

# 環境と健康

## 専門研修と体験交流研修を合同で開催 府中市で防災をテーマに開催

2月26日、公衛協活動に資するテーマを専門的に学ぶ「専門研修」と、公衛協相互の情報交換の場である「体験交流会」開催のきっかけづくりを目的とした「体験交流研修」を府中市で同時開催し、12公衛協から40人が参加しました。

今回の研修会では、午前中に有事の際に役立つ知識を習得する「専門研修」を、午後からは避難所設営の経験があり、自主防災会と連携した防災活動を実施している府中市第二木野山公衆衛生推進委員会の活動紹介と意見交換を行いました。

### 専門研修

「専門研修」では、寒い時期に災害にあった場合、どうやって「防寒・保温」をすればよいのか、どんな道具が役に

### 体験交流研修

午後からは「体験交流研修」として、府中市第二木野山公衆衛生推進委員会の下会長、第二木野山地区での防災活動を紹介いただきました。

立つのかなどについて地域支援課職員が講義を行いました。その後、アルミブランケットやカイロなど、保温をするための道具が実際にどのくらい暖かいのかを確認しました。アルミブランケットが意外と暖かいこと、防寒具として市販されているさまざまなグッズも試すことができ、参加者は大変満足していました。また、これまで当協会が実施してきた専門研修のメニュー(簡易トイレ、消毒など)の講義内容を紹介します、各地区で学習会を開催する際のヒントを提供しました。



保温・加温グッズの紹介(上)、ランダムにさまざまなアルミブランケットを配り、温かさや音などの使用感を体験(下)



第二木野山地区では毎年、地区で



下会長による防災事例の紹介(上)、防災倉庫の見学(中)、グループごとに参加者同士で意見交換(下)

所有する防災グッズをリスト化し、全戸配布して共有しています。また、消毒のさまざまなグッズを保有するとともに、消毒の仕方の研修会を毎年開催し、消毒液を日常的に使えるよう工夫をされています。特に推進委員が2年で交代すること

を踏まえ、学習会で「繰り返し」による「知識の共有」を図られています。

次に、保有している防災グッズを格納している防災倉庫(廃校になった小学校(現協和公民館)の体育館の倉庫)を見学しました。広いスペースと頑丈な倉庫に、参加者からは「うらやましい」という声が多く聞かれました。

最後に、第二木野山地区の取り組みに対する質問や参加地域の防災の取り組み状況、実践活動をする際の課題などについて、参加者同士の意見交換を行いました。「熱心なリーダーがいると、みんなも

### きんせんか 琴線歌

気づく、お風呂場の隅にうすらと黒い影…。そんな経験はありませんか。暖かくなり、梅雨が近づくとこの時期は、カビが気に元気になる季節です。掃除の回数も増え、少し気が重くなる方も多いのではないのでしょうか。カビという、どうしても厄介者のイメージが先に立ちますが、実は地球にとって

## 暮らしとカビ

はとても大切な存在です。土の中で、動物植物の遺体をゆっくり分解し、再び土へと戻す役割を担っています。自然界の中では、なくてはならない働きをしているのです。その力は、私たちの暮らしにも深く関わっています。日本酒や味噌、しょうゆ、チーズ、鯉節などの食品づくりに使われているほか、抗生物質や有機酸といった医薬品や工業の分野でも活用されています。知らないうちに

私たちは日々カビの恩恵を受けて暮らしているのです。とはいえ、家の中ではできれば遠慮してほしい存在でもあります。ここには生きてほしくないけれど、役立つところではしっかりと働いてほしい…そんな気持ちになるのも自然なことです。カビと向き合おうとすると、その性質を知ることが大切です。空気中のカビの胞子が付着して育つには、酸素、水分、温度、栄養分の4つの条件がそろう必要があります。



