

# 県民だより あおもり

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、



ワクチン接種後も引き続き、3密の回避、マスクの適切な着用、手洗い・手指消毒、換気などの **感染防止対策** をお願いします



自分らしく  
健やかに生きるために  
いま知っておきたい  
「体と健康」

2022年も  
元気に♡  
いきましよう!

COVER PEOPLE  
保健協力員のみなさんと  
「健やか力」向上推進キャラクター  
マモルさん

## CONTENTS / 目次

P2 **特集** 今すぐ知ってほしい!!  
健康のこと・からだのこと

P6 **連載** CAFE AOMORI

P6 **連載** いただきます。あおもりメシ「いかレシピ」

P7 **連載** 『地域県民局』ZOOM UP!「東青地域」

P7 **ミニ特集** ①青森県知的財産支援センター利用のススメ  
②知っていますか? 支援が必要な方のサイン  
「ヘルプマーク」「ヘルプカード」

P8 **連載** 申吾のほっとコラム / あおもりインフォメーション



# 健康のこと・からだのこと

今すぐ知ってほしい!!

いつまでも健康で元気に暮らすためには、病気のリスクや生活習慣に関する正しい情報を知り、よりよい生活習慣の実践と検診を適切に受診することが大切です。「そのうち」ではなく「今から」健康づくりを始めましょう。



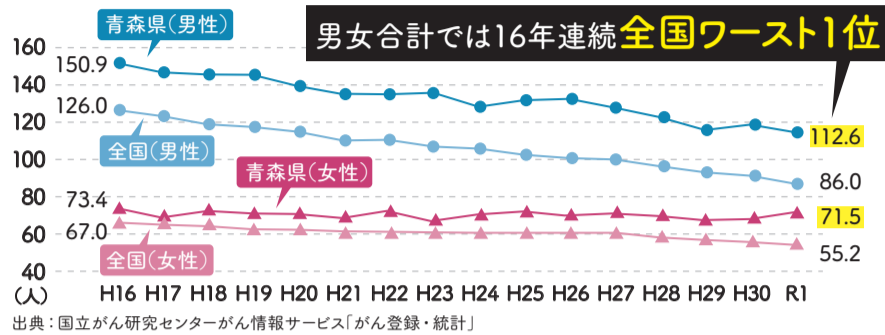
検診を受けて  
早期発見に  
つなげよう!



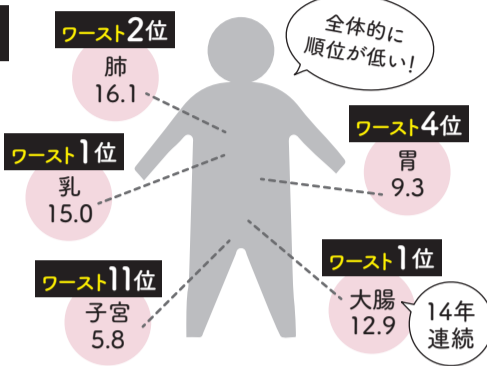
## がんについて知ってほしいこと

### 1 青森県は全国で最もがん死亡率が高い!?

がん(全部位)の75歳未満年齢調整死亡率の全国と青森県の比較(人口10万対)



がん種別年齢調整死亡率(令和元年)



#### がん検診で早期発見・早期治療につなげよう

青森県のがん(全部位)の75歳未満年齢調整死亡率は、16年連続で全国ワースト1位。非常に残念なことに、青森県はがんで亡くなる人がとても多い県となっています。特に女性の死亡率が悪化しており、全国平均との差も広がっています。

肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんは、検診を受けることで早期発見・早期治療につながり、生存率が高まるのが科学的に証明されています。ポイントは、検診を「対象となる年齢から」、「定期的に」受けることです。がん検診などの受診は、不要不急の外出にはあたりません。がん検診について正しい情報を知り、健康を守りましょう。

### 2 科学的根拠に基づくがん検診を正しく受けよう



がん検診を受けるときに注意したいのは、科学的な根拠によって、がん死亡率の減少が確認され品質が保証されたがん検診を受けることです。また、「精密検査が必要」と判断された場合には、必ず早めに医療機関を受診し、精密検査を受けましょう。

科学的根拠に基づくがん検診

検診の種類	検診方法	対象年齢(性別)	検診間隔
肺がん検診	胸部エックス線検査と かくたん 喀痰細胞診(喫煙者のみ)の併用	40歳以上(男女)	毎年
胃がん検診	胃エックス線検査または胃内視鏡検査	50歳以上(男女)※1	2年に1回※2
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上(男女)	毎年
乳がん検診	マンモグラフィー検診 (乳房のエックス線検査)※3	40歳以上(女)	2年に1回
けい 子宮頸がん検診	けいぶ 頸部細胞診	20歳以上(女)	2年に1回

### 3 小児・AYA世代\*のがん患者等の『妊孕性温存療法』に注目!

\*AYA世代とは、Adolescent & Young Adult(思春期・若年成人)のことで、主に思春期(15歳)~30歳代までの世代を指します。

がんなどの病気に見舞われた時、病気の治療が最優先ですが、患者さんが将来子どもを授かることができるよう、また希望を持って治療に臨むことができるように、「妊孕性温存療法」という選択肢があります。



弘前大学  
医学部附属病院  
産科婦人科 医師  
みふら りえ  
福原 理恵先生

「妊孕性」とは「妊娠する力」のことで、男女ともにその力を温存する療法です。不妊治療の技術を応用して、男性の場合は精子を、女性の場合は年齢や状況に応じて卵子が卵巣組織、または受精卵を凍結して保存します。がんに限らず、さまざまな病気の治療には「妊娠する力」に影響を及ぼすものもあり、治療を始める前や治療の合間などに行います。長期間の保存ができるので、病気の治療が

Q 妊孕性温存療法って?

