

本紙が600号に到達

昭和33年の創刊時には「公衆衛生」としてスタートした本紙は、平成7年4月の財団法人への移行とともに、情報紙「環境と健康」に名称を変更して407号の発行を経て、今号で600号となりました。

創刊時は、隔月で発行されており、その後、長きにわたり毎月発行してまいりました。平成16年から隔月の発行となり、平成15年1月の500号から、15年近くを経て節目の発行となりました。一方で、民間団体の機関紙がこれほどながく継続して発行している例はまれであり、大いに評価できると自負しています。

500号では、45年の



平成14年の「ごみダイエット作戦」(右)と昨年の温暖化防止の普及啓発(上)



今後も紙面の刷新・充実へ

本紙は、今月号で通算600号の大きな節目に到達しました。昭和33年6月15日の創刊以来、今日まで定期発行を続けてきました。

今後も、紙面の刷新、充実を図り、環保協の記録紙でありつつ、情報紙として皆さまのもとにお届けたいと思います。



歴史を振り返る特別な編集を行いました(左写真)。500号を迎えた平成14年度は、今ではどのイベントでも見かけるようになった「祭り」のごみダイエット作戦をスタートした年であり、また、この年から公衆衛生のハンドブックとして今日まで活用いただいている「公衆衛生推進手帖」を発行する

ようになりました。

次の節目である700号までは、このペースでいくと17年後の1月となり、環境・健康の問題も、新たな課題に直面していると想像されます。これからも、時代にあつた情報を皆さまに提供してまいりますので、末永くご愛読いただきますようお願いいたします。

当協会と公衛協が共催する『環境と健康のポスター・標語コンクール』

今年は24公衛協が参加 環境と健康のポスター・標語コンクール



学校へ配布した募集チラシ

ルに、今年度は24公衛協から、小・中学校330校が参加する予定です。

この事業は、公衛協が学校に協力を依頼し、

す。当協会で行う2次選考では、10人の選考委員が、環境と健康の2分野で、小学校低学年、高学年、中学生の部門別に、最優秀賞(1

児童・生徒に環境と健康に関するポスター・標語の作品を募集します。児童・生徒は、夏休みに制作した作品を学校へ提出します。学校に集まった作品は公衛協の1次選考を経て、当協会に届けられます。当協会で行う2次選考では、10人の選考委員が、環境と健康の2分野で、小学校低学年、高学年、中学生の部門別に、最優秀賞(1点)・優秀賞(数点)・奨励賞(数点)を選考します。

入賞作品は、当協会ホームページや情報紙に掲載し、広く県民の皆さまに紹介いたします。また、11月16日に開催する第59回広島県公衆衛生大会(東広島市)では、最優秀賞受賞者、開催地の受賞者および近隣市町の受賞者を表彰し、トロフィー・賞状・副賞を贈呈します。

また、この事業では、公衛協が行うイベント等での作品展示、表彰式や作品を活用した啓発グッズの作成経費などを助成しています。

きんせんか 琴線歌

広島県政の総合計画であるひろしま未来チャレンジビジョンでは、県民一人ひとりが仕事や暮らしに対する希望をかなえることができる社会を目指し、欲張りなライフスタイルの実現を応援することを掲げています。そのためには、日々の健康と生活の自立を保つことが何よりの基本となります。▼ところで当県には団塊の世代が約15万人おられますが、2025年には、その方々全てが75

2025年に備える

め、全県民に占める75歳以上の割合は19%を超えます。一方、当県の日常生活に制限のない期間を示す健康寿命を見ると、現在、全国で男性が27位・女性が46位と下位を低迷しています。ランキングに拘泥することには意味はありませんが、主観的健康観が低いということが幸福度を下げつつまことは確かです▼そこで、今年度から始まる

画策定を経て、今年度は施策を着実に実行していく年です。ただ、ますます複雑・多様化する社会課題に対し行政だけで解決できることは限られていますので、皆さん、地域社会の活力をともに創出し、広島に生まれ育ち、そして最期を迎えられて良かったと実感できる社会にしていきたいです!

