

新年のご挨拶



理事長 佐藤 均

新年、あけまして
おめでとうございます。

公衆衛生推進委員の皆さまをはじめ、健康と環境の課題に取り組んでいただいている皆さまには、平素から地域に根付いた地道な活動を通じて県民の健康づくりと環境の保全にご尽力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、「豊かな瀬戸内海」を目指して「瀬戸内海環境保全広島県計画」が見直され、また、「パリ協定」を受け「地球温暖化対策計画」が公表されるなど、住民の継続的な環境保全活動の果たす役割は大きくなっております。

一方、健康づくりでは、広島県の女性の健康寿命が全国46位と依然として低位であり、また、がん検診の受診率も目標である50%以上には達していません。そのため、ウォーキングなどの運動習慣や、バランスのとれた食習慣の定着化、「がん検診に行こうよ!」キャンペーンなどの地道な取り組みが重要になっていきます。このように環境保全と公衛協の果たすべき役割も大きくなっています。

こうした中で、当協会も今年の12月4日で創立から60年が経過します。人に例えれば還暦です。還暦は本卦(ほんけ)がえりとなり、新年を迎えるにあたり、協会運営に引き続きご支援とご協力をお願いいたしますとともに、皆さまのご発展とご健康をお祈りし、新年の挨拶とさせていただきます。

戸内海環境保全広島県計画」が見直され、また、「パリ協定」を受け「地球温暖化対策計画」が公表されるなど、住民の継続的な環境保全活動の果たす役割は大きくなっております。

も呼ばれ、十十二支が「巡してもとの暦にかえることから、もう一度生まれ変わったときに戻ることを仮想してお祝いするものです。今年、これまで協会を支えていただきました公衛協をはじめ、関係団体や顧客の方々への感謝の気持ちを表し、設立当初の諸先輩方の熱き思いに立ち返り、引き続き基本理念「みんなの生命(いのち)をまもりたい」のもと、健康づくりと住みよい環境づくりにより積極的に取り組むことをお誓いするとともに、次の70周年に向けてさらに魅力ある環境協の創造に、職員一丸となつて取り組む元年にしたいと思っております。

また、「1万人のエコチェック事業」おたのしみ抽選会(関連記事2面参照)。

また、「1万人のエコチェック事業」おたのしみ抽選会(関連記事2面参照)。

第57回広島県公衆衛生大会開催 県内各地から700人が参集



当協会の佐藤理事長開会宣言を行う

第57回広島県公衆衛生大会「健やかな暮らしをつくる人々の集い」が、11月11日に三次市民ホールきりりで開催され、県内各地から公衆衛生推進委員や行政事務担当者など、約700人が参集しました。

この大会は、公衆衛生の向上に日々努力する個人や団体を称え、知識や体験を交流しあい、真に健康な県民生活の実現に寄与することをねらいに、式典や講演などを行っています。

式典では、県知事、県医師会会長及び環境保健理事長から公衆衛生活動において多大な成果をあげた52個人・15団体の功績を称え表彰状が授与されました。

大会宣言

私たち公衆衛生推進委員は、積み重ねられた歴史の中で、あらゆる主体と協働しつつ、自主的・組織的な実践活動をおとして、公衆衛生思想の普及向上に努めてきました。しかし、地球温暖化やごみ問題、生活習慣病の増加など、深刻かつ緊急を要する課題は後を絶ちません。

今年3月に「豊かな瀬戸内海」を目指して「瀬戸内海環境保全広島県計画」が見直されました。また、昨年12月の「パリ協定」を受け、今年5月に閣議決定された「地球温暖化対策計画」が公表され、住民の継続的な環境保全活動の果たす役割は大きく、これまで以上に「快適な環境づくり」が重要な活動テーマとなります。

私たちは地域の課題に積極的に対処しながら、人々がより快適で健やかに暮らせる活力あるコミュニティの実現をめざし、これまでも増して地域のリーダーとして機能を発揮する必要があります。そこで、『健やかな暮らしをつくる人々の集い』をテーマに開催するこの大会を契機に、次の6つの項目について、より積極的・効果的に取り組む決意を示し、地域リーダーや関係者一同の情熱と知恵と行動力を結集し、その実現に向けて邁進することを宣言します。

- 一.生活空間の美観の確保と快適な環境づくりの推進
- 一.あらゆる主体の連携による脱温暖化のまちづくりの推進
- 一.生活習慣の見なおしと実践活動による健康づくりの推進
- 一.ごみ減量に向けた3R(リデュース・リユース・リサイクル)の推進
- 一.世代を越えた健康学習・環境学習の推進
- 一.上記の5つの項目を実現するためのコミュニティ組織の強化