A 「妊孕性」とは「妊娠する力」のことで、男女ともにその力を温存する療法です。不妊治療の技術を応用して、男性の場合は精子を、女性の場合は年齢や状況に応じて卵子が卵巣組織、または受精卵を凍結して保存します。がんに限らず、さまざまな病気の治療には「妊娠する力」に影響を及ぼすものもあり、治療を始める前や治療の合間などに行います。長期間の保存ができるので、病気の治療が

詳しくおしえて! 妊孕性温存療法

Q がんになったら必ず受けた方がいい?

A がんになっても、子どもを授かることを諦めなければならぬというわけではなく、選り択肢の一つとして考えていただければいいと思います。実際に受けるかは本人の判断ですが、知っていても、知らなくて、知らなくてできなかったのでは、がんを克服した後の人生に対する向き合い方も変わってきます。治療を受けることを前提としたカウンセリングではなく、まずは説明を聞いてみるつもりで受診していただきたいと思います。

県の助成制度があります!  
青森県には妊孕性温存療法に関する助成制度があります。対象や申請方法などの詳細は県庁ホームページをご覧ください。

詳しくは県庁HP  
妊孕性温存療法 検索





今日から運動するぞ!

# 野菜摂取と運動習慣で健康づくり!

## 1 野菜は1日350g摂取を目標に『あと50g』多く食べよう!

青森県民(成人)の野菜摂取量の平均値は300.2g※。県が策定した「青森県健康増進計画健康あおり21(第2次)」では、目標値を350gとしています。目標達成まであと50g! 日々の食事であと少し野菜を多く食べることを心がけましょう。※出典:平成28年度青森県県民健康・栄養調査

あと50g多く  
食べることを  
心掛けよう

例えば  
きゅうり半分、  
ミニトマト5個分が  
目安



### 野菜を食べるメリット

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれており、がんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

### 野菜を食べないと...

野菜摂取量が減ると、ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足して体調不良の原因になることも。

### 効果的な野菜の摂り方

栄養素が多い  
旬のものを

生野菜よりも  
加熱した野菜を

外食時は  
野菜料理を1品プラス

便利なカット野菜や  
冷凍野菜なども活用

### ● 野菜から食べよう! 『ベジタブルファースト』

食物繊維を多く含む野菜を最初に食べると、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。主食は最後に食べるようにしましょう。

- ポイント
- 野菜を先に食べる(海藻やきのこ類も効果的)。
  - 早食いでは効果なし。5分かけてゆっくり野菜を食べよう。



## 2 見直そう! 運動習慣

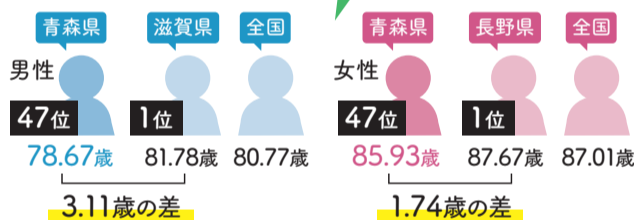
運動不足と深く関係!  
青森県の健康事情

青森県の生活習慣病による死亡数は、全体の死亡数の過半数を占めています。

また、40~50代の働き盛りの男性の死亡率が高く、特に55~59歳においては全国平均の約1.4倍です。

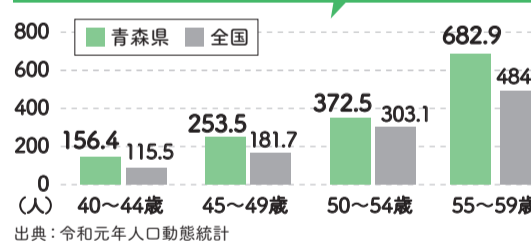
さらに1日当たりの平均歩行数を見ると、青森県は全国平均よりも少ないことがわかります。運動は生活習慣病の予防に効果があるので、日頃の運動習慣を見直してみましょう。

### 青森県は平均寿命が全国ワースト1位

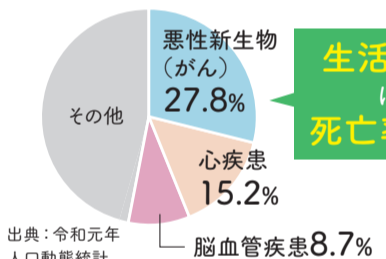


### 40~50代の男性死亡率(人口10万対)

### 働き盛り世代の死亡率が高い



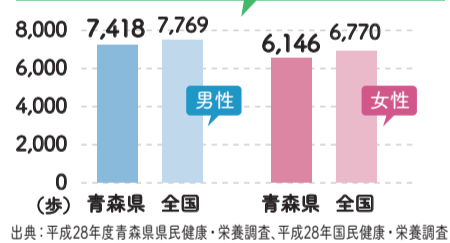
### 青森県の死因別死亡割合



生活習慣病による死亡率が高い

### 1日当たりの平均歩行数

### 男女ともに平均歩行数が少ない



### ● 無理なくできる運動を少しずつ始めよう!

身近な散歩コースを動画で紹介!



