

環境と健康

環境と健康のポスター・標語コンクール事業

36,868点の作品集まる

当協会と公衛協が主催する「令和6年度環境と健康のポスター・標語コンクール」事業に、25公衛協が参加し、小学校217校、中学校68校から3万6千868点の応募がありました。



ポスター(上)、標語(下)の選考の様子

テーマに沿った内容であるかなどの視点で選考を行い、優秀作品124点(ポスター51点、標語73点)が選ばれました。

11月22日に竹原市のホテル大広苑で開催する「第65回広島県公衆衛生大会」では、最優秀賞、特別賞受賞者と竹原市(開催地)の優秀賞受賞者を招待して表彰式を行います。作品と選考委員からのコメントの紹介、表彰状ならびにトロフィー、副賞の贈呈、会場では受賞作品の展示を行います。その他の受賞者には、各公衛協を通じて賞状、トロフィー、副賞をお届けします。また、参加した学校には「学校奨励賞」として、図書カードを贈呈します。

公衛協でも、市町で独自に表彰式やイベントでの作品展示を行う。ほか、クリアホルダーや公衛協の封筒などに作品を印刷して、住民への啓発に活用しています。当協会ではコンクールの活性化するため、これらの活動を支援する助成を行っており、今年度は23公衛協に助成を行います。

(地域活動支援センター)

GSHIP

会員向け清掃活動を実施

平日・祝日開催で参加募る



22年度に引き続き、2回目のGSHIP会員向け清掃活動を9月25日(水)に実施しました。GSHIP会員向け清掃活動としては初めての平日開催で、4団体17人の参加者が集まりました。

少ない人数でしたが参加者はやる気十分で、80分間の清掃活動で130kgのごみを回収しました。清掃後は、回収したごみの種類や梶ノ鼻海岸への漂着ごみの特性などに関する学習会を行い、海

洋ごみ削減に向けた意識の共有を図りました。

「廿日市市宮島包ヶ浦海岸」



「2050年(令和32年)までに新たに瀬戸内海に流出するプラスチックごみの量をゼロにする」ことを目指して、これからも流出防止と清掃活動への協力をお願いします。

宮島包ヶ浦海岸で清掃活動を行いました。この日は、「広島の家まるごと体験フェスタ」宮島ボートやトヨタ自動車(株)が主催する海岸清掃と同時に開催したことで、とても活気のある活動となりました。



「広島の家まるごと体験フェスタ」の会場では、GSHIP 啓発ブースを出店

きんせんか 琴線歌

最近、「腸活」という言葉が広く用いられています。「腸活」とは、バランスの良い生活や適度な運動などにより腸内環境を整えること

とです。ご存知のように、腸は小腸と大腸を合わせた全長7~9m、総面積はテニスコートほどの臓器で、ヒトの免疫細胞の約70%が集中しています。神経細胞も脳の次に多く「第2の脳」とも呼ばれています。英語で「第六感(sixth sense)」のことを「gut feeling」(G)と「gut」は「腸を意味します。第六感とは視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚の五感以外の感知能力で、理屈では説明しがたい感覚ですが、これは鋭くもこの本質をつかむ心の動きはお腹から来るという意味です。▼腸の中でも、近年注目を集めているのは小腸です。小腸は消化・吸収だけでなく、消化管免疫の中心をつかさどる免疫器官として重要な役割を有し、消化管ホルモンを分泌する内分

腸活のすすめ

呼ばれており、ヒトと上手に共存しています。最近の研究では、腸内細菌が、アレルギー、がん、肥満、動脈硬化、自閉症、便秘などと深く関係することが明らかになっており、腸内フローラを整えることが病態改善に寄与すると考えられています。▼腸活をすることで、免疫力のアップ、睡眠の質の向上、健康寿命の延長などが期待できます。さあ、これからは腸活を意識した生活を始めてみませんか。

(広島大学大学院医系科学研究科 消化器内科学 教授 岡 志郎)