理事長 久米田裕子

## 一般財団法人 ~みんなの生命をまもりつづけて~ 広島県環境保健協会

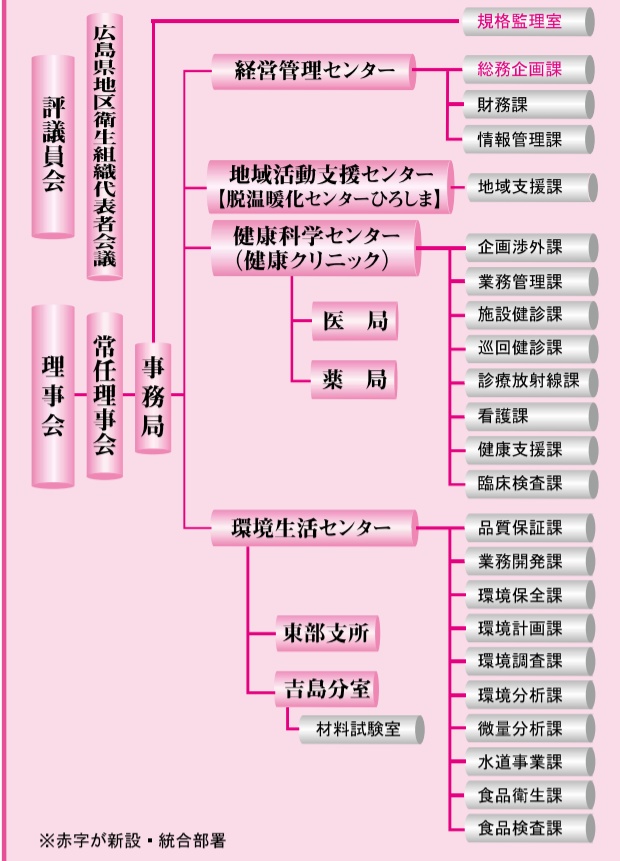
〒730-8631 広島市中区広瀬北町9番1号(広島県公衆衛生会館)  
TEL:082(293)1511 [大代表] FAX:082(293)1520



みんなの生命(いのち)をまもりつづけて。  
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。



一般財団法人 広島県環境保健協会の組織



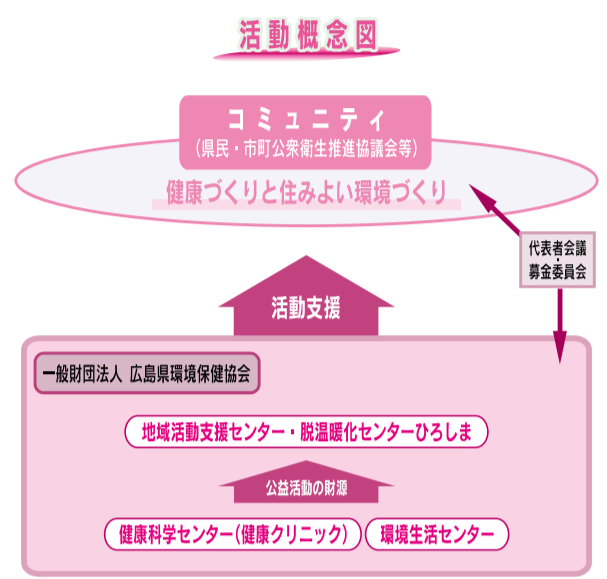
環保協組織改編

# 社会情勢や AI の普及に対応 ガバナンス・情報管理機能を強化

当協会は、右図の活動概念図に基づき、県民の健康づくりや環境づくりに取り組んでいます。

令和7年度は、第1期中期経営計画の最終年度として目標達成に取り組みるとともに、令和8年度開始の第2期中期経営計画の策定を進めました。

社会情勢を見ると、中東における紛争などにより、円安、原油高が進み、物価高が加速しています。また、情報分野ではランサムウェア被害が多発する方、AI（人工知能）の普及により組織や働き方が変化し、新たな事業やサービスが生まれています。



こうした変化を踏まえ、第2期中期経営計画の開始にあたり、施策・企画機能の統合、ガバナンスおよび事業機能を強化しました。

併せて、情報セキュリティの確保とAI活用を進め、社会の変化に迅速に対応できる体制を整えました。

令和8年度の組織改編の大きなトピックスは次の通りです。

地域活動支援センター・脱温暖化センターひろしまは、環境協の公益事業部門として、公衆衛生推進協議会（以下、公衛協）を主体とした「コミュニティ」における健康づくり、環境づくりの支援を行っています。第2次経営ビジョン第2期中期経営計画の初年度となる令和8年度も、引き続き「元気で活発な地域コミュニティが県内の各所にできるよう、時代に沿った、コミュニティの環境保健に係る組織的実践活動を支援する」ことを事業方針に掲げ、地域コミュニティ活動の活性化を目指して取り組みを進めていきます。これまでの内容を充実させると

入れ体制の強化を行いました。

地域活動支援センターに次長を配置するとともに、同センターに「かんぼきよしの森」づくりに関する統括機能を移管しました。

情報管理機能で4センター連携推進協会全体の情報セキュリティ向上および情報戦略の推進を担うことを、情報管理課の分掌業務に明記しました。

今後、県民の健康づくりと環境負荷の少ない持続可能な社会の実現に向け、取り組みを一層推進してまいります。

（経営管理センター）

## 研修事業をリニューアル

### 企業・学校などとの連携も強化

もに、新しい視点での事業展開を目指し、次のような取り組みに注力して参ります。

行政・企業・各種団体・学校などを繋いだ新たな事業展開に向けた取り組みも進めていきます。

望により柔軟に対応する「オーダーメイド研修」として実施します。また、新たなパートナーとの関係づくりのため、参加しなくなるようなイベントを考え、楽しみながら地域活性化につながる仕組みの構築を目指します。