青森県では、観光資源を活用した健康づくりに取り組んでいます。公園や海岸など県内の観光コースを実際に歩いてみた動画をYou Tubeに掲載しており、散歩コースとしての雰囲気を感じ取れる内容となっています。動画を参考に、まずは近場の観光コースを歩いてみませんか。

### ● 健康情報はここから! 『あおり健康情報局』

青森県の健康づくりに関する情報を各種SNSで発信中。ほかにも健康づくりのキャンペーンを実施するなど、幅広く健康促進の啓発活動を行っています。

詳しくは県庁HP  
あおり健康情報局



### ● 青森県健康経営認定制度

青森県の働き盛り世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「健康経営®」に取り組む事業所を、「青森県健康経営事業所」として認定します。

#### 認定された事業所のメリット

- 企業PR・イメージアップ
- 県の入札参加資格申請時の加点
- 県特別保証融資制度の利用 など

詳しくは県庁HP



青森県健康経営認定制度

検索

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

パンフレットをダウンロード!



お口のトラブルが  
全身に影響を及ぼすこともある!

# 知っていますか? 歯と全身の深い関係



## 妊婦さんと乳幼児の健康を守るお口のケア 妊娠中や乳幼児期はお口のケアが大切です!

### 妊婦さん

#### ● 体の変化

つわりや精神的不安、体調不良などが原因で歯みがきが不十分になったり、女性ホルモンの影響で妊娠性歯肉炎になることも。歯周病が進むと、分泌される炎症性物質により子宮の収縮が誘発され、早産(37週未満)や低出生体重児(2,500g未満)の出産のリスクが高まるため、歯周病予防のための歯みがきや健診がとても重要になります。

#### ● 歯のお手入れ

食べた後や寝る前は必ず歯みがきをしましょう。また、みがく歯の順番を決め、みがき残しをなくしましょう。

#### ● 定期健診

歯のクリーニングや、正しい歯みがき指導を受けましょう。

### 乳幼児

#### ● 歯のケアと離乳食

歯が生える前  
口の中に物を入れて確かめがたがる時期なので、歯ブラシに似た形のものを握らせ口に入れてあげることで、歯ブラシへの抵抗感を少なくすることができます。

歯が生えた後  
6か月～1歳(上下前歯2～8本)  
乳幼児用歯ブラシで歯を清掃しましょう

1～2歳半(上下8～20本)  
幼児用歯ブラシで歯を清掃しましょう

赤ちゃんの頃からきちんと歯のお手入れ習慣を!

赤ちゃんの頃からきちんと歯のお手入れ習慣を!

#### ● 離乳食時期

5か月	舌でなめたり味わったりできる、なめらかにすりつぶした食べ物を与えます
7～8か月	舌でつぶせる硬さの食べ物を与えます
9～10か月	歯ぐきでつぶせる硬さの食べ物を与えます
1～3歳	弾力があって噛み切れる硬さの食べ物を与えます

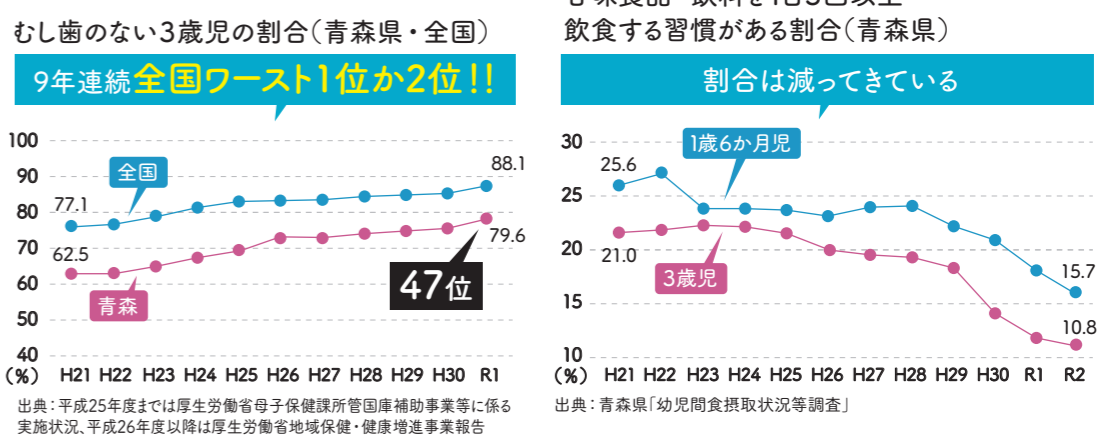
離乳食時期は、生涯を通じての噛む力の基本となるため、上手に噛むトレーニングをしましょう。

#### ● 仕上げみがき

大人による仕上げみがきは10歳頃までは続けましょう。

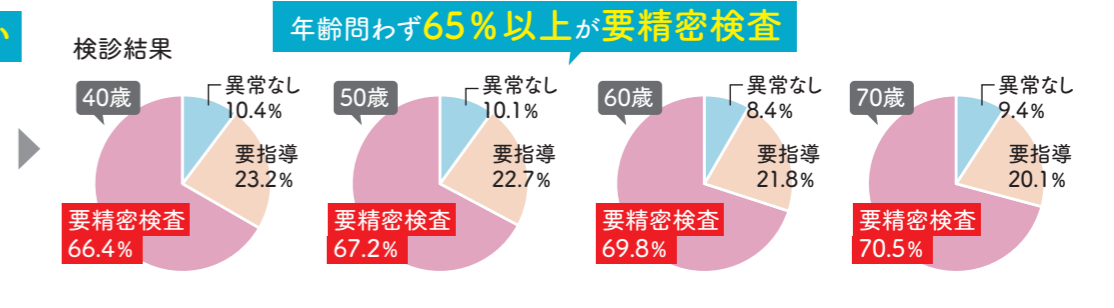
## 1 青森県はむし歯が多い!?

