

環境と健康

環境づくり・健康づくりのコミュニティ情報紙

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/>

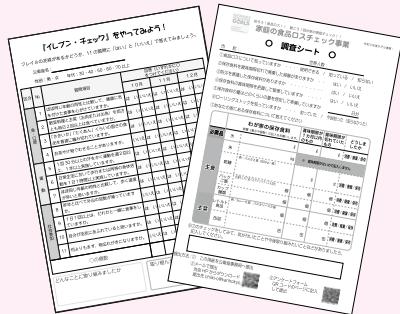
モデル事業がスタート テーマは「食品ロス」と「フレイル」

今年度、新たに「食品ロス」と「フレイル」をテーマにしたモデル事業を実施します。

コロナ禍で代表者会議が開催できなかったため、書面でモデル事業の参加公衛協を募集しました。その結果と進捗状況を報告します。

「家庭の食品ロスチェック事業」は、防災の視点を取り入れて「家庭の備蓄食料」をチェックする活動を展開します。具体的には、各家庭で取り組める食品ロス削減運動の第1歩として、リーフレットなどを利用した学習に取り組みます。併せて、備蓄量や賞味期限の状況、廃棄せずに消費できているかなどを調査し、今後、県内で取り組むべき「食品ロス」の削減や「防災」の活動に生かしていきます。

6公衛協が参加し、約2,000枚のリーフレットを送付しました。6公衛協には、10月中に我が家の保存食料をチェックしていただきます。



「STOP!フレイル事業」は、自分自身の健康状態を知り、日常生活を見直すなど正しい対処で、要介護状態にならない健康長寿ライフを送るための取り組みを普及・応援するものです。具体的には、学習会の開催

や「イレブン・チェック(フレイルの兆候があるかどうかの自己診断)」の実施、改善のための取り組みによる効果を確認する活動を行います。

7公衛協が参加し、10~12月に「イレブン・チェック」を毎月1回実施して、生活の振り返りを促します。

モデル事業の取り組み結果は、12月の専門部会と1月の定例会で報告し、地域課題の解決に有効な協議し、令和4年度の新たな全県共通事業重点メニューとして提案する計画です。

モデル事業に参加している公衛協の推進委員の皆さまのご協力をお願いいたします。



環境と健康のポスター・標語コンクール事業

約3万5千点から受賞作品決まる

当協会が広島県、広島県環境保全公社と共に催している「環境と健康のポスター・標語コンクール事業」に、県内の26公衛協が参加しました。

今年度は、より行動に移しやすい作品が集まるようテーマを変更し、環境分野は「守ろう美しい地球」、健康分野が「がんばろう健康生活」として募集したところ、環境

8点、標語1万5千955点、健康分野8千544点(ポスター1万1千233点)、標語6千10点

の応募があり、昨年度より約1万点も多く集まり

事業第2回選考委員会で、2次選考を行いました。10人の選考委員が真剣に作品の選考を行い、124点(ポスター・標語73点)が受賞作品に選ばれました。

受賞した作品には賞状、トロフィーの他、副賞の図書カードを贈呈します。また、11月11日に開催する第62回広島県

次世代の声

SDGsほど共感や関心が高まつ

いるものは類を見ません。私はこれま

で、企業、行政、NPO、地域学

校において延べ4千人を超える方々

にSDGsを学習する場を提供して

きた中で、「SDGsを通して人と自

然と社会のつながりに気づいた

「SDGsに取り組むことはかっこいい」

「SDGsを実践している組織で働きたい」と言う若者たちの声をよ

く耳にします。持続可能な開発とは、将

来世代のニーズ(必要なことを満たす

能力を損なうことな

ど)を実現するための方法はあります。

そこに決まりきった答えや解決

方法はありませんが、若者たちから

学ぶこと、次世代の聲に寄り添つこ

とは、持続可能でゆたかな市民社会

をつくる第1歩だと強く思います。

私たち、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。

各地の公衛協が1次選考で選んだ751点の作品を対象に、10月8日に開催した環境と健康のポスター・標語コンクール事業

で、2次選考を行いました。10人の選考委員が真剣に作品の選考を行いました。また、11月11日に開催する第62回広島県

次世代の声

SDGsほど共感や関心が高まつ

いるものは類を見ません。私はこれま

で、企業、行政、NPO、地域学

校において延べ4千人を超える方々

にSDGsを学習する場を提供して

きた中で、「SDGsを通して人と自

然と社会のつながりに気づいた

「SDGsに取り組むことはかっこいい」

「SDGsを実践している組織で働きたい」と言う若者たちの声をよ

く耳にします。持続可能な開発とは、将

来世代のニーズ(必要なことを満たす

能力を損なうことな

ど)を実現するための方法はあります。

そこに決まりきった答えや解決

方法はありませんが、若者たちから

学ぶこと、次世代の聲に寄り添つこ

とは、持続可能でゆたかな市民社会

をつくる第1歩だと強く思います。

私たち、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。

まな社会課題が議論されていますが、
SOGs(持続可能な開発目標)と
SDGs(持続可能な開発目標)とは、世界中のあらゆる人が持続可能な
よりよい社会の実現を目指すため
の17の共通目標です。気候変動のた
めのパリ協定、平和構築のための核
兵器禁止条約など、世界ではさまざ
まな社会課題が議論されていますが、

