

環境と健康

令和4年度環境と健康のポスター・標語コンクール事業

3万点を超える作品集まる 受賞作品116点決定

当協会と広島県、広島県教育委員会、広島県環境保全公社、瀬戸内海環境保全協会が共催し、県内の25公衛協が参加する「環境と健康のポスター・標語コンクール事業」には、今年度もたくさんの児童、生徒のみなさんから作品が集まりました。

今年度もテーマを「守ろう美しい地球(環境分野)」「がんばろう健康生活(健康分野)」として、ポスターと標語を募集したところ、環境分野2万5千312点(ポスター19千614点、標語1万5千698点)、健康分野8千553点(ポスター2千300点、標語6千253点)の素晴らしい作品が集まりました。参加した学校は258校(小学校204校、中学校54校)でした。

市町公衛協で1次選考を行い、ポスター、標語合わせて724点が当協会の2次選考に推薦され、10月5日に開催した第2回環境と健康のポスター・標語コンクール選考委員会で10人の選考委員による厳正な選考が行われ、116点(ポスター49点、標語67点)が各賞に選ばれました。

11月25日に開催する「第63回広島県公衆衛生大会」に最優秀賞、特別賞受賞者、ならびに



学年・テーマごとにポスターを選考する(上)、読み上げられた標語を選考する(左)

市町公衛協では、「環境づくり」「健康づくり」の啓発のため、作品の展示会、市町広報誌・公衛協だよりへ掲載するなど、応募作品の活用を行っています。

(地域活動支援センター)

(一社)広島青年会議所から当協会に贈呈

カードゲームで脱温暖化学習 貸し出しグッズ「カーボンクエスト」

一般社団法人広島青年会議所のカーボンニュートラルシティ委員会が制作したカードゲーム「カーボンクエスト」の贈呈式が、



贈呈式で83セットが寄贈された

8月23日に当協会理事長室で行われました。

「カーボンクエスト」とは、カーボンニュートラルの仕組みや考え方を、子どもたちに分かりやすく伝えるカードゲームです。

このゲームは、「カーボンドラゴンカード」が排出するCO₂を、CO₂を減らすためのいろいろな技術や工夫が書かれている「CO₂削減カード」、広島企業のCO₂削減に向けた取り組みが書かれている「企業カード」、ゲーム性を高める「便利カード」を駆使して、排出されたCO₂とピッタリ同じ量の削減を目指します。CO₂排出量とCO₂削減量がピッタリ同じとなったプレイヤーが勝ちとなり、ピッタリ同

じプレイヤーがない場合には、差が最も少ないプレイヤーが勝ちとなります。

カーボンニュートラルシティ委員会は、広島市

内、府中町内の小学校などに「カーボンクエスト」を配布していますが、数に限りがあるため、当協会の貸し出しグッズとして活用することを目的に、83セットを寄贈していただきました。

「カーボンクエスト」の遊び方はYouTubeで見ることができますので、下のQRコードからアクセスしてご覧ください。興味のある方はぜひ貸し出し申込みいただき、ゲーム感覚でカーボンニュートラルについて学んでみませんか。

(地域活動支援センター)

詳しい遊び方等の
情報はこちらから▶



きんせんか 琴線歌

8月下旬に仕事で札幌に行った。広島は最高気温が35℃前後で熱帯夜も続いていて、札幌は別世界であった。最低気温は20℃を切り、日中でも25℃前後。秋の到来を感じる晴れ空で、とても過ごしやすかった。そんな札幌を歩いているうちに「人は、天気が良いだけで幸せな気分になれる」と思わずつぶやく自分がいた。過去にもこんな心地になったことが幾度もあったなと思い返し、良い天気の偉大さを感じていた。そんな日常の些細なことに、人は幸せを感じるのだとしみじみ思った。しばらく歩いた後、そう考えた自分がなんと嫌になった。いくら天気が良くても、過ごしやすくて、心地よさを感じ取れない人が多くいるのではないかと。この瞬間、今夜子どもに何を食べ

札幌の空に

んが享受できているのかと考えるべきなのである。教育にたずさわることができ、天気の良い天気が良ければ誰もが幸せを感じられる社会を創ることに、微力ながらも努力することだ。そんな当たり前のことに、そして自分の未熟さに気付かされた札幌の天気だった。

(県立広島大学学長補佐・地域基盤研究機構長 上水流久彦)



