

# 環境と健康

## 脱温暖化推進員フォーラム 2024 開催

# 「私たちの街からデコ活！」をテーマに研修 互いの教材を体験してノウハウを共有

2月7日に広島コンベンションホール(広島市)で、「脱温暖化推進員フォーラム2024」を開催しました。

このフォーラムは、互いの活動や課題・情報などの共有および交流を通じて、これからの活動のあり方を一緒に考えていくことを目的に開催するもので、地球温暖化防止活動推進員や地球温暖化対策地域協議会など、県内各地で温暖化防止活動に取り組んでいる25団体74名が参加しました。

今回のテーマは「私たちの街からデコ活！」です。「デコ活」(※)は、2050年カーボンニュートラルおよび2030年度削減目標の実現に向けて、国民・消費者の行動変容、ライフスタイル変革を強力に後押しするため、国が展開している新しい国民運動です。

## 地球温暖化防止活動推進員誕生

### 脱温暖化に向け普及啓発活動などに期待

令和5年12月16日、令和5年度新規推進員養成研修を受講した9団体20人に、広島県から「地球温暖化防止活動推進員」が委嘱されました。



企画内容話し合う参加者とスタッフ

今年度は、公衛協やTEAMの他に、広島経済大学と広島修道大学の学生が研修に参加し、自らが企画した事業を実践しました。若い世代への啓発だけでなく、就職活動における自己PRとして、また社会人になった時にこの経験を活かしてもらいたいと思います。

20人の推進員には、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、地球温暖化対策地域協議会のマネージメントなど、今後の活躍を期待します。

新規推進員が企画・実践した事業テーマと主な内容

#### ①ごみの分別・減量

広島市TEAMや廿日市市大野公衛協、広島修道大学は、子どもを対象にプラスチックについて考える学習会や、地区住民を対象とした

プラスチックごみの資源化に向けた分別の徹底、高校生を対象としたごみの分別に関する学習活動に取り組みました。

を対象に食品ロスに関するアンケートを実施して関心を持ってもらったり、大学生を対象に規格外野菜の啓発や、廃棄される規格外野菜を活用した料理メニューの開発・販売に取り組みました。

#### ②省エネ

広島市TEAMやおんどTEAMは、保育園児を対象に電気の仕組みや節電について体験を通して理解してもらう講座や、地域の住宅を「うちエコ診断」を使って診断し、光熱費の削減に取り組みました。

#### ④普及啓発

布野TEAMや福山市公衛協は、地元ケーブルテレビに出演し、家庭でできるエコ活動を紹介します。小学生を対象に地球温暖化に関するお便りの作成・配布に取り組みました。

門田TEAMや広島経済大学は、地域住民

## みんなの琴線歌

みんなの琴線歌

私がいつも通っている歯科医院で診察を受けていた時、院長先生から「つい最近WHOから表彰されました」と声をかけられました。こは家族全員がお世話になっている医院で、特に子どもたちはフッ素塗布を定期的に受けていました。この歯科医院では、毎年先生方が夏に太平洋の島国を訪

## 歯科医院で考えたこと

が、その活動が表彰されたのです。この国では、政府や学校関係者が先生方の熱心な活動に影響を受け、学校での歯科健診が熱心に進められ、成果が出ているようです。「虫歯は、世界中で番多くの人が罹患している疾患。子どもの頃に防いでおけば、その国の医療費負担の軽減につながる。」と院長は活動の意義を話してくださいました。驚くことに、この活動は25年間継続

しており、WHOだけでなく、国連本部でも優れた活動として紹介されたそうです。このような取り組みは他の国でも参考になることだと思います。私は、今こそ定期的に歯科健診を受けていますが、子どもの頃に歯磨きを適当にしていたためか、残念ながら、世界の人々と同様に多くの虫歯を治療しました。島国の子どもたちや努力した専門家に思いをはせつつ、子どもの頃に専門家から受けていたはずの指導を理解できていなかった自分が恥ずかしくなりました。虫歯のなかった頃に戻りたいです。私は毎年人間ドックを受診していますが、当日運動や食事に関する指導を受けても、その後あまり継続できていません。専門家の指導を受け、行動変容することは難しいことですが、そのことの重要性を歯科医院でかみしめました。(公益社団法人全国労働衛生団体連合会 専務理事 亀澤 典子)