青森県のむし歯のない3歳児の割合は、残念なことに、近年、全国ワースト1位または2位が続いています。また、子どものうちは甘味食品・飲料の摂取に気を配っているものの、大人になるにつれて意識が薄れ、歯科健診を受ける頻度も少なくなっています。40代～70代の歯周疾患健診の状況を見ると、どの年代においても、むし歯や歯周病、抜歯したところを放置しているなどの要精密検査に該当した人が65%以上と、かなり高い割合であることがわかります。

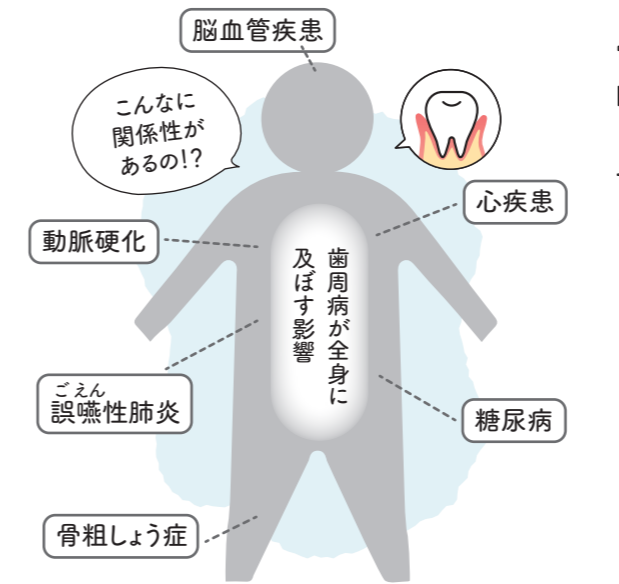


## 歯周疾患健診の状況(青森県) 受診率がとても低い

対象者数	40歳	50歳	60歳	70歳
対象者数	14,329人	16,504人	17,112人	22,881人
受診者数	1,426人	1,418人	1,560人	2,242人
受診率	10.0%	8.6%	9.1%	9.8%

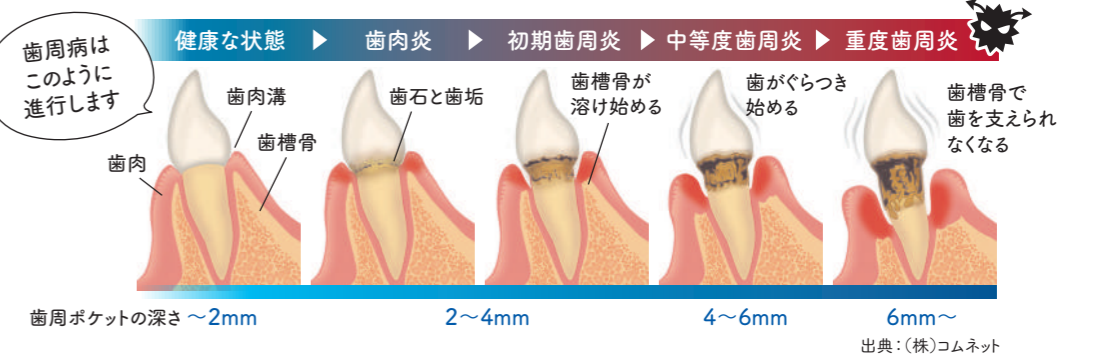


## 2 歯周病から歯を守ろう!

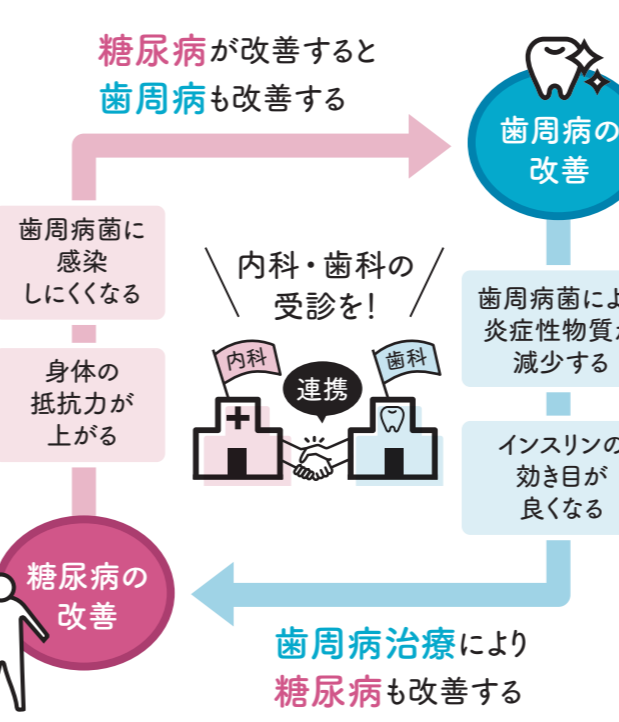


## ● 歯周病って?

歯周病は、歯垢中の歯周病菌が作り出す毒素によって、歯ぐきから出血したり、歯槽骨(歯を支える骨)が溶けて歯がぐらぐらになる病気です。さらに症状が進むと、炎症によって出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、さまざまな病気を引き起こしたり、悪化させたりする原因となります。青森県民の40代の約7割が歯周病にかかっています。歯周病は、痛みがなく知らず知らずのうちに静かに進行する病気。放置すると口のトラブルだけでは済まず、全身の病気にもつながってしまうため、きちんとケアを行うことが大切です。