次世代の声

家にある古い電気機器を新しいものに買い替えることは、SDGsのどの目標達成に関係するでしょうか?▼ある小学校の女の子は、「新しい電化製品を買うと、それを開発した人が喜ぶから、SDGsの目標8、「働きがいも経済成長も」に貢献できる。」と答えました。別の男の子は、「おじいちゃんおばあちゃんの家のエアコンを買い替え
てあげると、夏に熱中症にならずに済むから、SDGsの目標3、「すべての人に健康と福祉を」につながる。」と答えてくれました▼

SOGs(持続可能な開発目標)とSDGs(持続可能な開発目標)とは、世界中のあらゆる人が持続可能なよりよい社会の実現を目指すための17の共通目標です。気候変動のためのパリ協定、平和構築のための核兵器禁止条約など、世界ではさまざまな社会課題が議論されていますが、

NPOセンター事務局長 松原裕樹



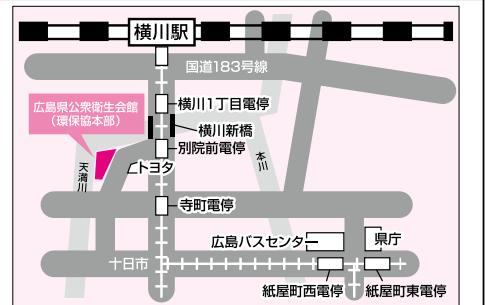
一般財団法人 ~みんなの生命(いのち)をまもりたい~
広島県環境保健協会

〒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、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。

かんほきょう 検索



現場での準備や安全管理を確認



組織づくりや人材育成に活用を 専門研修、順次開催

環境協会では、公衆衛生推進委員や地球温暖化防止活動推進員の専門知識・技術の向上を目的に、環境づくり・健康づくりに関する「専門研修」を実施しています。

今年度は「企画づくりコース」「広報・ツールづくりコース」「防災・減災コース」「水辺・海辺教室指導者養成コース」「フレイル予防コース」「オンライン会議の開き方コース」「口腔保健コース」の7つの研修を開催しています。開催した研修の様子を紹介します。

開催内容は毎年異なります。興味関心のある研修を活用して、組織強化に活かしていくだけだと幸いです。

7月20日に三原市さざなみ学校で、「水辺・海辺教室指導者養成コース」の海辺編を開催し、4公衛協7人が参加しました。水辺編は、これまでに何度か開催していますが、海辺編は初めてです。

午前中は、運営の仕方や安全管理、コロナ禍における野外活動の

7月20日に三原市さざなみ学校で、「水辺・海辺教室指導者養成コース」の海辺編を開催し、4公衛協7人が参加しました。水辺編は、これまでに何度か開催していますが、海辺編は初めてです。

水辺・海辺教室指導者養成コース

在り方について座学で

学び、午後からは干潟

で生物の採集実習など

を行いました。特に、

午前の座学では、目的

によって、運営や進行

の仕方などが大きく変

化する事を紹介しまし

た。

三原市公衛協は、例

年さざなみ学校近くの

干潟で、海辺教室を開

催されています。今回

は、そのフィールドを使わせてもらいました。

巻貝や一枚貝、魚、エビやカニの仲間、海藻等々、海辺教室では観察される生き物の種類が非常に多いため、指導者になる、あるいは事業を展開するのは敷居が高そうに思えますが、世代を越えた憩いの場づくりや、海ごみ問題を考えるなどを開催目的に設定すれば、誰でも指導者になれることを学びました。

昨今、海ごみ（海洋プラスチック）問題が

注目を集めています。生き物という視点だけでなく、海ごみ対策といったこれまでにない切り口で取り組む海辺教室は、新たな公衛協活動展開のきっかけになります。

今後も、公衛協の二コースに耳を傾け、ユニティ活動を支援してまいります。

注目を集めています。生き物という視点だけでなく、海ごみ対策といったこれまでにない切り口で取り組む海辺教室は、新たな公衛協活動展開のきっかけになります。



フレイル予防コース

7月29日・30日の2日間、「フレイル予防コース」を開催しました。このコースは、今年度から実施したもので、フレイルに関する研修です。

理解を深め、公衛協活動にフレイル予防の視点を持つことを目的に開催し、両日で10公衛協28人が参加しました。

主な内容は「フレイルとは何か」「公衛協活動とフレイル予防がどのような関係にあるのか」「公衛協で取り入れられそうなフレイル予防活動の体験」でした。

まずは、「フレイルとは?」と題して、フレイルに関する学習を行いました。当協会健康科学センター健康支援課の本間保健師が、フレイル予防に重要な「栄養」「運動」について、フレイルに