全県共通事業重点メニューは、昨年度に引き続き「STOPPUP（レイル事業）および「食品ロス削減事業」の内容を見直して事業展開を図り、元気で活発な地域「コミュニティが県内の各所にできるよう、取り組みを進めます。

①プラットフォーム・かんぼきよ（略称：PFK）の充実

②オーダーメイド研修

③ドローンの活用

昨年度作成したPFKシステムでは、意見や要望に沿った機能追加による内容の充実と、システムを通じた定期的な情報提供により、地域「コミュニティ」活動に役立つシステムを目指します。また、PFK本来の目的であ

昨年度まで実施してきた専門研修は、会場までの移動に時間がかかる、研修時間が長い、研修の内容が公衛協活動とマッチしないなどの要因で、参加者が伸び悩んでいました。これらの課題解決のため、日時・場所・研修内容などを公衛協の希

新たな取り組みとして、ドローンを活用した地域「コミュニティ」活動の展開を検討します。まず、環保協職員がドローンの操作を習熟し、どのようなことができるのかを把握したうえで、地域「コミュニティ」活動での活用方法について意見を聴取しながら、実現に向けた検討を進めていきます。

皆さまの参加をお待ちしています。

規格監理機能の強化

地域活性化の体制強化

情報管理機能で4センター連携推進

企業業務拡大へ「ダイオキシソ」類分析係を新設

県外展開に伴うダイオキシソ類検体の受け

地域活動支援センター・脱温暖化センターひろしまの主な行事予定(令和8年度)

#### 地域活動支援センター・脱温暖化センターひろしまの主な行事予定(令和8年度)

月	日	事業名(開催場所)
4	24日(金)	公衛協事務担当者会議①(広島県公衆衛生会館)
5	15日(金)	TEAM MATE ひろしま総会(広島県公衆衛生会館)
6	12日(金)	代表者会議定例会・募金委員会①(広島県公衆衛生会館)
	13日(土)	【脱温】地球温暖化防止活動推進員新規養成研修【前期】(広島県公衆衛生会館)
7	11日(土)	【脱温】地球温暖化防止活動推進員新規養成研修【中期】(広島県公衆衛生会館)
	23日(木)・24日(金)	第64回環境保健夏季大学(未定(広島市))
8	19日(水)・20日(木)・21日(金)	代表者会議専門部会①(19日:環境、20日:健康、21日:組織)(広島県公衆衛生会館)
9	25日(金)	公衛協事務担当者会議②(広島県公衆衛生会館)
11	17日(火)	第67回広島県公衆衛生大会(三次市民ホールきりり)(三次市))
12	2日(水)・3日(木)・4日(金)	代表者会議専門部会②(2日:環境、3日:健康、4日:組織)(広島県公衆衛生会館)
	19日(土)	【脱温】地球温暖化防止活動推進員新規養成研修【後期】(広島県公衆衛生会館)
1	29日(金)	代表者会議定例会・募金委員会②(広島県公衆衛生会館)
2	5日(金)	【脱温】脱温暖化推進員フォーラム2027(未定(広島市))
3	10日(水)・11日(木)・12日(金)	ブロック会議(10日:広島県公衆衛生会館、11日:環保協東部支所、12日:未定)



広島県天然記念物ホンシャクナゲ(上)、「かんほきょうの森」で行う自然観察(下)

# 3年目を迎え、新たな挑戦 森を起点に広がる地域連携



今回は、「かんほきょうの森」で始まる、森の再生と活用をさらに進める多彩な取り組みをご紹介します。森を借り受けて3年目を迎える今年度は、これまでの森林整備に加え、新しい挑戦に踏み出す一年です。

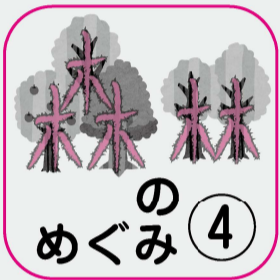
森林整備では、昨年度に引き続き、活動や管理が行いやすい環境づくりを目的とした歩道の整備を行うほか、水源涵養を目的とした人工林(ヒノキ林)の間伐・除伐を実施します。また、「かんほきょうの森」に自生する広島県の天然記念物ホンシャクナゲが開花していない状況を踏まえ、開花を促す環境改善にも着手します。



