

2015年11月1日発行
第584号(通算)
発行:奇数月1日
会員購読料:1月10円(年間60円)
一般購読は別途送料

環境と健康

発行者
一般財団法人 ~みんなの生命(いのち)をまもりたい~
広島県環境保健協会
佐藤 均
広島市中区広瀬北町9番1号
郵便番号 730-8631
電話 082-293-1511番
振替口座01380-2-27511
URL http://www.kanhokyo.or.jp/

平成27年度環境啓発ポスター・標語コンクール

小中学生から3万7千点の応募

10月5日、「平成27年度環境啓発ポスター・標語コンクール」選考委員会が公衆衛生会館で開催され、今年度の入選作品70点(ポスター36点、標語34点)が選定されました(入選作品は2面参照)。
昨年に続き「私たちがすむ地球を守ろう」をテーマに募集を行ったところ、23公衛協から、小学校231校、中学校51校が参加。今年度は、参加学校数、作品数ともに昨年度より大幅に増加し、ポスターは1万6182点、標語は2万0849点が各公衛協に集められました。これら約3万7千点の作品は、各公衛協で選考され、ポスター2803点、標語3355点が当協会に推薦されました。

受賞作品70点が決定

選考委員会では、公衛協の推薦作品618点から70点の受賞作品を選出しました。推薦作品には、子どもたちの純粋な気持ちや思いが表現された感性豊かな作品が多くみられました。作品の選考にあたっては、6人の選考委員がポスターと標語に分かれて審査を行いました。選考委員のコメントは次のとおりです。

◆森嶋委員長(標語)
今年度も多くの子どもたちが多彩な表現力で、さまざまな地球の姿や日々の暮らしを見せてくれました。子どもたちの豊かな感性にはいつも驚かされます。

◆務中委員(標語)
今年も楽しく選考させてもらいました。子どもたちの感性豊かな表現と、テーマに合った新しいキーワードに関心を示されたからです。標語は説

◆東海委員(標語)
みずみずしく感性豊かな作品が多く、とても驚きました。たった17文字の中に、地球を愛する素直な心、環境を改善していくこととする決意が書き込まれていました。力作ぞろいでした。審査は難しく、たす。受賞を左右した

◆内田委員(ポスター)
今回は、県内の応募作品数の増加に伴い、各公衛協からの推薦作品も多く寄せられました。また、テーマや題材も今までにない新鮮な子どもらしい視点の作品が多く見られました。しかし、賞に値する素晴らしい作品にも関わらず、キャッチコピーの文字に誤りがあるなど残

◆西田委員(ポスター)
各市町公衛協の第1次審査を経た283点だけに、いずれも子どもたちの地球環境への思いのこもった力作ばかりでした。ポスターに込めた思いがけない、環境にやさしい暮らしにつながることを期待しつつ、選考に当たりました。学年が上がるにつれて、描き方も格段に巧みになっていきますが、ポスターとしての魅力は必ずしも絵の巧拙に比例しないところが、今回

◆菅川委員(ポスター)
今年も、子どもたちの素直な感性がきらきらした作品がたくさん集まってきました。毎年こんなに多くの子どもたちが、夏休みの宿題のひとつとして環境ポスターに取り組んでくれることは、とてもうれしいことだと思います。今年のポスター作品は、全体的に「ごみのポイ捨て」や「自然を守る」という内容のものが多かったように思います。自分たちが住んでいる地域の環境を守りたい、という気持ちがとてもよく伝わってきました。



部門	受賞点数
ポスター	小学校低学年の部 最優秀賞1点、優秀賞3点、奨励賞7点 小学校高学年の部 最優秀賞1点、優秀賞5点、奨励賞10点 中学校の部 最優秀賞1点、優秀賞4点、奨励賞4点
標語	小学校低学年の部 最優秀賞1点、優秀賞2点、奨励賞5点 小学校高学年の部 最優秀賞1点、優秀賞5点、奨励賞11点 中学校の部 最優秀賞1点、優秀賞3点、奨励賞5点

鍵をあえて挙げるなら、「作品から志を感じるかどうか」でしょう。今回の応募を機に、「自分が環境問題に貢献していくのだ」という志を今後も持ち続け、より具体的な行動へつなげていってほしいと願います。

念なケースもいくつか見受けられました。改めて、制作時や出品時での注意を喚起していただきたいと思えます。

過去のノーベル賞の受賞対象となった抗生物質とその受賞者は、英国のA・ Fleming、H・W・ Florey、P・B・ Chaterによるペニシリンによる人類最初の抗生物質「ペニシリン」と、米国のS・A・ワックスマンによる結核の特効薬「ストレプトマイシン」の2つである。そんな背景から、抗生物質分野で3度目のノーベル賞受賞者は選出されたいものと思えていた。ところが、2015年10月5日、北里大学