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

かんぽきよう

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。



“エネルギーと家電”をテーマに開催 エディオンでラベルや使い方を調査

9月29日に「TEAM MATE ひろしま学習・交流会(第2回)」をサテライトキャンパスひろしまで開催し、11団体16人が参加しました。

この学習・交流会は、地域における温暖化防止のための情報提供や普及啓発活動、TEAM MATEひろしまの交流を深めていくことを目的に、年に3回実施します。

今年度第2回目のテーマは「エネルギーと家電」です。

午前中は、呉工業高等専門学校 小倉亜紗美准教授に ZEH 住宅と電気自動車の具体的な費用や、利用したことのない人が考える疑問点などをお話いただきました。

また、中国電力株式会社 田淵浩マネージャーには、再生可能エネルギーの導入や、石炭火力のゼロエミッション化、火力発電所で回収した CO₂ を、トマト温室での光合成促進に有効利用する実証など、カーボンニュートラルに向けた取り組みをお話いただきました。

午後からは、エディオン広島本店で、実際



の家電を見ながら、家電に付いている「統一省エネルギーラベル」の星の数を確認したり、最新家電の省エネ機能や省エネに繋がる使い方などを調査しました。

家電の機能にある「自動風量調節機能」や「自動洗剤投入機能」など、自動で制御する機能は、過剰な電力や洗剤等を使わないことで省エネに繋がることや、最新LED電球はこれまでのLED電球と比較して、さらに省エネになっていることなどが分かりました。

また、カタログに示されている消費電力の見方や、消費者庁および公正取引委員会から

認定されたルールに基づき適正な表示をしていることを示すマーク(上)の確認などを行い、参加者の皆さんで情報を共有しました。

家庭からの CO₂ 排出量は、電気からの排出が最も多いことから、今回調査した最新家電の内容を省エネ対策の一つとして、買い換えの普及啓発に役立てていきます。

(脱温暖化センターひろしま)



実際の家電を店舗内で調査

大崎上島町

公衛協が町長との懇談会を開催

専門研修「企画づくりコース」の企画が実現

大崎上島町で9月5日に、令和3年度専門研修「企画づくりコース」で作った企画が実現しました。企画名は「大崎上島町地球温暖化問題懇談会」で、令和3年3月25日に町長が宣言した「ゼロカーボンシティ宣言」に関する取り組みを町民に知ってもらうことを目的に、町長から直接お話を聴くというものです。

当日は、東野文化センター大ホールに、大崎上島町公衛協と大崎上島けんこう文化の島づくり協議会の関係者

18人が集まりました。はじめに、この懇談会の企画者である梅澤恵子大崎上島町公衛協会長のあいさつがあり、すぐに高田幸典町長から、町行政としてゼロカーボンシティを目指す上での取り組みの方向性、12

の具体的な施策について説明がありました。「地球温暖化対策実行計画の改定」や「各地区集会所への太陽光パネルと蓄電池の設置」、「各種設備のLED化」、「電気自動車の導入と急速充電機設置」など、なぜ取り

組むのか、取り組むことによってどのようなメリットがあるのか、実行するにあたって完了までの期間や経費など、具体的な数字や例を出して、わかりやすく説明されました。参加者からは、「今まで、このような取り

組みが行われている(計画されている)ことを知らなかった。もっと町民にアピールしてほしい。」



大崎上島町公衛協や島づくり協議会による、行政や事業者、町民が一体となった脱温暖化の取り組みに、目が



ゼロカーボンシティを目指した町の取り組みについて説明する高田幸典町長(上)と、熱心に話を聴く町公衛協・地域協議会メンバー(下)

11/9(水)、会場・オンラインで同時開催

気候変動とその適応策について知る

ひろしま気候変動適応センターは、気候変動とその適応策について皆様へ広く発信するため、年1回セミナーを開催しております。11月9日(水)に、第2回目となる「ひろしま気候変動適応セミナー」を開催いたします。

また、広島県立総合技術研究所の農業技術センターと林業技術センターから、広島県の農業、林業への気候変動影響とその対応状況や技術について、事例を紹介いたします。詳しいプログラム内容や申込方法等は、ひろしま気候変動適応センターのWebサイトでご確認ください。

ひろしま気候変動適応センターのセミナーWebサイトをぜひご確認ください。申込締切間近のお知らせで申し訳ございません。

ひろしま気候変動適応センター

ひろしま気候変動適応センター

③第2回ひろしま気候変動セミナー

11月9日(水)13時30分～16時00分、広島県健康福祉センター(広島市南区皆実町一丁目6-29)で開催いたします。オンラインでも同時開催いたします。

「第2回ひろしま気候変動適応セミナー」

Webサイト: <https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/tekiou/seminar2.html>