(広島県健康福祉局長 田中 剛)

ん▼昨年度の計画も欠かせません

健康・医療・介護に関する第7次保健医療計画や第7期高齢者プラン、第2次健康ひろしま21(中間見直し)等の基本計画を2025年に備えるために一体的に策定しました。総括目標には健康寿命の延伸を掲げ、日常生活支援などを含めて包括的に提供していくことを目指します。また生活の質(QOL)の維持・向上の観点から、住み慣れた地域で尊厳を保ちながら自分らしく生活できるような



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



~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。



家庭部門のCO₂削減へ

家庭における省エネ行動促進事業を実施

広島県

平成27年12月にフランス・パリで開催された気候変動枠組条約第21回締約国会議(COP21)により「パリ合意」が採択され、この合意に基づき国は温室効果ガス排出量を2030年度に2013年度比で26・0%削減することを目標とする地球温暖化対策計画を平成28年5月に策定しました。

年度に策定した地球温暖化防止地域計画の進捗状況の取りまとめを行い、家庭部門の削減が遅れていたため、昨年度から家庭部門からのCO₂排出量の削減に向けた取り組みとして、家庭向け省エネ情報サイト「ひろしまエコチャレンジ」(「ひろしまエコチャレン



ジ」は県民の皆さまが日常生活において省エネ行動を実践することが重要と考え、地球温暖化問題に「関心を持つ」ことから「行動する」につなげるため、昨年10月に開設しました。光熱費削減(節約)につながるお得な情報をスマートフォンやパソコンで受信することで、自ら省エネ行動に取り組む省エネ効果を実感してもらうことを狙っています。

また、省エネの取り組みについて登録者同士で情報交換を行うなど参加型のコンテンツにより双方の情報共有や省エネ行動に対するポイント付与により楽しみながら取り組み

が継続できる仕組みとなつています。「うちエコ診断」は「うちエコ診断士」(環境省認定資格)が各家庭の住まいやライフスタイルに合わせてオーダーメイドで省エネ対策を提案するもので、受診により各家庭からのCO₂の排出状況が「見える化」され、診断士が削減に向けた具体的な提案(節水シャワーヘッドの使用、省エネエアコンへの買替えなど)を行います。昨年度は454人の方が受診され、電気代を節約することができたなどの高い評価をいただきました。県では環保協の協力によりイベントなどでの受診促進を図っています。また、うちエコ診断士の資格取得・育成に対する支援も行っています。

「ひろしまエコチャレンジ」と「うちエコ診断」により各家庭からのCO₂の排出状況が「見える化」され、診断士が削減に向けた具体的な提案(節水シャワーヘッドの使用、省エネエアコンへの買替えなど)を行います。昨年度は454人の方が受診され、電気代を節約することができたなどの高い評価をいただきました。県では環保協の協力によりイベントなどでの受診促進を図っています。また、うちエコ診断士の資格取得・育成に対する支援も行っています。

人材育成・組織強化へ活用を

今年度は5つの専門研修を実施

当協会は、公衆衛生推進委員の力量形成と組織強化を図るため、各種の研修を開催しています。特に、専門研修では、役員や中堅推進委員を対象に、環境・健康・組織づくりに関する専門的な知識・技術の習得を目的に、今年度は5つのコースを実施していますので、紹介します。

○「基礎研修の開き方コース」(通年)

開催を希望する公衛協に出向いて行います。新任の推進委員へ公衛協活動について説明する講師を養成するコースです。随時受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

○「ごみ減量・3Rコース」(5月・6月)

ごみとは何か、減量のために何ができるか、減量活動を住民にどのように広めるかなどを考え、地域行事に出店する際に使えるアクティビティを体験・習得します。5月30日の広島会場には5公衛協12名の参加があり、ごみ

チラシを使った箱づくり



減量YES!NO?クイズで盛り上がりました。

○「広報・ツールづくりコース」(7月)

広報担当の推進委員が、紙媒体の広報物を作る際のポイントを学ぶコースです。今年度は、フェイスブックを使った広報について体験的に学ぶプログラムも準備しています。

断、環保協が実施する「万人のエコチェック事業」などを通じて家庭生活での「エコ」な取り組みが広がり、低炭素な地域社会が実現されるよう、皆さまの御協力をよろしくお願いいたします。

(広島県環境政策課)

○「企画づくりコース」(1月)

地域で実践する活動で、「こんなことをしてみたい」「この課題を解決したい」などの思いを具体化する作業を、泊り込みで学ぶコースです。マンネリ化の解決や新しい事業の開発、思いを仲間にもっと伝えられないお悩みのある方はぜひご参加ください。

○「広島県がん検診推進員養成研修」(6月)

広島県におけるがん検診の受診率向上に向け、広島県認定のテキストを活用し、がん検診に関する知識を習得し、受診勧奨を積極的に行う人材を養成するコースです。6月7日には、4公衛協5名の参加がありました。

