

環境と健康

新法人移行準備委員会審議終了・方針固まる

一般法人移行後に速やかに公益法人を目指す

新法人への移行形態などを審議するため、評議員及び理事を委員として構成する新法人移行準備委員会(委員長は近光理事長)の第六回が三月四日に開催された。委員会は、平成二十一年四月に本委員会が設置された。二年間のまとめとして、これまで議論してきた移行方針、移行法人形態、定款の変更の案、移行までの工程などをまとめた「公益法人制度改革への対応に係るまとめ(案一)」(以下、まとめ(案))について審議した。審議結果としては、まとめ(案)について、各委員の意見を踏まえ、移行方針は一般法人移行後に「時機を見て」ではなく、「速やかに」公益認定を目指す旨の修正案が了承され、その他一部修正部分は委員長に一任することになった。審議の過程において、各委員から主に、定款(案)における代表者会議の規定の方法、一般法人移行後に公益認定を受ける可能性、自立型公益法人の広島方式の展開などについて、質疑意見があった。

準備委員会の審議は今回で終了し、その後、最終的に取りまとめた「公益法人制度改革への対応に係るまとめ」(最終のまとめの概要は下色帯のとおり)に沿って、今後は、平成二十

環保協(かんほきょう)発 自然観察&ウォーキングマップ発行 天満川周辺の植物や飛来する野鳥を紹介



この度、当協会では、地元に着目した社会貢献活動の一環として「環保協(かんほきょう)発 天満川・自然観察&ウォーキングマップ」を発行しました。このマップは、近隣住民や事業所の方に自然観察やウォーキングを楽しんでもらうことをねらいに、当協会の活動拠点(広島市中区広瀬北町)に面した天満川(一級河川)周辺約三・六キロの情報を編集しました。

自然観察については、ユキヤナギ・ヤブツバキ・アラカシ・マツバウンランなど全三十一種類の植物のほか、飛来するチュウシャクシギ・カルガモ・ジョウビタキ・セグロセキレイなど全十五種類の野鳥を紹介し



作成したマップの表紙(左上)。マップには生き物や見所などを分かりやすく盛り込んでいる(上)。規格「A3×2(横) カラー ジャバラ式」

ています。ウォーキングについては、効果的な歩き方やストレッチの方法、コースの特色などを紹介しています。今後は、マップを近隣の町内会や事業所、小中学校に配布するほか、地元の住民を対象とした「自然観察会」で活用することを予定しています。(事務局総務課)

環保協

◆移行の趣意
基本理念「コミュニティにおける公衆衛生、環境保全の向上」を新法人へ継承し、引き続き、地区組織の育成・支援を継続する。また、一般財団法人のうち非営利性が徹底された法人へ移行する。

◆移行方針
移行期間中に、一括で一般財団法人へ移行する。その後、法改正の動向などを見極めながら、移行期間終了後、速やかに公益認定を目指すべく検討を進める。

◆一般財団法人への移行方針を決定した理由
①一括で公益財団法人へ移行した場合、将来も公益認定基準を維持できるかどうか確信が持てない。②二つの法人化は管理運営上及び移行事務上の課題がある。③問題点の多い現行制度は慎重な対応が必要である。④一般財団法人へ移行しておけば、その後、条件が整えば、公益認定を受けられる。⑤公益部門及び収益部門の管理運営が一体的に行うことができ、当面、従来どおりの協会理念に沿った事業展開が可能である。

◆移行法人形態
①評議員会は理事会の諮問機関から議決機関へ変更、②評議員及び理事は評議員会で選任し、定数は現行定数よりも絞る。

◆移行までの工程
平成二十三年度に一般財団法人への移行認可申請書を整備し、平成二十四年度には移行認可申請を実施、行政庁での審査・審議を経て、答申・通知を受け、平成二十五年四月一日付で新法人として登記し、新たに活動を開始する。