## 3 歯周病は糖尿病の合併症



歯周病の状態が悪いと血糖値のコントロールに影響を与え、また、糖尿病の人は歯周病になりやすくとされています。これは、歯周病菌が引き起こす炎症によって、血糖値を下げるインスリンの働きが阻害され、一方で糖尿病になると免疫機能が低下し、歯周病菌への抵抗力が弱まり、重症化しやすくなるからです。青森県は糖尿病死亡率が全国ワースト1位で、また歯周病患者の割合も多くなっています。そこで青森県では、糖尿病と歯周病を切り口とした内科・歯科連携に取り組んでいます。いずれかに罹患している人はぜひ内科と歯科の両方を受診し、適切な治療を受けましょう。

チェックしてみよう! 以下の項目に心当たりがある方は早めに検査を受けましょう。

#### ● 歯周病チェック

- 歯ぐきが赤や紫色に腫れている
- 歯みがきの時、歯ブラシに血がつくことがある
- 歯ぐきが下がって歯が長く見える
- 歯と歯の間にすき間ができ、食べ物がはさまるようになった
- 歯がぐらぐらする
- 朝起きた時、口の中がネバネバする
- 口臭が気になる

#### ● 糖尿病チェック

- 家族や親戚に糖尿病の人が多く
- 「血糖値が高い」「尿糖が出ている」と言われたことがある

以下の項目の方は、かなり症状が進んでいます

- 最近よくのどが渇き、水分を多くとるようになった
- おしっこの回数が増えたり、変な臭いがし、消えにくい泡ができる
- よく食べているのに体重が減った。自然に体脂肪率が減少した
- 最近、急に視力が落ちた。眼鏡を変えてもよく見えなくなった

## あおもり日和

Vol.10 まずは予約の電話から!



長谷川 ちひろさん (デザイナー・イラストレーター)  
弘前市出身。高校卒業後上京。武蔵野美術大学卒業後、デザイン事務所にてエディトリアルデザイナーとして7年間勤務。結婚を機に、2018年青森へリターン。現在はフリーランスで活動中。

### Q 歯周病は どうしてできるの?

口の中にある細菌が糖分をとり込むことで歯垢ができ、そこから酸が生成されることで歯が溶けてむし歯になっていきます。その人の体質や歯の強さによってむし歯になりやすい人となりにくい人がいますが、一番の予防策は1日3回の歯みがきです。私自身、朝はさっぱりした気分になるため歯みがき粉をつけてみがき、それから昼食後と寝る前に1日3回みがきます。この寝る前の歯みがきが特に重要なので私は、

### Q 歯周病は 体にも与える影響は?

むし歯のほか、歯周病や歯肉炎などを長期放置していると、メタボリックシンドロームにつながるという研究結果があります。また、脳血管疾患などの重篤な病気につながるり、命に関わることもあります。ですので、基礎疾患がある方は特に注意してください。日頃の健康管理はとても重要ですね。痛みがなくても油断は禁物。半年に1回程度は歯科医院で健診を受け、口腔内の状態をチェックすることが望ましいです。また、骨粗しょう症で服薬されている方の抜歯などは医師と相談しながら慎重に行う必要があります。

### ● 青森県口腔保健支援センター

「青森県歯と口の健康づくり8020健康社会推進条例」に基づき、県民の歯科口腔保健を推進するため、歯周病等予防キャンペーンや訪問歯科保健指導など、さまざまな取り組みを行っています。

詳しくは県庁HP  
青森県口腔保健支援センター

特集に関する問い合わせ/がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212



**地域ぐるみで健康! 長生き!**  
**県民の健康づくりの担い手**

- 1.色とりどりのユニフォームやグッズたち。青森県内では、約5,200名が保健協力員として各地域で活動しています。
- 2.健診時には会場の誘導やお手伝いも大事な仕事。
- 3.研修会では講師を招いての講演なども。



県内で活躍している人たちが未来に継ぎたいさまざまな「あおもり愛」を語ります。



青森県保健協力員会等連絡協議会 会長

なりたけいこ  
**成田 啓子さん**

PROFILE

五所川原市在住。約50種類の野菜と花を路地とハウスで栽培する農業のかたわら、長年にわたり保健協力員として地域の健康保持・増進に尽力。五所川原市保健協力員協議会の会長も務める。

「保健協力員になったきっかけは?」  
成田 子どもの学校のPTA活動が一区切りついたところで、前任者と町内会長に推薦いただいたことがきっかけでした。それから27年、地域の方へ健康診断(健診)やがん検診(検診)の受診を勧めたり、健康に関する相談を受けて保健師につないだり、地域住民の健康増進を目指して

仲間とともにさまざまな取り組みをしています。保健協力員として心掛けていることは?  
成田 一番大事にしているのは、相手との信頼関係を築くことです。健診や検診の受診を勧めるにしても、一方的な押し付けにならないよう、困っていることや不安なことなどをじっくりと聞いてからアドバイスするようにしています。