と題して、フレイルに関する学習を行いました。当協会健康科学センター健康支援課の本間保健師が、フレイル予防に重

く説明しました。途中、自分の指を使って簡単

にふくらばぎの筋肉量を測る「指輪つかテスト」や、はい・いいえで11問の質問に答える「イレブンチェック」の実習を行い、参加者自らの現状把握を行いました。

午後からは、公衛協活動とフレイル予防の関係を確認するワークを行いました。参加者からは、「公衛協活動がフレイル予防につながっています」と理解できることが理解できた」「他の市町の活動内容が参考になつた

からも「楽しかった」「自分

の地区でも開催した

会でも実施されている「百歳体操」を体験しました。インターネット上で公開されている百歳体操の動画を利用し、運動のポイントや効果の解説をしながら

参加者全員でいい汗を流し、運動の必要性を実感しました。

その他、栄養に関する取り組み例として「料理カードを使った食事バランスゲーム」や

「料理カードを使った食事バランスゲーム」や

吹き戻しを利用した腹式呼吸による口腔機能の低下防止など、楽し

くフレイル予防活動を

体験しました。参加者

が、公衛協はどのよう

な役割を担えばよいの

かなど、地域のキーマンや災害時の人と物資の動きについて考えま

した。



10月13日・14日、島と福山の2会場で専門研修「防災・減災コース」を開催しました。10組織、29人が参加しました。

て、災害時の公衛協の役割として想定される「家屋の消毒」について、基礎知識を学びました。

緊急事態宣言は解除になりましたが、感染リスクを避けるため、研修時間の短縮や参加人数の制限などの対策を施し、実施しました。

今回は水害を想定し、地域の公衆衛生を維持するための家屋の消毒などに関する知識

を学びました。



当初は、梅雨や台風などに備えて5月の開催を予定していましたが、コロナ禍に伴う緊急事態宣言で延期を余儀なくされました。緊急事態宣言は解除になりましたが、感染リスクを避けるため、研修時間の短縮や参加人数の制限などの対策を施し、実施しました。

今回は水害を想定し、地域の公衆衛生を維持するための家屋の消毒などに関する知識

を学びました。

化学火傷や粘膜の損傷などによるけがや失明の事例があるため、正しい使い方の知識は必要不可欠です。

ワークショップでは、架空の災害のロールプレイングを行いました。誰に何を相談すれば地域で的確な情報が伝わり、必要な資材が届く

かについて調整をして

いただき、住みよい地

域づくりに資する活動

につなげていただけれ

ば幸いです。

今回の研修をわがままによるけがや失明の事例があるため、正しい使い方の知識は必要不可欠です。

ワークショップでは、架空の災害のロールプレイングを行いました。誰に何を相談すれば地域で的確な情報が伝わり、必要な資材が届くかについて調整をしていただき、住みよい地域づくりに資する活動につなげていただければ幸いです。

地域支援課では、「フレイル学習」を提供することができます。いざという時に他の団体との連携や連絡、公衛協はどう動くかについて調整をしていただき、住みよい地域づくりに資する活動についてお手伝いします。

今年度から始まった

フレイル事業」に参加

することができる

か、公衛協はどのよう

な役割を担えばよいの

かなど、地域のキーマンや災害時の人と物資の動きについて考えました。

消毒や清掃を必要な恐れがあり、地域の問題となってしまいます。

消毒や清掃を必要な

菌やカビ、衛生害虫などによる健康被害や臭いなどの問題が発生する

問題となってしまいます。

今年度から始まった

フレイル事業」に参加

することができる

か、公衛協はどのよう

な役割を担えばよいの

かなど、地域のキーマンや災害時の人と物資の動きについて考えました。

消毒や清掃を必要な

菌やカビ、衛生害虫な

どによる健康被害や臭いなどの問題が発生する

問題となってしまいます。

消毒や清掃を必要な

菌やカビ、衛生害虫な

表1 2016年度から2020年度乳がん検診検査結果

	マンモグラフィー	乳腺エコー	併用	計
受診者数(人)	14,081	3,588	2,176	19,845
要精検者数(人)	866	87	210	1,163
要精検率	6.15%	2.42%	9.65%	5.54%
がん発見数(人)	25	6	11	42
がん発見率※1	0.18%	0.17%	0.51%	0.20%
陽性反応の命中率※2	2.89%	6.90%	5.23%	3.61%