開催日時: 11月9日(水曜日) 13時30分～16時00分

開催場所: 広島県健康福祉センター

(広島市南区皆実町一丁目6-29)

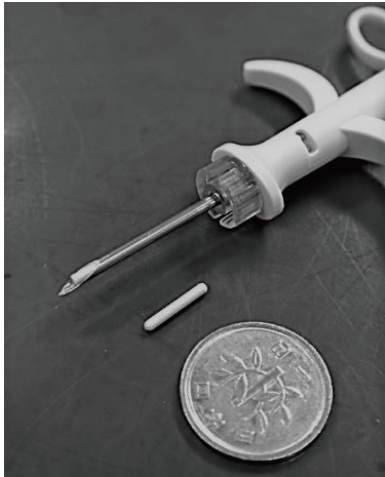
参加費用: 無料

参加方法: 会場参加は、申込書を記載の上、メール又はFAXでお申し込みください。オンライン参加は、Webサイトからの申込となります。

申込締切: 11月2日(会場)、11月7日(オンライン)



みなさんはマイクロチップを知っていますか？マイクロチップは、直径1〜2ミ、長さ1センチ程度の小さな電子標識器具で、世界で唯一の15桁の数字が記録されています。この数字は環境省などのデータベースに登録することで、飼い主の情報と紐づけることができます。みなさんのペット（犬や猫）がマイクロチップを装着していれば、



装着するマイクロチップ。1円硬貨と比べても非常に小さいことがわかる。

迷子の際、災害時などに離れ離れになっても、保護され、専用のリーダー（読取機）で数字を読み取ることで、飼い主のもとへ帰ることが出来ます。ペットは自分の家を伝えることができないので、マイクロチップを装着しておらず、首輪や迷子札が外れてしま



着けていますか？マイクロチップ 万が一の時、飼い主のもとへ帰るために

うと、誰の家の子なのかを知ることができません。マイクロチップは、獣医師が専用の注射器でペットの首の後ろの体内に装着します。で、首輪等と違って外れる心配がありません。装着時の痛みは一般的な注射とほとんど変わらないと言われており、また、チップの表面は生体適合ガラスで覆われているため、



マイクロチップを装着される子犬

動物の愛護及び管理に関する法律の改正により、一般の飼い主も、いま飼っている犬や猫にマイクロチップを装着することが義務づけられました。どんなに気を付けていても、散歩中に驚いて首輪が外れてしまったり、災害時に窓が破損するなどして、離れ離れ

副作用など動物の体に負担をかけることなく、装着し続けることができます。詳しくは、「広島県マイクロチップ」で検索をお願いします。（広島県健康福祉局 食品生活衛生課）



昨年度 GSHIP 主催の海岸清掃の様子

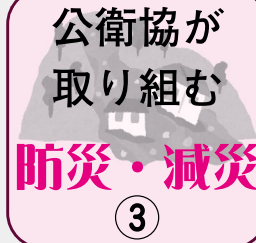
今年度も昨年同様の活動が、11月6日（日）に、尾道市因島の因島アメニティー公園（し）で、漂着ごみを多数確認している梶ノ鼻海岸の清掃を行うグループに分かれて活動し、しまなみビーチに集まって行うまとめの会でも、集めたごみの量などを共有したり、漂着ごみについて学習する計画です。



▲GSHIPの最新情報はこちらから

また、GSHIPでは、海洋プラスチックごみ削減に向けた学習活動にも取り組んでおり、小学校や公民館での出前講座も行っています。あらゆる主体で取り組む清掃・回収活動による海洋プラスチックの除去や、企業における素材や省資源の低環境負荷製品の開発・利用、住民における分別の徹底や環境負荷の少ない製品の利用など、できることを積み上げて、海の環境保全にみんなが取り組んでいきましょう。（地域活動支援センター）

共助井戸に必要な仕組みづくりを 不足する生活用水の確保へ



土砂災害や地震などの災害で、水道設備が破損すると、水道が利用できなくなります。皆さまの地域では、水道が使えない状況を想定した備えを考えていますか。

平成30年7月豪雨災害以降、見直されているのが井戸の活用です。『共助井戸』や『防災井戸』として、個人・企業が所有する井戸を、いざという時に近所で利用し合う仕組みです。

ここ数年の災害を振り返ると、生きるのに必要な飲料水は、ペットボトルや給水車などで、すぐに公助が入ります。しかし、体の汚れを流したり、洗濯、掃除をするには量が足りません。このような時に井戸水があると、大変心強い存在となります。特に、床上浸水が