琴線歌

2015年のノーベル医学・生理学賞によせて



一般財団法人 ~みんなの生命(いのち)をまもりたい~
広島県環境保健協会
〒730-8631 広島市中区広瀬北町9番1号(広島県公衆衛生会館)
TEL:082(293)1511 [大代表] FAX:082(293)1520
かんほきよう 検索

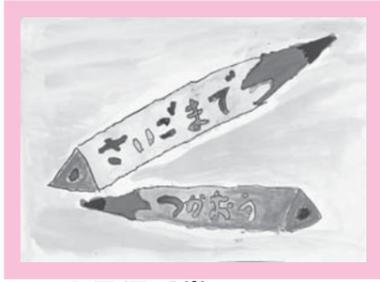
基本理念 ~みんなの生命(いのち)をまもりたい~
私たちは、健康づくりと住みよい環境づくりに取り組み、地域社会の発展に貢献します。



平成27年度 環境啓発ポスター・標語コンクール

入選作品紹介(順不同・敬称略)

広島県環境保健協会・公衆衛生推進協議会共同事業「平成27年度環境啓発ポスター・標語コンクール」の入選作品を紹介します。



●最優秀賞 福山市 東村小学校1年 高柿 紗矢

ポスター【小学校低学年の部】



●最優秀賞 廿日市市 七尾中学校3年 栢 里加子

ポスター【中学校の部】



●優秀賞 府中町 府中東小学校1年 廣瀬 夢來



●優秀賞 神石高原町 三和中学校3年 重松 佐矢子



●優秀賞 廿日市市大野 大野東中学校1年 森本 遥香

つながろう 森と自ぜんと 生き物と

●優秀賞 福山市 道上小学校3年 江村 晃大

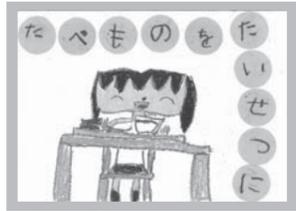
いぬやねこ じぶんでふんは ひろえない

●優秀賞 廿日市市 宮内小学校1年 田中 伊吹

ぶんべつで つかえるものを さいはつけん

●最優秀賞 北広島町 八重東小学校1年 佐々木 奏

標語【小学校低学年の部】



●優秀賞 廿日市市佐伯 友和小学校1年 佐々木 彩花



●優秀賞 福山市 駅家南中学校3年 早川 瑞希



●優秀賞 大崎上島町 大崎上島中学校2年 笹原 一樹

ばあちゃんか 教えてくれる エコのちえ

●優秀賞 三次市 八次小学校4年 樋川 沙希

ゴミ拾い してるあなたに 金メダル

●優秀賞 東広島市 郷田小学校4年 新田 莉玖

タすずみ うちわであおぐ エコの風

●最優秀賞 呉市 阿賀小学校5年 藤川 悠太郎

標語【小学校高学年の部】



●優秀賞 神石高原町 三和小学校2年 辻 千裕



●優秀賞 三原市 久井小学校5年 西迫 夕輝



●最優秀賞 庄原市 粟田小学校6年 田邊 來華

思い出と ごみをいっしょに 持ち帰ろう

●優秀賞 庄原市 東小学校6年 咽原 大輝

リサイクル すればすみよい 未来クル

●優秀賞 福山市 御野小学校5年 延近 明香里

家族でね ルームシェアで エコになる

●優秀賞 廿日市市佐伯 津田小学校5年 小田 美聖



●優秀賞 福山市 多治米小学校4年 三浦 晴大



●優秀賞 江田島市 三高小学校5年 名島 凜



●優秀賞 廿日市市大野 大野西小学校5年 竹本 将伍

ちよつとくらい その気持ちか 地球をよこす

●優秀賞 神石高原町 神石高原中学校2年 平元 嗣実

ポイ捨ては するの人も人間 こまるも人間

●優秀賞 廿日市市 山陽女学園中等部2年 沖政 友萌

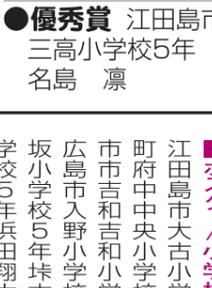
残すんだ 青い地球を 青いまま

●最優秀賞 大崎上島町 大崎上島中学校1年 川口 優太

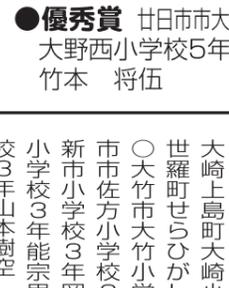
標語【中学校の部】



●優秀賞 福山市 新市小学校5年 岡本 心奈



●優秀賞 江田島市 三高小学校5年 名島 凜



●優秀賞 廿日市市大野 大野西小学校5年 竹本 将伍