いずれも、公衛協活動の大切なテーマを扱った研修です。このコースは終了しましたが、今後3つのコースを予定しています。公衛協の人材育成・組織強化にご活用ください。



私のクールチョイス

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レール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】(太陽光発電、自動車)



太陽光発電を設置しています。7~8年前、売電価格が42円/kWhのころに設置しました。例年、5月ごろからは売電が買電を上回ります。

車はプリウスに乗っています。「もうこれが最後の車だから」と家族を説得して購入しました。その前は軽自動車に乗っていて、燃費が9km/L程度だったのが、プリウスは20km/L程度です。

また、地域で地球温暖化防止に取り組みたいと考え、地球温暖化対策地域協議会を立ち上げようと準備を進めています。各家庭で実践できる取り組みを啓発していこうと計画しています。

(花田 博義さん/府中市公衆衛生推進委員会連合会長)

公衛協、TEAMで活躍されているみなさんと、環保協の職員が日頃取り組んでいる「私のクールチョイス」を紹介します。

【買い替え】(LED照明)



自宅の照明をLEDに交換しました。明るいので楽しく生活しています。不要な電源は気を付けて消しています。ただし、玄関の照明は防犯のために点灯しています。

地球温暖化防止の第一歩として、私の住んでいる音戸地区、特に坪井地区では防犯灯(街灯)をいち早くLEDに取り替えました。その後、防犯灯の球切れはなく、電気代も20~30%削減できて、非常に喜んでいます。良いことは早く実行する。思い切りが大切です。

(坪井 秀則さん/脱温暖化ネットおんど代表)

【ライフスタイル】(空調は控えめに)



家電製品の買い替え時に、省エネタイプを意識して購入することと、家では、空調を控えめにしよう心掛けています。何かと便利な現在ですが、暑さ、寒さを楽しむことも大切な、と思っています。もうすぐ夏本番ですが、熱中症には注意しつつ、夏は暑さも楽しみたいです。

また、食事は必ず一緒にとります。仕事で遅くなることも多いのですが、団らんの時間を大切にすることも、私の「クールチョイス」です。

(香川 由里さん/一般財団法人広島県環境保健協会 環境生活センター長)



活動PRグッズの一例

次世代に住みよい環境を残すこと、継続して自然の恩恵を享受できる環境を維持することとをねらいに、市町・支部・地区・学区レベルで実践されている地域清掃活動・美化や、水質改善・水質保全、里地里山づくりなど、環境保全活動の継続と促進を行います。

実施公衛協には、のぼりや横断幕、アドプトサインなど活動PRグッズ(左)をお届けします。

また、活動記録を残し、集約して広く公表することで、公衛協のPRにつながります。

集約した活動実績は広島県(広島県湾岸漂着物等対策推進地域計画・湾灘協議会)に提出するほか、当協会も活動実績を公表します。

公衛協が、主催・共催・協力・参加する美化活動の取り組みを記録して報告ください。

平成29年度は、430の事業が実施され、約15万3千人が参加しました。



公衛協が住民の運動習慣を促進し、元気で長生きできる地域づくりを実現するため、主催・共催・協力・後援するウォーキング事業を行ないます。

特に、新たにウォーキングに取り組む公衛協では、活動テーマである「環境」の視点で五感を使った環境点検を盛り込むことで、公衛協らしい独自の事業展開も増えています。

公衛協発ウォーキング事業

運動の習慣化を促進



実施に際し、携帯用救急セットや歩数計、スタッフ用リュックサック(上写真)のグッズを環境協が提供するほか、PR用ベストや誘導用の旗などの貸し出しを行います。

ねらいは、健康寿命の延伸と住民の健康づくりで、各公衛協で参加者の目標を設定します。「広島県健康増進計画 健康ひろしま21(平成25〜34年度)」で目標としている、「ライフステージに応じた運動習慣の定着が図れる」取り組みとして、地域住民が積極的にウォーキングや散歩に取り組める地域「ミニテ

