



三重県の県政情報をお届けします

# 県政だより

◎毎月1日 発行 ◎毎月第1日曜日 新聞折込

# みえ

## 県のテレビ番組

中京テレビ 吉田沙保里のまるみえ検定

毎週土曜 16時55分～  
(再放送 毎週火曜 25時24分～)

三重テレビ 県政だより みえ

毎月第3日曜 18時45分～

## 県のラジオ番組

FM三重

三重県からのお知らせ

月曜～金曜 7時43分～ 金曜 18時25分～

こんにちは三重県です

火曜 18時22分～

県政だより みえ

令和2年  
(2020)  
No.428

# 3

## 三重の健康づくり

### のぼそろう、健康寿命!



「第8回みえ県民意識調査」において、県民の皆さんが幸福を判断する際に最も重要視しているのは「健康状況」でした。今号では、県のおさまさま健康づくりの取り組みについて紹介します。

「第8回みえ県民意識調査」において、県民の皆さんが幸福を判断する際に最も重要視しているのは「健康状況」でした。今号では、県のおさまさま健康づくりの取り組みについて紹介します。

## 注目情報



### 使用済み携帯電話・パソコンが三重とこわか大会の金メダルへ!

三重とこわか団体・三重とこわか大会  
マスコットキャラクター とこまる

三重県ごみゼロキャラクター  
ゼロ吉

使用済み携帯電話などからリサイクルした金を使用し、三重とこわか大会(第21回全国障害者スポーツ大会)の金メダルを製作する県民参加型の取り組みがスタートしました。皆さんから回収した携帯電話の分解作業を県内の福祉事業所で行うなど「環境と福祉の連携」によってメダルを製作します。三重とこわか大会に向けた小型家電リサイクルの取り組みにご協力ください。

環境生活部 廃棄物対策局  
廃棄物・リサイクル課

問い合わせ先

☎059・224・2385 FAX059・222・8136 ✉haikik@pref.mie.lg.jp

### 回収方法

携帯電話、スマートフォン  
▶小型簡易回収ボックスによる回収など

パソコン(ノートパソコン、デスクトップパソコンなど)  
▶自宅から無料で宅配便回収

ボックス設置場所やパソコン回収の申込・詳細はこちら!



三重とこわか大会 リサイクル 🔍検索

## 3月号プレゼントクイズ

「?」に当てはまる文字を教えてください。  
今号の「知事の皆さんここに注目!」は?

Q オール三重で挑戦!  
全国トップクラス?づくり県

正解者の中から抽選で5人に  
伊勢木綿ハンカチ  
(3枚セット)をプレゼント!  
(当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます)

応募締切 令和2年3月19日(木)到着日まで  
応募方法 ハガキまたはメールで住所、名前、電話番号、県政だよりの入手先、クイズの答え、県政だよりを读んだ感想をご記入のうえ、ご応募ください。

〒514-8570(住所不要) 三重県広聴広報課  
「県政だより3月号プレゼントクイズ」係  
✉koho@pref.mie.lg.jp

三重県の人口・世帯数

人口 / 1,778,107人  
(男性:868,368人 女性:909,739人)  
世帯数 / 745,477世帯 (令和2年1月1日現在)

いろいろな「県政だよりみえ」を発信しています!

県ホームページ

「電子ブック版」 「PDF版」 「声の三重県だより」

県政だよりみえ 🔍検索

スマホアプリ

マチイロ

# 東京2020オリンピック 聖火リレー

## 2020年4月8日(水)・9日(木)三重県で実施!

県内全市町のランナーが走ります!