もったいない 想うココロが エコロジー

●優秀賞 三次市 十日市中学校2年 高奈 理佳子

ポイ捨ては するの人も人間 こまるも人間

●優秀賞 廿日市市 山陽女学園中等部2年 沖政 友萌

残すんだ 青い地球を 青いまま

●最優秀賞 大崎上島町 大崎上島中学校1年 川口 優太

奨励賞 受賞者一覧

標語【小学校低学年の部】

北広島町新庄小学校1年佐伯優月○廿日市市大野東小学校2年長谷川彩花○福山市柳津小学校2年八塚琉星○大竹市大竹小学校3年三上真央○三原市三原小学校3年五月女若菜

標語【小学校高学年の部】

府中町府中東小学校4年佐藤みころ○坂町小屋浦小学校4年坂本聖○竹原市大乗小学校4年砂田夢奈○世羅町世羅小学校4年中島由衣○福山市大津野小学校4年福本晴喜○江田島市三高小学校5年大越裕斗○大竹市大竹小学校5年柴田悠央○福山市大津野小学校6年箕戸愛美○福山市松永小学校6年杉原夏音○府中市上下南小学校6年川井咲希○呉市原小学校6年青山大晟

標語【中学校の部】

三次市十日市中学校2年小川史恩○庄原市西城中学校2年久保春喜○廿日市市吉和吉和中学校3年栗栖茅乃○尾道市百島中学校3年村木海斗○呉市和庄中学校3年峰佳輔

ポスター【小学校低学年の部】

大崎上島町大崎小学校1年山根湊大○世羅町せらびがし小学校1年藤元瑠風○大竹市大竹小学校2年福田悠○廿日市市佐方小学校3年岡田創太○福山市新市小学校3年岡本羽奈○福山市有磨小学校3年能宗里帆○福山市中条小学校3年山本樹空

ポスター【小学校高学年の部】

江田島市大古小学校4年重田烈○府中町府中中央小学校5年茅木永華○廿日市市吉和吉和小学校5年能島唯華○東広島市入野小学校5年川口直也○坂町坂小学校5年坪本藍子○三原市三原小学校5年浜田翔太○福山市西小学校5年狩野蓮○海田町海田西小学校6年兼山友花○北広島町大朝小学校6年小田和生○福山市多治米小学校6年広瀬愛莉

ポスター【中学校の部】

竹原市賀茂川中学校1年吉川美澄○北広島町芸北中学校2年吹田真奈○呉市呉中央中学校2年大林樹奈○呉市安浦中学校3年大山由宇

広島県がん対策推進条例 受動喫煙防止対策

3区分で施設管理者に義務付け

平成28年4月1日からスタート

たばこは喫煙する人だけでなく、受動喫煙により周囲の人の健康にも大きな影響を与えます。そのため、広島県は、平成28年4月1日から、広島県がん対策推進条例において、施設の管理者に必要な措置をとることを義務付けるなど、受動喫煙防止対策を推進していくこととしていきます。

公道において、利用者は喫煙しないようにすることを努力義務付けしました(子どもの受動喫煙防止に配慮して設置された灰皿付近を除く)。県民総ぐるみで受動喫煙を防止し、がん予防の推進に資する環境整備に取り組むこととしていきますので、ご協力をお願いします。また、広島県HPにがんに関するさまざまな情報をまとめて提供していますので、こちらでもご覧ください。(広島県がん対策課)

広島県の情報提供ページ
広島県 なくそう受動喫煙 検索
広島県のがん情報 サポートサイト広島がんネット 検索

条例(対象施設の区分と規制内容)の概要

Table with 5 columns: 区分, 施設, 規制内容, 対象者, 義務付け. It details regulations for 4 types of facilities: 1. Public offices, schools, medical facilities, etc. 2. Sports facilities, museums, etc. 3. Restaurants, shops, etc. 4. Outdoor public spaces.