ィー」を目指します。

また、環境協は研修を開催し、公衛協の取り組みを推進する「広島県がん検診推進員」を養成します。

乳がん触診モデルや大腸がんクイズパネルなど貸し出し教材も準備しています。

さまざまな機会を活用し、啓発することで、広島県のがん検診受診率向上に寄与し、健康寿命の延伸を図ります。

全県共通事業 重点メニュー紹介

環境協では、各公衛協で環境づくり・健康づくりに取り組んでもらえるよう「全県共通事業重点メニュー」を提案しており、平成30年度は5つの事業を実施しています。

各事業の実施内容は、地区衛生組織代表者会議・専門部会で協議し、市町単位から支部地区学区単位まで全ての公衛協で取り組めるようになっています。

各事業の実施要領は、当協会HPに公開している他、市町公衛協事務局でもご確認いただけます。積極的に取り組み、地域の環境づくり・健康づくりにお役立てください。

「がん検診へ行こうよ!」キャンペーン事業

運動の習慣化を促進



公衛協が市町の保健部局と連携して、「がん検診の受診率向上を図ります。

公衛協が取り組む各種イベントなどで、環境協が作成・入手した受診勧奨グッズ(受診

勧奨のぼり、受診勧奨PRティッシュ、がん検診キャンペーンバッジなど)を活用し、受診率向上に向けた働きかけを行います。

また、環境協は研修を開催し、公衛協の取り組みを推進する「広島県がん検診推進員」を養成します。

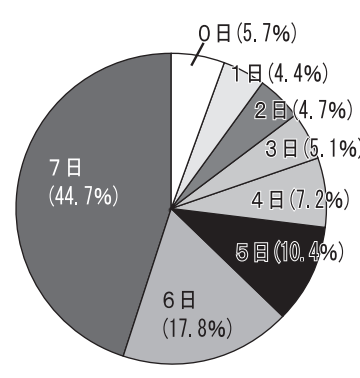


府中町「つばき祭り」での紙芝居の上演



の食習慣の現状を把握し、元気で長生きできる食生活の改善につながる

平成29年度 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とった日数



割合70%以上」および「全県で実践率50%」とします。平成29年度の実践率は36.2%でした。

実施期間は、強化期間6月19日〜6月25日の7日間と毎月19日(食育の日)を設定し、対象者は、県内の公衆衛生推進委員約1万人です。

1万人の食エック事業

食から考える健康寿命の延伸

えることで、省エネのライフスタイルを広めるねらいを持って取り組みます。

電気の使用量を記録する「基本コース」と、推進委員以外にも取り組むの輪を広げる「広めるコース」、電気・ガス・灯油の使用量を記録する「深めるコース」を設定し、8月から9月の1ヵ月間の省エネ

効果を記録します。

省エネ型ライフスタイルの定着をねらい、全推進委員の50%以上の実践を目標にしています。

平成29年度の実践率は40.3%でした。

対象者は、県内の公衆衛生推進委員約1万人と、実践率が50%を超えた公衛協は「広めるコース」を選択できます。

国が定めた「第3次食育推進基本計画」の重点課題である「健康寿命の延伸につながる食育の推進」に係る取り組みとして、食育推進月間である6月に、公衆衛生推進委員が自ら

げる取り組みです。

目標は、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人の

試験所としての新たな一歩へ

国際標準ISO/IEC 17025を取得



際規格です。17025は『試験所認定』と呼ばれ、認定を受けた試験所は、試験成績書に下図のような認定シンボルを付加して発行できます。



造する国際的なマネジメント規格では、食品を製造する原材料や、出来上がった製品の試験は、17025を取得した試験所で行うことが要求事項として明記されています。このような、食品事業者からの要求事項に対応するため、当協会食品検査課では、信頼性の高い試験結果の提供を目指し、理化学的(ナト

リウム)・微生物学的(大腸菌)試験項目について17025の取得に取り組みました。17025を取得するためには、試験所として定められたマネジメントシステムを運営し、技術的に適格かつ妥当な結果を出す能力を有する必要があることが求められます。今回、本規格の認定を受けたことで、試験所として次のようなレベルアップが図られました。

①試験所としての技術力の向上
検査員技能や試験施設内の安定した環境条件に関する要求を満たし、協会内外の技能試験を定期的に行い、常に結果を客観的に評価することによって、試験所の技術力が向上しました。

②信頼性・精度の向上
試験は、採取、前処理、機器測定など幾つかの工程に分かれ、さまざまな器具、試薬を使用します。これら全てのファクターが、分析の結果のバラつき(不確かさ)として影響しています。

③試験所の独立性の維持
試験結果について、利害関係や内部的・外部的圧力から回避する規則を作成しました。これにより、試験所の独立性を維持し、意思に反する改ざんなどを防止でき、より高い試験所の公平性の維持につながりました。

④定期的な外部からの中間審査による試験技術の確保
17025は毎年、外部審査を受ける必要があります。このため常に試験技術について客観的な判断を受けるため、技術の確保につながります。