東京2020オリンピックに向けて、聖火が全都道府県をめぐる121日間の聖火リレーが行われます。三重県では4月8日(水)・9日(木)に、県内12市町を184人の聖火ランナーが走行します。出発式、ミニセレブレーション、セレブレーションには、ゲストのほか、鈴木知事が参加します。ぜひ皆さんも会場にお越しいただき、「オール三重」で聖火リレーを盛り上げましょう。

### 4月9日(木)

- 伊賀市** 9時15分～  
⑤ 伊賀上野城  
⑥ 伊賀市役所  
**出発式** (会場/伊賀上野城)
- 名張市** 10時40分～  
⑤ 赤目四十八滝 不動滝  
⑥ 赤目四十八滝キャンプ場  
※ 渓谷内の遊歩道を進みます。
- 松阪市** 13時5分～  
⑤ 松坂城跡  
～御城番屋敷、旧小津清左衛門家(旧:松坂商人の館)前経由～  
⑥ 松阪駅南口前  
**ミニセレブレーション** (会場/松坂城跡)
- 大紀町** 15時20分～  
⑤ 瀧原宮前  
⑥ 大紀町役場
- 紀北町** 16時～  
⑤ 馬越峠登山口  
⑥ 馬越峠 夜泣き地蔵前  
※ 世界遺産 熊野古道の石畳を進みます。
- 熊野市** 17時50分～  
⑤ 熊野市駅前 ～花の窟神社前経由～  
⑥ 山崎運動公園  
**セレブレーション** (会場/山崎運動公園)

### 4月8日(水)

- 四日市市** 9時15分～  
⑤ 四日市市公舎と環境未来館前  
⑥ 四日市市役所  
**出発式** (会場/四日市市公舎と環境未来館前)
- 鈴鹿市** 10時40分～  
⑤ 鈴鹿青少年の森～鈴鹿サーキット経由～  
⑥ 鈴鹿スポーツガーデン  
※ 鈴鹿サーキット内を聖火ランナーが走ります! 左下の入場券をご利用ください。
- 亀山市** 14時20分～  
⑤ 関宿(東の追分)  
⑥ 関宿(西の追分)
- 津市** 15時50分～  
⑤ サオリーナ  
⑥ 県庁  
**ミニセレブレーション** (会場/サオリーナ)
- 鳥羽市** 17時5分～  
⑤ 佐田浜公園  
⑥ 答志海女小屋前  
※ ランナーは 答志島和具港まで船で移動します。
- 伊勢市** 18時20分～  
⑤ 伊勢神宮外宮前～宇治橋前、おはらい町経由～  
⑥ 県営総合競技場  
**セレブレーション** (会場/県営総合競技場)

※ 各市町間の聖火の移動は車で行われます。

当日の天候などにより中止または時間変更になる場合があります。当日の実施時間や、周辺道路での交通規制情報などの詳細は県ホームページをご覧ください。

三重県 聖火リレー [Q検索](#)

### 著名人も聖火リレーに参加!



元バドミントン日本代表  
みえの国産光大使  
小椋 久美子さん



車いすテニスプレーヤー  
藤田 悟司さん



ロストソックスの森マラソン日本代表  
瀬古 利彦さん



バドミントン選手  
前川 楓さん



元プロビーチバレー選手  
みえの国産光大使  
浅尾 美和さん



タレント  
みえの国産光大使  
磯野 貴理子さん



元サッカー日本代表  
小倉 隆史さん



お笑い芸人  
みえの国産光大使  
チャンカワイさん



歌手  
みえの国産光大使  
鳥羽 一郎さん

※ 切り離してお使いください。

東京2020オリンピック 聖火リレー

**入園券**

場所: 鈴鹿サーキット

2020年4月8日(水)のみ有効。詳しくは裏面をご確認ください。

問い合わせ先 地域連携部 国体・全国障害者スポーツ大会局 スポーツ推進課 ☎ 059・224・2986 ☎ 059・224・3022 ✉ sports@pref.mie.lg.jp