※県民総ぐるみで取り組むこととし、強制力を伴わない(罰則なし)義務

公衛協 ア・ラ・モーニング
② 府中市公衛連
【イベントでの普及啓発】

10月3日・4日、府中市文化センターにおいて、「市民健康&福祉まつり2015」が開催され、2日間で3150人が訪れました。この催しは、府中市・府中市社会福祉協議会・府中市公衆衛生推進委員会(以下、公衛連)が主催し、今年で28年目を迎えます。今年度は「みんな目指そう健康長寿」をテーマに、さまざまな団

みんなで目指そう健康長寿 楽しく・続ける「軽運動」

生活の不安解消と心身のリフレッシュを図ることがねらいです。公衛連は、軽運動コーナーと脱温暖化コーナーを担当しました。「健康豆とろ」お皿にあ



軽運動コーナーを楽しむ参加者

体から健康づくりや検診の受診勧奨、環境問題の啓発、運動体験、コーナーなど多くの情報提供や体験メニューが準備されました。この企画を通じて、市民

倒す。軽運動コーナーはおよそ500人の参加があり、参加者からは「もう少しできると思っていたのに」「簡単そうに見えてなかなか難しい」など、さまざまな感想が聞かれました。公衛連の大上会長は、「身体を動かす楽しさを感じてもらい、健康維持のための運動継続につなげてほしい。」と

9月27日、海田町で「空き缶等散乱ごみ追放キャンペーン」と「エコと瀬野川環境フェア」が開催されました。

公衛協 ア・ラ・モーニング
② 海田町公衛協
【イベントでの普及啓発】

空き缶等散乱ごみ追放キャンペーンは、「きれいな海田町」を維持するため町が主催し、公衛協が共催をしている町内一斉清掃活動で、午前8時から約1時間、多くの住民が汗を流しました。

その後、公衛協主催の「エコと瀬野川環境フェア」が瀬野川河川敷で催され、町民を中心におよそ600人が参加しました。



かいたクイズに挑戦する参加者

今回で11回目を迎えるフェアでは、将来の子どもたちに豊かな資源と美しい地球を引き継ぐため、一人ひとりが真剣に考え、自分たちの生活を見直す機会を提供することをねらいに啓発活動が続けられています。

公衛協ブースでは、ごみ分別ゲームやリサイクル交換コーナー、温暖化防止パネル展示、ドリンクサービス、がん検診の受診勧奨などが展開されました。そのほか、おもちゃの病院や農産物販売、和太鼓演奏なども催され、大変にぎわいま

た。今年度は、集客と海田町をもっと知ってほしいという思いから、「かいたクイズ」が企画され、海田町の歴史や文化、地名や防災などを盛り込んだ2択クイズ15問が会場内に貼り出されました。

参加者からは、「そんないわれがあったのか」「難しかったけれど、町のことを知ることができた」などの感想が聞かれました。また、今回のフェアでは、当協会が推進している「がん検診へ行こうよ!」キャンペーン事業を展開。のぼりやタオルなどの啓発グッズを活用して来場者へ広く受診勧奨を行ったほか、ブース

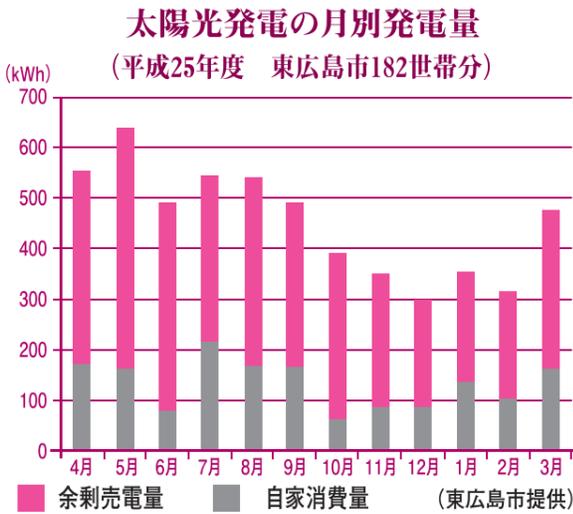
に設置した血圧測定器の利用者約60人に、がん検診の現状や受診の大切さを訴えました。「今回も、午前中を中心に多くの方にご来場いただきました。健康のこと、環境のことに関心を持ってもらい、楽しく暮らせるきっかけにしていきたい」と川上会長。

今後も多くの団体と連携した環境と健康の保全活動や啓発活動の展開に期待します。(地域活動支援センター)

エコと一緒に検診も呼びかけ

参加者に公衛協活動をPR

家庭の使用電力量以上を発電 住宅用太陽光発電の発電能力



今回は、実際の発電能力について一般的に利用される「設備利用率」を使って紹介しま

す。設備利用率は、1年間、常時フルパワー稼働を100%とし、実際に何パーセント稼働するかを示すものです。

広島県の再生可能エネルギー
④ 設備利用率

設備利用率の計算式

$$\text{設備利用率}(\%) = \frac{\text{年間発電電量}(\text{kWh})}{\text{設備容量}(\text{kW}) \times 24 \text{時間} \div 365 \text{日}} \times 100$$