平成28年11月11日 第57回広島県公衆衛生大会



ポスター・標語コンクールの表彰式(上)、エコチェック事業お楽しみ抽選会(下)



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

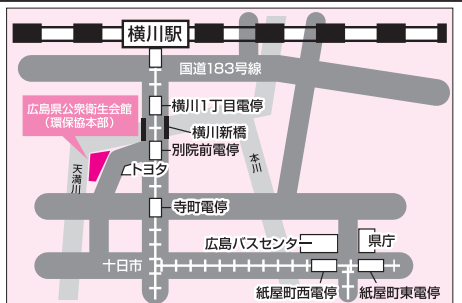
かんぽきょう

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。



1万人のエコチェック事業報告

「見える化」と「ライフスタイル」の提案拡がる

3734枚のカードが集まる

「1万人のエコチェック事業は、県内全体で環境問題、とりわけ二酸化炭素の排出抑制に取り組む生活習慣の確立を目的に、県内約1万人の公衆衛生推進委員が家庭で省エネに取り組み、電気などの使用量を前年同月と比較してその効果を数値として把握し「見える化」する事業です。実践率50%（推進委員の半数が参加）を目標に実施しています。

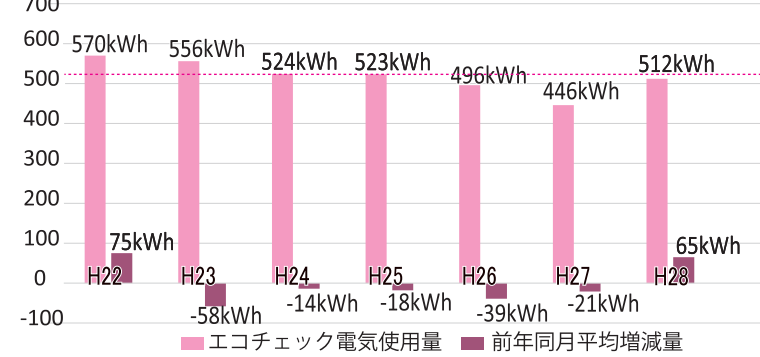
今年の実践率は40%で、昨年より4%上昇しました。また、前年の実践率が50%（推進委員の半数が参加）を目標に実施しています。

8月の広島地方気象台の平均気温（図2）を見ると、昨年より1.8℃高く、熱帯夜は2倍、猛暑日は3倍多く、エアコンなどの利用が増えたからだと考えられます。しかし、同じように暑かった平成24年、25年と比べると、若くして電気使用量は少なく、省エネの意識・行動は広まりつつあると言えるでしょう。

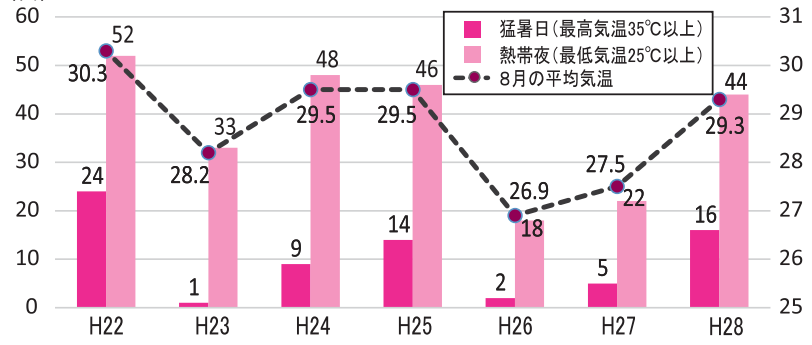
今後、市町や世帯人数、給湯エネルギー別などの視点で分析し、年度内に各公衛協に報告する予定です。

地球温暖化問題は、私たちが健康で住みよいまちづくりを考えていく上で、避けては通れない課題です。この事業は、県内の省エネ運動の

【図1】1世帯あたりの平均電気使用量の推移



【図2】広島の7月8月9月の猛暑日・熱帯夜



基礎として、ライフスタイルの提案、省エネの実践拡大を目指します。引き続き、皆さまのご協力をお願いします。

また、当協会は、環境省が提唱する「COOL CHOICE（クールチョイス）」を推進しています。この取り組みは、地球温暖化対策に資するあらゆる「賢い選択」を促す国民運動です。