### 三重県指定伝統工芸品

郷土の自然と暮らしの中で育まれ、受け継がれてきた工芸品33品目を指定しています。































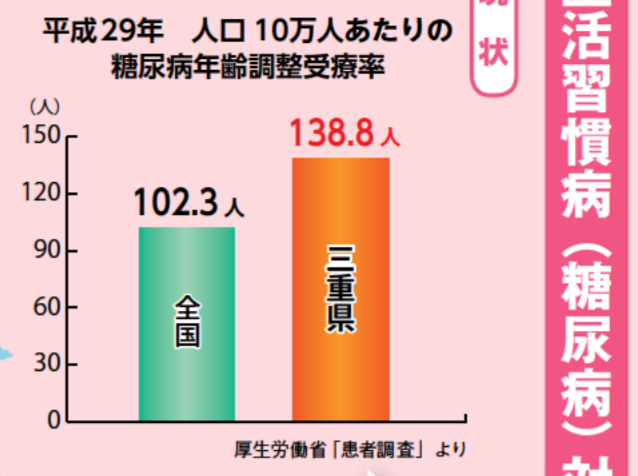

問い合わせ先 雇用経済部 三重県営業本部担当課 ☎ 059・224・2336 ☎ 059・224・3024 ✉ eigyo@pref.mie.lg.jp

## 特集

# のばそう、健康寿命! 三重の健康づくり

人生100年時代を迎えている今、疾病の予防や重症化予防などにより健康寿命をのばし、心身ともに健康的な日常生活を送ることが重要です。今回は「健康寿命の延伸」のため、県が市町や企業と連携しオール三重を進めている健康づくりの取り組みを一部紹介します。

※1 健康寿命: 日常的に介護を必要とせず、自立して心身ともに健康的な日常生活を送ることが出来る期間のこと

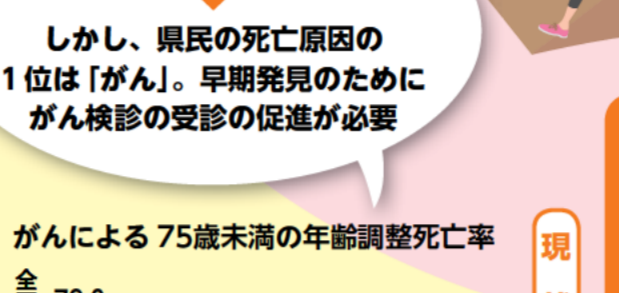


**生活習慣病(糖尿病)対策**

糖尿病の受診者数が全国で2番目に多い!  
ライフスタイルの見直しや予防の対策が必要

**がんの死亡率は全国で2番目に低い!**

しかし、県民の死亡原因の1位は「がん」。早期発見のためにがん検診の受診の促進が必要



**がん検診の受診率向上対策**

市町が実施するがん検診において受診率の向上を図るため、検診受診の動機づけとしてがんをより身近な問題として認識できるように、ナッジ理論<sup>※3</sup>に基づき受診勧奨の取り組みを支援します。

※3 ナッジ理論: 行動経済学で用いられる理論のひとつで、「選択の余地を残しながらも、より良い方向に誘導する方法」のこと

知事の皆さんここに注目!

**「オール三重」で挑戦! 全国トップクラス健康づくり県**

知事のコメントが動画で見られます!  
動画は令和2年4月27日(月)まで視聴できます。

**健康づくりなくして地方創生なし!**

このほかにも、関係機関や団体が構成する三重とこわか県民健康会議を通じて健康づくりを進めていきます。

「健康づくりなくして地方創生なし!」

健康づくりを取り組むため、企業が実施する健康経営の取り組みを促進する認定制度を創設。来年度は、認定事業所の表彰、インセンティブの付与など、さらなる取り組みを予定しています。

ホワイトみえ

このほかにも、関係機関や団体が構成する三重とこわか県民健康会議を通じて健康づくりを進めていきます。

「健康づくりなくして地方創生なし!」

健康づくりを取り組むため、企業が実施する健康経営の取り組みを促進する認定制度を創設。来年度は、認定事業所の表彰、インセンティブの付与など、さらなる取り組みを予定しています。

ホワイトみえ

このほかにも、関係機関や団体が構成する三重とこわか県民健康会議を通じて健康づくりを進めていきます。

### 現状

健康づくりへの取り組み状況

状況	割合
取り組みたい	42.4%
取り組みたい	34.0%
もうやめてしまった	11.2%
不明	3.1%
取り組みたくない	9.3%

「第7回みえ県民意識調査」より

半数は健康づくりに取り組んでいない!