平成25年度に広島県内で設置された住宅用太陽光発電の平均設備容量は、4.61kWです。

実際の設備利用率は、1年間、常時フルパワー稼働を100%とし、実際に何パーセント稼働するかを示すものです。

設備利用率を算出する際、年間発電電量は484.6kWhとなり、一般家庭の標準的な電気使用量は年間3600kWhとされています。電力は概ね賸えることとなります。



歯の数は長寿が関係することをご存知でしょうか？歯の数が多く残っているほど、平均寿命が長くなるという報告です。その間、皆さんの周りにいる元気な高齢者を思い浮かべると、何でも好きなものをよく食べ、活動的な姿が目につくかぶるのではないのでしょうか。20年以上前から続く「80歳に

は、①性能の向上により、1世帯あたりの設置規模が大きくなっていること②日射条件が良好で、多く発電したこと③節電により、自家消費が抑制されたことなどが考えられます。

近年では、災害対策のほか、電力系統への負担軽減などから、余剰分を売電せずに蓄電池に蓄えて自家消費する取り組みも進められています。

なっても20本以上の歯を維持しよう」という8020(ハチマルニマル)運動の実施により、高齢者の残存歯は着実に増加し、2014年に公表された日本

ができればいいのですが、残念ながら「健康寿命」という健康で何でも自力で生活できる年齢は男性71・19歳、女性74・21歳となっており、平均寿命までの約

肉減弱症)が挙げられ、これらは栄養状態やオーラル・フレイル(口腔の機能の虚弱化)と関係していることが分かっています。肉や魚などの筋肉の元となる

元気の原動力は「歯」
オーラル・フレイル予防を
サンスター株式会社オーラルケア事業部 研究開発部 商品開発グループ 犬伏 順也

人の平均寿命も男性(80・50歳)、女性86・83歳)となり、日本は世界有数の長寿国となっています。

ただ、平均寿命まで10年間は虚弱や寝たきりの状態で介護を受けながら生活する期間が存在します。虚弱や寝たきりの原因の一つは、転倒骨折や栄養状態の悪化によるサルノヘニア(筋

タンパク質を摂取することが、虚弱や寝たきりの予防につながるため、お口の機能の維持は筋肉の維持に重要な役割を果たしています。

歯を失う要因である

●前歯磨きのアドバイス

・ハグキが健康な方は、ハブラシを直角にあてる方法を。
・ハグキが弱っている方など歯周病対策には45度の確度であてる方法がおすすめ。
弊社HPで紹介しております。
<http://jp.sunstar.com/useful/usage/brushing/>

我がまちの公衛協 ④



所属：坂町公衛協
お名前：縫部 洋耀
公衛協歴：10年目
会長歴：5年目
世帯数：5,619世帯
推進委員数：24人

幹部を中心に広がる環 自然環境を息長く守る

公衛協のPRや情報交流のきっかけとなるよう、市町公衛協会長に「わがまち」で力を入れている取り組みやその成果についてインタビューし、県内26公衛協の魅力をお伝えします。

Q1 力を入れている活動
坂町が誇る自然環境「青い海・緑の山」を守っていくため、息長く活動を継続できるよう『人材育成』に力を入れています。推進委員全体の力量を底上げすることで、新しい活動の展開や既存事業の見直しにつながり、その結果として、地域の環境づくりや健康づくりにつながります。

また、安芸郡4町でつくる海田地域公衛協では、「わが町」だけでなく、海田地域全体でまとまって公衆衛生の推進に取り組んでいることも特徴のひとつです。

Q2 活動成果
美化活動など、歴史的な事業が継続・発展しながら実施できていることや、久しぶりに水辺教室の復活がなかったことが挙げられます。また、新たに海辺教室を実施し、里山教室の実施の検討をするなど、委員からさまざまな意見があり、実践活動につながっているため、成果を感じます。

Q3 苦労した点と解決策
中核となる幹部の育成を考えると、推進委員や役員の任期が課題です。また、推進委員の自覚を持って活動に参加してもらわなければなりません。そこで、強いリーダーシップでぐんぐん引っ張るのではな

