

環境と健康

発行者

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

兼 森 裕
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/

第65回広島県公衆衛生大会開催 39個人 9団体の功績を称える 6つの活動指針採択



公衆衛生活動において多大な成果をあげた39個人・9団体の功績を称える大会参加者

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」が、11月22日に竹原市のホテル大広苑で開催され、県知事や竹原市長をはじめとする多くの来賓と、県内各地から公衆衛生推進委員や行政事務担当者など、約400人が参集しました。

この大会は、公衆衛生の向上に日々努力する個人や団体を称える、知識や体験を交流しあひ、真に健康な県民生活の実現に寄与するために開催しており、式典や講演などを行っています。式典では、県知事、

県医師会会長および環境協理理事長より、公衆衛生活動で多大な成果をあげた39個人・9団体の功績を称え、表彰状が贈呈されました。次に、地区衛生組織代表者会議の園尾俊昭議長が大会宣言文を読み上げ、災害時における公衆衛生活動、フレイル予防などの健康づくりや地球温暖化、海

ごみなどの環境問題に取り組み、積極的な活動が担える人材育成などを宣言し、会場の大きな拍手によって採択されました(宣言文は2面)。大会宣言に掲げた6つの項目は、向こう1年間の公衆衛生活動の柱となります。また、「環境と健康の

かんぼきようの森で看板除幕式
豊かな植生を地元の親子らが観察

当協会は、東広島市福富町上竹仁の森林において、水源涵養を目的とした「かんぼきようの森」づくりに取り組んでいます。昨年の11月10日に、森の入口に設置した看板の除幕式を行いました。当日は、森づくりのパートナーである東広島市から高垣廣徳市長、竹仁財産区の宮本隆会長、賀茂地方森林組合の川口洋海代表理事組合長を来賓としてお迎えし、約30人の関係者らで祝

除幕式終了後には、看板設置を記念した自然観察会を開催し、地元の親子ら約20人が参加して「かんぼきようの森」とその周辺の植物を観察しました。植生が豊かなこの森には、薬として使われる「センブリ」やお酒のジンの原料として使われる「ネズ」、広島県天然記念物の「ホンシヤクナゲ」や旧福富町の木「ナツツバキ」など、観



理事長 兼 森 裕

新年のご挨拶

新年、あけましておめでとうございます
公衆衛生推進委員の皆さまをはじめ、健康と環境の課題に取り組んでいただいている皆さまには、平素から住みよい環境づくりと生涯にわたる健康づくりを指して地域ぐるみの実践活動にご尽力を

いただき、誠にありがとうございます。昨年11月、竹原市で広島県公衆衛生大会を開催したところ、たくさんの方々にご参加いただきました。盛会のうちに開催できましたのも皆さまのお陰と感謝しております。あらためまして御礼申し上げます。

公衆衛生大会で宣言しました、快適な環境づくりや健康づくり、脱炭素のまちづくり、災害時に活かせる共助体制づくりを、地域リーダーや関係者同士の情熱と知恵と行動力を結集し、その実現に向けて邁進していきたいと思っております。2025年の干支は、乙巳(きのこみ)です。「巳」は、しなやかに伸びる草木を、象徴していると言われています。地域活

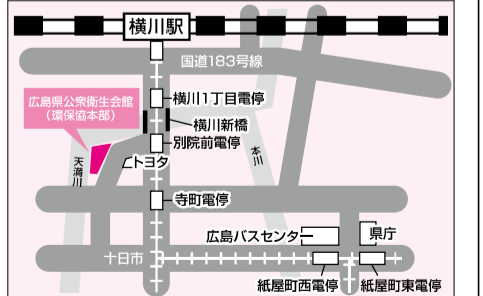
動に新しい考え方や方法をしなやかに取り入れることで、大きな成長と変革を遂げられる年だと思っております。第二次経営ビジョン「信頼と技術で価値を共創する環保協」は、今年で3年目を迎えます。元気で活発な地域コミュニティを実現するために、「人と人、人と組織、組織と組織」を繋ぎ、新たな価値を育て、大きく成長させ、地域社会の発展と住みよい未来の創造に、更に貢献できますよう役員員丸となって取り組んでいく所存です。どうか本年も変わらぬご支援・ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。最後になりましたが、新年を迎えるにあたり、皆さまのご多幸を祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。



