

あきた県 広報

企画・構成／秋田県 総務部 広報広聴課
☎ 018-860-1076 ㊟ 018-860-1072
✉ joukai@pref.akita.lg.jp

©2015秋田県人だんち

県政広報のご案内

【全戸配布広報紙】 奇数月1日発行 あきたびじん 「声の広報(音声CD版)」 「点字広報」もあります	【県公式ウェブサイト】 美の国あきたネット 県公式 Facebook 県公式 Twitter
【テレビ広報】 18:55～19:00 放送中! あきたびじょんNEXT 毎週月曜日／秋田朝日放送(AAB) 毎週木曜日／秋田放送(ABS) 秋田テレビ(AKT)	【ラジオ広報】 7:50～7:53 放送中! 秋田県からの お知らせ 毎週金曜日／エフエム秋田

県からのお知らせ

秋田の海の魅力を体感しよう! ～海づくり大会1年前プレイベント～

秋田の豊かな海を知って、感じて、楽しむ2日間! 全国豊かな海づくり大会・あきた大会1年前プレイベント～地魚フェスティバル2018～を開催します。お魚ふれあいプールや漁船クルーズなどの体験コーナーのほか地魚BBQなどの飲食ブースも充実。秋田の海や魚に関するトークショーやクイズも実施します。ぜひご来場ください。



と き	9月29日(土) 10:00～16:00 30日(日) 10:00～15:00
と ころ	道の駅あきた港ポートタワー・セリオン(秋田市)

詳しくは [海づくり大会 秋田](#) 
 県全国豊かな海づくり大会推進室
 ☎018-860-1888



読書の楽しさを味わいませんか ～ふるさとの文学と読書のつどい2018in能代～

11月1日の「県民読書の日」にちなみ、能代市で読書の魅力を発信するイベントを開催します。ぜひご参加ください。

第1部 第5回ふるさと秋田文学賞表彰式
第2部 トークショー
 「読書芸人光浦靖子のステキな読書の世界」
 出 演



光浦靖子さん(タレント) 元祖爆笑王さん(放送作家)

と き	10月27日(土) 13:30～15:30
と ころ	能代市ニツ井公民館
料 金	無料(要事前申込)

詳しくは [ふるさとの文学と読書 能代](#) 
 県総合政策課 ☎018-860-1216



県内企業の人材獲得を支援します ～専門人材獲得マッチングイベント～

県内の戦略産業(※)関連企業を支援するため、マッチングイベント(面談会)を開催します。秋田で専門的な知識や技能を活用して働くことを希望する求職者やAターン求職者が参加します。県外からの人材獲得を検討している企業の方は、ぜひお申し込みください。
 ※戦略産業: ①医療福祉機器製造関連、②新エネルギー関連、③情報関連、④自動車関連、⑤航空機関連

と き	12月1日(土) 13:00～17:00
と ころ	ベルサール秋葉原(東京都千代田区)
応募締切	10月4日(木) ※先着30社

詳しくは [専門人材マッチングイベント 秋田](#) 
 県地域産業振興課 ☎018-860-2241



入山する前のチェックポイント ～遭難事故が多くなる季節です～

きのこ採りによる遭難事故が多くなる季節です。入山する際は、次の点を心掛け、遭難事故を防ぎましょう。

- ☐ 一人で山に入らず、グループで行動しましょう。
- ☐ 天気予報・気象情報を確認してから出かけましょう。
- ☐ 家族に行き先を告げましょう。
- ☐ 同行者と声を掛け合い、居場所を確認しましょう。
- ☐ 自分の体力、体調にあった行動をとりましょう。
- ☐ 明るいうちに下山しましょう。

詳しくは [登山計画書 秋田](#) 
 県警察本部地域課 ☎018-863-1111



STOP! 稲わら焼き ～空気を汚さない環境に優しい米作りを～

稲わらやもみ殻を焼いた煙は、目や喉を痛め、臭いが洗濯物に付くほか、交通事故の原因にもなりますので、焼却はやめましょう。悪質な焼却行為には、条例により、氏名の公表など厳重な措置を取ることがあります。

焼却禁止強化期間 10月1日(月)～11月10日(土)

詳しくは [稲わら焼却防止 秋田](#) 
 県環境管理課 ☎018-860-1603



県政特集

みんなで目指そう、秋田の「健康寿命日本一」!