年四月から円滑に一般財団法人としてスタートできるよう、申請手続きに必要な事項について、評議員会、理事会の議決等を得て準備を進める。また、法改正の動向などを見極め、他法人の事例などの情報収集を行いながら、並行して、自立型公益法人としての当協会の特色を知ってもらうとともに、地域活動支援を継続的に展開できる仕組みの整備について、国等の関係機関へ広報、提案活動に取り組んでいく。

せんせんか 琴線歌

震災の起こった日、テレビの映像で映し出された津波は現実のものなのだろうかと呆然と棒立ち状態で、息もできないほどだった。死ななで決まっていたら、忘れてはいけない出来事だ。ある番組で、放射能被害のために避難するよう防護服に身を固めた行政担当者が、山里の点在する一軒、一軒を巡回している。ここには危険だから、避難しましょう。」とすすめるが、どこにも行かない。ここで死んでしまってもいい。」と首を最後まで縦に振らない高齢女性の姿が映しだされていく。私は思った。確かに高齢になって身体も不都合になり、家族もいないとなったとき、「住み慣れた我が家がいい、もうさうとしておいて欲しい」と、わからない話ではない。

東日本震災で おもうこと

震災が起きたとき、自分なりの自分らしい日々を過ごし、最期を迎えることが出来たかもしれない。全く予期しない出来事が起こり、人生の方向を曲げざるを得ないという状況は悲しい。しかし、そこで自分がどう決断するか。私は、この高齢女性の言葉が心に深く染みこんで残っている。単なるあきらめではない、凛とした態度が映像のなかにはあったのだ。このような場面は、私が在宅緩和ケアに従事していたときに、何度か出会った経験がある。末期がんになり、自宅療養を選択し、一切の医療を拒否して旅立った患者さんと重ねてしまう。私は東日本震災で被災しながら、山里で今なお、一人でいるかもしれない高齢女性に思いを馳せる。

(広島市市議会議員 馬庭 恭子)



環境と保健の未来をめざして 財団法人 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

かんほきょう 検索





事務局・リーダー支援で力量形成狙う

平成23年度地域活動支援センター事業概要

新たな視点で取り組みを推進

重点メニューを刷新

地域活動支援センターは、当協会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る。当協会のミッション（目的・理念）である「総合的環境保健のまちづくりを実現するためのライフスタイルづくりと人財づくり」の達成に向けて、平成二十三年事業は、以下の三つの視点で推進していく。

①公衛協の力量形成による活性化：平成二十一年度から実施している「市町公衛協事務局活性化事業」を刷新し、公衛協活動の中枢を担う事務局の補佐として活動できる「機能リーダー（特命推進委員）」の育成・強化を図りながら、公衛協の力量形成・活性化（構成員の若返り、活動内容の刷新など）につなげる。

②リーダー養成事業の強化：当協会の原点である「公衆衛生推進協議会の支援を通じた快適なコミュニティづくり」を拡充するために、活動リーダーである「公衆衛生推進委員」の力量形成を主体とした事業展開を図る。そのための方策として、「万人のBEST STチェックキャンペーン」をはじめとした実践活動や各種リーダー研修を通して、推進委員の意識啓発・強化を図る。

③低炭素社会の実現に向けた、脱温暖化のまちづくりの推進：県民一人ひとりの脱温暖化への取り組みを促進するため、公衛協をはじめとした各種団体との連携により、「コミュニティを基盤にした「脱温暖化のまちづくり」をめざす。その活動の中心的役割を果たす「組織II地域協議会」「人II地球温暖化防止活動推進員」の支援・育成・養成を行い、脱温暖化を推進できる体制を築いていく。

また、公衛協共通事業の重点メニューを刷新し、新たな視点での取り組みを推進していく。以下に、これらの新規事業について紹介する。

なお、事業の詳細については、四月二十二日に開催する市町公衛協事務担当者会議で説明する予定。



三月に開かれたブロック会議（上）を受けて、今年度の事業計画が定まった。万人のエコチェック事業では、提出されたカード（右）を使用し、抽選会が開催（中右）され、大いににぎわった。今年度も継続するほか、新たに万人の食エック事業を展開するなど、重点メニューが刷新されている。

