませてから。
  - ・食事を取る前や薬を飲む前に。
  - ・1～2分座って安静にした後に。
- 【夜】
  - ・1～2分座って安静にした後に。
  - ・就床前に。



## Topics [職場]

# 職場でも毎日しっかりと 血圧測定を

## 社員は会社の財産！ 職場全体で健康管理

20数年前から地域の「食生活改善推進員」として活動を続けてきたこともあり、もともと健康には関心がありました。社員の健診受診率は100%でしたが、全体的に社員の血圧が高いことがわかり、事務所や現場に血圧計を設置することにしました。施設内の禁煙を推進し、5年前からは労働衛生コンサルタントを講師に招いて、社内で健康に関する勉強会を開いています。

このように、職場全体で健康管理に取り組んでいることが評価され、平成29年2月には、県内の中小企業では第1号となる、経済産業省「健康経営優良法人2017」に認定。また、同年9月には「青森県健康経営事業所」に認定されました。社員は毎日、血圧と体重を測定し、個々の「健康管理手帳」に記録。これを定期的に集計し、日頃の健康管理



【インタビュー】  
株式会社野呂建設  
代表取締役  
**野呂 佳代子**さん

や気づきにつなげてもらうように取り組んでいます。また、朝食に関する意識調査を実施したり、給料日には明細書と一緒に健康レシピを同封し、社員はもろろん、その家族も笑顔で元気に過ごせるように働きかけています。会社にとって、社員はかけがえのない「財産」です。当社で働く誰もが心も体も健康であることを理念とし、社員一人ひとりが主体的に意識向上していけるような職場づくりに取り組んでいます。





【インタビュー】  
青森県食生活改善推進員連絡協議会 会長  
やま やい こ  
山谷 詠子さん

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、親子食育教室、生活習慣病予防のための料理教室の開催、高齢者のための在宅介護食のアドバイスなど、食を中心に地域住民の健康づくりをサポートしています。

健康のためには、1日350グラム以上の野菜が必要といわれていますが、青森県民の1日の野菜摂取量は目標値を下回っているのが現状です。そこで、私たちは、いつもの食事に野菜のおかず一

いつもの食事に野菜  
料理を一品プラス

# 高血圧予防は、まず「減塩」と 適度な「運動」の心がけです。

高血圧の予防・改善のためには、食事や運動などの生活習慣を見直すことが大事です。栄養バランスに配慮した食事と、日々の運動習慣で健やかな体をつくりましょう。

品をプラスする「野菜ひと皿運動」に取り組んでいます。忙しい働き盛り世代は、昼食も外食や出来合いの弁当で済ませることも多く野菜不足になりがち。外食時も意識して野菜を摂ることを心がけ、どうしても摂れない時は野菜ジュースで補うなど工夫してみましょう。

青森県民は塩分の摂り過ぎも課題ですが、あれもダメこれもダメでは、食べることに楽しみや喜びを見い出せなくなってしまう。

ちょっとした工夫で  
減塩&肥満予防

品をプラスする「野菜ひと皿運動」に取り組んでいます。忙しい働き盛り世代は、昼食も外食や出来合いの弁当で済ませることも多く野菜不足になりがち。外食時も意識して野菜を摂ることを心がけ、どうしても摂れない時は野菜ジュースで補うなど工夫してみましょう。

そこで、私たちは、ただ単に塩分を減らすのではなく、薄味でもおいしく感じられる「だし」を活用したり、香りや風味をプラスして味にメリハリをつけることをお勧めしています。

また、あごを動かすことで満腹感を得られるため、小腹がすいた時はコンブや無塩のナッツ類、糖分控えめのドライフルーツがお勧めです。食べておいしく、気

大人目標値  
野菜摂取量は  
1日350g以上、  
食塩摂取量は  
1日8g未満!