あとは自分自身が健康でいること。これは結構プレッシャーです(笑)。普段からバランスのよい食事と体を動かすことを心掛けていますね。運動する時間を確保するのはなかなか大変ですが、朝に柔軟体操をしたり農作業の合間にハウス内を早歩きしたりを毎日続けています。

「やりがいを感じるのとはどんな時?」  
成田 なかなか健診や検診を受けなかった人が重い腰をあげてくれた時はやはり嬉しいですね。私たちの活動をとおして健診や検診の重要性が伝わり、それが形として現れることにやりがいを感じます。先日、保健協力員の活動について、地元の大学生から取材を受けました。若い世代がこの活動に興味を持ってくれることにも非常に喜びを感じています。



保存版  
青森の家庭の味を伝授!

いただきます。  
**あおもりメシ**

『この素材、どうやって扱うの?』  
『どうやって食べるの?』  
そんなギモンにおこたえします。  
お母さんやおばあちゃんがよく作ってくれていたあの家料理を自分で作ってみましょう!



食材メモ  
旬の時期 12~2月(やりいか) 7~10月(するめいか)

Instagramではアレンジメニューも公開中!



**いかの寿司**

材料(いか2杯分)

今回はやわらかくておいしいやりいかを使用

- ・いか(刺身用)…中サイズ2杯(大サイズなら1杯)
  - ・キャベツ…1/4個(約200g)
  - ・にんじん…1/3本(約50g)
  - ・しょうが…大きめ1個(約50g)
  - ・塩(下漬け用)…6g
- ※キャベツ、にんじん、しょうがの総重量の1.5~2%の塩

- ・甘酢 酢…大さじ2 砂糖…大さじ1 塩…小さじ1

カロリー 420kcal 塩分 11g 調理時間 約3時間~ ※素材を漬け置く時間により変動

作り方

- 1.キャベツは3~5mm幅、にんじんとしょうがは1~2mm幅の千切りにし、チャック付きポリ袋に入れて下漬け用の塩を振り、よく混ぜてから重しをする(2~3時間以上漬けてしんなりとさせる)。
- 2.いかの胴から足を外して、軟骨、口、目玉、墨を取り除き、皮をむいてさっと洗う。
- 3.②のいかを熱湯にくぐらせて冷水に取り、冷めたら水気を拭く。
- 4.③のいかを甘酢に漬ける(チャック付きポリ袋に入れて2~3時間以上漬けて置く)。
- 5.①の野菜の水分をしっかりと絞り、④のいかの中にすき間なく詰めたら出来上がり。



**いかとわた(=ら)のホイル焼き**

カロリー 310kcal 塩分 2g 調理時間 約20分

材料(いか1杯分)

作り方

わたを使うので、まいか(するめいか)を使用

- ・いか…大サイズ1杯
- ・酒…大さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・タカノツメ…少々
- ・ねぎ…少々

- 1.いかの胴から足を外して、わた、軟骨、口、目玉、墨を取り除き、さっと洗う。
- 2.胴を1cm幅に、足を2~3cm幅に切る。
- 3.わたをざく切りにし、酒、みりん、しょうゆ、タカノツメと混ぜ合わせる。
- 4.アルミホイルの上に②のいかと③のわたをのせ、折り畳んで包み込む。
- 5.④をホイルごと200度のオーブンで15分焼いたら出来上がり。

レシピ監修 自宅れすとらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん

青森市在住。辻調理師専門学校(大阪市)を経てフランスへ。一つ星レストランで研修帰国。2012年、自宅れすとらん「こんみど」を開業。地元青森で食べ続けられてきた昔ながらの素材な郷土料理と家庭料理を中心に提供。

連載 県内6エリアの  
ご当地自慢!

# 『地域県民局』 ZOOM UP!



## 地域県民局とは?

地域の特性を生かした魅力と活力ある地域づくりのために県内6地域(東青・中南・三八・西北・上北・下北)に設置された、県の総合的な出先機関。それぞれの地元に密着した地域づくりを進めています。

## とうせいの元気・魅力を『One story』で発信!



まるで海上散歩! 浅虫SUP(サップ)体験



夏泊・浅虫と津軽半島の観光パンフレット



管内市町村の特産品でアイスクリームを開発!

## 夏泊半島と津軽半島で“One story旅”してみませんか?

東青地域には、夏泊半島や龍飛崎などのうつくしい自然景観と、各地域のさまざまな「食」があります。

東青地域県民局では、陸奥湾に面した地域の魅力をさらに楽しむことを目的として、「One story」をキーワードに、自然景観と「食」を組み合わせた周遊

観光PRに取り組んでおり、おすすめの立ち寄りスポットなどを紹介する観光パンフレットの作成や、地域の特産品を活用したオリジナルアイスクリームの開発を行っています。今後も引き続き、東青地域の魅力発信に取り組んでいきます。



## グルメ 龍飛岬マツカワ

漁獲量が少ないマツカワガレイは、高価な「幻の魚」とも呼ばれ、日本料理店などで使用されています。海洋深層水で養殖された「龍飛岬マツカワ」は、程よく脂が乗り上品な味わいです。



## 純景 ほろづかいがん たかの さき 裳月海岸高野崎

荒々しい岩場と、エメラルドグリーンに輝く海の対比がうつくしい景勝地。晴れた日には龍飛崎や下北半島、遠くに北海道が眺められます。近隣の店で提供される、海鮮グルメもおすすめです。