多数発生している災害の場合、道路や庭、床下、床板、壁、家財の清掃に必要な水の量は、かなりのものになります。

公衛協が取り組む共助井戸は、拠点型、広域マップ型など、地域の実情に合わせた視点の異なる取り組みが展開されています（第623号（5/1発行）3面参照）。どの事例を見ても、根底にあるのは、地域の危機管理意識と助け合いの心、郷土愛だと感じます。ご近所や地域団体とコミュニケーションをとり、共助井戸の有効性・継続性を考えながら取り組まれています。

井戸の調査、平時・有事の運用方法、検査の有無や費用負担、水の運び方や道具の持ち方など、多くの協議が必要です。また、自主防災会や自治会などの連携も必要で、簡単な取り組みではありませんが、地域の公衆衛生を維持するためには重要なテーマだと考えます。公衛協における防災の取り組みとして、我がまちに必要な共助井戸の仕組みづくりを検討してみませんか。（地域活動支援センター）



福山市竹鼻学区では、公衛協と自治会が協力して仕組みづくりを進めている

広島県は、令和3年6月に、海洋プラスチックごみによる環境汚染に実効的な対策を強化



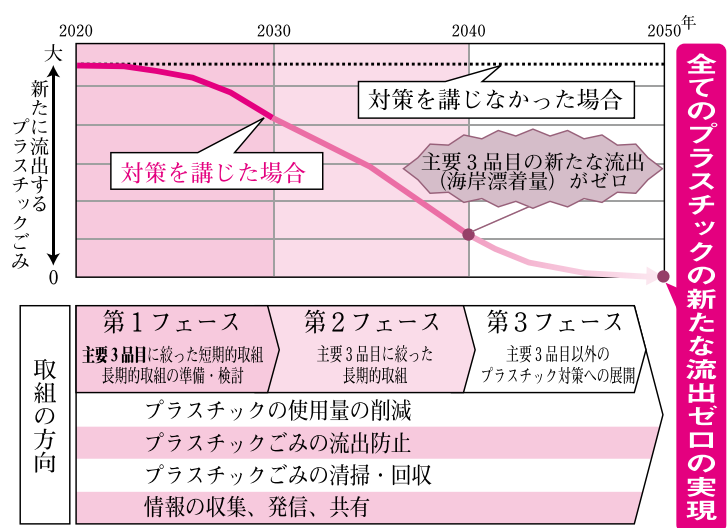
県東部海岸で会員向け清掃活動 漂着ごみやマイクロプラスチックを回収

するため、『2050 輝くGREEN SEA 瀬戸内ひろしま宣言』を発表しました。併せて、幅広い業種の企業や団体・行政などをメンバーとする「GREEN SEA 瀬戸内ひろしま・プラットフォーム 通称「GSHIP（ジーシップ）」を設立しました。

GSHIPは、県民と企業を繋いで海洋プラスチック削減を目指すべく、計画です。参画する企業においても、地域貢献や環境負荷の低減は必要な取り組みであり、令和3年度はGSHIPが参画企業向けに海岸清掃を企画し、22の企業・団体から223人が参加し、海ごみ削減活動に取り組まれました。

今年度も昨年同様の活動が、11月6日（日）に、尾道市因島の因島アメニティー公園（し）で、漂着ごみを多数確認している梶ノ鼻海岸の清掃を行うグループに分かれて活動し、しまなみビーチに集まって行うまとめの会でも、集めたごみの量などを共有したり、漂着ごみについて学習する計画です。

また、GSHIPでは、海洋プラスチックごみ削減に向けた学習活動にも取り組んでおり、小学校や公民館での出前講座も行っています。あらゆる主体で取り組む清掃・回収活動による海洋プラスチックの除去や、企業における素材や省資源の低環境負荷製品の開発・利用、住民における分別の徹底や環境負荷の少ない製品の利用など、できることを積み上げて、海の環境保全にみんなが取り組んでいきましょう。（地域活動支援センター）



2050年における新たなプラスチックごみの海洋流出ゼロ実現に向けたイメージ

公衛協活動とごみ問題

共に学び、共に喜びあえる活動へ

昨年、安芸高田市八千代町で山火事が騒ぎになり新聞でも一部報じられました。最初はすぐ消えるとみていましたが、火の勢いは強く、消防団だけでなく防災ヘリ、広島市の消防車まで駆り出され、消火にあたる騒ぎとなりました。

