

環境と健康

第63回環境保健夏季大学

支援メニュー体験や人材育成に テーマはフェーズフリーと睡眠・失禁

昨年度の夏季大学の様子

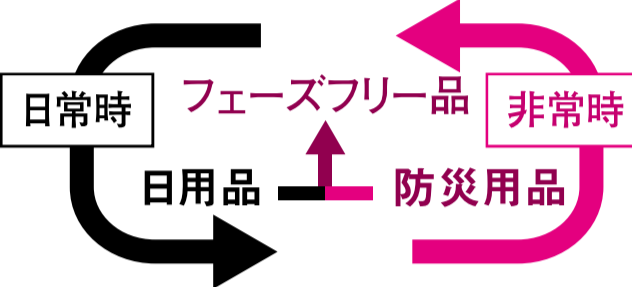


今年度の夏季大学は、7月17日(木)・18日(金)に、RCC文化センター(広島市)で開催し

ます。日帰りで参加できるよう、10時受付、15時解散のプログラムとし、講演や分科会を通して、公衛協活動に資する情報提供や交流の場を準備しています。

1日目は、「フェーズフリー」をキーワードとした防災がテーマです。フェーズフリーとは、災害時にもなるべく平時と同様に生活できるよう、平常時の暮らし方を工夫し、備えるという考え方です。この「フェーズフリー」を各家庭や地域で実践するにはどうすればいいかというきっかけを提供します。

地域のフェーズフリーは、過去の災害の事例から、小型重機やドローンを活用した復興やボランティアの活躍が挙げられます。これらの資機材の利用には、講習や練習が必要です。近年は災害対策に免許



「いつかのために備える」のではなく、「日常」でも「非常時」でも活用できるものを普段から使う

を取得する人や、人材を登録する事例などもあります。分科会などを通して、どのように災害に備えることができるかを話し合います。

2日目はフェーズフリーをテーマに、重点メニュー「STOP!フレイル事業」の講師派遣メニューに新たに追加した「睡眠」と「フレイル」の関わりを学びます。分科会では、運動(ストレッチ)・社会参

加(失禁・健康維持(睡眠)の3つに分かれ、情報交流を行う予定です。失禁については、来年度の講師派遣メニューへの追加を検討していますので、ぜひ参加してご意見をお聞かせください。

多くの地域リーダーが集まりますので、情報交流を楽しみつつ、これからの公衛協活動について、一緒に体験を通して学習しましょう。推進委員の皆さまのご参加をお待ちしております。

(地域活動支援センター)



パッドの吸水力を体感する参加者

「失禁」を知り外出の抵抗感を減らそう 夏季大学で体験分科会を計画

全県共通事業重点メニューSTOP!フレイル事業

STOP!フレイル事業の新しい講師派遣のメニューとして検討している、「失禁」をテーマとした学習会を、5月27日に府中町公衛協でモデル事業として実施し、地元住民45人が参加しました。

講師は、いきいき長寿アカデミア新田敦子先生です。

男性なら小用を終えたあと、女性なら咳やくしゃみをした瞬間、ちよと漏れてしまった、という経験はありませんか？軽失禁は、40歳代から40%以上の男女が経験しており、加齢とともに起こる現象です。