乾燥中のヒノキ材

度の間伐で得たヒノキ材の乾燥を進め、秋頃には利用できる見込みです。昨年度製作した組子細工のバズルコースターをはじめ、新たな活用を検討します。森林整備で発生する広葉樹材については、福富町観光協会と連携し、かつて竹仁地区で盛んだった炭焼きを現代の形でよみがえらせる取り組みを試行する予定です。

一方で、里山林(アカマツ林)では松枯れの進行が目立っていることから、植林や松枯れ防止剤の注入を実施します。かつて地域のみなさんに親しまれたマツタケ狩りができる里山の再生を目指します。



のめぐみ ④

多くの人が期待する森林機能は、山地災害を防ぎ、国土を守る働きです。ただし、この機能は、いつも期待できるわけではなく、森林を健全に維持して

## 災害を防止する

### 健全な森林の維持が必要

こそ成り立ちます。明治時代とそれ以前の災害の記録によると、森林がほとんど無い原野での被害が顕著で、森林地域では土砂災害がほとんど発生しなかつたことから、「森林が発達している」と災害が起きない」という常識が広く浸透しました。その後、各地で植林が進み、原野がほとんど無くなった結果、

林地の土砂災害が目立つようになり、森林の年齢や樹種が問われるようになりました。戦後の数十年間、広島市内から周辺の山々を見渡すと、あちこちに茶色の地肌が見え、花崗岩が風化した真砂土は水と養分が少なく、森林を早期に再生させることは困難とされてきました。



と、樹皮がボロボロに剥げたオオバヤシャブシの老木が見つかります。菌根を持ち、やせた土地での先導役として期待されました。



オオバヤシャブシの樹皮(上)、豪雨による崩壊は樹木の根より下で発生している(下)

林の土砂災害が目立つようになり、森林の年齢や樹種が問われるようになりました。戦後の数十年間、広島市内から周辺の山々を見渡すと、あちこちに茶色の地肌が見え、花崗岩が風化した真砂土は水と養分が少なく、森林を早期に再生させることは困難とされてきました。

春の鳥しよで、山肌を黄色に染めるフサアカシアも同じ目的で植えられたものです。2014年の広島土砂災害や2018年の西日本豪雨は、森林のある山腹斜面でも発生しています。大量の雨が急激に土中に浸透した結果、樹木の根より

面が発生したため、樹木の根系による「くい打ち機能」が発揮できませんでした。より豊かな森林を育成するのは当然ですが、予防的な治山工事、地滑りを感じる器材の設置も進める必要があります。

(森林植物研究者 埴田宏)

### 第67回地区衛生組織活動資金募集(環境・健康募金)事業スタート

## 地域の「環境づくり」「健康づくり」の財源にご理解・ご協力をお願いします

今年度で67回目を迎える地区衛生組織活動資金募集(通称:環境・健康募金)は、「私たちの地域は私たちの手で」という思想のもと、地域ぐるみの公衛協活動を行うための活動資金を集めるものです。

昭和35(1960)年2月の広島県公衆衛生大会で、世界保健デー(4月7日)を「健康感謝の日」と定め、毎年募金活動を実施しています。

市町の公衛協が集めた募金は、地区衛生組織活動資金募集委員会で集計し、市町公衛協、環境協、事務費に配分され、公衆衛生活動に役立てられます。

市町公衛協に配分された募金は、「食品ロス削減事業」「不法投棄抑止のための警告看板の設置」などの環境づくり事業、ウォーキングなどの「フレイル予防事業」「がん検診の受診勧奨」などの健康づくり事業に活用されています。公衛協の活動内容は市町によって異なりますので、詳細は各市町公衛協事務局にお問い合わせください。

環境協配分金は、全県共通事業重点メニューの活動支援グッズの作成、公衛協のリーダーを養成する各種研修の開催、公衆衛生推進手帖の作成、学習教材の貸し出しなどに活用しています。

事務費配分金は、募金事業をスムーズに進めるためのPR用ポスターやチラシ、募金回収袋の作成、振込手数料などに充てられます。

皆さまからお預かりした募金は、市町の公衆衛生活動のために使われ、地域の「環境づくり」と「健康づくり」に役立てられます。

公衛協が継続して活動するため、募金の主旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。(地域活動支援センター)



※今年度は、大崎上島町の花「パンジー」をモチーフにしています。ポスターの中には、町にゆかりのある生き物(ツマグロヒョウモン、スナメリ、ミサゴ)が隠れています。ぜひ探してみてください。

2025年度「食のセミナー」

# 食品衛生の最新知見を共有 加熱後も残存するカビ毒のリスクなど

令和8年3月4日、食品事業者や行政関係者など、食の安全・安心に携わる方々を対象に、当協会主催の「食のセミナー」を開催しました。本セミナーは、食品衛生や品質管理に関する最新の知見を共有し、現場での実践につなげることを目的として毎年実施しているものです。