（地域活動支援センター）

瀬戸内海的环境保全に関する衛生団体合同研修会開催 瀬戸内沿岸の各県から100人が参加

43回目を迎える瀬戸内海環境保全地区組織会議主催「平成28年度瀬戸内海的环境保全に関する衛生団体合同研修会」が、11月25日、岡山市北区のピュアリティまきびにて、岡山県環境文化部長大本裕志様を来賓に迎えて開催されました。参加者は100人で、岡山県内で活動する環境衛生協議会と県外地区衛生組織の関係者です。

合同研修会は、住民団体のリーダーが一堂に会し、環境問題を考え、住民にできる環境保全対策を推進していくことをねらいとしています。

活動功労者(団体)の表彰では、1個人5団体が表彰され、広島県からは小学校で環境学習に取り組む福山市高島学区公衆衛生推進委員会が表彰されました。

講演は、特定非営利活動法人グリーンパートナーおかやま理事長の藤原瑠美子氏に「海ごみがなくなるとき～山、川、海そして人をつないで～」という演題で、産



手作り教材を使った子ども向けの学習会を再現する講師の藤原氏

業廃棄物処分場を巡る住民運動をきっかけに小学校区における環境保全活動が活性化し、県内の河川や海域のごみ対策に活動が広がっていった経緯、活動に参加する住民の様子、活動で大切にしていること、これからの課題など盛りだくさんのお話をいただきました。

体験交流では、実践報告として、広島県から「高島学区スクールキャラバン海辺教室（福山市高島学区公衆衛生推進委員会 土井下寿行氏）、福岡県から「人と海をつなぐ浜辺の環境づくり（葦島校区 明く美しい町づくり運動推進協議会 東城陽一氏）」、北九州市から「天籟寺川（てんらいじがわ）を美しくするための地域の取り組み（天籟寺川を美しくする会 三上久恵氏）」の発表と意見交流を行いました。（地域活動支援センター）



高島学区土井下氏

瀬戸内海環境保全地区組織会議とは

瀬戸内海環境保全地区組織会議は、環境衛生改善運動を展開する地区衛生組織が昭和48年に結成した組織で、現在のメンバーは兵庫県、岡山県、広島県、山口県、福岡市、北九州市の6団体、当協会は事務局を務めています。

第57回広島県公衆衛生大会講演趣旨

「現代人の食生活を見直そう～元気で長生き、百歳食～」

食べること以外の快樂を見つけ、健康な生活を



フーズ&ヘルス研究所
代表
幕内 秀夫 様

昔の人はいい食習慣を持っていた。私の父は92歳、毎日ごはんとおみそ汁、野菜や魚を食べ、動物や赤ちゃん（乳を飲む）のために食べる（乳を飲む）が、大人は「おいしさ」「快樂」を求める。近年、食べる目的の変化によって、食生活に起因する体調不良「食源病」が増えてきている。



ストレスを解消するために、夫婦、友人、親子で楽しく会話をすることが、番だが、会話が少なくなるとストレス解消は「この3大栄養素」である

砂糖と油の問題は、人間に限らない。観光客が投げ与えるエサにより肥満となるサルや、住宅地境界に出て食べ物にあさる野生動物の問題にもつながる。一度砂糖と油を多く含む人間の食べ物を食べた野生動物は、繰り返し住宅地に戻ってくる。

健康的な食生活は、次の10項目に気を付けて実践することである。

気を付ける10の食生活

- ①ごはんをきちんと食べる
- ②カタカナ主食（パン、パスタ、ピザ、ラーメンなど）は常食しない
- ③発酵食品（みそ汁、漬物、納豆など）を常食する
- ④常備食（漬物、焼き海苔、煮豆、佃煮、缶詰など）を上手に利用する
- ⑤「甘いもの」が食べなくなったら和菓子
- ⑥副食は季節の野菜やイモ類、海藻類を中心にする
- ⑦動物性食品は魚介類を中心にする
- ⑧未精製の穀類（分つき米、胚芽米、玄米）を常食する
- ⑨食品の「安全性」にも配慮する
- ⑩食事はゆっくりと

快樂を見つけないこと。例えば、子育て、外遊び、園芸、農作業、散歩、めい想・ヨガ、カラオケ、手芸、武術、楽器演奏など。「創造的で多少汗をかくこと」が理想的である。

（編集部）



展示の工夫やオリジナルグッズでPR イベント続々開催

尾道市公衛協

地区別パネル発表＆投票でPR

平成28年11月13日、尾道市総合福祉センターで「第34回のおみち市民健康まつり」が開催され、1千500人が参加しました。

来場者は、10のコーナーを巡るスタンプラリーシートを受け取り、さまざまな主体が出版する健康づくりや日々の生活の注意点などを学びました。カロリーや減塩などの生活習慣病予防の啓発、乳がんや大腸がん検診などの受診勧奨、パネルを使った地区公衛協の活動紹介などを見て回りまし