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

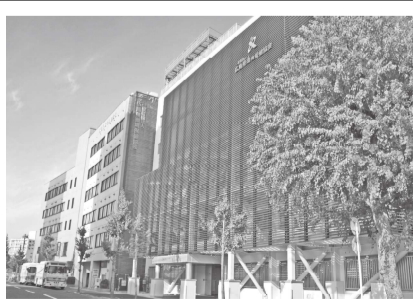
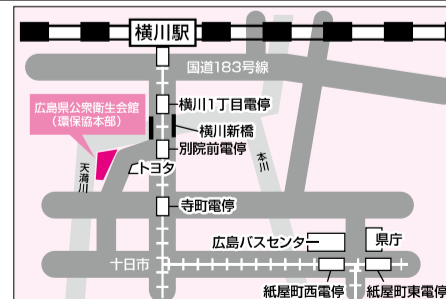
かんほきよう

検索



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。



地震発生時の避難 複数の選択肢を想定



能登半島地震に続き、8月には「南海トラフ地震臨時情報」が発表されました。

もし大きな地震が発生したら、停電や断水が発生します。余震の不安を考えると、多くの人が自宅からの避難を急ぐのではないのでしょうか。少しでも安心して安全に避難するため、今回は「経路」と「場

所」について考えたいと思います。

まず家の中の経路です。倒れたタンスで扉が開かないということなどが無いように、扉、通路、玄関など、避難の導線は確保できているか、家具の転倒防止対策が施してあるか、最初に確認してください。

次に避難所への経路です。通常は使い慣れた道を通ると思います。しかし、倒壊した家屋・電柱・ブロック塀で道が塞がっている、液状化などで道路が陥没・隆起しているなど、想定外の事態で道が通れないことが想定されます。そんな場合に備え、複数のルートを知っておくことも大切です。

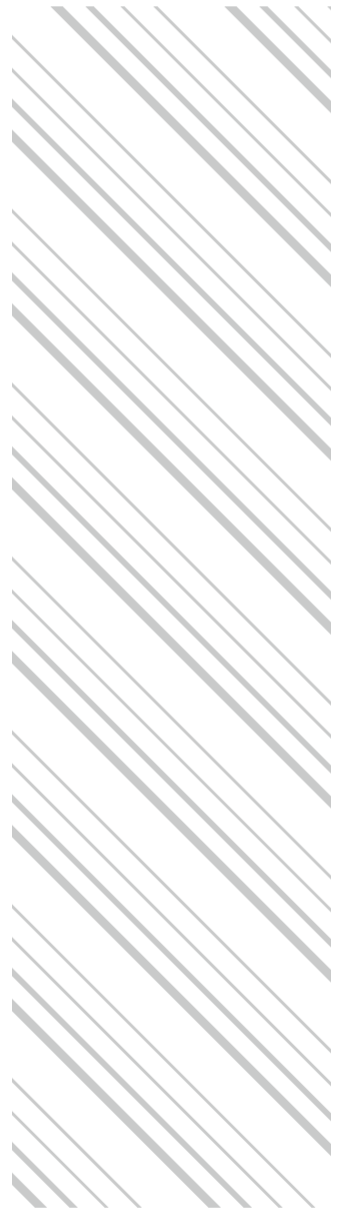
一方、避難所に行けない、行くことに不安を感じる、ようやく着いた避難所でも、何かの事情で十分な安心・

安全を感じられないとしたらどうでしょうか。

避難の時間帯、被害状況、家族構成などにより取れる行動は違うと思いますが、そんな場合は避難所以外での避難も視野に入れることとなります。

エコノミー症候群への備えなどが十分であれば、車中泊も一つの選択肢です。地域内の耐震性のある店舗や事務所を、持ち主の合意の上で使う、ガレージや倉庫を一時的に使うなど、さまざまな場所の活用も考えられます。

庭に建てられたインスタントハウス



余震などでの2次被害、移動中の事故など、地震災害では風水害とは異なるリスクも多く潜んでいます。命を守り、安心・安全な場所に避難する。そのために複数の選択肢を事前に考えてみてください。(特定非営利活動法人)