広島発・瀬戸内海美化大作戦

県民共有の財産である「瀬戸内海」の環境保全美化活動を全県的に取り組むことで、次世代にすばらしい環境を残すことを目的に展開する。

活動内容は、「地域清掃・美化」「水質改善・水質保全」「里地・里山づくり」などがあり、地域の実情に合わせた活動を選択し実施する。これらの活動を促進させるためのグッズとして、これまで重点メニューとして実施してきた「アドプトNETひろしま事業」で使用したアドプトサインを継続して利用し、活動をPRする。また、清掃活動PR用ののぼりや、瀬戸内海に関する学習テキストの作成・配布を予定。活動内容に応じたグッズを提供する。

一人の推進委員を主対象

一人の食エック事業

県内約一人の公衆衛生推進委員が、自らの食習慣の現状をエック・把握すること、健康づくりに向けた食生活改善につなげることを目的とした事業。昨年度まで実施してきた「食のエック事業」の内容を刷新して実施する。

六月十九日から二十五日の一週間を強化期間として、毎日の食事で摂取した食品数を数え、別途配布する食エックカードに記録する。その後、毎月十九日（食育の日）を定例エックデーとして定め、定期的・継続的に推進手帖に記録していく。強化期間に記録した食エックカードは、集計の他に、七月上旬に

一人のBESTエックキャンペーン

県内約一人の公衆衛生推進委員を対象に実施する事業で、「B：環境美化（BARK A）活動」「E：ECCOチェック」「S：食（SHOKU）品数チェック」「T：公衆衛生推進手帖（TECHOU）の活用度チェック」について、年間を通じて総合的に取り組む。

環境美化（B）では、重点メニューの「広島発・瀬戸内海美化大作戦」や昨年度まで

グリーンピアせとつち（呉市）で開催する「第五十回環境保健夏季大学」の場において、「お楽しみ抽選会」で抽選券としても活用する予定。

「地域美化に貢献すること」を目的に、本事業に取り組む地域においては、「広島県の財産を守る活動に取り組む」

4月	22日(金)	公衛協事務担当者会議①
6月	22日(水)	代表者会議定例会・募金委員会①
7月	7日(木)~8日(金)	第50回環境保健夏季大学
8月	25日(木)	代表者会議専門部会①
9月	27日(火)	公衛協事務担当者会議②
11月	10日(木)	第52回広島県公衆衛生大会<in広島市>
	24日(木)	代表者会議専門部会②
1月	24日(火)	代表者会議定例会・募金委員会②
3月	15日(木)	公衛協ブロック会議（福山・尾山）
	16日(金)	公衛協ブロック会議（北部）
	21日(水)	公衛協ブロック会議（西部・呉）

※その他の事業については4月22日（金）事務担当者会議にて発表します。

職場環境は快適ですか？

作業環境測定業務【ホルムアルデヒド編】

特定化学物質障害予防規則が改正され、平成21年3月から医療機関などで使用されているホルムアルデヒド（ホルマリン）について、作業環境測定を行う必要があります。当会は、広島県の登録機関として作業環境測定を行っております。お気軽にお問い合わせください。

○問合せ先 ○ 〒730-8631 広島市中区広瀬北町9-1
 (財) 広島県環境保健協会 環境生活センター 環境調査課
 TEL : 082 (293) 1511 (大代表) FAX : 082 (293) 5049 URL : http://www.kanhokyo.or.jp/



特集

脱温暖化せらのまちづくりの今

行政・町民・住民団体・事業者の実践と相互協力

5カ年でCO2 10%削減を目指す

世羅町地球温暖化対策地域協議会「脱温暖化プロジェクト」は、脱温暖化のまちづくりの実践活動をスタートさせ、四月で三年目を迎える。今回は、三月に開催されたフォーラムの様子を紹介するとともに、脱温暖化プロジェクトの進捗を伝える。