今回は、NPO法人カビ相談センターの久米田裕子副理事長を講師に迎え、「食品衛生とカビ」をテーマにご講演いただきました。講演では、カビが食品や生活環境に及ぼす影響について、科学的根拠を交えながら分かりやすく解説されました。特に、カビの胞子が空気中を長時間漂い、一定の条件がそろうことで急速に発育する特性や、加熱後も残存する可能性があるカビ毒のリスクについては、参加者にとって改めて衛生管理の重要性を認識する内容となりました。

続いて、株式会社あじかん品質保証部品質システム課の原田真介課長より、「わが社の衛生管理・品質向上の取り組み」と題した講演が行われました。FSSC22000(※)の運用を軸とした、日々の地道な改善活動の積み重ねが、組織全体の安全文化を育てている点が印象的でした。現場の課題を可視化し、文書整備、教育、内部監査を通じて継続的なレベルアップを図る姿勢からは、食品企業としての高い責任感と誠実さが強く伝わってきました。特に、世代交代期における人材教育の強化や、A-1を

活用した監査業務の改善は、今後の品質保証の在り方を示す好例として、多くの関心を集めました。本セミナーを通じて、食品安全は「仕組み」と「意識」の両輪によって支えられていることを改めて実感しました。カビの発生メカニズムやカビ毒のリスク、製造現場における手順の曖昧さや教育不足など、見えにくい課題ほど、事故やトラブルにつながりやすいものです。衛生管理の徹底、環境モニタリング、工程の正しい理解、世代を超えた知識の継承といった日々の取り組みの積み重ねこそが、食品の安全・安心を支える基盤であることを再認識する機会となりました。

また、当協会からは「HACCPにおける効果的なマネジメントシステムの導入」をテーマに、取り組み事例や関連情報を発信しました。今後も、食品業界の安全と安心に寄与する情報提供の場として、引き続きセミナーや講習会を開催する予定です。

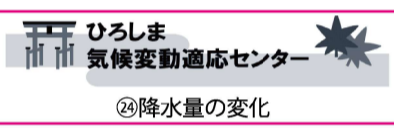
※FSSC22000...食品安全のための認証制度で、安全な食(動物の飼料やペットフード、食品を入れる包装容器なども含む)を製造するための仕組み作りに関する認証です。

「尿検査」については、新学期(5月頃)の集団健康診断の一部



食のセミナーの様子

## 100年に1回の大雨、頻度増加予測 梅雨前に防災面の見直しを



②降水量の変化

気象庁の暖候期予報によると、今年の夏も気温が高めとされています。気温が上昇すると、大気を含むことができる水蒸気の量が増え、1回の降雨による降水量が多くなります。これは、ししおどしに例えられます(図1)。気温が高くなると、大気に溜まる水蒸気量(ししおどしに溜まる水量)が増えます。溜まっている水蒸気(水)量が多いため、雨が降り出す(ししおどしが傾く)と1回に多量の降雨(放水)が発生するのです。

図2は、広島県内の観測地点で1時間あたり50mm以上の雨が観測された回数で、統計解析によると徐々に増加しているとみられます。さらに、広島地方气象台によると、100年に1回の大雨(広島では日降水量約233mm)の発生頻度も少しずつ増加すると予測されています。

梅雨入り前の今、防災グッズの点検や避難場所・経路の確認、マイ・タイムライン(各人の防災行動計画)の作成をしておきましょう。大雨の時には、インターネットに繋がりにくくなることがありますので、事前の準備が重要です。散歩を兼ねて避難経路、経路上の危険箇所、避難先の確認をし

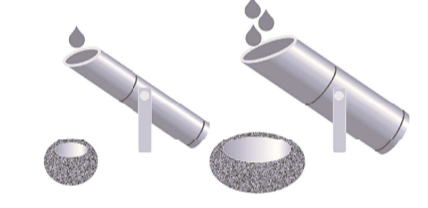


図1 ししおどしが大きくなると、溜められる水量が増える

てみませんか。その後で、避難先の情報をご家族と共有することも忘れずに。

広島県では「みんなで減災」県民総ぐるみ運動に取り組んでおり、ホームページ「みんなで減災」はじめの一歩には、災害を知って備えるための情報が満載です。ぜひご覧いただき、気候変動による大雨の増加に備えましょう。(ひろしま気候変動適応センター)