## 簡単にすぐできる! 減塩のポイント!



いつものお味噌汁に野菜をたっぷり入れ、具だくさんにするだけで、塩分を減らせ、野菜も摂取。



お料理には、お醤油を「かけず」に、ちょっと「つける」だけを心がけましょう。



ネギや生姜の香味野菜や酢、レモンの酸味など、香辛料の「香り」や「風味」で塩分を減らせます。



お弁当は、カツ丼などの一品メニューではなく、幕の内のようなおかずが何品か入っているものを選びましょう。

持ちもハッピーに、そして健康で笑顔で過ごせるように、できることから始めてみませんか。

図 がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212

## Topics [地域]

# 地域で取り組む 運動習慣で健康づくり

無理なく気軽に楽しく  
カスタムメイド  
健康づくり講座

「自分の体力や健康について気にかけているけど、なかなか運動できない」という方も多いのではないのでしょうか。



普段は全く運動を  
していませんが  
参加してみても  
楽しかったです。

自分の体の硬さに  
びっくりしました。

これからも  
続けたいです。



八戸市の長者幼稚園でのヨガ講座の様子

県では、女性や中高年・高齢層の方々を主な対象として、参加者の健康の悩みに合った運動内容を企画・提案・指導する「カスタムメイド健康づくり講座」の実施団体を募集しました。これは、年齢・体力・運動能力に応じてスポーツに親しみながら、運動習慣が定着するよう、実施団体が希望する種目の講師を派遣する事業で、今年度は、小学校の保護者会、町の老人クラブ連合会、民間企業など県内

## カスタムメイド 健康づくり講座 実施可能種目一例

- ・ヨガ
- ・健康体操
- ・ストレッチ
- ・フラダンス
- ・なぎなた

\*上記の他、約50種の  
実施可能種目があります。



9団体で講座を実施しています。八戸市の長者幼稚園では、子育てや家事に追われて、お母さん自身がりフレッシュできる時間が少ないのでは?と思ったことをきっかけに、園児のお母さんが気軽に参加できるように、女性に人気のヨガ講座を申し込みました。お子さんを預けている間に園内で参加できることから、お母さんたちから大好評です。

# 旬を食べよう。

あおもり食材で  
簡単ヘルシークッキング

寒じめほうれん草編



特徴です。冬場は、病害虫の被害が少ないので農薬も必要ありません。くせがないことから、生で食べてもおいしいと評判です。お肉と一緒にしゃぶしゃぶにしたり、卵とじもおすすめです。冬限定の野菜なので、お店に並ぶのは2月末まで。「道の駅いまべつ」や、スーパーなどで見かけたらぜひお試しください！

寒さに当てることで  
糖度と栄養価がアップ



寒じめほうれん草生産者  
川村 郁美さん(今別町)

「寒じめほうれん草」は、ビニールハウスで育てたほうれん草を、収穫間近にわざと寒さに当てたものです。それによって、凍りつかないように葉に糖分をため込むことから、甘みが増し、ほうれん草特有のえぐ味が少なくなります。糖度は10度近くあり、フルーツトマトに匹敵するほどです。

一般的なほうれん草は上に伸びて成長しますが、寒じめほうれん草は、少しでも日光に当たろうと、地面に張り付くように葉を広げ、寒気にさらされることで縮んでシワが寄っています。葉は肉厚で濃い緑色をしているのが



## 寒じめほうれん草と野菜たっぷりのあんかけ汁そば

【一人分のエネルギー：632kcal / 塩分5.7g】

このメニューなら！

1日当たりの目標野菜摂取量350gのうち→7割以上を摂取できます。  
通常のラーメン1杯：塩分7～13g→約1/2！

### 〈材料：4人分〉

寒じめほうれん草……200g  
油……適宜  
塩……少々

- ① 生姜うす切り……2～3枚
- ② 白菜(そぎ切り)……200g
- ③ にんじん(短冊切り)……200g
- ④ 赤パプリカ(うす切り)……80g
- ⑤ 長芋(皮をとり短冊切り) 200g
- ⑥ 舞茸(適当な大きさ)……80g
- ⑦ ねぎ(ななめのうす切り) 40g
- ⑧ きくらげ(水でもどす)……適宜