仲間と一緒に楽しく健康づくり

健康長寿社会実現に向けた秋田県の施策について、健康福祉部長がお答えします。

Q.県では「健康寿命日本一」を目指しているそうですね。

人口が減少していく中でも地域の活力を維持するためには、いつまでも元気に活躍できる健康長寿社会を目指す必要があります。

しかし、秋田県ではがんなどの生活習慣病が死因の半数を超えており、県民の健康状態は厳しい現状にあります。

県民一人ひとりが健康を意識し、生活習慣病の予防に取り組んでもらうために、県では「健康寿命日本一」という目標を掲げ、さまざまな取り組みを行っています。

Q.どのような取り組みですか?

高齢になっても健康で暮らすためには、働き盛りの頃から健康に気を付けることが重要です。そこで県では、その世代を重点世代とし、取り組み目標を分かりやすく伝える「健康秋田いきいきアクションプラン」を策定しました。また、昨年7月には県内の市町村、関係団体などからなる「秋田県健康づくり県民運動推進協議会」を設立し、オール秋田で健康づくりに取り組んでいます。

Q.健康づくりが大切だと分かっているけど続かない、そんなときはどうすれば?

健康づくりは短期間ですぐに効果が出るものではありません。職場の仲間や家族と競い合うなど、楽しみながら取り組むことが長続きの秘訣です。部内でも各課で目標を立て、健康づくりに取り組んでいます。私も職員と一緒に、「1年間で秋田市から鹿児島市までの距離を歩くこと」を目指してウォーキングに励んでいます。努力が目に見えるので、楽しみながら続けられています。

Q.健康を意識して生活すると、どんないいことがありますか?

健康であればいくつになっても新しいことにチャレンジできますし、社会の役に立つことを通じて生きがいを感じることもできます。私自身、ウォーキングや禁煙により体調が良くなり、気分も爽快になりました。皆さんも無理なく楽しみながら、仲間と一緒に健康寿命を延ばしていきましょう。



秋田県健康福祉部
部長 保坂 学

めざせ健康長寿! 健康秋田いきいきアクションプラン

「健康寿命」とは、健康に暮らせる期間のことをいいます。県では、高齢になっても元気に暮らせる社会を実現するために、「健康秋田いきいきアクションプラン」を策定しました。このプランでは、働き盛り世代を重点世代として、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「たばこ」の3つに関する目標を提案しています。

栄養・食生活

目標

しょっぱいもの取り過ぎ注意
野菜・果物もう一品

▶料理は「だし」や「酢」、スパイスを効かせる
 ▶麺類の汁は残す
 ▶外食でも野菜多めのメニューを選ぶ など

あきたヘルシーメニュー

社員食堂や飲食店へのメニューの提案やスーパーでのメニューの解説・実演を行う予定です。食生活の改善にお役立てください。

身体活動・運動

目標

朝夕にプラス10分ずつ 体を動かそう

▶3階以下は階段を使う
 ▶何かをしながらストレッチ
 ▶何かのついでにウォーキング など

ユフォーレ健康会館

1泊2日の実践プログラムで、生活習慣を見直し!健康運動指導士や管理栄養士による運動と栄養の実践指導を行います。

たばこ

目標

受動喫煙ゼロ として禁煙

▶子どもや妊産婦の前では絶対に吸わない
 ▶禁煙外来などに相談する
 ▶飲食店は禁煙店を選ぶ など

「たばこの煙で困った」意思表示カード

たばこの煙で困った気持ちをお店などに伝えるカードの配布事業を始めます。詳しくは、ウェブサイト「秋田健」をご覧ください。

ウェブサイト「秋田健(あきたけん)」

今回紹介した「健康秋田いきいきアクションプラン」の詳細や、「秋田県健康づくり県民運動推進協議会」の取り組み事例などが掲載されています。ぜひご覧ください。

これで健康づくりは、バッチリ?



◆県政特集について詳しくは◆
 県健康福祉部健康づくり推進課
 ☎018-860-1426 ㊟ 018-860-3821
 ✉ kenkou@pref.akita.lg.jp