*1 がん発見率：がん発見数/受診者数 *2 陽性反応的中率：がん発見数/要精検者数

表2 2016年度から2020年度年齢階級別乳がん発見数

	29歳以下	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上
乳がん発見数(人)	0	1(1)	13(4)	8(3)	13(1)	7
受診者数(人)	429	2,336	6,397	5,597	3,820	1,293
がん発見率	0%	0.00%	0.20%	0.14%	0.34%	0.54%

マンモグラフィーの撮影（右）、しこりがわからぬ小さな乳がんも白い点の様に見える微細石灰化病変を見つける（左）



結果		回 当協会では、年に1 業績発表会と題し て、センター間を越え て業務内容を学んだ り、連携につなげるこ とをねらいに、事業成 果や研究の発表を行っ ています。今年度は、 健康科学センター・臨床 検査課が取り組んだ 「乳腺エコー」とマンモグ ラフィー併用検診の有 効性について」が大賞 を受賞しました。読者
併用	計	
2,176	19,845	
210	1,163	
9.65%	5.54%	
11	42	

の皆さまにも有用な
容なので、改めて紹介を
します。（『環境と健
康6-18号（7月号）Hello クリック⁽³⁾『がん検診』もご参考く
ださい）。

3,820	1,293
0.34%	0.54%

ニコーにより発見された症例

結果は表1のとおりで、5年間で、乳がん発見数は42人でした。併用検査のがん発見率は、マンモグラフィーのみの単独検査と比較して2・8倍となりました。

また、年齢階級別乳がん発見数を見てみると、40歳代でピークとなり、さらに60歳代以降で再ピークを迎えています。これは全国平均と同じ結果でした。5年間の乳がん発見数の42例のうち、乳腺エコー検査による発見数は表2の()に示した通りの例あり、各年

「うちエコ診断WEBサービス」始まる 家庭の温暖化対策のなぜ?どうして?にお答え

今年4月から、「うちエコ診断WEBサービス」が始まりました。「うちエコ診断WEBサービス」とは、パソコン、スマートフォン、タブレット端末で自己診断ができるサービスです。

うちエコ診断で分かることは、主に3つです。

- ①住まいやライフスタイルから、光熱費を減らせるところが一目でわかります。
- ②ライフスタイルの「どこから」「どのくらい」二酸化炭素が排出されているのか一目でわかります。
- ③住まいのお悩みに合わせた診断や、省エネ家電の買い換えシミュレーションができます。

「うちエコ診断WEBサービス」は申し込みや予約は不要で、利用料無料です。簡単な結果は5分程度で分かるので忙しい方にもお勧めです。

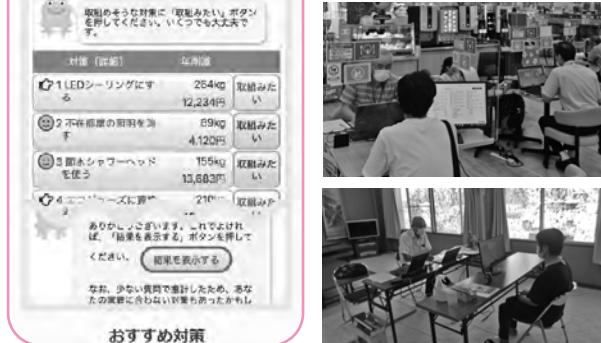
より豊かな生活を作るために、どんな工夫ができるのか、うちエコ診断 WEB サービスで探ってみましょう。まずはQRコードからお試しください!

また、診断士による対面での診断も行っています。
地球温暖化問題や省エネ機器、家庭の地球温暖化対策

の知識を持った専門家が診断を行いますので、お住まいの気候やご家庭のライフスタイルに合わせて、無理なくできる地球温暖化対策を提案し、家庭での温暖化対策のなぜ?どうして?にお答えします。

これまでに実施した会場診断は、ふれあいホームタウン尾道、福山市川口学区公衛協、府中市元町地区地球温暖化対策地域協議会、有限会社パットプランニングなどで、来場するお客様、会員や職員を対象に実施しています。

イベント会場、お住まいの地域の協議会が主催する診断会など、お近くで診断会が開催される際は、診断を受けてみませんか。また、従業員の環境教育を目的とした事業所での診断会などを企画してみませんか。

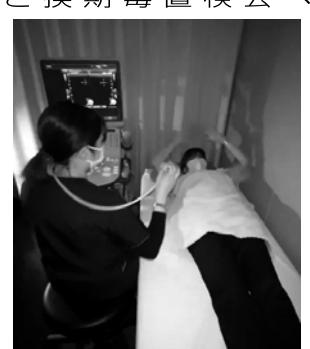


代で乳腺エコー検査による発見例が認められ、併用検査が各年代に有効であることを示しています。

当協会では、より正確な検診が行えるよう、と、2001年のから、療技術課と臨床検査課の合同の勉強会を開催しています。今後も継続して取り組み、受診の皆さまの健康づくりに役立てまいります。