ヤングコーン……4本  
うずらの卵(ゆで)……4個  
水溶きかたくり粉……大2  
粗びきこしょう……適宜  
太麺中華そば……4玉

### 【ブイヨンを作る】

鶏ひき肉……100g  
④ 鶏ガラスープ(減塩タイプ) 大1  
水……2000cc  
(1人分のスープの目安)  
⑤ ④のブイヨン……500cc  
⑥ 塩……小1弱(5g)  
酒……大1

### 〈作り方〉

- ① フライパンで油を熱し、根元のところは4cmぐらいに切ったほうれん草を炒め、塩を少々ふって別皿に取り分けておく。
- ② ①のフライパンに油を足し、①～③の順に炒める。
- ③ ②の1/4(1人分)に調味した⑥のスープを2/3入れ、野菜が柔らかくなったらヤングコーンを加えて水溶きかたくり粉(大さじ1/2)でとろみをつける。
- ④ 沸騰したお湯の中に麺をほぐしながら入れ、少し固めにゆでたらお湯をきって器に盛り、残りのブイヨンを入れて麺をほぐす。
- ⑤ ④に③をかけて、①のほうれん草とうずらの卵をのせ、粗びきこしょうをふってできあがり。

### るみ子先生のワンポイントアドバイス

野菜から出る天然のうまみが具材にからむため、塩分少なめでも満足感があります。また、あんかけは冷めにくく、寒い季節にぴったり。

レシピ開発・調理/管理栄養士 福土るみ子



# 私が出会った 青森のイッピン

vol. 11  
きみがらスリッパ

## 智恵と技術が生む色とりどりの温もり

鮮やかな色に引き寄せられるように手に載せると、ふわりと軽い。足を入れればさらっと気持ちの良い肌触りで、床を踏みしめると柔らかな感触が返ってくる。今回の青森さらりイッピン「きみがらスリッパ」を履いた撮影スタッフからは、驚きの声が上がった。その感触は雲の上を歩いているかのよう……と言ったら大げさかもしれないが、それくらい気分の良い履き心地だった。

十和田きみがらスリッパ生産組合の宮本さん、古館さん  
に実際の作業風景を見せてい



ひと編みひと編み丁寧な手作業から生まれるきみがらスリッパ



十和田きみがらスリッパ生産組合組合長の宮本桂子さん(左)と青森県伝統工芸士に認定されている古館よしえさん(右)

春からは首都圏の有名セレクトショップでも取り扱われるという。お母さんたちの明るい笑い声が編み込まれたスリッパは、鮮やかなイッピンとなつて、たくさん足を優しく包み込むことだろう。

本誌題字タイトル/「青森さらりイッピン」ロゴタイトル



書家  
菊池 錦子 Kinko Kikuchi

### 【プロフィール】

青森県弘前市出身  
個展で書を発表しているほか、自身の書と写真で綴った「ゆりかごII」の出版、NHK大河ドラマ「篤姫」・「江～姫たちの戦国～」の題字をはじめ、映像・イベントなどのタイトルや社名、商品名など多方面にわたって数多くの筆文字のロゴも手掛けている。

表紙撮影/「青森さらりイッピン」取材撮影・文



カメラマン  
望月 研 Ken Mochizuki

### 【プロフィール】

山梨県出身宮城県在住。1998年東京外国語大学ビルマ語学科卒業。NHKの番組ディレクターを経て、カメラマンに転職。アシスタントを経てフリーとなり、2012年仙台に拠点を移す。ファッション・ポートレイトをメインに、建築や料理撮影など活動の幅は広く、空間のもつ色彩やスケールを、その撮影目的の世界観で写真に定着する。