エコノミー症候群
増田 勇希

液状化で隆起したマンホール



地球温暖化は大きな環境問題の一つです。2015年に採択されたパリ協定では、産業

太陽光の力を体感 地球温暖化について考えるきっかけに



革命以前に比べて世界の平均気温の上昇を2度より十分低く保ち、1.5度に抑える努力をするという目標が掲げられ、世界規模で取り組みが進められています。

脱炭素の取り組みの一つとして、再生可能エネルギーへの転換が挙げられます。再生可能エネルギーの中でも、太陽光や風力などの自然エネルギーは、近年より身近になってきている一方、自然エネルギーにどのくらいの力があるのか、体感する機会はなかなかありません。

そこで、当協会では自然エネルギーを体感する教材の一つとして、「ソーラークッカー」「かるびか」の貸し出しを行っています。本教材は、重さ約3キログラム、パラボラ直径80センチあり、晴天時の火力はガスコンロの弱火程度です。

活用事例の紹介

8月25日に安東公民館で開催された、親子を対象とした環境講座



ベーコンが焼ける様子を観察する参加者(上)、かるびかで加熱調理した卵(左)



「太陽のチカラでBLEサウンドをつくる」と「かるびか」が活用されました。座学で地球温暖化の現状と自然エネルギーについて学習した後、本教材を活用して、ベーコンと卵の加熱調理を行いました。当日は曇りだったものの、わずかに太陽が出た時間で調理をすることができ、太陽の力を実感することができました。参加者からは「身近な省エネからやってみようと思う」「学んだ内容を子どもに伝えていきたい」などの声があり、地球温暖化について考えるきっかけとなりました。

自然エネルギーをテーマに地球温暖化について考えてもらうきっかけの一つとして、「かるびか」をぜひ活用ください。
(地域活動支援センター)

広島県

『もったいない』をいっしょに 減らそう食ロス広島アクション

広島県では、減らそう食ロス広島アクションを展開しています。まだ食べられる食品を捨ててしまうなんて『もったいない』。「食品ロス」を減らすためには、一人ひとりの「アクション(行動)」が大切です。お家やお店で、みなさんにできることから始めてみませんか。

食品ロスを減らす3つのアクション
使いキリス:食品を使い切る工夫をしましょう。
手前ドリス:すぐ食べるなら、期限の迫った手前の商品を選びましょう。
食べキリス:お店では食べきれぬ量を注文し、残さないようにしましょう。



『減らそう食ロスキャンペーン』に参加して、電子マネーをGET!!

《第1弾》小売店とお家でAction!
10月30日~12月31日

〇手前どりキャンペーン

商品を手前どりして、棚に設置されているスイングポップもしくは掲出されているポスターから応募しよう!

〇使い切りレシピキャンペーン

家で余りがちな食材や、野菜の皮や芯などを上手に活用したレシピを募集!

《第2段》飲食店でAction!

12月2日~1月31日

〇食べ切りキャンペーン

注文したメニューを食べきり、店

舗のポップからサイトの応募欄に記入して応募!

~事業者の方へ~

広島県では、食品ロス削減キャンペーンを実施します。内容にご賛同いただき、参加協力をお願いします。

キャンペーンについての詳細は、二次元コードより広島県ホームページをご覧ください。か、減らそう食ロス広島アクション事務局までお問い合わせください。メール: info@hiroshimaken-food-waste-loss.com



(広島県環境県民局循環型社会課)



PFASって聞いたことありますか?

身近な環境汚染について知ろう

最近、ニュースで見かける機会が増えたPFASという言葉をご存知でしょうか。炭素とフッ素から構成される化合物で通称PFAS(ペーファス)と呼ばれており、数千種類もあると言われています。水や油をはじき熱に強いという特性から、幅広い用途で使用されてきましたが、現在は人体への毒性が明らかとなってきた

め、国際的な規制が始まっています。日本国内においても、環境水などからPFASが検出された事例があり、現在も多くの自治体の実態の把握のための調査を進めていると聞いています。