## 一般財団法人 ~みんなの生命をまもりつづけたい~ 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

かんほきよう

検索

基本理念

みんなの生命(いのち)をまもりつづけたい。

私たちは、健康づくりと住みよい環境づくりに取り組み、持続可能な社会の発展に貢献します。

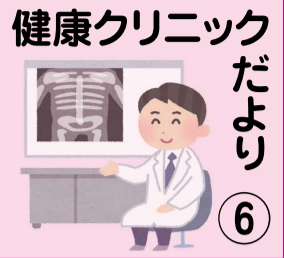




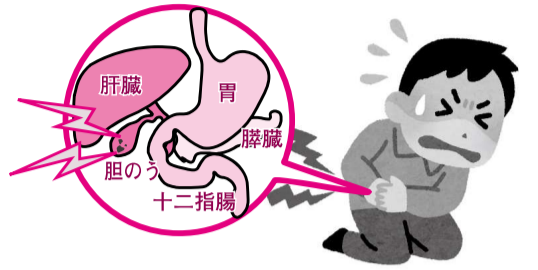




# 胆石症の患者増加傾向 バランスのとれた食事を



近年、胆石症の患者さんが増えており、成人の1割程度に胆石を認めます。食生活の欧米化が原因と言われています。



胆石が動いて胆のうや胆管の細い部分にはまると、腹痛や発熱、時には黄疸が出ます。そのため、胆石による痛みは食後に起きます。胆石痛の特徴は、みぞおちから右脇腹にかけての痛みです。時に、右肩痛や吐き気を伴うこともあります。一生で胆石が何か症状を起こす確率は、約5割と言われています。

胆石の治療は、無症状の場合は基本的に経過観察ですが、症状がある場合や、胆石が胆のう内に充満して胆のうが否定できない場合などは手術適応となります。手術方法は胆のう摘出です。人は胆のうがなくても特に不自由がありません。今は腹腔鏡手術が多く、3泊4日くらいの入院で済みます。手術以外の方法では、胆石を溶かすウルソという薬がありますが、溶けるタイプの石は1割しかありません。体外衝撃波で砕く治療も昔は

行われていましたが、今ではほとんど行われていません。結局、胆石のある人は症状があれば早めに病院に行くことです。そして痛みが治まってから、腹腔鏡手術してもらうのが良いでしょう。

胆石を予防する確実な方法は、残念ながらありません。しかし、胆石発生リスクを下げる手立てはあります。バランスのとれた食事を摂り、脂っこいものはできるだけ控えましょう。特に、すでに胆石のある人は症状を誘発しやすいので注意が必要です。

(健康科学センター 休場成之)



湯崎県知事から表彰状を受け取る当協会常務理事の兼森裕

## 健康経営優良企業表彰を受賞

広島県では、従業員の健康づくりに取り組む「健康経営」を実践する企業を支援しており、毎年、「健康経営」に積極的に取り組

み、他の模範となるべき優れた成果をあげた企業を表彰しています。1月26日に令和5年度健康経営優良企業表彰式(第4回)が開催され、当協会を含め3団体が健康経営優良企業として表彰されました。

健康情報提供や職員交流支援など評価

当協会が実施しているさまざまな健康経営の取り組みの中で、評価された点は次のとおりです。

- ・健診結果の分析から肝機能有所見者の低減を重点課題とし、肝機能に関する健康情報を提供
- ・コミュニケーションの醸成を目的とした各種懇談会の費用を助成
- ・女性特有の健康課題に対する取り組み(女性セミナーや婦人科検診の他機関受診)の実施

## 生薬としての小麦 グルテンフリーの不思議

小麦は世界三大穀物の一つですが、漢方では心を安定させる生薬として、古くから利用されてきました。甘麦大棗湯(カンバクタイソウトウ)は小麦(ショウバク)と甘草、大棗の3つの食材を組み合わせただけですが、子どもの夜泣きや大人の興奮状態を改善します。

1960年代から世界の食糧危機回避のため、穀物が品種改良されました。この「緑の革命」により、小麦は大量生産が可能になりましたが、多くの化学肥料と農薬が必要になりました。またタンパク質やでんぷんの性質も変化して、昔とは違った性質の小麦になりました。世界各国で新品種の栽培が推進され、世界各地の在来種は衰退しました。

小麦の表皮や胚芽にはファイトケミカルが豊富に含まれており、近年では老化や肥満を防ぐ成分が確認されています。最近グルテンフリー食品をよく目にしますが、グルテンは小麦のタンパク質です。グルテンフリーは、グルテンで体調不良になる人に推奨されるグルテン除去食ですが、多くの健康な人にも広がっています。昔から食べてきた小麦が、急に体に良くない物になるのは不思議であり、現代人の体質だけでなく、現在の小麦の品質にも原因があると考えられています。