健康無関心層を含めたすべての人にアプローチする取り組みが必要

問い合わせ先 医療保健部 健康づくり課 ☎ 059・224・2294 ☎ 059・224・2340 ✉ kenkot@pref.mie.lg.jp

「ヘルプマーク」でつながるおもいやりの絆

外見からは分からないけれども、外出先や避難先で援助や配慮を必要とする方がいます。「ヘルプマーク」は、配慮を必要とする方が自らの状況や意思を周囲に伝えやすく、また支援をできる方が気づきやすくなるためのマークです。「ヘルプマーク」を見かけたら、次のようなおもいやりのある行動をお願いします。

電車やバスの中で席を譲りましょう  
病気により疲れやすい、つり草につかり続けることが難しいなどの理由で優先席に座っていても、外見では健康に見える場合があり、不審な目で見られ、ストレスを受ける方がいます。

駅などで声をかけましょう  
交通機関の運行の乱れなど、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することや、立ち上がる、歩く、階段の上り下りなどの動作が難しい方がいます。

災害時に避難の支援をしましょう  
視覚や聴覚に障がいがあるため、状況の把握が難しい方や、肢体不自由の方など、自力での迅速な避難が難しい方がいます。

急な体調不良に対応しましょう  
「ヘルプマーク」を持っている方の中には、パニックや発作、急な体調不良などに見舞われたときのために、裏面シールに必要な支援、緊急連絡先などを記載している方がいます。

三重UD [Q検索](#)

問い合わせ先 子ども・福祉部 地域福祉課 ☎ 059・224・3349 ☎ 059・224・3085 ✉ ud@pref.mie.lg.jp

やさしい  
みえ

# 共助を生み出す地域の活動

活動で心がけていることは？



災害図上訓練では、真剣な討議が行われ、各自治会の連携強化につながりました。

川沿いに集落がある私たちの地域では、津波の危険性が高いため、防災を重点に置いた活動をしており、防災が住民にとって身近なものとなるよう工夫を凝らしています。例えば、堤防の高さや潮位・海面の高さを具体的な数値で説明し、津波の危険を認識できるようにしています。また、各自治会のリーダーを育てる訓練を行う、炊き出し訓練では毎回600～800食用意するなど、訓練は自分たちの地域の人材や状況に応じた内容にしています。

訓練への事前アンケートは各戸配布後に直接回収しており、回収時に訓練参加の呼びかけを行うことで、地域のコミュニティづくりにつながっています。回答用紙は、訓練に参加

できないもどきに避難するか記入してもらう内容となっており、住民全体の防災意識の向上に役立っているなど、住民と一体となった活動を心がけています。

一人ひとりができることは？

地域でいろいろな人と関わってほしいです。私たちは「防災」を共通のテーマとして活動していますが、自治会の祭でも何でも、何か共通のテーマで活動が起これば、人と人の関わり合いが生まれます。そして、その活動を活性化させることが、地域のコミュニティづくりや共助の体制づくりになり、地域全体の元気につながると思います。私たちは、そのような関係や共助をめざして、小学校での防災授業や炊き



地元小学校で実施した避難所運営ゲーム(HUG)。子どもの防災力向上につながっています。

出し訓練などを行い、さまざまな住民同士が関わり合う機会をつくっています。活動を続けることで、子どもや高齢者、障がいを持つ方などを含め、いろいろな立場や世代の人が一緒に共助の輪に加わる三重にしていきたいです。



メンバーによる炊き出し訓練の様子。



はまごうちく 濱郷地区まちづくり協議会 伊勢市  
5つの自治会で「自分たちで助け合い、災害から命を守る！」を合言葉に、濱郷地区全体の防災訓練の計画・実施に取り組んでいます。2019年度「みえの防災大賞」を受賞。

## お知らせ

### 県職員等採用試験説明会

日時 3月7日(土) 第1回 9時30分～11時30分、第2回 13時30分～16時  
場所 県庁 講堂 受付 3月4日(水)まで  
採用試験に関する説明のほか、実際に現場で活躍している職員とのフリートークを実施します。  
問 人事委員会事務局 三重県職員 採用 検索  
☎059-224-2932 FAX 059-226-7545