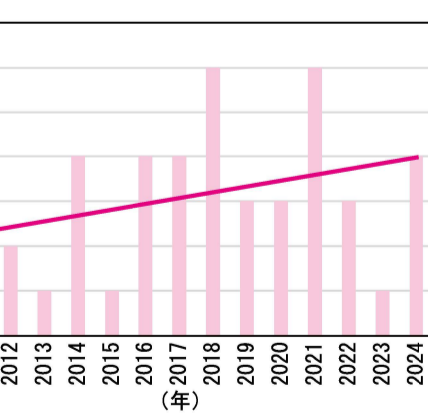


図2 気象観測地点の1時間降水量50mm以上の発生回数(広島県内)  
(出典:気象庁、A-PLAT掲載データからひろしま気候変動適応センター作成)

### 環保協の環境生活センター ④ 東部支所

東部支所の衛生部門は、昭和61年に「東部検査センター」として開所しました。衛生検査と言え、尿検査「検査」(きょうちゆう)「検査」(けんさ)が代表的です。主に学校保健に係る検査や食品・水道関連事業者を対象にした検査を行っています。

「尿検査」については、新学期(5月頃)の集団健康診断の一部

確認検査を行うもので、陽性者は拡大抑制措置としてプール授業には参加させないという措置が取られています。浄化槽・下水道の普及や衛生環境の改

善に伴い、感染率が激減し、平成28年に廃止されています。「尿検査」については、学校保健法と食品衛生法で目的と内容が異なります。

とともに、衛生環境の改善や食生活の変化により、糞虫検査同様廃止されています。食品衛生法では、腸内細菌感染の有無を調べます。食品を扱う調

として例年、児童・生徒対象で二斉に実施しています。「糞虫検査」といえば、起床直後に肛門の周囲にシールを貼り付ける方法で寄生虫卵の

定期的な衛生検査の実施を

感染の早期発見・拡大防止

介した食中毒感染拡大の抑制を目的として、食品衛生協会と協力して二斉に食品事業所を対象に検便(腸内細菌検査)を実施しております。関係者の方々は、定期的に衛生検査を実施し、感染者の早期発見や感染拡大の防止に役立てていただければと思っております。



東部支所 横山剛

# 健診は未来の健康を守る大切な機会 協会けんぽの健診補助が拡充

2026年4月から、協会けんぽ(全国健康保険協会)の健診制度が新しくなり、これまでよりも多くの方が利用しやすくなりました。特に注目したいのが、人間ドックへの補助が始まったことです。これまで全額自己負担だった人間ドックに、最大2万5千円の補助が受けられるようになりました。対象は35歳から74歳の方です。当クリニックの人間ドック

診察の様子



また、若い世代の健康づくりを目的に、20歳・25歳・30歳の方を対象とした「一般健診(若年)」も新設されました。血液検査や尿検査に加え、肺の検査が含まれており、自己負担は2千5百円です。早い段階で体の状態を知ること、将来の病気の予防につながります。さらに、女性には新たに骨粗しょう症検診が加わりました。40歳から74歳までの偶数年齢の方が対象で、自己負担は250円と受診しやすい金額です。骨の健康を守ることは、転倒や骨折の予防にもつながります。



## ● 協会けんぽ 生活習慣病予防健診等の自己負担額 ●

コース(対象)	自己負担(税込)	
人間ドック健診(35歳~74歳) <b>NEW</b>	19,000円	
生活習慣病予防健診	節目健診(※) (40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳)	8,280円
	一般健診(35歳~74歳)	5,500円
	一般健診【若年】(20歳・25歳・30歳) <b>NEW</b>	2,500円
骨粗しょう症検診(超音波法) <b>NEW</b> (一般健診・節目健診を受診する40歳~74歳の偶数年齢の女性)	250円	

※「付加健診」は2026年度から「節目健診」に名称が変更になりました。

お問い合わせは、健康クリニック ☎082-900-4857(平日9:00~16:30)まで。  
(施設健診課 杉岡 敦子)

# 骨を丈夫に保つ栄養素 1日15分程度の日光浴で生成

これから、夏に向けて日差しがぐっと強くなってきます。日傘や日焼け止めなどで紫外線対策を始めている方も多いのではないのでしょうか?実はその紫外線対策、気を付けないと「ビタミンD不足」を招いてしまうことがあります。

67 ビタミンD

話題の健康づくり

アラカルト

では紫外線が十分に届かないため、効果は期待できません。食品では、サケやマス、サンマなどの魚介類に多く含まれています。ビタミンDは焼く・炒めるなど、油を使った調理をすると吸収率がアップするのでおすすめです。

ビタミンDは、骨を丈夫に保つために欠かせない栄養素です。それだけでなく、筋力低下の予防や免疫力の維持、糖尿病やがんのリスク低下など、年齢を重ねても元気に過ごすために重要な働きをしています。最近では、紫外線を避けることでビタミンDが不足している人が増えていることもわかってきました。