ごみの集積、埋め立てが長年行われ、林道、山林にまでごみがあふれた苦い経験を経て、行政の努力と住民の協力により大幅に改善され、山野にごみを見るのがなくなりました。

ごみの最終処分場ができる、その周辺の林道や山林には、いつの間にかごみが集まるということがあります。

産業廃棄物処理施設の廃タイヤに火が付き、消えるまで10日間水をかけ続ける事態になりました。この事態は、会社、行政、住民含めて考えなくてはいいけません。

過疎化により空家が増し、人の姿が消える



不法投棄ごみを回収する公衛協推進委員

と土砂などの建築廃材を捨てる人がでてきます。お金が関われば何でも捨てる・集める・埋める人が存在している限り不法投棄はなくなりません。

現在、安芸高田市の

ごみの量は多く、焼却処分している分だけでも大変な量で、車が並

び混雑するほどです。

公衛協も、不法投棄防止や家庭のごみ減量などの広報に力を入れ、住民のみなさんと共に学び、共に喜びあえる活動にしたいと考えています。

(安芸高田市公衆衛生推進協議会会長 光永善治)

環境協と公衛協のひもをどく

④県衛連の設立

1956(昭

和31)年4月に

「広島県公衆衛生推進要項」が

制定され、県知

事による公衆衛生推進委員(以降は「推進委

員」の委嘱後、各市町村で公衆衛生推進協議会(以降は「公衛協」)

が設立されました。組織化された公衛協によって、地域ぐるみの衛

県段階組織で密接な連携へ

予算は財源難で提案できず

とは言うまでもありません。ちよつど同じ頃、県衛生部では県段階の組織の結成を念頭に置き、準備を進めていました。各市町村で、より密接

在の夏季大学)において、広島県地区衛生組織連合会(以降は「県衛連」)の設立について提案し、満場一致で採択されました。

会議を幾度となく開き、設立趣旨書や会則案などを作成しました。1957(昭和32)年12月4日、当時の大原博夫県知事のほか、公衛協関係者や報道機

が誕生しました。しかし、最も重要な収支予算は、財源難から提案することができず、先送りとなりました。当面は、役員の会議旅費等は自己負担となり、

その他の経費は事務局の予算で賄うという変則的な対応となりました。

経費の捻出問題については、再三の会議

で協議したものの、名案を生み出すには至りませんでした。その後

も県衛連の財源づくりは、大きな壁として立ちあがったのです。(経営企画課 山下祐治)

環境基準の改正 めっきに使われる「六価クロム」について

今回は2022年4月に、水質汚濁に係る環境基準および地下水の水質汚濁に係る環境基準(以下、環境基準)が改正され、基準が強化された「六価クロム」についてお話しします。

「六価クロム」とは、どんな物質なのでしょうか。

クロムは主に金属クロム、三価クロム、六価クロムの形態で存在しています。クロムは、ステンレスやめっきなどに使われている、私たちにとって身近な金属です。また、化学的に言うとそれぞれ三価、六価の酸化数をもったクロムが三価クロム、六価クロムといわれています。

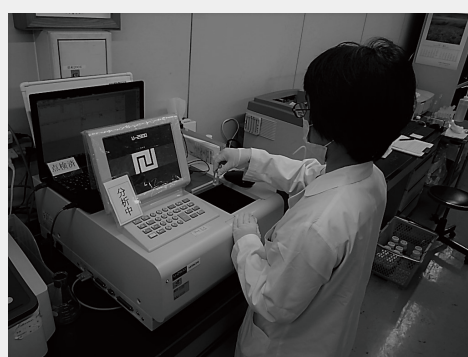
「六価クロム」はクロムめっき製

環境協の
環境生活
センター
②9 微量分析課

品製造の際、めっき液に使用されていますが、「六価クロム」は処理され、めっき製品中には存在していません。この「六価クロム」ですが、われわ

れ人の健康に影響を及ぼすことが知られています。例えば、皮膚や粘膜に付着したまま放置すると腫瘍や皮膚炎を引き起こす恐れがあります。また、粉塵を吸い込むと鼻中隔穿孔や肺がん、消化器系のがん等にも影響を及ぼす可能性があります。そのため、2018年9月に「六価クロム」の一日耐容摂取量(TDI)が1.1μg/kg体重/日と設定されたことを受け、環境基準が強化されました。

環境生活センター微量分析課では、「六価クロム」をはじめ、水や土、廃棄物などに含まれる有害物質の分析を行っています。また「六価クロム」については、2022年4月に強化された環境基準に対応し、分析を実施しています。これからも従来のノウハウに新しい技術を取り入れながら、皆さまの安心、安全な環境づくりに貢献していきたいと考えています。