乳がんは、早期発見できれば治療できる気です。口口ナ禍で診を受けることをたらわれるかもしれません。

当協会では検査装置の消毒や定期的な換気など、充分な感染防止対策を実施しています。検診を先延ばしにして早期発見のチャンスを逃すことのないよう定期的な受診をお勧めします。



栄養成分表示 100g 当たり	
エネルギー	456kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	15.0g
炭水化物	72.0g
食塩相当量	0.4g



さまざまな食品パッケージに表示されている栄養成分表示の例

栄養成分表示を食生活に活用 消費者自らがバランスよく選択する目安に

環保協の
環境生活・
センター
㉚ 食品衛生課

普段、お店で購入した食品のパッケージに、左のような栄養成分が表示されているのを見かけます。現在、この栄養成分表示のうち「熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」の5項目について、「○○含有」や「低○○」のようないわゆる「栄養強調表示」に関する規定を満たす必要があります。また、栄養強調表示において、「○○含有」の加工食品で表示が義務付けられています。

食品表示法が食品事業者に栄養成分表示を義務付けた理由は、消費者自らが、表示をもとに普段口にする食品に含まれる栄養成分量を把握し、バランスの取れた健全な食生活を取れます。

三回目は、健康科学センター医療技術課の上本師長です。2015年4月に看護師として入職し、ドック課（現在の医療技術課）に配属、その後6年半にわたり健診業務に携わっています。上本さんは、当協会の入職前に2つの民間病院に勤務し、14年間外来看護、6年間の内

内視鏡検査を支えるプロ



医療技術課 / 上本師長

専門資格で受診者に寄り添う

内視鏡看護の計22年間（当協会を含めると28年半）看護業務を経験している「看護のプロ」である消化器内視鏡技師の有資格者です。

上本さんは、前の病院で出産を機に夜勤ができなくなつたので、内視鏡看護に異動となりました。消化器内視鏡技師資格は、初めて会つた受診者が不安な気持ちの中、少しでも安心して検査を受けていただきたいと思い、

う時にすぐに飲める薬が手元にあればどんなに心強いでしょうか。

日本には、置き薬という独自の医薬品販売の形態があります。これは、あらかじめ消費者に薬を預け、次回の訪問で服用した薬の代金だけを受け取るものです。この歴史は

1690年、富山藩主が江戸城で手持ちの薬により福島藩主の腹痛を治し、それを見た諸国の藩主が全国に売り広めるよう依頼したことが発祥とされています。

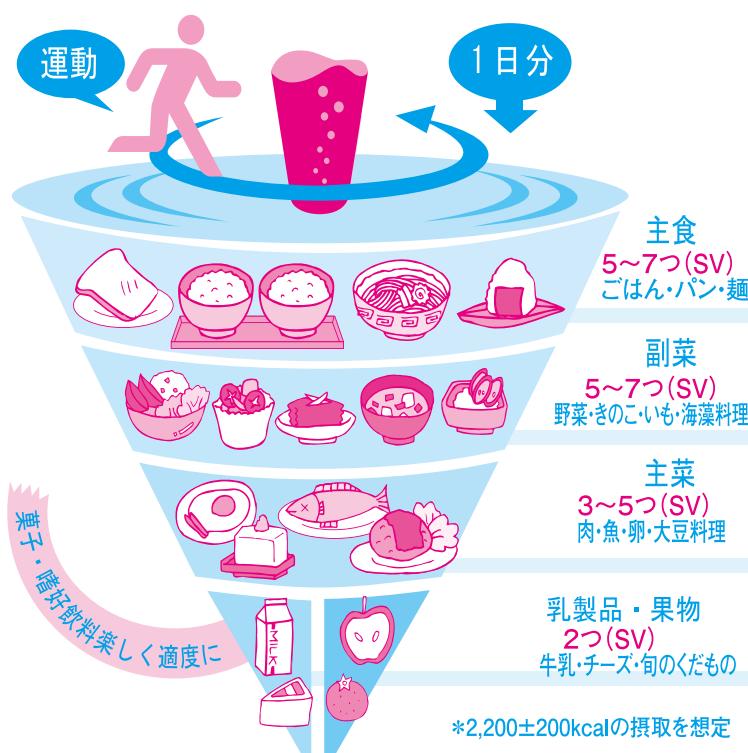
19世紀になり世界的に西洋科学の優位性が唱えられ、石油化学由来の合成薬が主流となり、植物由来の生薬が衰退してきました。漢方を基本とした置き薬も

