



「スポGOMI!」参加者と活動成果

「美しく恵み豊かな瀬戸内海の実現」 多くの主体が協力して漂着物対策を検討



③ 海ごみ対策

広島県では、環境保全に加え、海岸などが美しく保たれることにより生まれる観光資源としての価値の向上、活動への参加による満足感や交流といったことを通じた地域の活性化などを目的として、新たに「海ごみ対策推進事業」を展開しています。

具体的なものとして、今年度は次の2つの取り組みを行っています。

1つ目は、楽しみながら環境保全意識を高めてもらうことを目的として、海岸一斉清掃のモデル事業を実施することとし、宮島海岸一斉清掃活動(宮島海岸GOMIセロ大作戦)を7月16日に開催しました。

この事業は、ごみ拾いをスポーツとして普及させた「スポGOMI」、宮島の豊かな自然の中でウォーキングを楽しむ「GOMI拾いウォーキング」、県の婚活支援



県の婚活支援事業と共同実施した「GOMI拾いコン」

事業と組み合わせさせた「GOMI拾いコン」など、6つの清掃プロジェクトから参加者が希望するものを選んで参加するもので、約1千人にご参加いただき、約1トンのごみを回収することができました。

このモデル事業をきっかけとして、参加者が楽しめる工夫を取り入れ、一斉に清掃するような取り組みを県内市町などに広げていくことが次の課題と考えています。

2つ目は、「広島県海岸漂着物等対策推進地域計画」の策定です。

この計画は、海岸漂着物処理推進法に基づき、着物を重点的に推進する区域や関係者の役割分担や相互協力などに関する事項を定めるものです。

計画を実効性のあるものとするため、国、県関係課、沿岸市町、民間

話題の健康づくり アラカルト ⑫ アルコール

お酒は食欲を増進し、ストレスの解消や円滑な人間関係を作るなど利点も多いのですが、度を越すとさまざまな病気の原因となることは、皆さんご存知のとおり。アルコールは60以上の病気の原因とされ、1日3合以上の多量飲酒者は全死亡(※1)で死亡率が男性1.4倍、



ひろしま転倒予防セミナーは転倒の予防・対策・支援に取り組み、情報及び経験を共有することを目的としています。

平成28年7月3日に「第16回ひろしま転倒予防セミナー」を開催しました。このセミナーは、広島転倒予防研究会創設以来、当協会が事務局運営を担っているところであり、計画は、今年度末に策定・公表する予定です。

(広島県環境保全課)

広島転倒予防セミナー開催 転倒の予防・対策・支援に取り組む

かわらず、2008人の参加者がありました。今回のセミナーでは、

ハビリテーション施設における新たな取り組みについて科学的な視点から、いかに実践に結び付けていくか発表が行われました。また、骨粗鬆症(こつそしょうしよ)の啓発に関する課題についても、新たな視点として報告がありました。主題として、認知症治療の現場から、片山禎夫先生が「認知症を低下する要因・上昇する要因」について最先端のサイエンスを含めた



講演をされました。特別講演では、転倒予防学のパイオニアであり、転倒予防を学問として体系化した日体大総合研究所の武藤芳照先生に「高齢者の転倒・骨折・介護予防の理念と実践―転倒予防学の構築を目指して―」の演題で、迫力があり、かつ分かりやすい講演をいただきました。

我が国の高齢化は急速に進んでおり、要介護者及び認知症患者の増加は早急に取り組むべき国民的課題となっています。高齢者の日常生活動作・生活の質の改善、寝たきり予防など、社会全体で取り組んでいく必要があります。高齢者の転倒予防に関しては、病院でのイ



(健康クリニック
渉外課 横見和信)

末永くお酒を楽しむために 意外に少ない適量アルコール

割が小腸から吸収され、肝臓で分解されます。肝臓で1時間に分解できるアルコールは750ミリリットル(日本酒1合、女性はその半分です。以下のポイントを参考に酔い心地

女性1.6倍、がんでは男女とも1.6倍程度高まると言われています。認知症でも2合以上の飲酒でリスクは2.4倍になります。

アルコールは、約7割が小腸から吸収され、肝臓で分解されます。肝臓で1時間に分解できるアルコールは750ミリリットル(日本酒1合、女性はその半分です。以下のポイントを参考に酔い心地

アルコールと上手に付き合うために

- ◎週に2日は休肝日を
- ◎適量飲酒(女性は半量)
- ◎食べながら飲む
- ◎マイペースでゆっくりと、楽しく
- ◎水分を十分に
- ◎濃いお酒は薄めて飲む
- ◎お酒を飲みながらのタバコは禁物
- ◎お酒の後の「ラーメン」「お茶漬け」は禁物
- ◎はしご酒、チャンポンは避ける
- ◎薬と一緒に飲まない
- ◎深夜まで飲まない
- ◎寝酒にも要注意

適量飲酒量(男性)