学習会では、体の構造から蓄尿と排尿のしくみを、男性、女性の特徴を分かりやすく、お話しいただきました。男性に多い排尿のトラブルは、

- ・出しにくい、出ない
- ・勢いが弱い
- ・ダラダラと時間がかかる
- ・出し切れない感じ

女性に多い排尿のトラブルは、

- ・我慢できない
- ・頻尿である

多くの頻尿や尿漏れは、骨盤底筋の弱まりから起きていることが多いので、骨盤底筋を鍛える体操は効果的で、毎日、継続して行うことが重要です。

また、セルフチェックにより、骨盤底筋のゆるみ度や、過活動膀胱症など、自分の体調を確認しました。

学習会では、いろいろなタイプの失禁ケア用品を紹介してもらい、それらの使い方を教えていただいた後、参加者自ら、パッドの吸水実験を行い、吸水性の違いを確認しました。

学習会では、いろいろなタイプの失禁ケア用品を紹介してもらい、それらの使い方を教えていただいた後、参加者自ら、パッドの吸水実験を行い、吸水性の違いを確認しました。

「ユースの読み解き方」という講座を主宰している。社会人が対象で、月1回月曜夜のお勉強会だ。聴講生の顔ぶれは多彩で、年齢層も広い。テーマ案を1週間前にメールで伝え、自分の考えを固めて述べ合う。広島県の人口流出ワーストの問題、宿泊税導入、「安芸と備後」などローカルなテーマや、選択的夫婦別姓、高額療養費問題、死刑制度、アメリカ大統領選、トランプ関税などこちらも幅広い▼インターネット、SNSの出現でメディアが多様化している。私たちは毎日、「情報の洪水」の中で喘いでいる。SNSの「匿名」性は無責任な情報や誹謗、中傷を生む。「フレイク」を見極めるのは難しい。そこで日々の「ユースを多面的に捉え、「真相」の「深

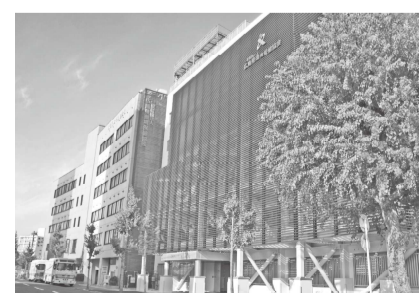
層」を「読み解く」のが講座の狙いだ。私は交通整理役に徹し、「結論」への誘導はしない。人それぞれの価値観によって「正解」が違ってしまうことを重く選んで、「深掘りして考える」ことを重視している▼この講座、もう8年。聴講生が「異業種」であり、20代から高齢者まで世代が幅広いので、学び合うことは多い。

自らを磨く

「ユースの読み解き方」という講座を主宰している。社会人が対象で、月1回月曜夜のお勉強会だ。聴講生の顔ぶれは多彩で、年齢層も広い。テーマ案を1週間前にメールで伝え、自分の考えを固めて述べ合う。広島県の人口流出ワーストの問題、宿泊税導入、「安芸と備後」などローカルなテーマや、選択的夫婦別姓、高額療養費問題、死刑制度、アメリカ大統領選、トランプ関税などこちらも幅広い▼インターネット、SNSの出現でメディアが多様化している。私たちは毎日、「情報の洪水」の中で喘いでいる。SNSの「匿名」性は無責任な情報や誹謗、中傷を生む。「フレイク」を見極めるのは難しい。そこで日々の「ユースを多面的に捉え、「真相」の「深層」を「読み解く」のが講座の狙いだ。私は交通整理役に徹し、「結論」への誘導はしない。人それぞれの価値観によって「正解」が違ってしまうことを重く選んで、「深掘りして考える」ことを重視している▼この講座、もう8年。聴講生が「異業種」であり、20代から高齢者まで世代が幅広いので、学び合うことは多い。

若者の意見に刺激されることもしばしば▼「リスキング」と言われる。「学び直し」と言えばよいものを、お役人はわざわざ難しく言う。転職やキャリアアップの資格を取るハウツーも大事だが、「自分を磨く」ことも人生を豊かにする。県環境保健協会理事長の兼森さんや前理事長の佐藤さんも、この講座で「自らを磨いて」おられる。

(広島テレビ放送株式会社顧問、
広島大学特別招聘教授 三山 秀昭)



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

かんぽきょう 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。



家庭でできる!省エネで家計と地球を守ろう



省エネは、光熱費を削減するだけでなく、地球温暖化の防止やエネルギーの安定供給にもつながります。特に光熱費が高騰している今、省エネ対策の効果はさらに大きくなっています。この機会に、家庭でできる省エネに取り組んでみませんか?

現在、広島県が実施している家庭向けの省エネ支援事業をご紹介します。

①ひろしま省エネ家電購入応援キャンペーン

家庭における電力消費割合の大きいエアコン、電気冷蔵庫、照明器具について、対象店舗で対象製品を購入し、「うちエコ診断 WEB サービス」を受診された県民の皆さまに、5千円分を上限としてキャッシュレスポイントなどを交付するキャンペーンです。

実施期間: 令和8年1月31日(土)まで(予算上限に達し次第終了)



②ひろしまクールシェアキャンペーン

ひろしまクールシェアとは、家庭のエアコンを消し、商業・公共施設などに出かけて涼しさを分かち合うことで、家庭の消費電力を削減し、地域全体の省エネに繋げていく取り組みです。今なら抽選で200名様にえらべるPayプレゼント!

実施期間: 令和7年7月1日(火)~令和7年9月30日(火)



③住宅の断熱リフォームで快適に省エネ!