この影響を受け、明治以降は苦難の連続

送るうえでの目安としてほしいという思いが込められています。当会では、表示が義務付けられた5項目はもちろん、栄養強調表

示をする場合の分析を行っているほか、生産者や開発者からの要望にもお応えしていますのでご相談ください。

ご自身にとって摂取が必要な理想的な栄養成 分量を把握するため、食品の栄養成分表示を活用していきましょう。（食品衛生課 岩見選



コマの軸…「水分」を表します。食事中のお茶や水は欠かせません。SVとは…サービング(料理の単位)の略です。コマが回り続ける=バランスのとれた食生活を送る必要があります。

2021公衆衛生推進手帖 P.70より

漢方外来 (10)

でした。現在、置き薬は正式には配置販売業と呼ばれ、西洋薬には代えられない優れた製品も多く、種類は約5,000品目あります。

感染症は特に早期治療が大切なので、いざという時のために薬を常備しておくと安心です。悪寒や発熱を伴うウイルス性の風邪には、予防に補中益氣湯（ホウジョウキトウ）、早期には子



どもに麻黄湯（マオトウ）、大人に葛根湯（カコトウ）が適しています。残念ながら、保険診療では症状がなければ薬の処方はできませんが、自

由診療の医院や、薬局などで手に入れることが出来ます。新型コロナ対策として個人輸入が急増しているイベルメクチンは、安全性が高いとされ、薬局で購入できる国も多いですが、用法用量の確認は必要です。コロナ禍は、江戸時代から続く置き薬のよさを見直すよい機会なのかもしれません。

（健康科学センター 診療所長 武生英一郎）

置き薬と漢方

江戸時代から続く文化



この夏の第5波のなか、一部の地域では、新型コロナウイルスに感染してもすぐには診察や治療を受けられず、多くの人が不安を感じながら自宅で過ごされたと思います。こういう時にすぐに飲める薬が手元にあればどんなに心強いでしょうか。

日本には、置き薬という独自の医薬品販売の形態があります。これは、あらかじめ消費者に薬を預け、次回の訪問で服用した薬の代金だけを受け取るものです。この歴史は

1690年、富山藩主が江戸城で手持ちの薬により福島藩主の腹痛を治し、それを見た諸国の藩主が全国に売り広めるよう依頼したことが発祥とされています。

19世紀になり世界的に西洋科学の優位性が唱えられ、石油化学由来の合成薬が主流となり、植物由来の生薬が衰退してきました。漢方を基本とした置き薬も

この影響を受け、明治以降は苦難の連続



勉強会などで水平展開を図り、技術を継承する

り12年目となります。カメラの太さ、画像解析度、操作性など日々進歩で技術は進化しています。しかし内視鏡検査が受診者にとって「じんどい検査」であることに変わりはありません。受診者の気持ちに寄り添い、安心に

つながる説明と、苦痛緩和を目的とした背中マッサージや声掛けを実施し、安心して受け診でできるように取り組んでいます。」と話されています。

当協会は、広島県民の健康増進に貢献することを目的とした健診

ことを目的とした健診

を実施し、安心して受け診でできるように取り組んでいます。

受診者の気持ちに寄り

添った健診機関でありたいと願い、仲間とともに技術の向上に研鑽

しています。

（総務課 森道史）

健康診断・健康指導から『健康経営』へ 従業員の健康管理を経営的視点で、戦略的に



昨今、多くの事業所が健康経営に取り組んでいます。その背景には、経済産業省が2016年に健康経営に関する顕彰制度として創設した「健康経営優良法人認定制度」があります。この制度は、健康経営に取り組む優良法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として、社会的な評価を受けやすい環境を整えるものです。

健康経営の第一歩は、適切な健康診断により従業員の健康状態を把握し、運動習慣や食事などに関する健康診断を行うことで、生活習慣病の予防や改善につなげることができます。また、従業員のメンタルヘルス不調の予防や早めの対策をとることも可能となります。

さらには、「職場の活力向上」「生産性向上」「職員定着率アップ」などに関する健康診断により、従業員のメンタルヘルスの予想されます。私たちの健康側面から、「健康経営」に貢献してまいります。

健康クリニックでは、従業員のメンタルヘルスへの支援メニューをご用意しています。「健康ればーと」では、従業員の健康状態把握や運

事業所の健康診断結果の集計や分析を行うことで、事業所の健康診断結果の見直しや改善策を提案することができます。また、各種健康セミナー（栄養運動・禁煙・メンタルヘルス・VDTなど）も対応が可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

この新型コロナウイルス感染拡大により、外出自粛やテレワークなどさまざまな生活様式の変化がおき、ストレスや不安、活動量の低下などもあいまって「寝つきが悪い」「眠りが浅い」「途中で目が覚める」といった睡眠の不調に悩む方が増え、コロナ不眠とも呼ばれています。

睡眠のリズムを整えるためには、まず起床時間を固定することが大切です。そして、起床後すぐに日光を浴びること。ヒトの体内時計の周期は、大多数の人が24時間よりも長いため、体内時計のタイミングを地球の自転に合わせる同調機構というシステムを持っています。季節による日照時間の変化や時差地域への対応ができるのも、このシステムのおかげです。体内時計のずれをリセットしてくれるのが日光です。