この目標値は「体重50キログラムの人が水を毎日2リットル飲んだとしても、この濃度以下なら健康に悪影響が生じないと考えられる水準」とされていますが、PFASについては健康影響など情報収集段階のため、国内外の最新の科学的な知見をもとに見

直しの検討も進められています。当協会では、環境中や浄水中のPFASの調査や測定を行うっており、高度な分析技術が要求される微量分析において、これまでに培った技術と知識に新しい技術を取り入れながら、化学物質による環境リスクの少ない安全で安心な社会づくりに貢献していきます。



環境中のPFASについて、厚労省がPFOSおよびPFOAを水質管理目標設定項目に位置づけ、暫定目標値として合計値50ナノグラム/リットルを設定しています。



この目標値は「体重50キログラムの人が水を毎日2リットル飲んだとしても、この濃度以下なら健康に悪影響が生じないと考えられる水準」とされていますが、PFASについては健康影響など情報収集段階のため、国内外の最新の科学的な知見をもとに見

直しの検討も進められています。当協会では、環境中や浄水中のPFASの調査や測定を行うっており、高度な分析技術が要求される微量分析において、これまでに培った技術と知識に新しい技術を取り入れながら、化学物質による環境リスクの少ない安全で安心な社会づくりに貢献していきます。

直しの検討も進められています。当協会では、環境中や浄水中のPFASの調査や測定を行うっており、高度な分析技術が要求される微量分析において、これまでに培った技術と知識に新しい技術を取り入れながら、化学物質による環境リスクの少ない安全で安心な社会づくりに貢献していきます。

(微量分析課 三井裕美)



乾燥対策と外用剤 気候変動がこんなところにも…

気候変動は、季節の長さに変化をもたらし、北半球では1952年から2011年の間に平均して夏は長く(78日↓95日)、それ以外の季節は短くなっています(春124日↓115日、秋87日↓82日、冬76日↓73日)。

秋や冬に体がかゆくなるという方も多いと思います。その原因は空気中の水分量が少なく乾燥すること以外にも、夏の暑さや空調で肌の水分が奪われ、紫外線の影響によって皮膚のバリア機能が低下することがあり、刺激により皮膚炎やかゆみを引き起こされます。

①かきむしらない。
②入浴時にこすらない。高温や長時間の入浴を避ける。
③皮膚が水分を十分に含んでいる入浴後10分以内に、保湿剤を塗る

④炎症を伴う場合は、ステロイドによる治療を行う。
かゆみや乾燥肌などが改善しない理由のほとんどは、塗布量が少ないことや、間違った塗り方をしていることです。薬を塗った肌にティッシュがくっつき、少しテカリが出るぐらいが目安とされています。薄く塗ったり、擦りこむと湿疹部分に薬がつかず、擦りこみによる刺激で悪化することもあります。