このほか、東青地域のイベントなど詳しくは県庁HP [東青おでかけ情報](#)

東青地域県民局地域連携部 ☎017-734-9412

### ミニ特集1

## 青森県知的財産支援センター利用のススメ

県では、特許や商標などの知的財産に関する相談にワンストップで対応する「青森県知的財産支援センター」を設置しています。

### 《こんなお困りごとはありませんか?》

- 何が知的財産に関係するのかわからない。
- 商品の名前やデザイン、会社の技術や秘密を守る方法がわからない。
- 新商品の開発やブランドづくりに取り組みたいが、知的財産の相談先がわからない。

### 青森県知的財産支援センターにご相談ください!

#### 窓口相談員による無料相談

常設している「知的財産総合支援窓口」の相談員が親身になって対応します。相談は無料です。

#### 弁理士などによる無料相談会、専門家の現地派遣

専門性の高い相談には、弁理士や弁護士による無料相談会(県内6地域で定期開催)のほか、専門家の現地派遣により対応します。

#### 知的財産に関する講座開催

- 知的財産を活用できる人材を育成するため、知的財産管理技能検定3級の取得を目指す「知的財産総合講座」を開催しています。
- 先行調査、類似商標の調査などに役立つ「知的財産に関する情報検索の実習講座」を実施し、企業の即戦力となる人材の育成を支援します。



青森県知的財産支援センター  
【住所】青森市長島1-1-1 県庁北棟1階  
【問い合わせ】☎017-762-7351 FAX 017-762-7352  
【受付時間】平日8:30~17:15(土日祝日、年末年始は休業)

詳しくはHP [青森県知的財産支援センター](#)   
新産業創造課 ☎017-734-9417

### ミニ特集2

## 知っていますか? 支援が必要な方のサイン「ヘルプマーク」「ヘルプカード」



ヘルプマークは、外見からは障害などがあることがわからなくても、実は「配慮を必要としている」ということを周囲の方に知らせるためのマークです。

このマークを身に着けている方を見かけたら、電車やバスで席を譲る、困っているようであれば声を掛けるなど、思いやりのある行動をお願いします。  
※必要な支援内容などを記入したシールをマークの裏面に貼ることもできます。



ヘルプカードは、障害などのある方が、困った時に周囲の方へ配慮や手助けをお願いしやすいように必要な情報を記載したカードで、「手助けが必要な人」と「手助けできる人」を結ぶものです。

ヘルプカードの提示がありましたら、記載されている内容に沿って支援をお願いします。

#### ● ヘルプマーク・ヘルプカードの配付場所など

ヘルプマーク・ヘルプカードは、お住まいの市町村の障害福祉担当課等で配付しています。障害のある方(身体障害、知的障害、精神障害、発達障害)など、援助や配慮を必要としている方は、ヘルプマーク・ヘルプカードをご活用ください。(※障害者手帳の有無は問いません。)

#### ● マスクを着用できない方へのご理解をお願いします

触覚・嗅覚などの感覚過敏といった障害特性や、さまざまな原因で、マスクを着けたくても着けられない方がいらっしゃいます。

マスクの着用ができない方がいることへのご理解や、思いやりのある行動をお願いします。

詳しくは県庁HP [ヘルプマーク](#)   
障害福祉課 ☎017-734-9309



## 今回のテーマ 「だし活・だす活・かけ活」

青森県知事 三村申吾

おいしいおだしで減塩を呼びかける「だし活」のスタートから8年目、それにプラスして、お野菜のカリウム力でナトリウムを体外に「だす」「だし活+だす活」活動も3年目を迎えた。

成果としては、県議会の後押しも得て国に重点要望した「無意識の減塩」が、一定のご理解をいただき、加工食品の栄養成分表示へつながったことや、「だし」の持つうま味効果が広く知られるようになったこと、県内の学校給食で「だし」の活用が始まったこと等々あるが、自分として一番嬉しかったのは県民1人1日250gだった野菜摂取量が300gになり、目標の350gまであと50g(ミニトマト5個分)となったことだ。

### 「できるだし」リニューアルパッケージ



ロゴマーク

うま味で手軽に塩分コントロール

キャッチコピー



万能系



魚介系



野菜系(海藻含む)

「チームだし活」に自分も参加し、先頭に立って活動してきたので、このプラス50gには感激した。この2年はコロナ禍で活動機会が減ったものの、自分は年間20回ほど、チームは40回ほど、実際にスーパーの店頭等でだし活だす活ダンスを踊ったり、講演したり、皆で汗を流してきたかがあったと思っている。

さて、この間、民間事業者のご協力の下で「だし商品」そのものもさまざま開発が進められ、このたび、パッケージデザインの大規模リニューアルと、追だし商品(1フリかければいつもの料理がよりおいしく、2フリかければ、まるで料亭の味。は言い過ぎか)のバージョンアップが行われた。

一新されたラベルは、左下の絵のとおり、だしのうま味を一目で訴えかけるデザインに。

そして「追だし」はお客さまのニーズに応じてフリかけタイプとして商品を充実させた。まさに宣伝コピーどおり「いつものお料理に追だしとしてフリかけるだけでおいしくいただくことができます」という売りに加え、青森の厳選素材をたっぷり使い、お値段に価値が伴う「素材が逸品うまいだし」となっている。