「青森さらりイッピン」  
動画コンテンツを配信しています。

青森が誇る「ヒト」、「モノ」、「コト」を紹介する動画コンテンツ「青森さらりイッピン」を、YouTube、Facebookで配信しています。スマートフォン、パソコンで「青森さらりイッピン」を検索してご覧ください。「青森さらりイッピン」の紹介ホームページはこちら [http://www.pref.aomori.lg.jp/koho/tv/int\\_kirari.html](http://www.pref.aomori.lg.jp/koho/tv/int_kirari.html)

# 今を変えれば! 未来は変わる!!

三戸地方保健所 水木 希<sup>のぞみ</sup>

## 取組紹介

私は、保健師として県民の皆さまの健康づくりを推進する仕事に携わっています。

本県の平均寿命は、男女とも全国最下位となっており、生活習慣では、全国平均と比べて喫煙率、肥満者の割合、食塩摂取量が高いなどさまざまな課題があります。

そのため、県では、「健康で長生きな青森県」を目指し、一人ひとりが、健康に関する情報を適切に利用し、健やかに生きていく力である健やか力(ヘルスリテラシー)の向上に取り組み、自発的に生活習慣の改善を図ることができるよう、全県的な健康づくり運動を行っています。

当保健所においても、次の二つの取組を行っています。

### 取組1 空気クリーン施設の認証

受動喫煙防止のため、施設内を禁煙にしている事業所や飲食店などを訪問し、条件(灰皿がないこと、禁煙表示があること)を満たしている施設を「空気クリーン施設」として認証しています。認証した施設には、ステッカーを交付して、県民の皆さまが安心して施設を利用できるようにしています。

### 取組2 健康に関する相談対応

ご本人やご家族から、健康に関するさまざまな相談を受け付けています。相談内容に合わせて、家庭訪問や医療機関などにつなげる支援を行い、地域の皆さまの健康を守っています。

### 業務にかける思い

青森県は、働き盛り世代の死亡率が高いことが大きな課題となっていますが、近年では、企業が健康宣言を行い従業員の健康づくりに取り組むなど、官民を挙げた健康づくりの機運が高まっています。

私は、この機運をさらに高め、県民の皆さまが自分自身や周囲の方々の健康づくりに取り組め

るよう、地域の保健師として赤ちゃんから高齢者まで一人ひとりに寄り添い、今できることを一緒に考え、健康な未来に向けた支援を一步ずつ着実にしていきます。

「今を変えれば! 未来は変わる!!」。今後も、地域のつながりが強いという青森県の力を生かし、県民の皆さまや関係機関の方々と力を合わせて、健康で長生きな青森県を実現していきます。

◎詳しくは、県庁 HP    
三戸地方保健所 ☎0178-27-5111(内線393)



水木 希/趣味の旅行では、知らない土地の人ともすぐに仲良し。「明るく笑顔で」をモットーに、県民の皆さまの健康を守ります!



面接相談の対応



空気クリーン施設の認証調査

## 取り組もう! 子育てにやさしい 職場環境づくり

## 人幸増加 大作戦!

平成 29年度青森県「企業子宝率」調査を実施しました

### 企業子宝率調査を実施しています

県では、県内の多くの企業・団体の皆さまが「子育てにやさしい環境づくり」や「ワーク・ライフ・バランス(仕事と家庭の調和)」への理解を深め、取り組んでいただくことを目的として、「企業子宝率」調査を実施しています。



### 平成28年度の調査結果

平成28年度に行った試行調査では、企業子宝率(平均)は、1.17となりました。同じく行ったアンケート調査では、仕事と子育てを両立するために重要なこととして、「職場の管理監督者・同僚の理解」が最も上位となりました。

### 平成29年度の調査結果を公表します

平成29年度に実施した調査結果を、平成30年2月末(予定)に公表します。約370社の企業・団体の皆さまからいただいた回答結果をもとに、企業子宝率の結果のほか、子育てにやさしい職場づくりについてのアンケート調査結果もご紹介します。

