



健康の輪を広げる
縁の下の力持ち

青森県食生活改善推進員
連絡協議会
会長
やまや えいこ
山谷 詠子さん
(青森市在住)
PROFILE
平成21年から活動に加わり、平成27年に
会長に就任。2,100名を超える会員ととも
に、料理教室や健康講話といった健康
に関する取り組みや、フードロスといった
環境問題の解決にも注力して活動中。



「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、時代に即した健康づくりのための食育活動を各市町村で進めています。料理教室や健康講話などの活動は年間100件にも及ぶそうで、一緒に活動する仲間を増やしたいとのこと。「興味がある方は、ぜひ、市町村が実施する養成講座にご参加を」と山谷さん。

始めました。そんな中で食生活改善推進員の養成講座を受けたいことがきっかけです。
「活動のやりがいはいは？」
山谷さん 最初はこんなに奥が深いなんて知らなくて(笑)。子どもからお年寄りまで幅広い年代のニーズに合わせた提案が必要なのはもちろん、フードロス削減などの環境問題にまで取り組むなんて大変だなと思っていました。ですが、活動を続けていくうちに、人と人がつながり、そこに信頼関係が生まれ、こちらの思いを伝えるだけの一方通行ではなく、今後はそこに喜びを感じて、今はそれがやりがいになっています。

「食生活などにおいてご自身が気をつけていることは？」
山谷さん 身土不二という言葉があるように、人の体と住んでいる土地には密接な関係があると思っています。身近なところで育てられた旬のもの、近頃は地産地消を推進しています。これからは根菜類がおいしい季節なので、土の栄養分をじっくりと吸い込んだ根菜類を、あたたかいスープや鍋物に入れて、たっぷり食べたいですね。ほか、健康づくりのために、健康的な運動が欠かれないので、週に2回はスポーツジムに通っています。自分自身が健康でいることが、この活動をしていく上で大事だと思っています。



ミニ特集1

青森県職員の給与と職員数のあらまし

県では、人事行政を運営するに当たっての公正性・透明性を高めるため、「人事行政の概要」を公表しています。公表内容の中から、県職員の給与と職員数のあらましをお知らせします。

給与 職員の給与は、県内民間事業所の給与実態などの調査結果に基づく県人事委員会の勧告を受け、国や他の地方公共団体との均衡を考慮しながら、県議会の審議を経て、条例で定められています。

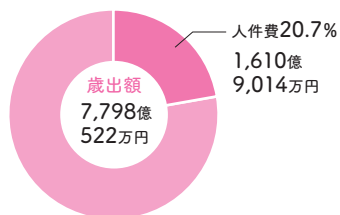
●職員の初任給与と平均給料月額状況(令和4年4月1日現在)

区分	学歴	初任給月額	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	大学卒	182,200円	310,000円	42.6歳
	高校卒	150,600円		
警察職	大学卒	203,800円	304,000円	38.6歳
	高校卒	173,400円		
高校教育職	大学卒	204,000円	370,400円	46.5歳
小・中教育職	大学卒	204,000円	377,100円	47.6歳
技能労務職	高校卒	147,900円	302,300円	52.8歳

●知事や県議会議長などの給料・報酬月額状況(令和4年4月1日現在)

区分	給料・報酬の月額	
知事	1,260,000円	
副知事	970,000円	
県議会	議長	910,000円
	副議長	810,000円
	議員	780,000円

●人件費の状況(令和3年度普通会計決算)



職員数

●部門別の職員数状況(各年4月1日現在)

区分	職員数		
	令和3年	令和4年	増減
一般行政部門	3,787人	3,781人	▲6人
教育部門	11,072人	10,858人	▲214人
警察部門	2,681人	2,676人	▲5人
公営企業等会計部門	1,298人	1,293人	▲5人
合計	18,838人	18,608人	▲230人

「人事行政の概要」は、人事課、県政情報センター、各合同庁舎の地域住民情報コーナーのほか、ホームページでもご覧いただけます。



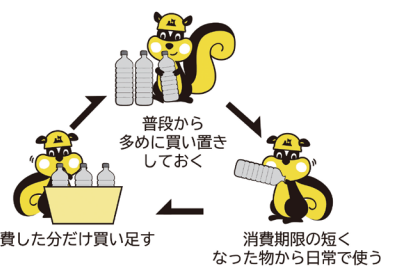
ミニ特集2

日頃のちょっとした工夫で災害に備えよう!

災害はいつ発生するかわかりません。でも、「備えあれば、憂いなし!」普段のちょっとした工夫で、災害に備えましょう。

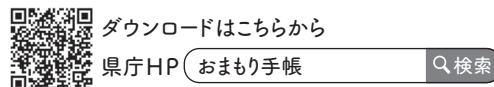
知っていますか? 「ローリングストック」

普段から日持ちする食材や加工品を少し多めに買い置きし、消費期限が短くなった物から順に消費して、消費した分だけ買い足していく。これを「ローリングストック」と言います。「ローリングストック」をすると、無理なくいざというときのための備蓄ができますよ!



「あおりおまもり手帳」には、おトクな情報が満載!

「あおりおまもり手帳」は、災害が起きたときにどうやって自分の命を守るのか、今からどうやって災害に備えたらいいのかなどの情報をわかりやすくまとめた、青森県版の防災ハンドブックです。自分や大切な人の命を守る「おまもり」として、日頃から内容を確認しておいてください!



地震・津波について知っておこう!

県では、令和3年度青森県地震・津波被害想定調査(太平洋側海溝型地震)の結果を公開しています。いざというときにすぐに避難ができるよう、日頃から、お住まいの市町村のハザードマップや、お近くの避難場所を確認しておきましょう。