く、メンバーの奮起を促し、意思を尊重してバランスを調整することを実践し、幹部委員を中心に活動の環が広がるよう取り組んでいます。

Q4 会長のモットー
「素直で明瞭。裏表ない会長」を心がけています。さまざまな判断を幹部委員に頼るようしており、委員が活動しやすい環境づくりを目指しています。

最後に、『12月10日には坂町のSunstar Hall(サンスターホール)で広島県公衆衛生大会が開催されます。行き届かない点もあろうかと思いますが、どうぞ大勢でご来場ください。交流を深め、共によりよい活動づくりに繋げてまいりましょう。』
(地域活動支援センター)

(広島県環境政策課)

TEAM活動視察交流事業

「水産教室・小学校での出前講座」を視察 体験型プログラムのヒントに



箱めがねを利用して、アマモ場を見学。アマモの役割を学び、実際に目で見て、手で触れる学習プログラムを体験

脱温暖化センターひろしまでは、各地球温暖

化対策地域協議会(以下、TEAM)が実施する行事を視察して、ノウハウや課題を相互に共有する「TEAM活動視察交流事業」を実施しています。

9月10日、呉市安浦町で活動する「町づくり脱温暖化やすらひ」の水産教室に、10団体17人が視察に訪れました。

早速、船に乗り込み、呉市農林水産課の安本主事からかきの養殖方法やアマモの役割について聞き、養殖現場とアマモ場を見学しました。また、牡蠣業者から海の環境変化による影響について話を聞きました。近年、海水温の上昇や降水量・気温の変化によって味が落ち、毎年2割近くが成育不良だそうです。

参加者からは、「地元を題材に、五感を使って体験できる内容が参考になった」「行政や地元業者と連携し



ワットアワーメーターを使い、身近な家電製品の消費電力を測定。「見える化」して、学習効果を高める手法を体験

ている点に刺激を受けた。他団体との連携を視野に事業を計画したいなどの声が聞かれました。

また、9月14日・18日には、福山市で活動する「脱温暖化めまぐらフォーラム」の出前講座が行われ、14日は5団体11人、18日は6団体12人が視察に訪れました。

14日は、上手なエネルギーの使い方をテーマに、福山市立赤坂小学校の6年生を対象に実施。スライドを使って温暖化の原因や影響などを解説したほか、照明などの身近な家電の待機電力や消費電力の測定、太陽光を利用した目玉焼きづくりに取り組みました。

18日は、エコキッチンをテーマに、福山市立千年小学校の4年生を対象に「下ごしらえ・調理・後片付け時にできるエコ技を紹介。また、不要になった毛布や布などで作った保温グッズ

参加者からは、「実験が多く、子どもたちの興味を引く内容と進め方が参考になった」「積極的に学校へ働きかけ、地元での出前講座の開催を実現させたい」などの声がかれました。

環境生活センター業務紹介(4)分析2課

環境生活センター分析二課は、河川や池、ダム、飲料水、海水、排水などの水質調査、温泉成分分析等の水質検査を行っています。その中でも今回は飲料水検査について紹介します。

飲料水とは、文字どおり飲むための水すべてを指しますが、皆さんにとって最も身近なものは、県や市町等から供給される「水道水」と、井戸水に代表される「地下水」の大きく二つに分けられます。前者は、明治

23年施行された水道条例を発端に、昭和32年施行の水道法(現行)により、施設・設備の管理や衛生上の措置など大変厳しく規制されています。その中で、当会

濁り、臭いなどに関する項目に大別されます。①の基準値は、体重50kgの人が1日2リットルを生涯にわたって飲み続けても健康に影響が生じないよう、②の基準値

地下水についても、国や県は「飲用井戸等衛生対策要領(平成26年3月31日付け健発0331第30号厚生労働省)」や「広島県飲用井戸等衛生対策推進要領(平成5年9月30日付け広島県福祉保健部長通知)」等を通じて、必要な措置や水質検査を行うよう勧められています。

個人所有の井戸でも該当しますので、新設井戸等の給水開始前には全項目検査を、定期的には(少なくとも1年1回は)11項目(※別表)10(鉄

水質基準クリアで安全な水を 個人の井戸でも定期的に検査へ

では水道法に定められた水質基準に関する検査分析を県下1円から受託しています。

水質基準は51項目あり、①人の健康の保護に関する項目、②性状(色、臭気、濁度、臭気、色度、濁度)

は、生活利用上、支障の無いよう設定されており、最新の科学的知見に照らして随時見直しが行われています。この51項目をクリアしていれば、安全な水と言えるので

やマンガン、フッ素等、地質に応じて必要な項目の検査をして、安心安全な水を飲みましょう。

皆さんは最近、『日中の眠気』『大きいびきをかき』『起床時のだるさ・頭痛』『睡眠中呼吸が止まっていると指摘された』ことはありませんか?もしかすると睡眠時無呼吸症候群(以下SAS)かもしれません。文字どおり睡眠中に無呼吸状態になる病気で、呼吸が10秒以上止まっている状態が1晩に30回以上、または1時間あたり5回以上あるとSASと診断されます。