⑤継続的な改善
バラつき(不確かさ)を推定する手順、試験の有効性を確認する手順を導入することにより、測定技術の継続的な改善につなげていきます。

平成30年3月、当協会環境生活センターの食品検査課はISO/IEC 17025(以下、「17025」)の試験所として認定されました。17025はヨーロッパで相互商取引のための試験所の能力を示す規格として策定されたもので、試験所や校正機関が正確な測定結果を生み出す能力があるかどうかを、権威のある第三者認定機関が認定する国際規格です。17025は『試験所認定』と呼ばれ、認定を受けた試験所は、試験成績書に下図のような認定シンボルを付加して発行できます。

品質を保証する国際規格としてはISO 9001(以下、「9001」)が知られていますが、これは品質の維持・管理を目的とした規格です。一方、17025は技術的要求事項に9001の品質マネジメントシステムを取り入れた規格となっています。いわば、試験所で行っている『分析』業務の専門性や技術を重視した規格です。

食品検査課は、食品を製造する原材料や、出来上がった製品の試験は、17025を取得した試験所で行うことが要求事項として明記されています。このような、食品事業者からの要求事項に対応するため、当協会食品検査課では、信頼性の高い試験結果の提供を目指し、理化学的(ナト

リウム)・微生物学的(大腸菌)試験項目について17025の取得に取り組みました。17025を取得するためには、試験所として定められたマネジメントシステムを運営し、技術的に適格かつ妥当な結果を出す能力を有する必要があることが求められます。今回、本規格の認定を受けたことで、試験所として次のようなレベルアップが図られました。

①試験所としての技術力の向上
検査員技能や試験施設内の安定した環境条件に関する要求を満たし、協会内外の技能試験を定期的に行い、常に結果を客観的に評価することによって、試験所の技術力が向上しました。

②信頼性・精度の向上
試験は、採取、前処理、機器測定など幾つかの工程に分かれ、さまざまな器具、試薬を使用します。これら全てのファクターが、分析の結果のバラつき(不確かさ)として影響しています。

③試験所の独立性の維持
試験結果について、利害関係や内部的・外部的圧力から回避する規則を作成しました。これにより、試験所の独立性を維持し、意思に反する改ざんなどを防止でき、より高い試験所の公平性の維持につながりました。

④定期的な外部からの中間審査による試験技術の確保
17025は毎年、外部審査を受ける必要があります。このため常に試験技術について客観的な判断を受けるため、技術の確保につながります。

⑤継続的な改善
バラつき(不確かさ)を推定する手順、試験の有効性を確認する手順を導入することにより、測定技術の継続的な改善につなげていきます。

※オランダに本部を置くFSSC財団が開発したフードデイズ(食品防衛)強化を盛り込んだ食品安全マネジメントシステムの認証プログラムで、世界中の食品事業者から注目を浴びています。



レベルの高い試験結果の提供を目指し認証取得

食品検査課は、食品を製造する原材料や、出来上がった製品の試験は、17025を取得した試験所で行うことが要求事項として明記されています。このような、食品事業者からの要求事項に対応するため、当協会食品検査課では、信頼性の高い試験結果の提供を目指し、理化学的(ナト

リウム)・微生物学的(大腸菌)試験項目について17025の取得に取り組みました。17025を取得するためには、試験所として定められたマネジメントシステムを運営し、技術的に適格かつ妥当な結果を出す能力を有する必要があることが求められます。今回、本規格の認定を受けたことで、試験所として次のようなレベルアップが図られました。

①試験所としての技術力の向上
検査員技能や試験施設内の安定した環境条件に関する要求を満たし、協会内外の技能試験を定期的に行い、常に結果を客観的に評価することによって、試験所の技術力が向上しました。

②信頼性・精度の向上
試験は、採取、前処理、機器測定など幾つかの工程に分かれ、さまざまな器具、試薬を使用します。これら全てのファクターが、分析の結果のバラつき(不確かさ)として影響しています。

③試験所の独立性の維持
試験結果について、利害関係や内部的・外部的圧力から回避する規則を作成しました。これにより、試験所の独立性を維持し、意思に反する改ざんなどを防止でき、より高い試験所の公平性の維持につながりました。

④定期的な外部からの中間審査による試験技術の確保
17025は毎年、外部審査を受ける必要があります。このため常に試験技術について客観的な判断を受けるため、技術の確保につながります。