た。活動紹介コーナーでは、各地区の活動内容を2枚のパネルで紹介しました。活動がよく分かるパネルに投票する仕組みで、多くの方にてもらえるよう展示方法が工夫されており、782人が投票しました。このパネルは、9月に実施した専門研修「広報・ツールづくりコース」でレイアウトを考えたもので、色使いや吹き出し、レイアウトに工夫がみられました。

安芸高田市公衛協

オリジナル風呂敷で脱温暖化を啓発

平成28年11月6日、安芸高田市八千代支所駐車場で「かんきょうまつりinあきたかた2016」が開催され、2千人が参加しました。

公衛協は、地球温暖化防止を呼びかけるエネルギー体験コーナーと、風呂敷包みコーナーを出展しました。

風呂敷包みコーナーでは、オリジナルデザインの大幅風呂敷を使って、来場者にドロップバッグの結び方を手取り足取り伝授しました。来場者からは、「意

外と簡単」「たくさん包めていいね」などの声がありました。また、外国の方も挑戦され、言葉は通じなくても、身振り手振りで、日本の風呂敷文化に触れていました。

風呂敷包みに挑戦した参加者に風呂敷をプレゼントし、マイバッグの持参と省エネや脱温暖化対策の取り組みを呼びかけました。

江田島市公衛協

入選作品の活用で環境保全を啓発

平成28年11月20日、国立江田島青少年交流の家(江田島町津久茂)で「フエスティバル江田島」が開催され、1万5千人が参加しました。公衛協からは19人が参加し、推進委員が交代で会場内のごみス

テーションでの分別指導、環境啓発ポスター！、標語コンクール入選作品紹介や脱温暖化パネル展示、LED・蛍光灯・白熱電球の比較実

験などを行いました。また、「がん検診へ行こうよ！キャンペーン」事業を活用した、がん検診の受診勧奨や「家庭の省エネアンケート」を実施し、それぞれ200人以上に呼びかけました。

アンケートの回答者に、受診勧奨のチラシや環境啓発ポスター！、標語コンクール入選作品が貼られた粗品を渡し、健康づくりや温暖化防止の取り組みの必要性を訴えました。(地域活動支援センター)



風呂敷包み「ドロップバッグ」に挑戦する親子(上)、自転車発電で扇風機を動かす来場者(下)



アンケート回答者にポスター・標語コンクールの作品を貼った粗品を配布して啓発を強化(上)、入選作品を見る来場者(下)

各地区の公衛協が活動状況をパネルで紹介(右)、がん検診や生活習慣病予防を促す展示(下)



COOL CHOICE

私のクールチョイス

③ 広島県編(その1)

このコーナーでは、【買い替え】、【サービス】、【ライフスタイル】の3つの視点で、さまざまなクールチョイスの事例を紹介します。

- 【買い替え】省エネで高効率な家電、設備、建築物の低炭素製品への買い替えなど
- 【サービス】公共交通の利用やエコマークの付いた商品、グリーン電力の選択やスマートメーターによる「見える化」につながる低炭素サービスの選択など
- 【ライフスタイル】家庭でのエネルギー消費量・二酸化炭素排出量を減らす取り組みやエコドライブなど

【買い替え】(オール電化・高効率照明)

平成20年、県民運動「広島発・ストップ地球温暖化」のキャッチコピー「今すぐecoじゃけん広島／熱い気持ちで、地球をクールダウン」と国民運動「チーム・マイナス6%」とのコラボレーションをきっかけに、取り組みをはじめました。まず灯油ボイラーの風呂やプロパンガスのレンジを

オール電化に切り替えました。現在は照明器具のLED化を進めています。その他、すすぎが1回で済む洗剤を利用した節水、使わない電気をこまめに消すことなどを心がけています。

(環境県民局 環境部長 梅村幸平氏)

【買い替え】(オール電化・太陽光発電)

愛車はハイブリッドです。家の新築に際しては、遮熱性能の高いペアガラス、遮光カーテンを導入し、冬でも室温が10度を下回ることがなくなりました。10年ほど前、太陽光発電の設置に際してオール電化に切り替えました。太陽光パネルが夏場の直射日光をさえぎってくれるため、最上階の室温が5度近く下がったと感じるほど、期待以上の効果を感じています。IHクッキングヒーターは油煙の発生が少ないため、換気扇の清掃が減りました。

(環境政策課長 松井浩章氏)

【ライフスタイル】(エコクッキング)

