

# 今を変えれば！未来は変わる！！



健やか力向上推進キャラクター「マモルさん」

バランスの良い食事を心がけ、積極的に運動しましょう。

# 健やか力で健康あおもり 今を変えれば！未来は変わる！！

## 健康長寿県プロジェクトで 県民の健やか力を向上

## 青

森県が今年4月からスタートさせた「青森県基本計画 未来を変える挑戦」では、特に重点的に取り組む3つの戦略プロジェクトを立ち上げました。そのうちの1つが「健康長寿県プロジェクト」です。

健康長寿県プロジェクトは、本県の豊かな自然や食を生かしながら県民の健康づくりな

どに取り組み、健康長寿の青森県をめざすもの。大きな課題をむしろ他県に比べて伸びしろのあるチャンスと捉えています。

この取組のカギをにぎるのは、県民一人ひとりが、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力「ヘルシラシー（健やか力）」です。この力を向上させることによって、子どもから大人まで誰もが健康で幸せに暮らせる社会をめざしています。

## 病気の予防に力を注ぐ 長野県から学ぶこと

## 長

野県では、子どもから健康に関する正しい知識（ヘルシラシー）を身につけることで、県民が主役になった健康づくりを行っています。保健補導員や食生活改善推進員、医療機関の専門家などが一体となり、病気になる前の生活習慣の改善、健（検）診など、予防医学に力を入れているのも着目すべき点です。

また、長野県は高齢者の就業率が全国一高いことでも知られています。いくつになっても社会と関わりながら「生きがい」をもって暮らすライフスタイルも、長寿の要因と考えられます。

## 未来に向けて 変わりはじめる青森県

## 青

森県では、これまでも保健協力員や食生活改善推進員による地道な活動によって、食や健康の改善が行われてきました。

さらに県では、健康に関する「これだけは知ってもらいたい」

という正しく共通した情報をいろいろな場面で伝えてもらうために、一昨年から研修会を開催し、「健康教育サポーター」の育成に取り組んでいます。

受講者は、今後、地域で講師となって健康教育を行う医師、保健師などの専門職と、保健協力員、食生活改善推進員、民生委員などの一般地域住民です。資料やDVDも作成し、多くの方に、正しい知識をもとに自らが判断できるような「健やか力」を身につけていただきたいと思っています。

県は今後も、正確な情報発信とともに、地域の保健協力員や食生活改善推進員がやりがいを持って動けるような環境づくりを進め、県民の皆さんと一緒に健やか力向上に粘り強く取り組んでいきます。

私たち青森県民は、これまでも食塩摂取量を5g減らしてきた実績があります。ですから、やれば必ず成果は上がるはずですよ！

家庭や地域、または職場で、県民一人ひとりが、それぞれの立場でさらなる一歩を踏み出せば、青森の未来は大きく変わります。

※昭和61年～平成22年間に於ける1日の食塩摂取減少量

## 「～健やか力で健康あおもり～ 健康あおもり21 ステップアップ県民大会」開催

■とき/8月30日(土)11:00～ ■ところ/リンクステーションホール青森(青森市文化会館)

内容 基調講演1：弘前大学大学院医学研究科長 中路重之 氏  
基調講演2：ダンサー・振付師 パパイヤ鈴木 氏  
その他 健康づくり関連表彰など  
健康づくり関係団体や協賛企業による試食・体験・展示コーナー  
※健康づくりミニクイズに答えて正解すると、健康づくり関連グッズがもらえます!!  
問合せ：がん・生活習慣病対策課 電話017-734-9283



パパイヤ鈴木氏

## 「野菜を食べよう推進大会」開催

■とき/8月31日(日)[やさいの日]13:00～ ■ところ/青森県立保健大学 講堂

野菜に対する意識を高め、栄養バランスのよい食生活を実践するきっかけとしてみませんか?  
内容 講演・トークショー[東北女子大学家政学部長 加藤秀夫 氏ほか]  
その他 野菜と健康に関する展示・啓発コーナー、野菜即売会(予定)  
※8月31日(日)から、県内小売店等で『野菜を食べようキャンペーン』も始まります!  
問合せ：食の安全・安心推進課 電話017-734-9351



## 8月の「健康長寿県プロジェクト」 関連番組放送予定

放送局	番組名・放送時間	放送日・テーマ
青森放送	大好き、青森県。 17:00～17:15	8月17日(日) カロリーコントロール
青森テレビ	みんなの県庁! 18:55～19:00	8月9日(土) 看護師確保対策
	こんにちは、県庁です。 県職員が生解説 「おしゃべりハウス」 (10:00～10:55) 内で放送	8月4日(月) 特定健康診査の重要性・自殺予防対策 8月11日(月) 保育所における肥満予防の取組 8月18日(月) ライフ分野の産業振興に向けた取組 8月25日(月) 野菜で健康大作戦の展開
青森朝日放送	メッセージ 4回シリーズでお届け 9:30～9:35	8月2日(土) 医療の力を借りて身体を整える 県立中央病院メディコトリム 8月9日(土) モールを使ったウォーキングによる健康づくり 8月16日(土) 下北地域で取り組む健康づくり 8月23日(土) いのちを支える食を提供する あおもり食命人

2～5ページの特集記事掲載の県事業に関する問い合わせ先

2～5ページ：がん・生活習慣病対策課 電話 017-734-9283 3ページ「健康長寿県プロジェクト」：企画調整課 電話 017-734-9128