そこで、これらの開発に加わった、だし活メンバーでもある管理栄養士さんに冬場のだし活メニューで、特におすすめは何か伺ってみた。

「寒い時期は、何といてもパックのおだしを使ったお鍋ですね。だしのうま味で、しょうゆやみそが少なめでも、満足感のある鍋つゆができます。さらに、この時期は特に緑黄色野菜や根菜をたっぷりお鍋でいただきます。β-カロテンあふれるにんじんや春菊、腸内フローラを元気にするごぼうや白菜、小松菜、ねぎ、きのこ、大根もいいですね。ぜひ県産の旬の野菜を堪能してください。実は、野菜のカリウムは水に溶けやすいので、おいしい汁までしっかり飲める鍋がいいんです。そこにお好みで「追だし」をしたら、もう、うま味潤沢、最高です」

なるほど、これは「かけ活」してみよう。県民の皆さまも、あと野菜50gに、できるだしお鍋と追だしはいかがでしょうか。

## AOMORI INFORMATION あおもりインフォメーション

### 「STOP! コロナ差別相談窓口」をご利用ください

県では、新型コロナウイルス感染症やワクチン接種に関連して差別的取扱いなどを受けてお困りの方からの相談を受け付ける「STOP! コロナ差別相談窓口」を設置しています。

#### 《ひとりで悩まず、ご相談ください》

【電話相談】☎017-777-4545(平日9:00~17:00)

【メール相談】aomori.cov-jinken@mbr.nifty.com



詳しくは [青森県コロナ差別](#) 検索  
県民生活文化課 ☎017-734-9205

### あおもり国スポ「青の煌めきダンス」が完成しました!

あおもり国スポのイメージソング「翔ける未来へ」の歌詞やリズムに合わせ、青森らしさを取り入れた「青の煌(きら)めきダンス」が完成しました。ホームページでは、RINGOMUSUME(りんご娘)、BLUE TOKYO、県内学校の生徒の皆さんに踊っていただいたダンス映像やその撮影時の様子とRINGO MUSUMEとBLUE TOKYOの皆さんからのメッセージを盛り込んだPR映像、ダンスの振付をわかりやすく解説したレッスン映像を公開していますので、ぜひご覧ください。



▲青の煌(きら)めきダンス映像撮影時の様子

みんなで「青の煌(きら)めきダンス」を踊って、2026年開催のあおもり国スポを一緒に盛り上げていきましょう!

詳しくは [あおもり国スポ](#) 検索

第80回国民スポーツ大会青森県準備委員会事務局(国民スポーツ大会準備室内) ☎017-734-9703

### 企画展「縄文人と数」開催中!

三内丸山遺跡センターでは、縄文人と数にまつわる企画展を開催しています。数は、ものの順番や、個数・量の把握のほか、食料の分配、交易、土地の測量、建設工事、度量衡にも用いられるなど、日々の生活に必要な知識です。この企画展では、三内丸山遺跡の出土品をとおして、かつてこの地で暮らした縄文人が数をどのように考え、利用していたかを紹介します。



▲6個の突起がついた深鉢形土器

【開催期間】令和4年4月3日(日)まで

【観覧料】一般/410円、

高校生・大学生等/200円、中学生以下無料

(遺跡を含む常設展の入場料で観覧できます)



詳しくは [三内丸山遺跡](#) 検索

三内丸山遺跡センター ☎017-766-8282

### 「還付金」+「ATM」+「携帯電話」= 詐欺!!

市町村職員や金融機関職員などを名乗り、お金をだまし取る「還付金詐欺」が県内で多発しています。

青森県警察では、還付金詐欺をはじめとする特殊詐欺撲滅に向け、県内の金融機関と協力し、ATMコーナーでの携帯電話での通話の自粛を呼びかける「STOP! ATMコーナーでの携帯電話」に取り組んでいます。もし、携帯電話で通話しながらATMを操作している方を見かけたら、声掛けをお願いします!



▲青森県警察特殊詐欺被害防止キャラクター「サギもくん」

相談先 警察安全相談電話 #9110 または ☎017-735-9110

県警察本部生活安全企画課 ☎017-723-4211

青森県警察からのお知らせ

## フィルタリングでSTOP! ネットトラブル

子どもに関する相談は少年サポートセンターへ

### 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(「TVer」で見逃し配信有り)

◆ATV「みんなの県庁!」(土)16:55~17:00 ◆ABA「メッセージ」(土)9:30~9:35 [放送時間が変更になることがあります]

ラジオ ◆RAB「青森県広報タイム」(月)~(木)7:30~7:35 ◆エフエム青森「あおもりふぁん」(月)~(金)16:55~17:00

新聞 ◆東奥日報・デーリー東北・陸奥新報「広報あおもりけん」(毎月1日・16日)

HP/Twitter ◆県のホームページ <https://www.pref.aomori.lg.jp/> ◆青森県庁Twitterアカウント(@AomoriPref)



[TVer]

青森県広報広聴課公式SNSもチェック!



Facebook  
青森県広報広聴課



Twitter  
@aomorist



Instagram  
@aomorikenmindayori

編集発行 青森県広報広聴課

〒030-8570 青森市長島1-1-1 ☎017-734-9137 ※「県民だよりあおもり」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。

※今後の広報紙制作の参考とするため、「県民だよりあおもり」に関する皆さまのご意見・ご感想を郵送でお寄せください。

この印刷物は520,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.5円です。