

# 環境と健康

## 週1回の巡回型エクササイズ 健康寿命の延伸めざし筋力運動など提供



当協会は、県民の健康寿命の延伸をめざした構想の一環として、新たにキャラバンフィットネス事業を開始しました。全国初のビジネスモデルとし

て、まずは5月9日にキャラバンフィットネス早瀬店、5月13日に安浦店をオープン。すでに多くの方にご利用いただいています。

キャラバンフィットネス事業は、トレーニングマシンなどを積んだ車で週1回地方に向き、フィットネススタジオを開設するものです。当協会は、平成25年8月から広島市内で常設のフィットネススタジオ「アンドゥフィットネス【かんほきよ】」を運営しており、そのノウハウを活用していま

キャラバンフィットネスでは、4台のマシンによる筋力運動のほか、ステップ台やジョギング台、マットを使った有酸素運動を組み合わせたサーキット型のエクササイズ(円)になつて行うエクササイズ)を提供しています。1周6分36秒の運動を4周から5周程度まわることで、それぞれの効果を高めま



安浦店でのサーキットエクササイズ(上)、早瀬店オープンセレモニー(下)

また、運動器症候群(ロコモティブシンドローム)の予防につながる運動を取り入れているのが特徴で、関節や筋肉などの運動器の障害を未然に防ぎ、健康寿命の延伸につなげたいと考えています。

安浦店を利用する国定ミサ子さんは「近くにこのような施設ができたことがうれしいです。まだ数回しか通っていませんが、体が軽くなった感じがします」と効果を感じているようです。

キャラバンフィットネスは、年契約の会員制で運営しており、利用には毎月2千3百円(税込)の会費が必要です。また、希望者にはエクササイズだけでなく、専用のストレッチボールを使った腰痛や肩こり、膝痛などに効果的なストレッチも行っていきます。

当協会は、より多くの方にご利用いただけるよう、来年度以降も実施エリアを拡大する予定です。

(新事業開発課)

### 地域活動支援基金活用事業

## 9件のコミュニティ活動助成事業がスタート ポスター・標語コンクールに最多24公衛協が参加

当協会では、地区衛生組織の実践活動の支援を目的とする地域活動支援基金を活用し、公衛協が展開する実践活動や学社融合の取り組みを資金面からも支援しております。

今年度9年目を迎える「環境と健康の」ミニコンクール活動助成事業では、新規に取り組む「導入型」、課題改善に取り組む「発展型」、住民事業者・学校を広く巻き込む「広域型」の3部門で募集を行った結果、導入型4件、発展型6件、広域型1件の申請があり、これら11件について6月13日、第2回地域活動支援基金運用委員会審査が行われました。今年度初めて申請した大崎上島町大崎支部、東広島市川上地区、同西条地区、福山市今津学区のほか、廿日市市佐伯、安芸太田町、三次市、世羅町小国地区、福山市泉学区の9公衛協の事業が採択されました。これから各公衛協で事業がスタートします。

「環境啓発ポスター」

第2回基金運用委員会

ポスター・標語コンクール事業は、公衛協が学校を通して、小・中学生から作品を募集するもので、今年度は安芸高田市公衛協が新規に参加し、24公衛協・約260校が参加します。集めた作品は、まず各公衛協で第1次審査を行い、次いで当協会の選考委員会で第2次審査を行った後、部門別に賞状と賞品を決定します。最優秀賞の受賞者を、11月11日の第57回広島県公衆衛生大会(三次市市民ホール・きりり)にて表彰します。入選作品は県大会会場に掲示するほか、当協会ホームページや情報紙などでも公開する予定です。祭りやイベントでも公開する予定です。

近年、科学雑誌として有名なネイチャーなどから、気候変動に伴う洪水・干ばつなどの災害に対して、生物多様性が豊かな自然ほど災害の影響が緩和されているという報告が相次いでなされています。例えば、豊かな森林の生態系は、葉の被覆とともに、激しい雨の浸食作用を低減する土壌を作り出し、鉄砲水や土砂崩れなどの災害リスクを低く抑えていることが明らかにされています。

### みんなの琴線歌

生物多様性基本法は、平成20年に公布・施行されました。生物の多様性を保全する指針を定めた大切な法律です。しかし国民の関心はまだ低い状態にあります。平成26年度に内閣府の行った世論調査では、「生物多様性」の言葉について「聞いたこともない」と答えた人の割合が52%という数字も出ています。

近年、科学雑誌として有名なネイチャーなどから、気候変動に伴う洪水・干ばつなどの災害に対して、生物多様性が豊かな自然ほど災害の影響が緩和されているという報告が相次いでなされています。例えば、豊かな森林の生態系は、葉の被覆とともに、激しい雨の浸食作用を低減する土壌を作り出し、鉄砲水や土砂崩れなどの災害リスクを低く抑えていることが明らかにされています。

内閣府のアンケートには、「人間の生活がある程度制約されても、多種多様な生物が生息できる環境の保全を優先するか」の問いがありました。これも、人間生活それ自体、生物多様性に密接に関連している事実を見失った愚問であることに気づかなくてはなりません。生物の多様性は、人類存続の基盤となっているのです。

多様性の関心を調べた同じ



## 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

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。