ぜひご覧いただき、あなたの職場でも取組を始めてみませんか。

◎詳しくは、県庁 HP    
企画調整課 ☎017-734-9131

### 「企業子宝率」とは

「職場の子どもの産み育てやすさ」や「ワーク・ライフ・バランス」に関する一つの指標です。

従業員が在職中に持つと見込まれる子どもの人数を算出したもので、「企業の合計特殊出生率」とも呼ばれています。

※企業子宝率の算出方法や名称の使用権を含むすべての知的財産は、開発者である瀧美由喜氏に帰属しており、青森県の調査以外で自治体や企業等が使用する場合は、必ず瀧美氏本人から使用許諾を得る必要があります。

## 県産食材を学校給食へ!

県では、地産地消の取組の一環として、学校給食に県産食材を積極的に取り入れてもらうよう関係機関とともに取り組んでいます。

### 学校給食を支える人たち

岩木山麓などで大規模に野菜を生産する黄金崎農場では、「子どもたちに地元の野菜を食べてほしい」との弘前市の要望に応え、市内の給食センターへじゃがいもを供給しています。このことで、弘前市では年間を通して地元産が使われるようになりました。



野菜の集荷・配送

また、平川市では、「道の駅いかりがせき」の担当者が産直向けの地元野菜を給食センターに届ける取組が始まり、今後、取扱量の増加が期待されています。

### 子どもたちに伝えるために

給食の献立を作成する栄養教諭などを対象に、県産食材の生産現場や加工場を訪問し、生産に関わる人から苦労や思いを直接学ぶ研修会を行っています。栄養教諭からは「生産者や加工業者の地元食材へのこだわりを子どもたちに伝えたい」、「メニューに活用したい」などの声がありました。



ながいも栽培の説明を受ける栄養教諭

◎詳しくは、県庁 HP    
総合販売戦略課 ☎017-734-9572

申吾の(ほ)と(こ)ら(む)

# 継続は力なり

青森県知事 三村 申吾

「今を変えれば!未来は変わる!!」のスローガンを掲げ、弘前大学の中路重之先生のご指導、ご助言のもと、健康長寿県を目指し、できる事から順々と努力を続けて来た。

私自身、「だし活チーム」と共にだしを活用しての減塩や、あと100g(トマト1個分)の野菜摂取を、あるいは、スーパーで、まずはチラシ片手に値段を確かめひと回り、その後の買い物でもうひと回り、これで1,000歩のプラスを、等々呼びかけてきた。

こうした中、12月に出た「県民健康・栄養調査」結果では、平成22年と28年の比較において、食塩摂取量は現状維持も、野菜摂取量、平均歩数が男女とも増えた事は、素直に嬉しかった。

一方、中路先生から「40代、50代で重篤な状況になる事が、短命県に繋がっているんです。そして、働く世代の人口が減っている中で、事業所のほとんどが中小企業である青森県において、従業員の方々の損失は会社にとっても大きなマイナスです。だからこそ、企業・団体の皆さんに、健康な経営のあり方を直接働きかける時です。」との強力なアドバイスを頂き、昨年4月1日から「青森県健康経営認定制度」を始めた。

新年度の重点事業として予算化し、大きな期待を込めてスタートはしたものの、はたして!?との不安の中で、早速6月には脇川建設工業所、ヒグチ、青森総合卸

センターの3社が応じてくださった。

健康への熱い思いには頭が下がる。心から感謝申し上げたい。

先駆けたる3社を先例としての事例発表会を行うなど、様々呼びかける中で、県商工会議所連合会等経済5団体が、健康経営の普及等を目的に、11月6日『健康経営キックオフイベント』を開催してくださった事は、大きな感激だった。