SASは、日中の強い眠気のために仕事に支障をきたしたり、運転中の居眠り事故の発生率を高めたりするほか、高血圧や循環器疾患などの合併症を引き起こします。

SASの検査として簡易検査とPSG検査(Polysomnography)があります。簡易検査は、日中の強い眠気のために仕事に支障をきたしたり、運転中の居眠り事故の発生率を高めたりするほか、高血圧や循環器疾患などの合併症を引き起こします。

健康クリニックでは、簡易検査に加えて平成27年度からPSG検査も開始しました。仮に、SASと診断されても心配はいりません。鼻マスクからわずかに空気圧をかける持続的陽圧呼吸器装置(CPAP)療法や一般療法(減量、節酒など)の治療も行っています。検査から治療まで安心してご受診いただけます。適切な対応をすれば決して恐ろしい病気ではありません。自覚症状がある方はぜひご相談ください。

(健康クリニック 臨床検査課 中川 貴久美)

Helloクリニック

睡眠時無呼吸症候群

日中の強い眠気が事故に
自覚症状のある方は相談を

睡眠時無呼吸症候群の主な症状と自己診断

1: 毎晩、大きな激しいびきをかき	YES / NO
2: 睡眠中に、「呼吸が苦しそう」、「呼吸が止まっている」と指摘されたことがある	YES / NO
3: 昼間我慢できないほどまたはぐらぐら眠くなることもある	YES / NO
4: 朝起きたとき、疲れが残ったり頭がぼんやりしないことがある	YES / NO
5: 朝起きたときに頭痛がある	YES / NO
6: 肥満の傾向がある	YES / NO

1の項目に該当し、その他1つでも該当する場合は専門医の受診をお勧めします

2012年時点で認知症患者は462万人、認知症になる可能性がある軽度認知障害(MCI)の高齢者も400万人いると推計されています。65歳以上の4人に1人が認知症か予備群となる計算です。しかし、認知症も生活習慣病のひとつと考えられるようになり、生活習慣の改善や早い時期からの介入で、予防や症状の進行を遅らせることができることがわかってきました。

有酸素運動は脳の細胞を活性化させます。週3〜4回、少し汗ばむ程度のウォーキングをお勧めします。また、知的活動や社会活動に積極的に参加することも大切です。過剰なエネルギーや脂質の摂取の多い国ほど、認知症の有病率が高いとされています。1日3食規則正しい食生活を心がけましょう。ただし、低栄養もリスクになります。多様な食品から栄養をと

話題の健康づくり
アラカルト
⑧ 認知症予防の食生活

抗酸化物質と良質な脂肪酸が不可欠
生活習慣の改善と早めの検査で予防

りましょう。脳の健康に欠かせないのが、抗酸化物質。ビタミンC、ビタミンE、βカロテン、葉酸、ポリフェノールが有効です。野菜は毎食、果物・豆類は1日1回。お茶やコーヒー、ホワイ

地中海食がおすすめ
果物、トマトやブロッコリーなどの野菜、えんどう豆などの豆類、パンや米などの穀物、オリーブオイル、魚が多く肉が少ないこれに加えて、少量のワイン



お茶やコーヒー、ホワイオンもお勧めです。また、最近ウコン(カレー粉)に含まれるクルクミンやコナツオイルなどの中鎖脂肪酸も注目されています。脳は脂肪の多い臓器です。脳の健康を守るためには良質な脂肪(DHA、EPA、リノレン酸、オレイン酸など)を摂取することも大切です。魚や植物油を1日1回とりましょう。脳は、1日の摂取エネルギーの20

%も消費し、唯一ブドウ糖しか利用できませんが、糖分の過剰摂取や糖尿病があると、認知症が進行します。精製糖(白砂糖や菓子類)の摂取は控えましょう。

認知症の発症は70歳以降がほとんどですが、50歳代から脳内の病理変化は起こっています。早期に変化をキャッチする検査(MCISクリーニング検査)もありますので、生活習慣の改善と併せて早めの検査で認知症の予防に努めたいものです。

(健康増進課 管理栄養士 笠毛 郁江)

予防医学事業中央会奨励賞受賞



環境協・健康科学センターの上原歌緒里臨床検査課長が、生活習慣病予防をはじめとする各種疾病予防・健康づくりのための予防医学活動の将来を担う人材として、(公社)予防医学事業中央会の「予防医学事業中央会奨励賞」を受賞し、第60回予防医学事業推進全国大会において表彰されました。