ビタミンDは食事から取るだけでなく、日光を浴びることで体内でも作られます。目安は、日なたで1日15分程度の日光浴で、ガラス越しの日光

ビタミンD不足は自覚症状が出にくく、知らないうちに健康へ影響することもあります。「最近あまり外に出ない」「将来の骨が気になる」という方は、骨密度を確認してみると安心につながります。健康クリニックでは骨密度測定を行っておりますので、気になる方はお気軽にご相談ください。

そして忘れてはいけないのが、抗酸化作用をもつビタミンA・C・E(エース)です。紫外線によるダメージ対策や美肌づくりを助けてくれる栄養素でもあります。適度な日光浴とバランスの良い食事、紫外線を避けるだけでなく、ダメージから「守る力」も高めていきましょう。(健康支援課 楳崎 陽愛)

## ビタミンDを多く含む食品

■魚介類  
サケ、イワシ丸干し、サンマ、カレイ、ブリ、シラス干し



■きのこ類  
干しいたけ、きくらげ(乾燥品)



# 竹に多く含まれるケイ素 骨の強さを保つ重要なミネラル



美容や健康への関心が高い人の間で、ケイ素(シリカ)水が注目されています。ケイ素は、体内のタンパク質であるコラーゲンとエラスチン(弾性繊維)をつなぐ接着剤の

ような役割があります。皮膚や血管、骨、関節に多く、

肌のハリや髪の毛のツヤ、血管の弾力、骨の強さを保つ重要なミネラルです。

加齢とともに体内のケイ素は減少し、体は硬くなり組織の結びつきが弱まっていくため、老化とは体からケイ素が抜けていく現象ともいえます。

今でこそ放置竹林が問題となってますが、プラスチック(石油製品)が普及するまでは、竹はさまざまな生活道具に活用される万能な素材でした。漢方でも竹を使った生薬がありますが、実は竹は植物の中でもケイ素の含有量が非常に多く、生薬に使う部分は特に多いことが分かっています。



タケノコにもケイ素は含まれますが、市場でよく見かけるモウソウダケ(外来種)はシュウ酸などのえぐみ成分が多く、アク抜きの際にケイ素も流れ出ます。

一方、漢方で使われるハチク(アワタケ)は古くから自生している品種で、シュウ酸が少なく調理によるケイ素の流出も抑えられます。

水道水のケイ素量は地域で差があり、食事や生活習慣によって必要量も人それぞれです。ケイ素を多く含む

食品には、カラス麦(オーツ麦)やキビ、大麦などの未精製穀物、野菜の皮、豆類などがあります。食事以外では、スギナ茶や竹エキス、米のもみ殻由来の製品などから摂取できます。

また近年、ケイ素は体の不要な蓄積物の排出を助けると考えられており、その優れた浄化作用にも大きな関心が集まっています。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)



### ②大崎上島けんこう文化の島づくり協議会

## 一人一人の「気づき」を大切に フリーマーケットやアンケートを実施

令和8年2月14日・15日、大崎上島町で『すみれ祭り』が開催されました。春の訪れを感じさせるような、ほかほかとした陽気に恵まれ、会場はたくさんの来場者でにぎわいました。

大崎上島けんこう文化の島づくり協議会は、資源活用フリーマーケットと食品ロス削減の啓発活動、地球温暖化防止に関するアンケートを実施しました。

フリーマーケットは平成29年から、地域の恒例行事として続けています。家庭で眠っている食器や鞆などの品物を持ち寄り、必

要としている人へ販売しています。売り上げはすべて社会福祉協議会へ寄付し、地域のさまざまな活動に役立てられています。

食品ロス削減の啓発活動は、今年が初めての取り組みでした。会場では、「過去一週間に捨ててしまった食べ物」をテーマにシールアンケートを実施しました。結果は、野菜、果物、弁当・そうざいの順に廃棄が多いことが分かりました。一方で、「何も捨てていない」と答えた人も多く、日ごろから食べ物を大切にしていることが伺えました。

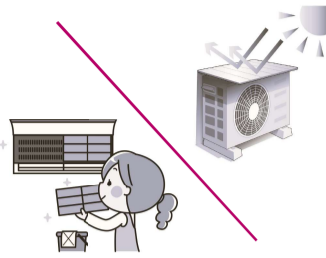
地球温暖化防止に関するアンケートには、約250人にご協力いただきました。「暖かい服装を心がけ、暖房の温度設定を適切にしていますか?」という問いに対しては、約93%の人が「はい」と回答しました。多くの住民が、日頃から環境に配慮した暮らしを実践していることがわかりました。