森の見どころを解説する職員(上)、設置された看板(下)

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
かんぼきよう 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。



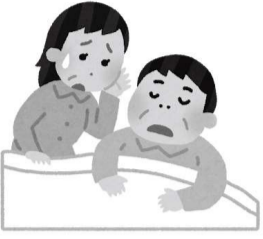
最近、いくら寝てもだるい、頭痛がするなどの症状がありませんか？もしかしらば、睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

この病気の特徴は、睡眠中に気道が塞がり、何度も呼吸が止まることです。眠りの質が悪くなり、突然眠気が生じたり、血中の酸素が欠乏することによって、高血圧、糖尿病、脳卒中、狭心症、心筋梗塞などの合併症をきたす危険が高まります。要因として、肥満・喫煙・飲酒などが挙げられます。

いびきや熟睡感の不安は検査を 睡眠時無呼吸症候群



厚生労働省研究班の調査では、「AHI」が20回以上ある場合、5年生生存率は84%、8年生生存率は60%と報告されています。AHIは、睡眠中に突然死を起すリスクが高まります。アメリカの調査では、睡眠時無呼吸症候群にかかっている人は、夜中の0時から朝6時



指と鼻にセンサーをつけて、寝ている間に睡眠時無呼吸症候群の検査を行う

までの時間に突然死を起こす割合が高いという結果があります。また、交通事故を起こす頻度は、一般ドライバーの約2.5倍といわれ、重症になればなるほど事故率が高くなる

家族から「呼吸が止まっている」「いびきが大きい」と言われたり、熟睡感がない場合は積極的に検査を受けましょう。

(健康科学センター 三宅弘明)

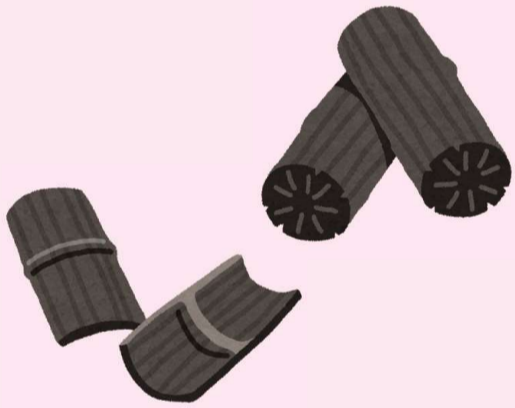
なることが報告されています。治療としては、まずはダイエットや飲酒の制限、禁煙など生活習慣の改善を促します。重症の場合は持続陽圧呼吸療法(CPAP)を行うことが多くなります。CPAPは人工呼吸器のような装置で、マスクを装着して持続的に空気を送り続けて、上気道の閉塞を解除します。

黒焼は古来より民間療法で広く利用され、江戸時代には多くの黒焼屋がありました。明治になると西洋医学の導入により、科学的証明が困難な黒焼は、迷信やまじないのような存在になりました。



まぼろしの黒焼 炭や焦げは薬だった

ところが第一次大戦時、赤痢やコレラへの効果が確認され、ドイツの大手製薬会社が黒焼を発売しました。ドイツ医学を採用し、ドイツの薬を崇拝していた日本では、黒焼への認識が大きく変わりました。黒焼は世界的な流行となり、日本の黒焼も復活しました。