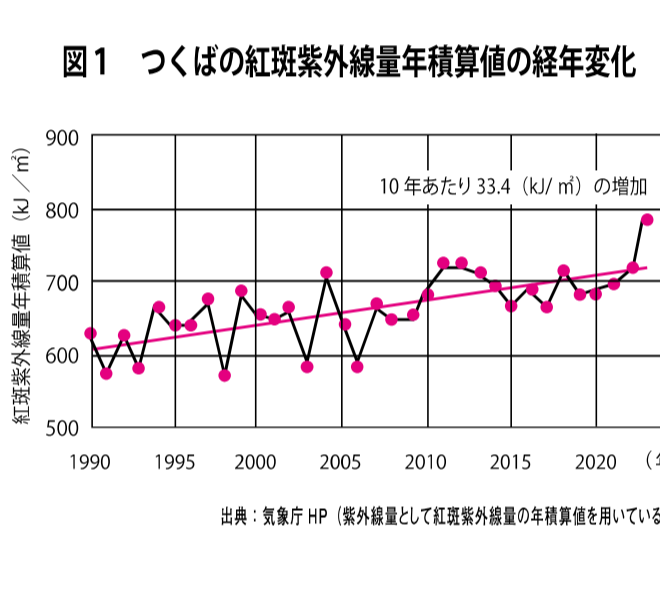
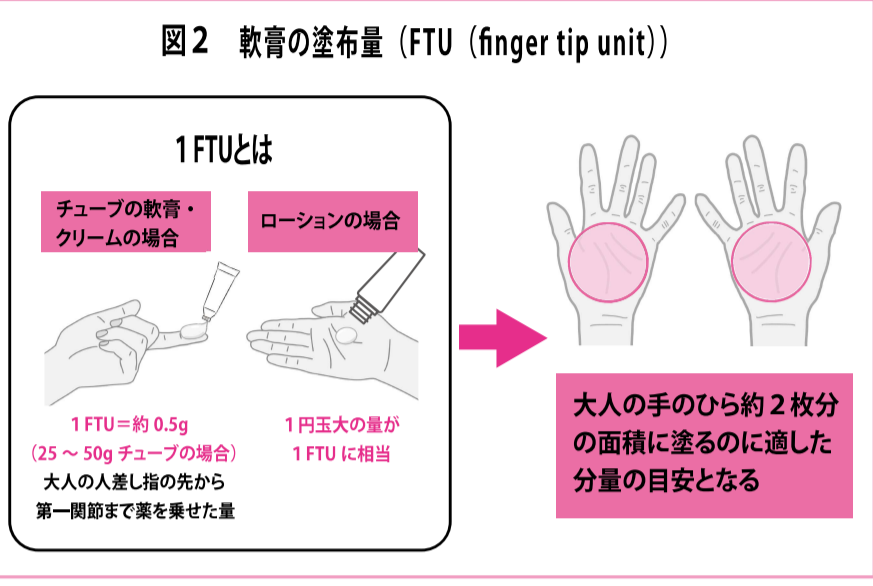
患部を覆い隠してステロイドを「のせるように」塗布できる量が適量です。
先端口径5mmの軟膏の場合の塗布量と範囲の目安は図2のとおりです。(先端口径3mmの軟膏では指の先から第一関節まで2本が必要です。)

なお、ステロイド外用剤の種類により塗り方は変わります。塗り範囲、回数、時間などは必ず医師の指示に従ってください。

秋や冬に体がかゆくなるという方も多いと思います。その原因は空気中の水分量が少なく乾燥すること以外にも、夏の暑さや空調で肌の水分が奪われ、紫外線の影響によって皮膚のバリア機能が低下することがあり、刺激により皮膚炎やかゆみを引き起こされます。

④炎症を伴う場合は、ステロイドによる治療を行う。
かゆみや乾燥肌などが改善しない理由のほとんどは、塗布量が少ないことや、間違った塗り方をしていることです。薬を塗った肌にティッシュがくっつき、少しテカリが出るぐらいが目安とされています。薄く塗ったり、擦りこむと湿疹部分に薬がつかず、擦りこみによる刺激で悪化することもあります。

患部を覆い隠してステロイドを「のせるように」塗布できる量が適量です。
先端口径5mmの軟膏の場合の塗布量と範囲の目安は図2のとおりです。(先端口径3mmの軟膏では指の先から第一関節まで2本が必要です。)



紅斑紫外線量年積算値 (kJ/m²) の経年変化を示す折れ線グラフ。1990年から2020年までのデータを示し、10年あたり33.4 (kJ/m²) の増加を示している。

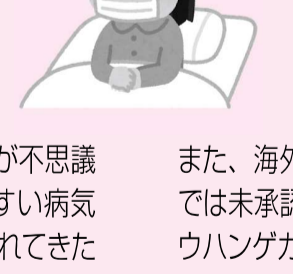
女性は痛みに強いと思われていますが、実際は男性より痛みに敏感で、慢性痛も多く、鎮痛薬も効きにくいのです。