料理が趣味なので、土日はエコクッキングで腕を振ります。短時間で手際よく、水や食材、エネルギーを無駄なく使いたいの、段取りには気を使います。野菜くずを減らすための切り方の工夫やこまめな火力調整、調理時間短縮のため下茹でに電子レンジを活用します。洗い物を減らすためフライパン1つで調理、1プレートに盛り付けます。食べ終わった食器を重ねると汚れが表裏に付着するので分けて洗います。我が家では中華料理や、冬になると鍋料理など、鍋一つで調理できる料理が多くなります。(環境保全課長 重野昭彦氏)



広島県禁煙支援ネットワーク第14回研修会開催

スモークフリー化を目指して

クリーンな東京オリンピックの開催に向けて

当協会が事務局を務める広島県禁煙支援ネットワークが主催する第14回研修会(公開講座)が、10月1日に広島県公衆衛生会館で開催され、禁煙対策に関心のある個人・団体・健康づくり関係者ら40人が参加しました。

この研修会は、医療保健関係団体のたばこ対策への取り組みと、禁煙・スモークフリー：防煙支援活動に関する事例紹介や講演をもとに、実践活動へのきっかけとなることをねらいに毎年開催されています。今年度は、来る東京オリンピックに向けて、禁煙活動を積極的に推進することを目的に「東京オリンピックのスモークフリー化を目指す〜受動喫煙防止対

策の強化を〜」をテーマとし、基調講演、情報提供、特別講演を行いました。

基調講演では、広島県禁煙支援ネットワーク顧問の岩森茂氏に「スモークフリー東京オリンピックを願って」と題して講演いただきました。

健康的な環境で開催することの重要性と、東京オリンピックのスモークフリー化を目指して、広島が先陣を切ってクリーンな環境を作り上げていくために尽力していきたい旨をお話いただきました。

また、喫煙者が考える「ストレスは身体に悪い」タバコを止めると「ストレスになる」かえって身体に悪いからタバコは止めない」という悪循環に対し、タバコを止めると実はストレス・不安・緊張は減ることをご紹介いただきました。

タバコの三大有害物質のひとつである「ニコチン」は、快楽物質であるドーパミンを排出させる働きがあります。タバコを吸うことで得られるリラックスは、ニコチンによってドーパミンを強制的に出している状態です。「ニコチンで普段から無理やりドーパミンを出しているため、タバコ以外ではドーパミンが出にくくなり、喜びや快楽、意欲を感じにくくストレス対処能力も低下します。そして快楽を得るためにタバコを吸い続ける、いわゆる「ニコチン依存症」という、とても不幸な状況に陥ります。さらにタバコを吸うことで、離脱症状(イライラ、眠い、集中できない、口寂しいなど)も起こします。

また、喫煙者が考える「ストレスは身体に悪い」タバコを止めると「ストレスになる」かえって身体に悪いからタバコは止めない」という悪循環に対し、タバコを止めると実はストレス・不安・緊張は減ることをご紹介いただきました。

第14回研修会(公開講座)プログラム

- ＜テーマ＞「東京オリンピックのスモークフリー化を目指して」
- 基調講演 「スモークフリー東京オリンピックを願って」
広島県禁煙支援ネットワーク顧問
(広島市立安佐市民病院名誉院長) 岩森 茂
 - 情報提供
 - ① 「一事業所における喫煙と健康についての考察」
広島県歯科医師会 地域保健部 委員長 郷田 浩
 - ② 「薬剤師の社会的ニコチン依存度
ー加濃式調査票(KTSND)を用いてー」
広島県薬剤師会 専務理事 村上 信行
 - ③ 「巡回禁煙セミナーの実施について」
広島県環境保健協会 健康増進課 技師 野間 沙央理
 - ④ 「事業所と連携(ヘルスコラボ)した禁煙対策」
全国健康保険協会広島支部
企画総務部保健グループリーダー 山田 啓介
 - ⑤ 「職場の喫煙対策の現状と対策の事例」
包括産業保健サポート(COHS) 代表 坪田 信孝
 - ⑥ 「広島通信病院における禁煙外来の現状」
広島通信病院 内科外来 看護師長 平木 博子
 - ⑦ 「当院における禁煙外来の取り組み
～アンケート調査により受診行動を考える～」
医療法人一陽会 原田病院 尾中 幸恵
 - ⑧ 「広島県の受動喫煙防止対策について」
広島県健康福祉局がん対策課 課長 佐々木 真哉
 - 特別講演 「ストレスとタバコの本当の関係
ーストレスが体に悪いとは誰が言い始めたのか?」
岡山共済会総合病院 がん化学療法センター長 川井 治之
 - パネル展示 広島市、企業(グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン(株)、ファイザー(株))