欧米では早くからグルテンアレルギーが問題となっており、アレルギー症状の出にくい在来種の小麦が見直されています。在来種は化学肥料や農薬をほとんど必要としないことをはじめ多くの利点があり、日本でも復活させる動きがあります。在来種は収穫量が少ないため価格は高くなりますが、良さを知った消費者が増え、栽培する農家が増えてきています。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

## 腸内環境を整える発酵性食物繊維 朝食から意識して多種類を摂取

発酵性食物繊維をご存じですか。食物繊維は人間の消化酵素では分解できない成分のことです。水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維に分類されることが多かったのですが、近年腸内での発酵のしやすさによる分類も注目されています。



54 腸活

ゴボウやらっきょうに含まれるイヌリン、豆類や玉ねぎ、バナナに含まれるオリゴ糖、海藻に多いアルギン酸などがあります。

腸内で発酵しやすい発酵性食物繊維は、腸内を弱酸性に保ち、悪玉菌の増殖を抑えます。また、善玉菌のエサとなって発酵することで、善玉菌の増殖をサポートします。腸内で発酵する際に善玉菌が作り出す短鎖脂肪酸には、肥満予防、糖代謝・脂質代謝改善、免疫機能の調整、精神の安定などの効果があります。そのため、食物繊維は水に溶けるかどうかなどの物性よりも「いかに発酵させるか」が大切と考えられるようになってきました。

不溶性食物繊維としては全粒粉や小麦ふすま、玄米

などに含まれるヘミセルロースがあります。ほかに豆類やイモ類、トウモロコシ、冷ご飯に含まれるレジスタントスターチ(難消化性でんぷん)も発酵性食物繊維です。

発酵性食物繊維は、その種類によって腸内で発酵する場所や発酵までの時間が異なります。水溶性のものは、主に腸の入り口から中央あたりで食後4~10時間程度で、不溶性のものとレジスタンススターチは、腸の奥で16時間以上たって発酵するとされています。常に腸内環境を整えるためには、いろいろな種類の発酵性食物繊維を摂取する必要があります。特に、朝食での摂取は効果が高いので意識して摂り、腸内環境を整えましょう。(健康支援課 笠毛 郁江)

### 発酵性食物繊維の上手な摂り方

- ・白米をもち麦ご飯や七分づき米、玄米、雑穀にかえる
- ・冷ご飯はあえて温めなおさない(無理のない範囲で)
- ・白パンを全粒粉パンにかえる
- ・穀物、イモ類、豆類、海藻、きのこ、果物など植物性の食品をとる
- ・ヨーグルトやサラダに小麦ふすまシリアルを加える
- ・オートミールを利用する
- ・洋菓子よりおはぎ、大福など和菓子を選ぶ



# 徹底分解・選別で純度の高いリサイクル



## 省資源・省エネルギーに貢献

⑤平林金属株式会社

今回は、岡山県岡山市にあるリサイクル会社「平林金属株式会社」の環境に配慮した取り組みを紹介します。

平林金属株式会社では、製品に使われる多様な素材に対応し、鉄のリサイクルだけでなく、非鉄金属、プラスチック、希少金属まで、幅広いリサイクルを行っています。

リサイクルする上で重要なのが素材の分別で、平林金属株式会社では製品を徹底分解・徹底選別することで、純度の高いリサイクル資源を生み出しています。

平林金属株式会社では、リサイクル学習会の講師派遣を行っており、省資源・省エネルギーの観点から、リサイクルの重要性や注意する点などについて、体験を通して伝えています。2月3日には、脱温暖化福山中央地域協議会で環境学習会が開催されました。

学習会では、リサイクルの重要性を学んだ後、実際に小型家電を分解しながら分別

を行い、機器中の希少金属などについても教えていただきました。

私たち消費者ができることは、普段からごみの分別をしっかりと行い、リサイクルできるものはリサイクルすることです。

また、家電製品などは違法な回収業者に引き渡さないことが重要です。「不法投棄」「不適正処理」「不適正な管理」が行われ、環境汚染・破壊や大規模災害につながる可能性があります。

少しでもリサイクル率を上げ、省資源・省エネルギーに貢献していきましょう。

(脱温暖化センターひろしま)



出前講座では、座学や徹底分解を体験する内容も実施している



熱心に聴講するセミナー参加者

2024年2月14日、食品事業者や衛生行政など、食の安全・安心に携わる方々、84人にご参加いただきました。2023年度「食のセミナー」を開催いたしました。コロナ禍でこの3年間はセミナーの開催を見送っており、4年ぶりの開催となりました。