### 県警察官A(1回目)の募集

募集期間 3月13日(金)～4月15日(水)  
受験案内配布 3月13日(金)～ 第1次試験 5月10日(日)  
応募資格 学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した方および令和3年3月31日までに大学を卒業する見込みの方  
令和3年4月採用の警察官を募集します。  
問 警察本部 警務課 三重県警 採用 検索  
☎059-222-0110 (代)

### MIE職員カアワード発表会

日時 3月24日(火) 13時10分～16時15分  
場所 県庁 講堂 受付 3月13日(金)まで ※先着順  
県職員が日々、実践している改善・改革取り組みの発表および表彰を実施します。  
問 総務部 行財政改革推進課 MIE職員カアワード 検索  
☎059-224-2231 FAX 059-224-3170

### 受動喫煙防止対策の強化について

健康増進法の改正により、4月1日から、多数の方が利用する施設では原則として屋内禁煙となります。喫煙をする場合は、喫煙専用室をご利用ください。  
問 医療保健部 健康づくり課 三重県 受動喫煙防止対策 検索  
☎059-224-2334 FAX 059-224-2340

※イベントなどは急遽中止や延期となる場合があります。詳細については、お問い合わせください。

## イベント

### カブトムシ幼虫掘り体験

日時 3月21日(土) 10時～12時  
場所 北勢中央公園 野球場前広場  
料金 無料 受付 当日受付 ※先着50組  
カブトムシの幼虫を掘り当て、家に持ち帰ることができる体験イベントを開催します。  
問 四日市建設事務所 管理課 検索  
☎059-352-0667 FAX 059-352-0666

### 企画展「没後30年 諏訪直樹展」

開催日 4月5日(日)まで 開催時間 9時30分～17時  
開催場所 県立美術館 企画展示室  
料金 要観覧料 ※高校生以下無料  
四日市市出身の画家、没後30年を記念し美術館コレクションによる特別陳列を開催します。  
問 県立美術館 三重県立美術館 検索  
☎059-227-2100 FAX 059-223-0570

### 春のバードウォッチング

開催日 4月12日(日) 開催時間 8時45分～11時  
開催場所 県上野森林公園 料金 無料  
受付 3月1日(日)～4月1日(水) ※先着25人  
初心者向けの野鳥観察会を開催します。 三重県上野森林公園 検索  
問 県環境学習情報センター ※申込は県上野森林公園へ  
☎059-329-2000 FAX 059-329-2909

### 三重のまなび 2020「ヒロシです。」

開催日 4月25日(土) 開催時間 14時～15時30分  
開催場所 県総合文化センター 中ホール  
料金 無料 受付 要事前申込 ※先着順  
芸人でソロキャンプYouTuberのヒロシさんを招き、講演会を開催します。  
問 県生涯学習センター 三重県学習 検索  
☎059-233-1151 FAX 059-233-1155

## 相談窓口

自殺予防・自死遺族電話相談 ☎059-253-7823  
受付時間 毎週月曜日 13時～16時(祝日の場合は翌火曜日)  
※3月2日(月)～6日(金)は毎日13時～16時  
自殺予防のための相談、自死で家族を亡くされたことについての相談および、関係機関の方の職務上の相談ができます。  
三重県 こころの健康センター 検索

動画をチェック! 動画は令和2年4月27日(月)まで視聴できます。

**兎の助が紹介! みえのいいところ!**

三重交通グループ **三重交通Gスポーツの杜 鈴鹿**  
(県営 鈴鹿スポーツガーデン)

「水泳場」や「庭球場」、「サッカー・ラグビー場」など、複数の施設が総合的に配置されたスポーツ施設。主要施設以外にも、「クライミングウォール」をはじめ、多用途に利用できる多目的広場などもあり、さまざまなスポーツを楽しむことができます。

住所 鈴鹿市御園町 1669番地 ☎059-372-2250(代)