このイベントでは、本県の産業・経済の牽引役である経済5団体が、業種横断的に健康経営の推進に積極的に取り組むものとして、健康宣言3,000事業所の新規登録を目指すこと等を内容とする『健康経営キックオフ宣言』が行われたのだが、これにより、事実上、本県経済界全体として健康経営に取り組むことになったからだ。

『健やか力』(健康や医療に関する正しい知識を身に付け、健康づくりを実践する力)をどう県民の皆様へ広めていこうかという所から開始された我々の運動が、経済5団体の本気度溢れる決意のもとで、大きく飛躍する事となった。

年末に公表された最新の平均寿命では、特に男性の伸び幅が全国3位となるなど、着実に前進しているが、まだまだ道のりは長く厳しい。たゆまず、ひるまず「継続は力なり」と各チームや県民の皆様と力をあわせて行きたい。

## AOMORI information

あomorいんふおめーしょん

### 青森県学生寮入寮生募集

出願資格	保護者が青森県民で、東京都またはその近郊の大学、専修学校等に在学しているか、今年4月に入学見込の男子学生
経費	入寮費月額3万円、寮費月額3万円、電気料金実費、食費1食450円(平日の夕食のみ)
募集人員	約50人
場所	東京都小平市鈴木町一丁目103の1
部屋	個室で、ベッド、机、エアコン等有り
出願方法	各高校及び各教育事務所にある願書に必要な事項を記入の上、添付書類とともに平成30年3月27日までに青森県育英奨学会へ提出(大学等の合否決定前に出願できます。)



詳しくは、[青森県学生寮](#) [Q検索](#) 青森県育英奨学会(教職員課内) ☎017-734-9879

### 三内丸山縄文冬祭り開催!

青森市の三内丸山遺跡で、冬祭りを開催します。縄文スノーサバイバル、発掘ひろば、雪中りんご探し、大型すべり台など、大人から子どもまで楽しめるたくさんの雪を使ったイベントを企画しています。

ご当地キャラも縄文時遊館に遊びに来ます!寒い冬でも楽しめる三内丸山遺跡に、ぜひ遊びに来てください!!

■開催日時/2月10日(土)・11日(日) 9:00~17:00(最終入場16:30)

詳しくは、[三内丸山遺跡](#) [Q検索](#) 三内丸山遺跡縄文時遊館 ☎017-781-6078



### 「合同企業説明会」開催のお知らせ

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	平成31年3月卒業予定の大学生等及び3年以内の既卒者
開催日	3月5日(月) ホテル青森【青森】 3月6日(火) 八戸プラザホテル【八戸】 3月8日(木) ホテルニューキャッスル【弘前】

※予約申込不要 ※企業情報はハローワークまでお問い合わせください。

詳しくは、[ジョブカフェあomorい](#) [Q検索](#) ジョブカフェあomorい ☎017-731-1311

### 平成30年4月から、国民健康保険は県と市町村が共同で運営します

県の役割	◎市町村ごとの標準保険料率の算定・公表 ◎保険給付費等交付金を市町村へ交付 など
市町村の役割	◎国保事業費納付金を県に納付 ◎資格の管理(保険証の発行) ◎標準保険料率を参考に保険税(料)を決定・徴収 ◎保険給付の決定・支給 など



\*窓口は、これまでどおりお住まいの市町村の国民健康保険担当課になります。

詳しくは、[青森県 国保情報](#) [Q検索](#) 高齢福祉保険課 ☎017-734-9225

#### 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 (放送週が変更になることがあります)
- ATV[みんなの県庁!](土)16:55~17:00
- 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omorいふあん](月)~(金)16:55~17:00
- エフエム青森[申吾のほっとチャンネル](第一日曜日)7:00~7:30

#### 新聞

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

■青森県広報広聴課公式Facebook (<https://www.facebook.com/AomoriPref.koho>) ■青森県庁Twitterアカウント (@AomoriPref) ■青森県広報広聴課Twitterアカウント (@aomorist)

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omorい」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。