⑤継続的な改善
バラつき(不確かさ)を推定する手順、試験の有効性を確認する手順を導入することにより、測定技術の継続的な改善につなげていきます。

※オランダに本部を置くFSSC財団が開発したフードデイズ(食品防衛)強化を盛り込んだ食品安全マネジメントシステムの認証プログラムで、世界中の食品事業者から注目を浴びています。



⑧ 新庄みそ株式会社



認証日:平成30年3月26日
所在地:安芸高田市吉田町
長屋中甲元1384(吉田工場)
創業:大正12年6月
話し手:品質保証部 重國 正美 様
生産部・製造計画・保全課 坪倉 憲章 様

への参加や施設の改修など衛生管理のレベルを引き上げる取り組みを行なってきました。2020年の東京オリンピックに向けて、HACCPが制度化さ

■自ら設定した衛生管理のポイント
工場が古いこともあり、壁や天井に麹カビが付着しており、落下菌の混入を防ぐことに苦勞しました。麹菌を

■消費者の皆さまへ
みそは健康食品として注目されています。「みそ」を楽しんでもらうライフスタイルの提案も視野に、レシピの提案や新商品の開発も行なっています。これから、社会ニーズを反映した安心・安全なみそを作りたいです。ぜひ、毎日の食卓にご利用ください。

アンタビター・高橋 様
記事:馬場田

大切な菌を育てて活かす

国や世界の動きに向けたスタートへ

■業務内容

みそ、調味みその製造、販売をしています。商品は約500点あり、主力商品は、白みそ、無添加合わせみそ、出し入りみそ、塩麹な

■認証取得のきっかけ
これまで、研修会

どです。最近、即席みそ汁やレトルト食品のニーズが増し、製造が増えています。

活かしてみそを醸しますが、不要な菌が入り込むと品質を落としかねません。このバランスを考えると、最初のステップとして、県の認証を取得しました。

国や世界の動きに向けたスタートへ

国や世界の動きに向けたスタートへ

国や世界の動きに向けたスタートへ



江戸時代の港湾施設が今も残る鞆の浦。雁木、波止、常夜燈は御影石を利用して作られている。

食文化、伝統行事に続き「瀬戸内の石の文化・塩の文化」について、冊子にとりまとめました(平成29年9月)。

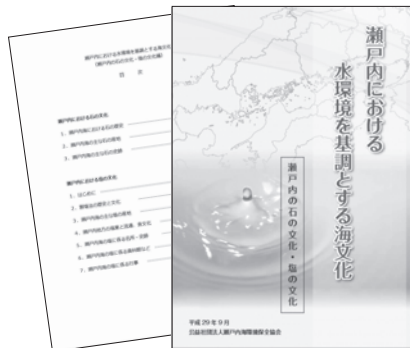
石の文化では、石の歴史について、石材利用の変遷を時代ごとに整理しており、旧石器時代・弥生時代に石器

広島県倉橋島産出の

「瀬戸内における水環境を基調とする海文化」の取り組みについて ⑥

石と塩から暮らしをひも解く

産地や技術、史跡などを紹介



『瀬戸内の石の文化・塩の文化』は、公益社団法人瀬戸内海環境保全協会のHPからダウンロードすることができます。
<http://www.seto.or.jp/promotion/>

海文化に取り組み、最後に冊子にまとめたのが「瀬戸内の石の文化・塩の文化」です(平成29年9月発行)。その内容を紹介いたします。

(刃物)として利用された黒曜石(大分県姫島、サヌカイト(香川県五色台など)、古墳時代には加工が容易な軟質石材凝灰岩の使用、飛鳥時代からの硬質の花崗岩の利用などに触れています。

一方、主な石の産地には、産地と名称、その特徴を記載しています。御影石(神戸市)、和泉砂岩(泉南市など)、庵治石(あじいし)(高松市)などが紹介されています。

「議員石(ぎいんせき)」については、「花崗岩であり、国会議事堂や議員会館に使用されたことから、この名前がある」とのことです。

主な石の史跡では、石の宝殿(高砂市)、大坂城残石記念公園(土庄町)、久賀の石風呂(周防大島)、熊野磨崖仏(豊後高田市)などが記載され、広島県では、浄土寺山の切り出し岩(尾道市、花崗岩、良質の石材)、鞆の浦の雁木(がんぎ)、常夜灯(福山市、江戸期の港湾施設、雁木、船着けができる石階段)、宮島・弥山(廿日市市、標高535m)の山で信仰の対象、巨岩奇石が点在)があげられています。