コロナ不眠を防ぐには 日光を意識した生活を

いようにし、また寝る前の照明は明るすぎず、白っぽい色味よりも温かみのある色合いの照明にするのがおすすめです。

また日々の食事も睡眠の質に大きく影響することがわかっています。朝食は、日光と同様に体内時計を覚醒させる働きがあります。朝食を食べる習慣のない人はヨーグルトや豆乳、バナナなど簡単なものからでも良いので何か口にします。

コロナ禍での生活はまだ続きですが、在宅中心の生活でも日中は太陽光を取り入れ、散歩やちょっとした外出など自然の光を浴びることを

意識し、規則正しい生活で睡眠の質を保ちましょう。
(健康支援課
岡本 千恵)

- <快眠を助ける食事のポイント>
- 1日3食規則正しく食べる
 - 朝食はメラトニンを作るたんぱく質を豊富に
 - カフェインは就寝3~4時間前から控える
 - 寝る3時間前には食事を済ませる
 - 寝るまでの時間が短い時は消化の良いものを少量とする
 - アルコールの過剰摂取を控える(飲酒は眠りを浅くします)

この新型コロナウイルス感染拡大により、外出自粛やテレワークなどさまざまな生活様式の変化がおき、ストレスや不安、活動量の低下などもあいまって「寝つきが悪い」「眠りが浅い」「途中で目が覚める」といった睡眠の不調に悩む方が増え、コロナ不眠とも呼ばれています。

睡眠のリズムを整えるためには、まず起床時間を固定することが大切です。そして、起床後すぐに日光を浴びること。ヒトの体内時計の周期は、大多数の人が24時間よりも長いため、体内時計のタイミングを地球の自転に合わせる同調機構というシステムを持っています。季節による日照時間の変化や時差地域への対応ができるのも、このシステムのおかげです。体内時計のずれをリセットしてくれるのが日光です。

起床直後の光が効果的なので、起きたらカーテンを開ける習慣をつけましょう。逆



に、注意したいのが就寝前の光の刺激です。夜の強い光は体内時計を遅らせる働きがあり、睡眠を司るメラトニンというホルモンの生成を阻害します。

スマートフォンなどは寝る1時間前からは見な

県は、食品衛生基準を満たした製造・加工施設について、独自に認証する制度を実施しています。適合した施設は、商品に『認証マーク』を貼ることができます。当協会は認証機関として、食品衛生管理の認証・更新審査や指導などを行っており、このシリーズでは、当協会が認証した事業者の声を紹介し、食品衛生管理の重要性を伝えていきます。



■業務の内容は?
水産加工と販売を行っています。鮮魚を入れて、スーパーなど取引先にそのまま販売したり、切り身や三枚下ろしなどの加工・販売、学校給食や病院食の卸などをしています。

■認証を受けようと思
う卸先になるお客様

からの要望と、今後の衛生管理を考え、1次加工の現場でも自社の規定ではなく、第三者による認定の衛生管理の取得と継続が必要不可欠になると考え、取

得しました。

■自ら設定した衛生管理のポイントは?
この度の取得で、より衛生意識の共通化が図られました。社員からの改善提案が挙が

れた。また、総菜加工を行っているグループ会社の「瀬戸内との子」としては、会社の「インタビュア・中川/馬場田」

社員からの改善提案 併せて経費削減の効果も

社員全体で設定したプロセスを確認、履行について議論が盛り上がり、取り組みの範囲を広げていく予定です。

り、その可否や方法について議論が盛り上がり、意見を出し合った。また、作業効率の向上、掃除で減る道具以外の物持ちが良くなるなどの経費削減

や」では、県認証取得と取り組みの範囲を広げていく予定です。

は、弊社も水に浸かります。安全・安心の海の幸をお買い求めいただけます。安全・安心の海の幸をお楽しみください。

■消費者の皆さまへ
平成30年7月豪雨で工場の新設にあり、衛生管理を意識した動線や機械を導入しています。スタッフも、衛生管理の学びを深め、安心・安全な商品をお客さまにお届けできています。弊社ホームページから海の幸を購入するよう、日々取り組んでいます。

た。また、作業効率の向上、掃除で減る道具以外の物持ちが良くなるなどの経費削減

登録日:2021年7月27日
所在地:三次市畠敷町923番地
創業:1927年
話し手:本部長 藤井 善弘 様



2050年カーボンニュートラルの実現に向けて、未来のために、いま選ぼう。

「COOL CHOICE」とは、CO₂などの温室効果ガスの排出削減のために、脱炭素社会づくりに貢献する「製品への買い替え」、「サービス利用」、「ライフスタイルの選択」など、地球温暖化対策に資するあらゆる「賢い選択」をしていくという取り組みです。