分析を行う職員

(微量分析課 西田 叔且)

新規貸出グッズ紹介 ～SDGs紙芝居～



株式会社グローブ・ハートが作成したSDGs紙芝居を新たに貸出グッズに導入しました。

紙芝居は「うらしまじろう」、「わらしべ長



「かぐや姫そのあと」より、排気ガスによって地球への道が分からなくなってしまうかぐや姫

者そのあと」、「かぐや姫そのあと」の3種類があり、それぞれ海洋ごみ問題、食品ロス問題、大気汚染問題を題材にしています。

対象は幼児～小学生。少しアレンジされた昔話を読むことで、幼少期からSDGsの理念に触れ、身近に感じてもらうことができます。

詳しい内容は、右上のQRコードよりご確認ください。(地域活動支援センター)

日本人の4人に1人が血管の病気で亡くなっていることをご存じでしょうか。日本人の

血管の老化度を調べてみませんか？

硬さと詰まり具合を評価



死亡原因の上位を占める脳血管疾患や心疾患の多くが動脈硬化(血管の老化)によって起きています。

動脈硬化とは、動脈の壁にコレステロールや中性脂肪が溜まり、血管のしなやかさが失われ、狭くなることで、詰まりやすくなったり破れやすくなることです。自覚症状がなく、一度進行すると完全には治すことが難しいといわれています。ある日突然、脳卒中を発症するなど、取り返しがつかなくなることもあります。この動脈硬化の進行度を調べる検査が『血圧脈波検査』です。検査は、仰向けに寝た状態で両腕・両足首にベルトを巻き、四肢の血圧を測定します。痛みはほとんどなく、検査時間は5分程度です。当協会では、血圧脈波検査の装置を新しく更新し、血圧に依存しない指標として注目されているCAV(心臓足首血管指数)と、ABI(足関節上腕血圧比)の2つの指標で血管の硬さと詰まり具合を評価しています。また、CAVの値を同性、同年齢の



健康な人の平均値と比較することでおおよその「血管年齢」もわかります。動脈硬化を予防するには、高血圧や脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病を予防・治療することが重要です。そのためにも、血圧脈波検査で自分の血管の状態を確認しておきましょう。特に、右の表に当てはまる項目がある方は、『血圧脈波検査』をお勧めします。また、65歳以上の方は『血圧脈波検査』、『頸動脈エコー検査』と心臓の状態をみる

【動脈硬化の検査をおすすめする方】

- 喫煙する
- 高血圧・糖尿病・脂質異常症と診断されている
- 運動不足である
- 肥満傾向である
(BMI 25以上または、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)
- 親兄弟に脳血管疾患や心疾患になった人がいる
- 偏った栄養バランスの食事・間食・過食傾向がある

貧血やホルモンバランスの乱れを招く

～将来を見据えて食事対策を～

令和元年国民栄養調査によると、20代女性は5人に1人の割合で「やせ」に該当します。やせ願望の拡大や、氾濫したダイエット情報などが、若年女性の「やせ」に影響しているとされます。このため、今年度から厚生労働省が研究班を設置し、やせ形の若年女性を減らす目的で、体形への意識や生活習慣などを把握する実態調査が始められます。

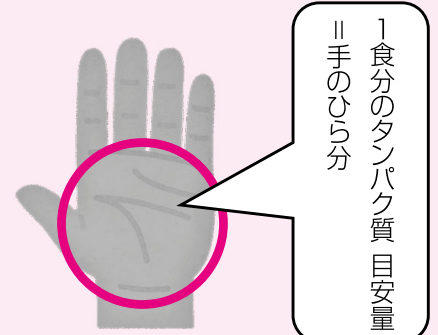
「やせ」の基準は、体格指数(=体重(kg)÷身長(m)²)によって定義されており、体格指数18.5未満が「やせ」です。若年女性のやせは、貧血や月経異常・無月経を引き起こします。特に月経異常・無月経は、女性ホルモンが正常に分泌されていない状態(閉経前後と同じような状態)で、不妊症、低出生体重児の出産、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)予備群の原因につながります。