2月号に掲載の「兎の助が紹介! みえのいいところ!」に誤植がありましたので、次のとおり訂正します。  
県立図書館 電話番号 (正) 059-233-1180

東京2020オリンピック 聖火リレー

ご利用人数

大人	名	/	子ども	名
----	---	---	-----	---

●本券1枚で10名までご利用いただけます。  
●駐車料金は別途1,000円/1台が必要です。

入園券

スマホやタブレットをかざすと **動画が見られます!**

1 まずはアプリ「フリヤR」をダウンロード!  
2 アプリを起動し、赤マークがついた箇所にカザす  
3 スキャン後動画が始まります

次号のお知らせ 4月号は4月5日(日)に新聞折込予定です。

リサイクル適性 (A) この印刷物は、印刷用の紙をリサイクルできます。

三重県は環境安全活動を推進するシンボルとして、エコマークを使用しています。

この広報紙は、再生紙と、環境にやさしい植物性インキを使用しています。

編集・発行/三重県広聴広報課 「県政だより みえ」に関するご意見・ご感想をお寄せください。点字版・音声版をご希望の方は、お問い合わせください。  
〒514-8570(住所不要) 三重県広聴広報課 ☎059-224-2788 FAX 059-224-2032 〆koho@pref.mie.lg.jp 県庁電話案内(各課ご案内) ☎059-224-3070  
●「県政だより みえ」は、県および市町施設、スーパー、コンビニ、金融機関、郵便局などでも入手できます。 ●お知らせやイベント情報は、県のフェイスブックやツイッターでも配信しています。

市役所・県職員・警察官・消防官・国家公務員・保育士など

**公務員 受験 2020年度(第2年度) 2020年4～9月コース 募集中**

全日制・夜間特訓・土日集中コース  
☆半年間(4～9月)で最終合格へ  
☆ベテラン講師による分かりやすい授業  
☆2次対策(面接・討論・論文)も充実

早期入校特典 3月入校特典 入学金 **25,000円OFF**  
授業料 **5%OFF**

2019(R1)年度 ●事務系(県・市役所等)のべ **106名合格**  
合格実績(1次試験) ●公安系(警察・消防等)のべ **81名合格**

最終合格者も多数!  
三重県職員(A・B・C) **18名最終合格**(1次24名合格中)  
津市(事務) **5名最終合格**(1次7名合格中)  
四日市市(消防) **5名最終合格**(全体で15名中)

トップクラスの合格実績

体験授業 3/8日・14日 13:00～14:00  
説明会 ※30分程度(個別制) 土日 13:00～15:00  
平日(月～金) 16:00～18:00

□会場/当学院 □参加方法/お電話・メールでご予約ください [E-mail] miekoumuin@wish.ocn.ne.jp

三重で公務員を目指すなら <http://miekoumuin.net> 津市広明町364番ビル3F (津駅西口出てすぐ) 津市(事務) ☎059-224-8890 ※ご参加できない方は、パンフレットを郵送します!

弁護士法人 **ココロ**

相談料0円 (但し、交通事故被害・後遺障害・過払い金 借金・相続・遺言・企業法務・労災・刑事他 別途・相談・通言・労災以外は初回30分程度)

夜間・土日祝相談可 (要予約)

交通事故・後遺障害・過払い金・借金 相続・遺言・企業法務・労災・刑事他

所属弁護士40名以上!!

交通事故・後遺障害 損害賠償額 過払い金 等 無料診断 サービス

過払い金 無料診断 サービス

遺言書 無料診断 サービス

※主たる事務所は愛知県弁護士会所属 ※>内は所属弁護士会名です。※費用につきましては例外もありますので、詳しくはホームページをご覧ください。 ※本広告は、令和2年1月時点のものです。

津駅法律事務所 <三重弁護士会> 津駅0.5分  
松阪法律事務所 <三重弁護士会> 松阪駅1分

他 名古屋駅・岐阜駅・豊田駅・東京駅・池袋駅・柏駅近く・イオンモール名古屋みなと内他

受付時間 / 平日 9時～22時 土日祝 9時～18時 (12/31～1/3は除く。その他臨時休業もございませぬ)

総合受付 **0120-41-2403** よいにしおさん  
詳細は → <https://www.kokoro.law>