しかし第二次大戦後、厚生省の黒焼の薬効を認めない方針により、医薬品として販売できなくなりました。黒焼はほとんど研究されることなく、衰退しました。

実際に黒焼の効果を知ると手放せないもので、梅干し、なす、昆布、玄米などの黒焼は、民間で根強く残っている

ます。身近なものでは、木炭や竹炭も黒焼き製法で作られています。また民間療法では焦げも黒焼の一種で、昔の人はご飯の焦げは胸やけに効くと言って食べていました。

16世紀末の薬物書「本草綱目」には、非常に多く黒焼の記載があります。江戸時代の漢方医は黒焼を頻用していましたが、今では忘れられています。3種の黒焼を配合した伯州散は、化膿症や床ずれなどに対して、外科倒しと呼ばれるほどよく効いたようです。近年、伯州散の成分に、古くから伝えられてきた通りの薬理作用が見つかっていることには驚かされます。

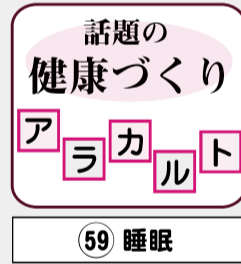
ドイツでは今でも、黒焼(炭)は下痢の特効薬として販売されています。科学的に解明されていない過去のものにも、未知の宝がまだまだ眠っているように思います。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

健康づくりのための睡眠ガイド2023 自分に合った良い睡眠を

質の良い睡眠をとると、身体面では疲労解消、免疫機能の活性化、生活習慣病予防など、メンタルヘルス面では脳の疲れを取る、記憶力や集中力のアップなど、多くの効果があります。しかし、睡眠の必要量は個人差が大きく、年齢、活動量、体調などで変わります。

2024年2月に、厚生労働省から「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が公表されました。睡眠に関する科学的知見を踏まえ、これまでなかった年代別の睡眠・休養の推奨事項がまとめられています。その中で、成人の睡眠時間は6時間以上が目安とされており、高齢者は必要な睡眠時間に対して床上時間が過剰になりやすく、健康状態に影響することが示されています。そのため、床



上時間が8時間以上にならないことを目安に、睡眠時間を確保しましょう。また、長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は活動的に過ごすことが大事です。

良い睡眠につながる要素は、「光・温度・音」。起床時は日光を浴び、就寝時は照明やスマートフォンなどの強い光を浴びないようにしましょう。寝室はエアコンなどを利用して適温にし、静かな環境にすることが望ましいです。また、カフェインの摂取量は1日400mg(コーヒー約4杯分)を超えないように。就寝前の喫煙や寝酒も、睡眠の質を低下させます。ただし、睡眠中の激しいいびきや呼吸停止などがある場合は、病気が潜んでいる可能性があります。生活を見直しても睡眠状況が改善されない時は、専門医を受診しましょう。

自分に合った睡眠時間は？



ナポレオン 3時間



アインシュタイン 10時間

毎日を元気に過ごすために、生活習慣や睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めていきましょう。

(健康支援課 松本 玲子)

予防医学事業中央会奨励賞



当協会・健康科学センター施設健康課の杉岡敦子課長が「予防医学事業の実務に10年以上従事し、他の範となりさらに今後の活躍を期待する者」として、(公財)予防医学事業中央会の「予防医学事業中央会奨励賞」を受賞し、11月22日に長崎県で開催された令和6年度第69回予防医学事業推進全国大会において表彰されました。協会役員一同、杉岡課長の今後の活躍に期待しています。

(健康科学センター)



プラリサイクルを楽しく学ぶ PETキャップのリサイクル体験

10月27日(日)に、福山市立川口小学校で川口学区ふれあいまつりが開催されました。出展した脱温暖化福山中央地域協議会・福山市川口学区公衛協は、株式会社サニックスに協力いただき、地元小学生を対象とした環境ミニ講座と、廃プラを使ったリサイクル体験を実施しました。

環境ミニ講座では、プラスチックのリサイクルについて分かりやすくお話いただき、講師が持参したいろいろな商品パッケージの素材を考えながら、捨てる時の分別を子どもたちで確認しました。また、自転車を漕いでペットボトルキャップを粉砕したり、ペットボトルキャップからキーホルダーを作ったり、楽しみながらリサイクルについて学びました。この他、川口小学校の校章をモチーフにして、ペットボトルキャップでモザイクアートを作りました。