やせ状態でそのまま高齢期を迎えると、健康状態はさらに深刻になります。感染に対する抵抗力や筋力低下、骨

話題の健康づくり
アラカルト
46女性やせ

粗鬆症の早期発症、さらに認知症にもつながる可能性があり、日常生活の質を低下させます。このことで心身が衰えた状態(フレイル)になり、要介護のリスクも生じます。

筋肉などの少ない「不健康なやせ」ではない、健康的な身体作りのためには食事が大切です。主食・主菜・副菜を揃え、特に減少を防ぎたい筋肉には、肉、魚、卵、大豆等のタンパク質の摂取が重要です。摂取目安量



は、1食でおよそ手のひら分です。やせたいあまり、炭水化物を必要以上に減らしたダイエットが増えていますが、筋肉の維持にはタンパク質だけでなく炭水化物の摂取も必要です。活動のエネルギー源である炭水化物は、不足すると代わりに筋肉などを分解してエネルギーを作り出そうとするため、筋肉の減少につながります。若年女性のみならず、自身や家族など周囲も含めて、体格指数を客観的に評価し、食事・生活を見直してみませんか。(健康支援課 中田 真理子)

食品	目安量
豆腐	1/3丁で1/3食分
納豆	1パックで1/3食分
卵	1個で1/3食分
牛乳	コップ1杯で1/3食分
魚の切り身	1切れ(100g前後)
薄切りの肉	3～5枚(100g前後)
かたまりの肉	100g前後

タンパク質の多い食品と1食分の目安量

(健康支援課 中田 真理子)

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・監査した事業者の声を紹介し、食品衛生管理の重要性を伝えます。

JFS規格は、(一財)食品安全マネジメント協会が策定した日本発の食品安全マネジメントシステムに関する規格です。導入すると、「HACCPに基づく衛生管理」の証明を得ることができます。A/B/Cの3つの規格があり、企業規模などに応じて選択することができます。

続・一步先行く衛生管理
JFS-B



③ 株式会社 日之出水産

登録日:2022年1月28日
所在地:広島市東区曙4丁目1-5
創業:1907年(明治40年)
話し手:代表取締役 橋本 智治 様

衛生管理の底上げ

規格取得でビジネスチャンス拡大

業務用スライス蒲鉾(かまぼこの製造・販売)をしています。カープ導入に入っている「Carpかまぼこ」も当社の製品です。■認証を受けようと思つたきっかけは?平成15年に、食品衛生優良施設として厚生労働大臣表彰を受賞しました。また、取引先

からの希望やコロナ禍による業務停滞期間をきっかけとして、品質管理の更なるレベルアップが必要と感じ、JFS-B規格にチャレンジしました。■苦労した点は?これまで日々の単発的な記録簿からマニュアルにいたるまで、衛生管理マネジメントに関連付ける作業が大変でした。しかしそれ以上に、HACCPの考え方を社内全体で共有し、マネジメントの

概念を現場に浸透させることの大切さを感じました。■認証取得の成果ホームページで本規格取得を公開したところ、他社から問い合わせが入り、ビジネスチャンスが広がりました。

当社の蒲鉾は、花柄や口ワイン柄など他社にないオリジナルな製品です。安全安心にプラスして、美味しく華やかな製品を提供し続けていきます。(インタビュー:中川 記事:原)

消費者へのアピール

ヤンスが広がりました。また、規格取得に向け、現場の担当者を含んだチームで取り組んだところ、衛生管理についての底上げができました。更に、現場の担当者から効率化に関する意見も出るようになりました。

第63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～

開催日時:令和4年11月25日(金) 10:30～15:00(閉会式)
開催場所:アゼリアおおたけ
(大竹市本町1丁目9番3号 Tel:0827-53-2226)

- 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・講評
- 講演: 演題「『なるほどお天気学』地球温暖化と異常気象
～防災対策について考える～」
講師: 気象予報士・技術士(応用理学)・防災士
(株)南気象予報士事務所 代表取締役
南 利幸(みなみ としゆき)先生

ハイブリッド形式で専門部会を開催

次年度以降の事業について意見交換

8月24日・25日・26日の3日にわたり、令和4年度第1回専門部会を開催しました。コロナウィルス感染の第7波が押し寄せるなか、書面協議での開催も検討しましたが、出席者を本部と東部支所に分散させることで、感染を予防しながら開催することにしました。

今年度初の部会であったため、午前中は新任部会員のための研修を行い、3日間で15人が参加し、部会で協議する事業の内容や募金のしくみ等の理解を深めていただきました。

各部会では、これまでの環境・健康・組織づくり事業の進捗状況の報告と、全県共通事業重点メニューやモデル事業の進め方、新規事業の目出し等について、意見交換を行いました。