漢方には温めながら不調を治す薬が多く、頭痛に呉茱萸湯(ゴシュウトウ)、胃腸症状に人参湯(ニンジントウ)などがあります。

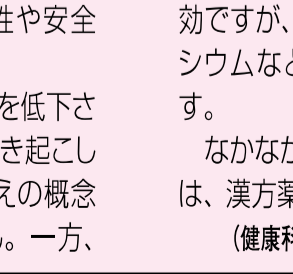
女性にやさしい漢方 男性を基準とした西洋薬

漢方外来は、現代医療で改善が難しい患者さんが多く、8割以上が女性であることが不思議でした。



漢方の古典である金匱要略(キンキョウリヤク)には、多くの婦人薬が収載されており、妊娠中や産後の薬もあります。

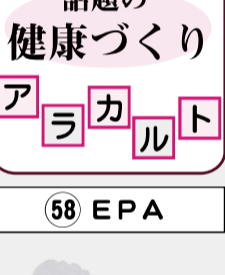
女性に多い冷えは、体の機能を低下させ頭痛などさまざまな症状を引き起こします。



また、海外で一般的なつわりの薬は日本では未承認なので、小半夏加茯苓湯(ショウハンゲカブクリョウトウ)も頻用されています。

EPA の健康パワー 1日1回魚の摂取で筋機能向上にも期待

EPA (エイコサペンタエン酸) は青魚に多く含まれている脂質で、体の健康維持に大切な働きがあります。



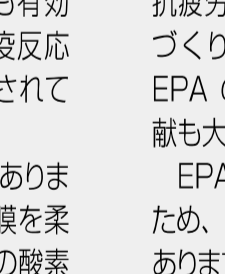
させることも明らかになりました。筋肉は速筋(白筋)と遅筋(赤筋)の2つに大別されます。

EPA の効果でよく知られているのは、血液をサラサラにする効果です。



筋機能を向上させることも明らかになりました。筋肉は速筋(白筋)と遅筋(赤筋)の2つに大別されます。

EPA は運動に関する効果もあります。酸素を運搬する赤血球の膜を柔らかくする働きがあり、運動時の酸素供給を円滑にし、持久力を高めます。



EPA は体内で作ることができないため、日々の食事から摂取する必要があります。

また、最新の研究で、筋機能を向上させることも明らかになりました。筋肉は速筋(白筋)と遅筋(赤筋)の2つに大別されます。

EPAの効率的な摂取方法

- ◇新鮮で旬な魚を選ぶ
旬で脂がのった時期に EPA が最も多く含有されています。これからの季節は、ブリ・サバがおすすめ。
- ◇EPA は熱に弱く酸化しやすいため、できるだけ生で食べる
加熱時は、EPA が溶け出している汁やタレごと食べましょう。
- ◇サバ缶やイワシ缶の活用
骨まで食べられるため、カルシウム摂取にも有効です。



使用済み食品トレーの回収

エフピコ方式のリサイクル

⑨株式会社エフピコ

株式会社エフピコは、1962年に設立した、食品容器の製造・販売を行う会社です。



リサイクル工場の様子

これまでの木や紙の容器は、食品から出る水分により食中毒のリスクがありましたが、プラスチック容器は水分を含むことが無く衛生的で、トレーの約95%は空気のため、省資源で軽くて丈夫な容器です。1980年代にゴミ処分場の逼迫など、ごみ処理問題を解決するため、エフピコは使用済みトレーの回収をいち早く開始しました。

使う人、売る人、運ぶ人、作る人のみんなで力を合わせるリサイクルが、「エフピコ方式のリサイクル」です。

- ①**使う人「消費者」**は、トレーを洗い、乾燥させ、
- ②**売る人「スーパー」**は、回収ボックスなどを設置し、トレーを回収、
- ③**運ぶ人「包材問屋」**は、トレーを納品した

際に、帰りの便で回収したトレーを引き取る、**④作る人「エフピコ」**は、使用済みトレーを回収して、再生容器にリサイクルする。「エフピコ方式のリサイクル」により、全国10,680店舗から、毎月約600トンのトレーが回収されています。

原油から食品トレーを作る工程では多くの二酸化炭素が排出されますが、回収トレーから作る工程は二酸化炭素排出量を抑えることができます。

回収したトレーは食品衛生法に基づき、衛生的な原料に戻し、再び容器トレーにリサイクルされます。また、再生トレーの両面には未使用の薄いプラスチックシートを貼り合わせ、二重の安全対策がされています。