株式会社サニックスは、シロアリ・害虫・害獣の駆除、住宅のリフォーム、産業廃棄物の処理・リサイクル、太陽光発電事業などを行っています。全国16工場ですさまざまな企業から出る廃棄物の処理を行っており、今回の会場は福山市だったため、岡山



モザイクアートをつくる子どもたち

県笠岡工場のみなさんにご協力いただきました。

工場では、廃棄物に合わせて、最適な処理をしてリサイクルしています。

- 廃プラスチックを回収し異物の除去、破砕後、発電用燃料としてリサイクル。原料化リサイクルでは粉砕後、再びペレット原料にし、リサイクル製品として再生。
- 飲食店や食品・飲料工場、化学工場などから排出される廃液の浄化処理。廃液に含まれる油分を回収して重油代替燃料としてのリサイクルも。

プラスチックリサイクルについて考え、まずは適切なゴミの分別から取り組みましょう。(脱温暖化センターひろしま)



環境協 HP トップページ

と、すぐに見つけることができます。環境協には、市町公衆衛生推進協議会を主体とした「コミュニティにおける健康づくり・環境づくりのお手伝いをする「地域活動支援センター」、人間ドックや各種健診、保健指導などの予防医学並びに健康経営支援に取り組み「健康科学センター」、

大気、水質、食品、生物などに関わる広範な検査・分析のほか、環境コンサルティング事業に取り組み「環境生活センター」などがあります。それぞれのセンターの業務内容や情報を、トップページの「センターから探す」をクリックすると、図のようにセンター名が表示されますので、情

報を見たいセンターを選んでください。地域活動支援センターのページでは、情報紙「環境と健康」の記事を遡ってご覧いただけます。また、トップページの右側の赤い再生ボタンをクリックしたアイコンをクリックすると、環境協がこれまで作成した動画を見ることが

できます。環境協のテレビCMや、人間ドックの流れの動画など50本近くの動画を掲載していますので、ぜひご覧ください。その他、トップページを少し下にスクロールすると、お知らせ欄が表示されます。新着情報はこちらからご確認ください。みなさまの日々の暮らしに少しでもお役に立てるよ



トップページ画面

環境協 ホームページ

業務内容や最新情報をお届け

検索エンジンで「かんほきよう」と検索

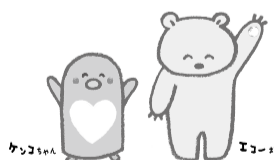
令和6年度環境と健康のポスター・標語コンクール 受賞作品展

日時	開催場所	
1/25(土) 11:00~ 1/26(日) 17:00	三次	サングリーン
2/15(土) 10:00~17:30	廿日市	廿日市市民ホール (ゆめタウン廿日市 2階)
2/22(土) 11:00~ 2/23(日) 16:00	福山	さんすて福山ローズガーデン (福山駅商業施設 1階 ABCクッキングスタジオ前)

※詳細は当協会ホームページなどをご覧ください。

11月22日発行の号外4面に、次の通り誤りがございました。関係各位にご迷惑をおかけいたしましたことをお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。
誤：府中北小学校4年 伊藤 華
正：府中北小学校4年 伊東 華

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)
40,223,075円
(令和6年11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。

【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)

◆貸出グッズのご案内◆

貸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!



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	282,500	95.6
大竹市	2,262,760	97.7
廿日市市	3,106,290	94.7
廿日市市大野	2,516,806	99.1
廿日市市佐伯	322,850	109.1
廿日市市吉和	41,300	79.0
廿日市市宮島	185,803	100.8
安芸太田町	634,200	96.0

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	1,602,762	82.0
東広島市	4,065,056	96.0
三原市	1,244,674	89.2
世羅町	666,080	89.0
尾道市	4,064,720	95.9
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	1,989,320	88.4
その他	60,487	103.4
合計	40,223,075	87.7

市町別一覧表

※この表は、令和6年11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。