地域活動支援センターでは、専門部会で得られた意見・要望を受けて、第2回専門部会(12月)および第2回定例会(2月)で協議・決定していただけるよう、実施要領の見直し・修



対面とweb(Zoom)とのハイブリッド形式の会議にも慣れ、活発な意見交換が行われた

昔から植物の成分は薬として使用されてきましたが、最近ではファイトケミカル(植物性化学物質)と呼ばれ、脚光を浴びています。ファイトケミカルとは、植物が紫外線や虫、真菌(カビ)、細菌、ウイルスなどから身を守るために生産する物質です。人間の体にとって大



種のファイトケミカルが含まれており、色素や香り、苦み、辛みの成分です。しかし、葉や茎、皮、根、種などの捨てられる部分に多いため、おいしさや見た目を追求し過ぎると不足してしまいます。

ファイトケミカルとは 食事で体を健康にする



変良い成分であることが分かってきたため、たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の6大栄養素に次ぐ第7の栄養素とも言われます。

現在、すでに発見されているだけでも数万種あると言われています。抗酸化物質として知られるポリフェノールもファイトケミカル的一种で、約8千種も存在するそうです。抗酸化作用や抗菌作用、抗がん作用、免疫調整作用などがあり、医学的にも注目されています。

一つの野菜や果物には、数十から数百

はファイトケミカル摂取の観点からも、非常に理にかなっています。

漢方を構成する生薬は根や茎、皮、葉、種などの苦くて食べられない部分ばかりを使っており、ファイトケミカルが豊富に含まれています。一つの漢方薬にさまざまな効果があるのは、多様なファイトケミカルの相互作用によるものと考えられます。(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

WARMBIZ

ウォームビズ

くらしのひと工夫で
あたたかく過ごしましょう!

ウォームビズとは、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です。暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによって、CO₂の発生を削減することが目的です。

◆入浴でからだも心もあたためる

入浴でからだを芯からあたたためて、冷めにくくするには20分ほどの時間をかけて、38～39℃程度のぬるめのお湯に半身だけつかることが効果的です。お湯をぬるく、少なめに沸かすので、省エネや節水にもつながり、お財布にもやさしい入浴法です。

◆ゆず湯、しょうが湯、大根湯などで、からだをあたためる効果が上昇

ゆず湯、しょうが湯、大根湯などは、お風呂の効果をさらに高める日本の知恵です。ゆずやみかんの皮を湯船に浮かべるだけで、これらに含まれている成分が皮膚を刺激し、血行を良くしてくれます。大根湯は、大根の葉を1週間ほど乾燥させたものを刻んで、布袋に入れて湯船に浮かべます。葉に含まれるミネラル成分により、血行促進や発汗効果があります。

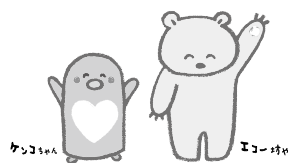
スマートフォンやタブレット端末で、右上のQRコードを読み取り、COOL CHOICEへの賛同をお願いします。(脱温暖化センターひろしま・環境省)

賛同はこちらから▼



COOL CHOICE
賛同登録用QRコード

令和4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、令和4年度で63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)

35,093,216円
(令和4年度年間実績)



市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
府中町	1,208,800	91.1
海田町	990,000	44.0
熊野町	1,384,001	96.4
坂町	344,100	99.5
江田島市	1,681,310	99.2
竹原市	1,567,800	103.3
大崎上島町	0	0
大竹市	2,100,000	87.4
廿日市市	2,910,960	86.9
廿日市市大野	2,523,423	97.8
廿日市市佐伯	0	0
廿日市市吉和	51,900	115.1
廿日市市宮島	188,300	117.6
安芸太田町	0	0

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
北広島町	0	0
安芸高田市	1,209,650	59.8
東広島市	4,289,608	97.1
三原市	1,344,232	89.1
世羅町	269,240	36.9
尾道市	1,979,800	46.1
福山市	8,277,310	97.7
府中市	1,025,392	98.5
神石高原町	0	0
三次市	1,200,000	51.2
庄原市	480,000	20.4
その他	67,390	96.8
合計	35,093,216	74.6

市町別一覧表

※この表は、令和4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。

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。

【学習教材貸出事業】

- 海ごみ削減啓発パネル(瀬戸協版)
瀬戸内海のごみの現状や問題点について紹介、解説しています。
- 【A1 サイズ: 4枚組】

◆貸出グッズのご案内◆

貸し出しグッズ一覧表をリニューアルしました。新グッズも掲載していますので、ご活用ください!