故で、HACCPの実施に戸惑っている事業者の方々も多くおられることから、広島大学名誉教授の中野宏幸先生に「改めて問う、細菌性食中毒の予防」、そして広島市保健所食品保健課の中岡愛実先生に「G7広島サミット開催に向けた衛生指導の取り組み」、最後に前京都府食品産業協会の専門委員の石黒厚先生に「食品添加物

の不使用表示に関するガイドライン」の実例解説の3題について講演していただきました。中野先生の講演では、9月に起きた食中毒を例に細菌性食中毒の予防について解説がありました。また中岡先生には、昨年の5月に開催されたG7広島サミット開催までの半年以上の間の衛生行政

2024年2月14日、食品事業者や衛生行政など、食の安全・安心に携わる方々、84人にご参加いただきました。

2023年度「食のセミナー」を開催いたしました。コロナ禍でこの3年間はセミナーの開催を見送っており、4年ぶりの開催となりました。

故で、HACCPの実施に戸惑っている事業者の方々も多くおられることから、広島大学名誉教授の中野宏幸先生に「改めて問う、細菌性食中毒の予防」、そして広島市保健所食品保健課の中岡愛実先生に「G7広島サミット開催に向けた衛生指導の取り組み」、最後に前京都府食品産業協会の専門委員の石黒厚先生に「食品添加物

の不使用表示に関するガイドライン」の実例解説の3題について講演していただきました。中野先生の講演では、9月に起きた食中毒を例に細菌性食中毒の予防について解説がありました。また中岡先生には、昨年の5月に開催されたG7広島サミット開催までの半年以上の間の衛生行政

# 食のセミナー4年ぶりに開催

## 事例を基に細菌性食中毒の予防など学ぶ

みについて解説をいただきました。最後の石黒先生には、改正が近づく食品添加物の枠外強調表示のあり方について解説がありました。

に改めて気が付くセミナーとなりました。当協会は、これからも食のセミナーを通じて食の安全安心のための情報を発信するとともに、引き続き検査だけではなくHACCP導入の衛生管理、食品表示など新しい時代に

参加者の関心が高く、質疑応答では活発な意見交換が行われ、特に、食品表示における原材料や添加物表示について、多くの事業者様が悩んでいること

実践してまいります。(食品衛生課 和田貴臣)

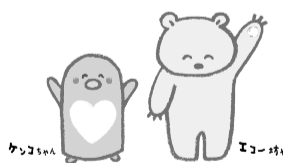
### お知らせ

ポスター・標語コンクールの参加校数が増えましたのでお知らせいたします。誤り・参加小学校数212校 正・参加小学校数217校 2023年11月号(632号)および令和5年度号 外掲載

## 公衛協ブロック会議 開催案内

ブロック	日時	会場
西部中央	令和6年3月13日(水) 10:00~15:00	広島県公衆衛生会館 6階 講堂
福山尾三	令和6年3月14日(木) 10:00~15:00	環保協東部支所 3階 大会議室
北部	令和6年3月15日(金) 10:00~15:00	三次市民ホール ぎりり 1階 サロンホール

## 令和5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5年度で64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)

**42,737,434円**

(令和6年1月末実績)



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】

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)

NEW 歯の健康啓発パネル(4枚組) 歯周病の危険性やオーラルフレイルに関する情報と予防法について学習することができます。



市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
府中町	1,109,000	84.9
海田町	1,872,000	88.3
熊野町	1,370,800	99.0
坂町	360,550	104.8
江田島市	1,648,560	98.1
竹原市	1,531,600	97.7
大崎上島町	295,600	100.2
大竹市	2,316,210	97.9
廿日市市	3,065,870	89.6
廿日市市大野	2,539,806	100.6
廿日市市佐伯	295,851	84.0
廿日市市吉和	52,300	100.8
廿日市市宮島	184,325	94.6
安芸太田町	660,450	98.9

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
北広島町	985,650	96.6
安芸高田市	1,885,261	92.8
東広島市	4,233,900	98.7
三原市	1,279,009	77.7
世羅町	680,910	95.7
尾道市	4,003,600	93.0
福山市	8,117,980	94.7
府中市	1,013,330	98.3
神石高原町		
三次市	1,000,000	46.2
庄原市	2,176,400	96.4
その他	58,472	86.8
合計	42,737,434	91.6

#### 市町別一覧表

※この表は、令和6年1月末日現在、各市町公衛協から募金委員会に振り込まれた額を記載しています。