集められたトレー

買い物に「エコバック」を持参する時、お家にあるトレーやペットボトルをエコバックに入れてスーパーにお出かけください。環境に優しい「循環型」のライフスタイルにしませんか。(脱温暖化センターひろしま)



第41回全国情報統計研修会が8月22日、23日の両日、ホテルグランヴィア広島で開催されました。

公益財団法人予防医学事業中央会が主催するこの研修会は、予防医学運動を推進する全国の32支部の情報統計・システム開発部門の担当者が一堂に会し、健診検査における関係帳票の作成はもとより、これからの情報統計のあり方などを模索・研究し、情報統計担当者として

の資質の向上を目的として行われます。2日目は、主催者として当協会の理事である当協会が中央会と共に主催し、全国26支部と当協会スタッフを含む総勢90名が参集し、盛会のうちには終了しました。1日目は、情報システム、職域健診、施設健診・人間ドック、地域健診の4つのグループに分かれ、日常業務の問題解決に向けて意見交換が行われました。

川島支部の杉坂徹氏をテーマとして「サイバー攻撃は決して珍しい犯罪ではありません。予防対策も重要ですが、実際に攻撃を受けた場合の対策を整理しておくことが、いかに重要であるかを認識させられることとなりました。第42回は三重県で開催される予定です。(健康科学センター)

第41回全国情報統計研修会開催

予防医学運動の一翼を担う情報統計担当者が集う

第65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6年11月22日(金) 10:30~15:00

開催場所:ホテル大広苑

(広島県竹原市竹原町3591-1 Tel:0846-22-2970)

- 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「ゴミ清掃員が見た!それ捨てますか?」

～ゴミステーションから考える日本のゴミ問題～

講師:お笑い芸人 マシンガンズ 滝沢 秀一(たきざわ しゅういち) 先生



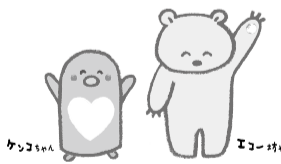
キャラバンフィットネス® かんぼきょう店閉店のお知らせ

2024年9月末をもちまして、キャラバンフィットネス® かんぼきょう店は閉店いたしました。

2018年12月1日にオープンし、6年弱という短い期間でしたが、ご愛顧を賜りましたことに深く感謝いたします。ありがとうございました。



令和6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6年度で65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)

35,592,566円

(令和6年9月末実績)



環境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。

【食品ロス削減事業】

脱温暖化・快適な環境づくりの一環として、「食品ロス削減(2000年度と比べて、2030年度に半減)」を目的に、食品ロス削減に取り組む公衛協を支援します。

クイズで学ぶ食品ロス (対象:小学校低学年以下)

クイズを楽しみながら、食品ロスについて学習することができます。

にほんではひとりがいちにちどのくらいのたべものをすてているかな?

- ① ぜんべいいちまい
- ② あめひとつ
- ③ おにぎりひとつ

市町別一覧表

※この表は、令和6年9月末日現在、各市町公衛協から募金委員会に報告のあった募金額を記載しています。

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
府中町	1,035,400	71.8
海田町	1,456,000	68.6
熊野町	1,324,760	96.6
坂町	311,914	86.5
江田島市	1,603,800	97.3
竹原市		
大崎上島町		
大竹市	2,262,760	97.7
廿日市市	2,300,040	70.1
廿日市市大野	2,516,806	99.1
廿日市市佐伯	298,800	101.0
廿日市市吉和	41,300	79.0
廿日市市宮島	176,300	95.6
安芸太田町		

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
北広島町	979,450	97.7
安芸高田市	807,000	41.3
東広島市	4,065,056	96.0
三原市	1,158,220	83.0
世羅町	324,890	43.4
尾道市	3,101,240	73.2
福山市	8,107,640	96.8
府中市	1,001,900	98.4
神石高原町		
三次市	1,356,603	62.0
庄原市	1,302,200	57.9
その他	60,487	103.4
合計	35,592,566	77.6