喫煙はストレスを増やす

広島県医師会、広島県薬剤師会、全国健康保険協会、包括産業保健サポート、広島通信病院、原田病院、広島県、広島県環境保健協会の8団体から禁煙対策について各団体の取り組みを発表していただきました。

研修会後半では、「禁煙センセイ」こと、岡山済生会総合病院がん化学療法センター長の川井治之氏をお招きし、「ストレスとタバコの本当の関係 ストレスが体に悪いとは誰が言い始めたのか?」と題して、特別講演をいただきました。

また、喫煙者が考える「ストレスは身体に悪い」タバコを止めると「ストレスになる」かえって身体に悪いからタバコは止めない」という悪循環に対し、タバコを止めると実はストレス・不安・緊張は減ることをご紹介いただきました。

第14回研修会(公開講座)プログラム

- ＜テーマ＞「東京オリンピックのスモークフリー化を目指して」
- 基調講演 「スモークフリー東京オリンピックを願って」
広島県禁煙支援ネットワーク顧問
(広島市立安佐市民病院名誉院長) 岩森 茂
 - 情報提供
 - ① 「一事業所における喫煙と健康についての考察」
広島県歯科医師会 地域保健部 委員長 郷田 浩
 - ② 「薬剤師の社会的ニコチン依存度
ー加濃式調査票(KTSND)を用いてー」
広島県薬剤師会 専務理事 村上 信行
 - ③ 「巡回禁煙セミナーの実施について」
広島県環境保健協会 健康増進課 技師 野間 沙央理
 - ④ 「事業所と連携(ヘルスコラボ)した禁煙対策」
全国健康保険協会広島支部
企画総務部保健グループリーダー 山田 啓介
 - ⑤ 「職場の喫煙対策の現状と対策の事例」
包括産業保健サポート(COHS) 代表 坪田 信孝
 - ⑥ 「広島通信病院における禁煙外来の現状」
広島通信病院 内科外来 看護師長 平木 博子
 - ⑦ 「当院における禁煙外来の取り組み
～アンケート調査により受診行動を考える～」
医療法人一陽会 原田病院 尾中 幸恵
 - ⑧ 「広島県の受動喫煙防止対策について」
広島県健康福祉局がん対策課 課長 佐々木 真哉
 - 特別講演 「ストレスとタバコの本当の関係
ーストレスが体に悪いとは誰が言い始めたのか?」
岡山共済会総合病院 がん化学療法センター長 川井 治之
 - パネル展示 広島市、企業(グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン(株)、ファイザー(株))



広島県禁煙支援ネットワーク第14回研修会

また、喫煙者が考える「ストレスは身体に悪い」タバコを止めると「ストレスになる」かえって身体に悪いからタバコは止めない」という悪循環に対し、タバコを止めると実はストレス・不安・緊張は減ることをご紹介いただきました。

また、喫煙者が考える「ストレスは身体に悪い」タバコを止めると「ストレスになる」かえって身体に悪いからタバコは止めない」という悪循環に対し、タバコを止めると実はストレス・不安・緊張は減ることをご紹介いただきました。

第14回研修会(公開講座)プログラム

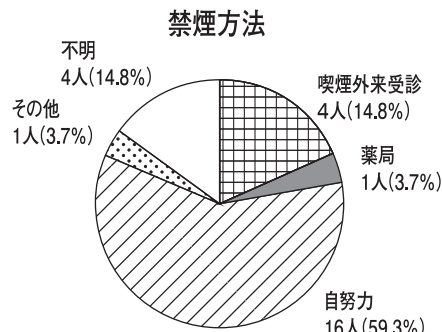
- ＜テーマ＞「東京オリンピックのスモークフリー化を目指して」
- 基調講演 「スモークフリー東京オリンピックを願って」
広島県禁煙支援ネットワーク顧問
(広島市立安佐市民病院名誉院長) 岩森 茂
 - 情報提供
 - ① 「一事業所における喫煙と健康についての考察」
広島県歯科医師会 地域保健部 委員長 郷田 浩
 - ② 「薬剤師の社会的ニコチン依存度
ー加濃式調査票(KTSND)を用いてー」
広島県薬剤師会 専務理事 村上 信行
 - ③ 「巡回禁煙セミナーの実施について」
広島県環境保健協会 健康増進課 技師 野間 沙央理
 - ④ 「事業所と連携(ヘルスコラボ)した禁煙対策」
全国健康保険協会広島支部
企画総務部保健グループリーダー 山田 啓介
 - ⑤ 「職場の喫煙対策の現状と対策の事例」
包括産業保健サポート(COHS) 代表 坪田 信孝
 - ⑥ 「広島通信病院における禁煙外来の現状」
広島通信病院 内科外来 看護師長 平木 博子
 - ⑦ 「当院における禁煙外来の取り組み
～アンケート調査により受診行動を考える～」
医療法人一陽会 原田病院 尾中 幸恵
 - ⑧ 「広島県の受動喫煙防止対策について」
広島県健康福祉局がん対策課 課長 佐々木 真哉
 - 特別講演 「ストレスとタバコの本当の関係
ーストレスが体に悪いとは誰が言い始めたのか?」
岡山共済会総合病院 がん化学療法センター長 川井 治之
 - パネル展示 広島市、企業(グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン(株)、ファイザー(株))