例えば、冬期の地球温暖化対策のひとつとして、過度な暖房に頼らず、冬を快適に過ごすライフスタイル「ウォームビズ」を呼び掛けています。

WARM BIZ

ウォームビズ



「衣」「食」「住」のひと工夫で、暖かく過ごしましょう。
「衣」…首、手首、足首の「三つの首」をあたためましょう。
「食」…「鍋」でからだも室内もあたためましょう。
「住」…窓やドアなどからあたたかい空気が逃げない

工夫をしましょう。

スマートフォンやタブレット端末で、右上のQRコードを読み取り、COOL CHOICE ホームページ内の登録画面で賛同をお願いします。

(脱温暖化センターひろしま・環境省)

第62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 ～

- 大会式典（表彰式・大会宣言）
- 環境と健康のポスター・標語コンクール優秀作品表彰・展示
- 講演 その他

※新型コロナウイルス感染症対策のため、政府や県のガイドラインに沿って時間及び規模を縮小することがあります。

日 時	会 場
令和3年11月11日（木） 10:00（開場）～15:00（閉会）	神楽門前湯治村 神楽ドーム (安芸高田市)

「環境と健康」読者アンケート募集

当協会では、読者の皆様に、より良い情報を提供できるよう努めています。その一環として、数年に1度、アンケート調査へのご協力をお願いしています。

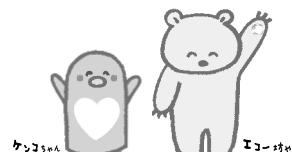
皆様からのご意見は、記事の質の向上につながります。お手数をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

アンケート調査は、第62回広島県公衆衛生大会会場で実施いたしますが、インターネットで回答することも可能です。ご希望の方は、右記のQRコードからご回答ください。



専門研修（企画づくりコース）開催のお知らせ
11/24（水）・25（木）環保協東部支所（福山市）：日帰り
12/1～2（水・木）グリーピアせとうち（呉市）：1泊2日
企画づくりやプレゼンテーションに関する学習や実習、企画の発表を行い、今後の地域活動につなげます。

令和3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
総額(円)



39,121,847円
(令和3年度年間実績)

環境・健康募金(旧 健康感謝募金)は、昭和35年から実施し、令和3年度で62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。

環保協に配分された募金は、以下のような事業に活用しています。 ◆貸出グッズのご案内◆

【学習教材貸出事業】

環境づくりや健康づくりに関する各種グッズの貸出をしています。貸出グッズの一覧は、当協会ホームページからご覧いただけます。（<http://www.kanhokyo.or.jp>）

“マクドナルド”が作成した食育の学習DVDです。

NEW



市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)	市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
府中町	1,251,200	94.2	北広島町	0	0
海田町	1,957,000	84.8	安芸高田市	1,423,090	71.0
熊野町	0	0	東広島市	4,418,142	114.1
坂町	323,700	96.5	三原市	1,337,702	91.3
江田島市	1,675,100	95.5	世羅町	335,110	32.8
竹原市	1,505,700	96.9	尾道市	2,541,200	59.6
大崎上島町	0	0	福山市	7,831,050	91.9
大竹市	2,179,000	89.7	府中市	1,041,480	98.6
廿日市市	2,842,560	85.5	神石高原町	0	0
廿日市市大野	2,580,500	100.0	三次市	1,300,000	57.1
廿日市市佐伯	282,350	79.0	庄原市	243,400	10.5
廿日市市吉和	43,200	78.2	吳市	3,780,650	98.3
廿日市市宮島	160,100	89.4	その他	69,613	104.9
安芸太田町	0	0	合計	39,121,847	77.2

市町別一覧表

※この表は、令和3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記載しています。

全国大会で最優秀賞受賞【日環協】

新しい分析方法の検討が評価

環境生活センター環境分析課の勝谷芳生主幹が、10月8日に広島市で開催された一般社団法人日本環境測定分析協会主催「2021年度環境セミナー全国大会in広島」において「底質試料におけるPCB迅速分析の検討」というテーマで発表し、最優秀賞を受賞しました。

一般的にJIS（日本工業規格）や環境省の告示など、公に認められた方法（公定法）により実施しています。これらの方は、技術の進歩や社会ニーズを反映して見直されています。映し見直されていますが、新技术が開発されても公定法となっています。今回の発表テーマで

は、試料の前処理に多くの時間をと労力を要します。また、夾雑物の多い試料では、妨害成分の除去が不十分となり、正確な測定が困難となります。今回受賞した発表では、試料の前処理に「銀担持アルミニカラム法」を用いて底質試料に対する適応性、作業の迅速化と



環境分析における公定法などについて検討し、お客様により良いサービスを提供するため、業務の改善に努めています。

水道事業課

全国給水衛生検査協会委員長賞