上原課長は、平成6年に当協

平成27年度瀬戸内海研究フォーラムin奈良に参加 「豊かな海」を目指す県計画に関わりを

平成27年9月3日・4日に奈良県文化会館で、特定非営利活動法人瀬戸内海研究会が主催する「平成27年度瀬戸内海研究フォーラムin奈良」が開催されました。同会議は、瀬戸内海の総合的な環境の保全と適正な利用に資するため、研究及び知識の普及を図ることを目的とし、1992年3月に設立されました。

されました。9月25日には改正瀬戸内法が成立し、これまでの「きれいな海」を目指したことから、「豊かな海」を目指すこととし、計画の実施に当たっては、府県の実施計画の策定・運用が重要なポイントとなります。府県計画には、よりよい形で具現化するため、「地域の協議による水環境目標の設定」「湾・灘ごとの状況に応じた管理」「地域の参加・協働」「地域再生と体制づくり」「地域における里海づくり」などの視点を盛り込むことが重要とされています。

フォーラムでは、地域資源の掘り起こしや活用事例、府県での活動や研究発表、今後の瀬戸内海を取り巻く環境について、発表や情報交換が行われました。当協会からは、公衛協発・ひろしま美化大作戦の実績を紹介し、県内を網羅して地域環境の保全を担う「公衆衛生推進協議会」のPRを行いました。

これらの項目の実現には、住民・企業・各種団体・行政の協力が不可欠です。また、これまでの活動実績から、公衛協がリーダーシップや存在感を発揮する場でもあります。今後の動向を見定め、計画づくりやその実行に積極的に関わり、豊かな瀬戸内海を目指していきましょう。(地域活動支援センター)

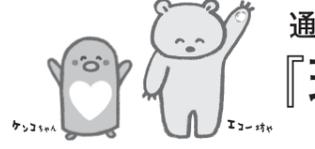
第56回広島県公衆衛生大会 ～健康な暮らしをつくる人々の集い～

開催日時:平成27年12月10日(木) 10:30~15:00
開催場所:Sunstar Hall アリーナ(安芸郡坂町坂東二丁目20番1号)
参加対象:公衆衛生推進委員(地区のボランティアリーダー) 各市町の環境保健行政関係職員 県内の地球温暖化防止活動推進員 など

講演:「ごみ減量に向けたコミュニティ活動のあり方 ~個人から地域ぐるみへ~」(仮題)
講師:京都大学環境科学センター 助教 浅利美鈴先生

平成27年度 地区衛生組織活動資金募集

通称 『環境・健康募金』



環境・健康募金(旧 健康感謝募金)は、昭和35年から実施し、平成27年度で56回目を迎えました。集まった募金は、募金委員会によって適正に配分され、各市町公衛協の活動資金として地域社会に役立てられています。

環境・健康募金 総額(円) **43,571,099**

市町名	募金額(円)	達成率(%)
呉市	7,827,482	140.1
府中町	1,496,400	134.9
海田町	1,960,000	311.5
熊野町	1,416,000	269.3
坂町	0	0.0
江田島市	1,873,500	289.0
竹原市	0	0.0
大崎上島町	0	0.0
大竹市	2,536,440	394.2
廿日市市	2,569,840	161.7
廿日市市佐伯	374,000	153.9
廿日市市吉和	63,400	334.6
廿日市市大野	2,536,000	432.3
廿日市市宮島	208,918	457.2

市町名	募金額(円)	達成率(%)
安芸太田町	0	0.0
北広島町	0	0.0
安芸高田市	1,085,300	160.3
東広島市	4,401,843	111.0
三原市	1,289,960	58.8
世羅町	747,900	216.7
尾道市	2,830,950	87.8
福山市	8,534,705	85.4
府中市	0	0.0
神石高原町	0	0.0
三次市	1,131,569	95.5
庄原市	619,395	77.6
その他	66,897	-
合計	43,571,099	118.3

- 募金の使われ方(公衛協配分金)
- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 環境づくり | 健康づくり |
| ●ごみの減量化と分別排出の徹底・リサイクル活動の推進 | ●生活習慣病予防や健康づくりの推進 |
| ●道路・河川など生活空間の美化活動 | ●健康づくりのための教室・大会の実施 |
| ●脱温暖化に向けたライフスタイルの推進 など | ●ウォーキングの推進 |
| | ●子どもを対象とした健康啓発事業 など |

市町別一覧表(平成27年9月末現在)

※この表は、平成27年9月末までに市町公衛協事務局から募金委員会に振込みのあった実績額を示しています。