話題の健康づくり アーカルト

14 禁煙セミナー

巡回型禁煙セミナー

禁煙外来の利用を



禁煙のストレス解消法

- 冷たい水、熱いお茶を少しずつ飲む
- 深呼吸をする
- 場所を変える
- 歯を磨く
- 適度な運動 など

2020年の東京オリンピックに向けて、タバコを1箱1,000円にしようという動きがあります。保健指導で出会う喫煙者に禁煙を勧めると、「タバコが1,000円になったら」と冗談半分で言

われることがありますが、本当にそのような時代になってきました。

当協会では、平成27年度から、ある健康保険組合の依頼を受け、喫煙者及び希望者を対象に巡回型の禁煙セミナーを実施し、禁煙に向けた6カ月間の支援を実施しています。

まず集団セミナーで、タバコの害や禁煙方法についての講話と、自身の喫煙状況の振り返りを行います。その後、禁煙希望者に個別面談や

電話、郵送で連絡を取りながら、実際に禁煙に向けて取り組めるよう支援します。

平成27年度セミナー参加者237人のうち、27人が禁煙に取り組み、7人が禁煙に成功しました。このうち、禁煙方法で最も多かったのは『自努力によるもの』、次いで『禁煙外来の受診』でした。

一方、禁煙行動に至らなかった人や禁煙後

に再び喫煙した人の理由には、『ストレス』や『仕事のイライラ』、『意志の弱さ』などがありました。禁煙に取り組む際には、喫煙以外でのストレス解消法を見つけると同

時に、『ニコチン依存症』という自覚をもつことが必要です。風邪をひいたら病院に行くように、ニコチン依存症から脱したければ、病院に行って治療をすることが禁煙への近道です。禁煙治療という費用面での心配もされますが、460円のタバコを1日1箱吸い続けると3カ月で41,400円かかるのに対し、禁煙外来に3カ月で5回通院しても約20,000

円と、タバコ代より安くすみます。自身の喫煙タイプ、禁煙できない理由を知り、適切な方法で取り組むことが有効です。

タバコを吸う人は禁煙を、吸わない人も喫煙者に声をかけ、みんなでスモークフリーの社会を作り、東京オリンピックではきれいな空気でおもてなししましょう。

(健康増進課 岡本 沙央理)

磯の生き物調査講習会・観察会



瀬戸内海の里海づくりを推進していくためには、行政や漁業者がさまざまな活動を担うことはもちろんのこと、企業の社会貢献活動、さらには、地域において里海を育む人材を育成することが必要となります。

そのためには、まず、多くの住民に海に親しみをもってもらうことが重要となりますが、瀬戸内海の環境に関心を持ってもらうためのきっかけとして、海浜の清掃活動や生物調査などへの参加が挙げられます。

瀬戸内海環境保全知事・市長会議では、その

また、身近な海について知りたいと思う方は、まずは地域住民の団体の活動に参加してみたいかがでしょうか。せとうち海援隊の活動状況は県ホームページで閲覧できます(「せとうち海援隊」で検索)。

(広島県環境保全課)



⑤ せとうち海援隊

美しく恵み豊かな瀬戸内海の実現を目指して
地域住民団体による環境保全活動

きつかけづくりの二つとして、平成26年3月に、住民団体や地域住民による海岸の自主的なモニタリング活動を促進するため、「瀬戸内海の海岸生物調査マニュアル」を作成しました。このマニュアルにより磯の生物を調査することで、身近な海岸の生物環境や水質を4段階に評価することができま