梅澤代表の「一人一人がエネルギーの無駄を省くことの大切さに気づき、無駄を減らすことが大切」という言葉が印象的でした。

(脱温暖化センターひろしま)



地球温暖化防止に関するアンケートに答える来場者と会話する梅澤代表



熱中症予防のためには、エアコンの活用が有効です。経済産業省では、家庭における熱中症を予防するため、

# お得なエアコン運転のコツ

## 試運転も忘れずに

本格的な夏季を迎える前に、早めにエアコンの試運転を行うことを推奨しています。暑くなるとエアコンを動かしてみたら、「調子が悪い」「故障している」とならないよう、早めに点検をしましょう。家庭用のエアコンは、約11〜13年が寿命で買い換えられています。古いエアコンを使っている場合は、特に注意が必要です。エアコン試運転の方法は、運転モードを「冷房」にし、最低温度、最大風量で30分運転します。試運転で冷風が出なかったり、嫌な臭いや水漏れがある場合は使用を中止し、エアコンを購入した販売店などに相談してください。

試運転をする前は、フィルターのほこりを掃除機で吸い取りましょう。汚れがひどい場合や油汚れが気になる場合は、中性洗剤を溶かしたぬるま湯で洗い、日陰で乾かします。また、室外機の周りも確認しましょう。吹き出し口を物で置き、冷房の効果が下がります。室外機に直射日光が当たると、室外機が温まり冷房効果が低下するので、日陰を作る工夫をすることで省エネに繋がります。エアコンを使い始めたら、フィルターやフィン(エアコンのカバー

を開けた時に見える長い金属製の羽のような部分)は2週間に1度、お手入れをしましょう。きれいに保つことで、エアコンが余分な電気を使わずにスムーズに運転でき、節電になります。冷房の場合、温度を1度下げると、風量を増やす方が省エネです。また、エアコンは運転を開始した直後の消費電力が大きいので、日中は30分程度の外出であればエアコンをつけたままにする方が、お得な運転ができます。(脱温暖化センターひろしま)

## 海洋ごみ問題を学ぶテキスト作成に協力

一般社団法人瀬戸内プロジェクト in 広島が発行する小学生向けの環境学習教材「名産カキが育つ豊かな海ってどんな海?」の作成に、当協会が協力しました。本教材は、広島海について学習した中学生が内容を考え、当協会は掲載内容の助言をはじめとした全体のコーディネートを行いました。

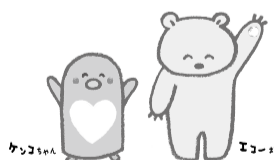
作成された教材は、2月14日・15日に開催された「広島城オイスターフェス2026」で配布されたほか、小学生向けの環境講座などで活用される予定です。

本テキストが、若い世代の環境保全意識の向上につながることを期待します。



手のひらをしっかり体(肌)に密着させて、いろいろなところをさすってみましょう。さすることで皮膚温度が上がり、血流が良くなります。肩回りや肋骨、腰、背中、股関節、足の内側・外側など、気になるところをさすみましょう。

## 令和7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) **43,357,020円** (令和7年度年間実績)



市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
府中町	1,453,450	109.0
海田町	1,682,341	84.6
熊野町	1,411,200	106.5
坂町	323,481	102.3
江田島市	1,573,750	98.0
竹原市	1,463,000	97.9
大崎上島町	279,700	99.0
大竹市	2,220,370	98.1
廿日市市	3,224,131	99.1
廿日市市大野	2,389,678	94.9
廿日市市佐伯	269,865	83.6
廿日市市吉和	39,100	94.7
廿日市市宮島	176,200	94.8
安芸太田町	626,150	98.7

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
北広島町	975,970	97.4
安芸高田市	1,893,649	106.6
東広島市	3,882,699	95.5
三原市	1,262,128	86.9
世羅町	737,580	100.6
尾道市	4,064,082	97.6
福山市	8,016,080	96.3
府中市	981,290	97.9
神石高原町	283,400	97.3
三次市	1,956,601	114.0
庄原市	2,110,672	96.4
その他	60,453	99.9
合計	43,357,020	97.8

皆さまのご協力に心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

**募金の使途**

- 公衛協配分金 → 公衛協の活動資金
- 環境協配分金 → 全県の活動に
- 事務費配分金 → 募金PRや手数料

県内公衛協の活動支援に活用

- ・広島県公衆衛生大会
- ・推進委員養成に係る各種研修会
- ・全県共通事業重点メニュー
- ・公衆衛生推進手帖の作成
- ・脱温暖化のまちづくり
- ・学習教材の作成や貸出 など

### 市町別一覧表

※この表は、各市町公衛協の令和7年度年間実績額を記載しています。ご協力ありがとうございました。