塩の文化では、瀬戸内海で19世紀初めに全国生産量の9割を占めるほどになったことや製塩法の歴史(海水直

煮法→藻塩法→入浜式→流下式→イオン交換膜)に触れ、主な塩の産地(広島県・竹原塩や塩に係る名所・史跡、資料館などを紹介しています。

広島県には、かまがり古代製塩遺跡復元展示館(呉市、古代土器製塩遺跡)、竹原市歴史民俗資料館(竹原市、入浜式製塩、江戸時代初期)があります。

本シリーズの掲載は今回で最終回ですが、瀬戸内海のさまざまな文化を通じて、これからも環境保全にご協力をお願いいたします。(公益社団法人瀬戸内海環境保全協会 安全協会 シリーズ終わり)

話題の健康づくり

アラカルト

21 腸内フローラ

近年、腸内環境が生活習慣病やアレルギー疾患、精神疾患などさまざまな病気に関与していることが明らかに。腸の調子を整えることで身体のコンドিশョンを良くする「腸活」に注目が集まっています。

健康維持には善玉菌が優勢な「腸内フローラ」を整えることが大切です。そのために重要なのが乳酸菌と食物

「腸活」始めてみませんか

乳酸菌と食物繊維とオリゴ糖が重要



食物繊維・オリゴ糖は菌のエサや住み家になり、善玉菌が活発になる手助けや便通を整える効果があります。食物繊維は海藻やキ

繊維、オリゴ糖です。乳酸菌は善玉菌の代表格で、ヨーグルトや乳酸菌飲料、味噌や納豆、ぬか漬、キムチ、チーズなどの発酵食品に多く含まれています。

ノコ、野菜、大麦などの穀物や果物に、オリゴ糖は大豆やごぼう、ねぎ、アスパラガスなどに多く含まれています。

機能食品の利用やヨーグルトにバナナやキウイを入れて食べるなどもおすすです。逆に、脂質や糖質の多い食事は悪玉菌を増やす原因になります。油

て体を温めて腸を動きやすくしましょう。睡眠は十分に。起き



たら朝食を取り、胃腸をスイッチオン。快便生活を心がけましょう。

生活習慣・食事内容が変わると腸内環境も変わります。バランスの良い食事を美味しく食べて、規則正しい生活を。

今日から「腸活」、始めてみませんか。(健康増進課 松本玲子)

人間ドック時に検査可能

尿中の腐敗物質を測定



最近『腸内フローラ』ということばをよく耳にします。『腸内フローラ』とは、腸内細菌によってつくられる腸内環境のことで、人それぞれ違うと言われており、年齢や食事、生活習慣などに左右されます。

『腸内フローラ』を構成する細菌は善玉菌、日和見菌、悪玉菌があり、その働きは図のとおりです。

腸内環境の検査は便の中にある菌を直接調べる方法がありますが、便を取ってその中の特定の菌種を複数調べるのは時間もかかり、コストも高額となります。そこでもっと簡単に腸内環境を知るため、尿でわかる『腸内環境

検査』が開発されました。尿中には悪玉菌が産生する腐敗物質のインドキシル硫酸が排せつされます。このインドキシル硫酸の量を測定し、腸内環境の良し悪しを推定します。当協会では、人間ドック時の尿で同時に腸内環境の状態を調べることができます。

結果は、腐敗物質の量が全国平均より多いか少ないかで4つのランクに分けて報告されます。たとえ結果が悪くても、腸内環境は食習慣・生活習慣により変えることができます。

皆さんもご自身の腸内環境を調べてみませんか。

(健康クリニック 臨床検査課)

《善玉菌》

ビフィズス菌
・便秘の改善を助ける
・免疫力を高める
・花粉症やアトピー性皮膚炎などの症状を緩和する

《日和見菌》

プレボテラ菌
・血糖値の上昇がおだやかになる

《日和見菌》

バクテロイデス菌
・太りにくくなる
・便秘の改善を助ける

《悪玉菌》

クロストリジウム菌
・便秘や下痢にさせる
・臭いおならになる
・免疫力を低下させる

全市町で基礎研修の開催を

映像教材の活用で簡単に受講可能



呉市音戸地区での基礎研修で映像を活用

環境の日イベントに参加・出展

◇「環境の日」ひろしま大会

快晴の中、「環境の日」ひろしま大会が県庁前広場で開催され、約3千600人が来場しました。

会場には40近くのテントが並び、当協会は「自転車発電MYチャレンジ」や牛乳パック工作の体験コーナーを設けて省エネ・省資源



パソコンを用いて省エネを提案する診断士

をPRしました。家庭の省エネアンケートは164人の皆さんに回答していただきました。広島県環境政策課では、家庭の省エネを呼び掛ける「ひろしまエコチャレンジ」の場で、「うちエコ診断」コーナーが設けられ、環境省が認定するうちエコ診断士により、26人が受診されました。