す。広島県では、平成26年度から、この調査を行うための講習会を実施しており、県のホームページで調査結果を公表しています。

活動に必要な資材の提供を県が行います。現在33団体が登録しています。既に活動している団体やこれから活動を始めようとしている団体は、せとうち海援隊の認定を受け、美しい瀬戸内海の実現に向けて一緒に取り組みませんか。

また、身近な海について知りたいと思う方は、まずは地域住民の団体の活動に参加してみたいかがでしょうか。せとうち海援隊の活動状況は県ホームページで閲覧できます(「せとうち海援隊」で検索)。

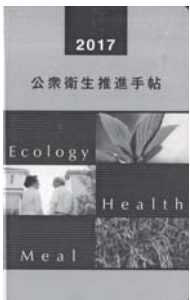
公衆衛生活動の必読書・手引書 ～「2017公衆衛生推進手帖」が完成～

公衆衛生推進手帖は、公衆衛生活動の必読書・手引書として、毎年12月に環保協で作成し、県内約1万人の公衆衛生推進委員に配布しています。印刷・製本の費用は、環境・健康募金環保協配分金を充てています。

この手帖は、「公衆衛生活動とは」「公衆衛生推進委員の役割」など、公衆衛生推進委員が実践活動をする際に必要な情報を掲載した手引書です。手帖の機能のほかに、新任の推進委員を対象とした基礎研修のテキスト、環境・健康募金の説明、実践活動や学習会の資料、市町公衛協の実践事例や公衛協活動の歴史の確認、環境家計簿や日々の健康づくりの記録など、さまざまな場面で活用できます。

今回は新たに、改正瀬戸内法や広島県計画について紹介した「瀬戸内海情報(120-121ページ)」を掲載しました。

公衆衛生推進手帖を手にした公衆衛生推進委員のみなさま、ぼろぼろになるまで何度も開いて、ご活用ください。



本年もよろしくお祈りします！
地域活動支援センター 一同



会議の目玉である教育講演では、当協会の評議員である広島大学大学院の田中純子教授に「疾病予防と制御における健診の役割について」というテーマで講演いただくこととしています。(健康クリニック)

平成29年2月23日、24日の両日、予防医学事業中央会と当協会の共催で予防医学技術研

究会議が広島県医師会館で開催されます。「新たな予防医学技術の向上を目指して」をテーマに、予防医学事業中央会の全国33支部から約200人が集い、健康増進など、各支部から毎年100題近くの研究発表や、特定の演題に対するパネルディスカッションが行われ、知識や技術の向上に役立てられています。

この会議は、全国の支部が持ち回りで開催していきます。今回、初めて広島で開催するということで、当協会から多くの発表と演題を出す予定です。

第51回予防医学技術研究会
議広島で開催

健康クリニック

予防医学の分野で活躍



授賞式風景(入迫課長補佐)

予防医学事業
中央会奨励賞
受賞

当協会・健康科学センターの入迫真寿美臨床検査課課長補佐が、「職務に専念し、他の範

となりさらに今後の活躍を期待しうる者」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、石川県で開催された第61回予防医学事業推進全国大会において表彰されました。

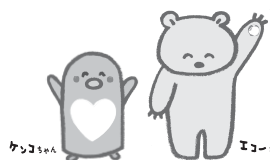
入迫課長補佐は平成7年に当協会に入職、主に巡回健診で活躍し、

平成18年からは主任として健診班長業務を統括してきました。現在では課長補佐として巡回健診の統括管理および業務計画に携わるとともに、健診班長の育成や技術継承など、後進の育成に注力しています。

協会役職員一同、入迫課長補佐の今後の活躍に期待します。

第51回予防医学技術研究会
議広島で開催

平成28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28年度で57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)

53,936,650



募金の使途(環保協配分金)

- ・公衆衛生推進手帖の作成・配布
- ・市町を越えての体験交流助成
- ・全県共通事業重点メニュー
- ・夏季大学
- ・広島県公衆衛生大会



公衆衛生推進手帖



市町を越えての体験交流
(福山市道上学区・呉市安浦地区)



夏季大学
(グリーンピアせとうち)



広島県公衆衛生大会
(三次市民ホール きりり)

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
北広島町	1,094,700	97.8
安芸高田市	2,067,100	96.3
東広島市	4,484,643	100.8
三原市	1,392,380	77.4
世羅町	901,250	95.1
尾道市	4,021,000	89.5
福山市	8,784,194	96.2
府中市	1,096,726	100.3
神石高原町	0	0.0
三次市	1,975,752	81.1
庄原市	2,086,210	85.5
呉市	7,643,153	95.7
その他	55,212	82.5
合計	53,936,650	92.5

市町別一覧表(平成28年11月末現在)

※この表は、平成28年11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。