住まいを「断熱リフォーム」すると、一年中快適に過ごせます。室内で起こるヒートショックや熱中症のリスクを軽減できるだけでなく、結露やカビの防止、光熱費削減にも繋がります。今なら補助金が使える場合もあります!

詳しくは二次元コードよりホームページでご確認ください。

(広島県環境政策課)



5月に実施した森林整備作業

「かんほきよの森」整備スタート! 当協会は、東広島市から借り受けた森(以下「かんほきよの森」)の整備を開始しました。「かんほきよの森」は、人が立ち入ることが困難な状態であったため、今後の調査や研究、イベントを実施するために必要な歩道の整備から始めることにしました。5月には、協定連携先である賀茂地方森林組合のみならず、昔の人が通行していた山道にある倒木処理や枯死木の整理などを実施しました。今後は、プロジェクトによる環境調査や自然観察会の開催、当協会職員による森林整備を計画しています。数年後には県民や公衛協のみならず、かんほきよの森を楽しんでいただけるように取り組んでいきます。(経営企画課 八島聡美)

「かんほきよの森」整備スタート!

歩道の倒木処理や枯死木を整理

令和7年度環境と健康のコミュニティ活動助成事業 公衛協によるコミュニティ活動を支援

15事業が採択

当協会では、環境と健康をテーマにした活動を支援するため、地域活動支援基金を活用した「環境と健康のコミュニティ活動助成事業」を実施しています。令和7年度は、「環境づくり」「健康づくり」「防災・減災」の3区分で、12市町14公衛協の15事業に対して総額約130万円の助成を行います。

- 三原市公衛協「水域調査事業三原市オリジナルのテキストを作る」(初申請)
- 東広島市公衛協豊栄支部「エヒメアヤメの里よしわら」
- 廿日市市大野公衛協「廿日市市大野地域の不法投棄点検活動」
- 尾道市市地区公衛協「ホテルの住みやすい環境づくり」

- 庄原市東城地区公衛協会八幡支部「ぼんぼこ花祭り」
- 廿日市市公衛協「広電廿日市駅前花壇美化活動」
- 廿日市市大野公衛協「大野公衛協フレイル予防活動」
- 三次市作木地区公衛協「健康ふれあいサロン活動団体交流・研修会」(初申請)
- 福山市本郷学区公衛協

- 府中町公衛協「共助井戸の調査と台帳作成」
- 海田町公衛協「災害時共助利用井戸プロジェクト」
- 三次市酒屋地区公衛協「防災訓練で支え合



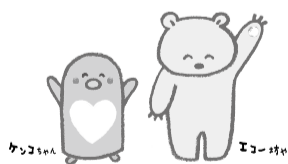
昨年度、庄原市東城地区公衛協会八幡支部はイベントでの寄せ植えつくりを実施した。

- 府中市第一木野山公衛委「災害発生時の対応を知ろう」(初申請)
- 三次市三良坂地区公衛協「災害避難シミュレーションキャンペーン」(初申請)
- 竹原市公衛協東野町自治会「防災・減災学習講演会」(初申請)

GREEN SEA 瀬戸内ひろしま・プラットフォーム (GSHIP) からのお願い

広島県では、2050年までに瀬戸内海に新たに流入するプラごみゼロを目指してさまざまな取り組みを行っており、発生抑制につながる住民活動の実績を見える化するため、令和6年度の地域清掃活動の実績を集めています。情報提供を依頼することがありますので、ご協力お願いいたします。

令和7年度 地区衛生組織活動資金募集 『環境・健康募金』



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7年度で66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)

6,400,944円 (令和7年5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)

NEW

たこやき焼けたゲーム

割りばしやスプーンを使って、たこやきをもう1つの容器に移しきるまでの速さを競うゲームです。



市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
府中町		
海田町		
熊野町	65,600	5.0
坂町		
江田島市		
竹原市		
大崎上島町		
大竹市		
廿日市市	1,844,871	56.7
廿日市市大野		
廿日市市佐伯		
廿日市市吉和		
廿日市市宮島		
安芸太田町		

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
北広島町		
安芸高田市		
東広島市		
三原市	746,180	51.4
世羅町	17,400	2.4
尾道市	774,600	18.6
福山市	2,891,840	34.7
府中市		
神石高原町		
三次市		
庄原市		
その他	60,453	99.9
合計	6,400,944	14.4

市町別一覧表

※この表は、令和7年5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。