◇「ごみゼロ・クリーンウオーク」

今年も「きれいなひろしま・まちづくり市民会議」が主催するごみゼロ・クリーンウォークが開催され、市内



天満川沿いを清掃する参加者

11カ所から旧市民球場を目指してごみを拾いながら歩き、きれいなまちづくりをPRしました。市内の企業・団体から約6千400人が参加されました。当協会からは、職員とその家族100名余りが参加し、当協会を出発点とした約400人が横川駅前を通って、周辺のごみ拾いや雑草の除去を行いました。

第57回環境保健夏季大学

日時:平成30年7月5日(木) 13:00
～6日(金) 15:00

会場:グリーンピアせとうち
(呉市安浦町三津口326-48)

主なプログラム(予定)

【1日目】 ■広島県からの情報提供

健康に関する広島県の施策について

環境に関する広島県の施策について

■環境と健康のコミュニティ活動助成事業活動報告

■交流会「情報交換ルーム」

【2日目】 ■基調講演「連載『海に聞く 瀬戸内再生』の取材から」

中国新聞社 記者 永山 啓一 氏

■ワークショップ

■1万人の食チェック事業 おたのしみ抽選会



県内各地で公衆衛生推進協議会(以下、「公衛協」という)の総会が開催され、その多くで新しく推進委員になった人を主な対象とした「基礎研修」が同時に開催されています。この基礎研修では、『2018公衆衛生推進手帖』をテキストに、「公衛協はどのような団

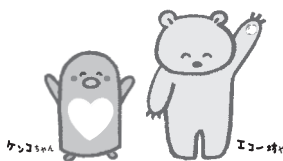
体か」「推進委員の役割」「主な活動内容」「環境・健康募金の仕組み」などについて学習します。研修は、市町単位が基本ですが、支部地区学区など、「コミュニティレベルの実施もお勧めしています。講師は、公衛協の要望に応じて環境協から職員を派遣しています

が、最近では公衛協会長や役員、事務局が講師を務め、独自に研修会を開催するところも多くなっています。そこで、今年度は、新たに基礎研修の内容を収めた映像教材を作成し、公衛協に配布しましたので、パソコンがあれば、いつでもどこでも基礎研修を受講できるようになります。

基礎研修は、推進委員を対象とした研修会やイベントなどを活用し、1年に1度は実施し、公衛協についての理解を深め、活動の輪を広げていきたいと思います。

た。会議や研修などで、推進委員が集まる際に積極的に活用頂けると幸いです。

平成30年度 地区衛生組織活動資金募集



通称

『環境・健康募金』

環境・健康募金は、昭和35(1960)年から実施し、平成30年度で59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)

6,136,130

募金の使途(公衛協配分金)

環境づくり

- ・ごみの減量化と分別排出の徹底・リサイクル活動の推進
- ・道路、河川など生活空間の美化活動
- ・脱温暖化に向けたライフスタイルの推進
- ・みちクリーン・散乱ごみの追放運動
- ・脱温暖化普及啓発活動



水辺教室
(北広島町公衆衛生推進協議会)



脱温暖化出前学習
(福山市樹徳学区公衆衛生推進委員会)

※この表は、平成30年5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。

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
府中町	577,300	34.6
海田町	990,000	41.0
熊野町	0	0.0
坂町	0	0.0
江田島市	0	0.0
竹原市	0	0.0
大崎上島町	0	0.0
大竹市	0	0.0
廿日市市	2,462,439	72.5
廿日市市大野	0	0.0
廿日市市佐伯	0	0.0
廿日市市吉和	0	0.0
廿日市市宮島	0	0.0
安芸太田町	0	0.0

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
北広島町	823,200	75.9
安芸高田市	0	0.0
東広島市	0	0.0
三原市	626,880	37.3
世羅町	0	0.0
尾道市	595,000	13.4
福山市	0	0.0
府中市	0	0.0
神石高原町	0	0.0
三次市	0	0.0
庄原市	0	0.0
呉市	0	0.0
その他	61,311	89.6
合計	6,136,130	10.9