世羅町では、平成二十一年三月、脱温暖化せらのまちづくりプラン（地球温暖化対策地域推進計画）を策定した。地球温暖化問題に対し、役場、町民や住民団体、事業者それぞれが目標を掲げ、実践活動と相互の協働により、町から排出される二酸化炭素（以下CO2）排出量を削減するための指針である。プランの策定においては、当会も深く関わり、町民が参加するワークショップを通じて、町と協議しながら意見をまとめた。住民が主体で進める温暖化対策の「地域発重点プロジェクト」には、町民の声により、地域の特性などが各所に生かされている。また、役場が主体となった取り組みについては

町民へ届け！フォーラムで発信

三月五日、せら文化センターにて「第二回脱温暖化せらのまちづくりフォーラム」が



記念講演を行う広島ホームテレビの井村氏

このフォーラムは、町内で取り組む地球温暖化対策に向けた実践活動について町民に知ってもらおうことが主な目的。はじめに、広島ホームテレビ地球派宣言部長の井村尚嗣（いむらたかし）氏による「地球派宣言」がせらにやってきました」と題した記念講演が行われた。「地球派宣言」のCMに登場する動物の映像などで目を惹きつけながら、一方で「マスコミという立場から環境保全に寄せる思いを熱く語った。そのほか、プロジェクトリーダーを中心とした「エコちやん塾で学ぼう地球温暖化」では、エコドライブや生物多様性といったテーマで学習会を行った。また、ポスターセッションでは、七つの重点プロジェクトがそれぞれのブースを設け、今年度の実践活動の様子を紹介した。ブースでは、メンバーが来場者からの質問に答えるなどしながら、取り組み方や今後の展望について説明した。（今年度の各プロジェクトの実践活動については下表に記載）



盛り上がるちやんちゃんこファッションショー（上）、7つの重点プロジェクトによるポスターセッション（中）、屋外ではエコなお好み焼き「せら夢農味焼き」がふるまわれた（下）

他市町からも関心の目

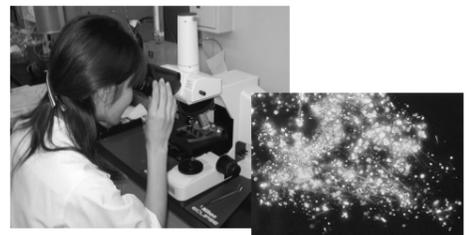
行政と町民が一体となった意気盛んな取り組みに、他市町からも関心が集まっている。実践活動の展開策を見聞きするため、二十一年度はさまざまな公衛協が世羅町を訪れた。七つの重点プロジェクトについて各リーダーが説明すると、参加者は自分たちの地域で取り組むためのヒントを得ようと熱心に耳を傾けた。また、公衆衛生推進協議会を基盤とした地球温暖化対策地域協議会（TEAM）の設立の

Table with 2 columns: 7つの地域発重点プロジェクト and 平成22年度進捗状況. It lists various projects like 'エコちやん塾' and '昔と今の暮らし見なおしプロジェクト' along with their progress.

アスベスト分析（当会では6種類の分析が可能になりました） 「健康被害拡大で無警戒の石綿を対象とした法律の見直し」

平成20年2月に厚生労働省からアスベスト6種類分析の徹底に関する通達が出されました。これにより、アスベスト分析においては、従来の3種類{アモサイト、クリソタイル、クロシドライト}に新たに3種類{アクチノライト、アンソフィライト、トレモライト}を加えた6種類の分析が必要になります。

※ご要望により試料採取の対応を行います。詳細は、お気軽にお問い合わせください。



生物多様性保全事業に向けて発信

民間事業者の皆様が取り組みが大切！

環保協がセミナーを開催



里山を題材に生物多様性について語る中越教授(上)、参加者で満席となった会場(下)

当協会は、二月十五日に「企業の生物多様性保全セミナー」を開催し、民間事業者の皆様をはじめとして多数の方々の

ご参加をいただきました。講師は、当協会の評議員で広島大学大学院の中越信和教授、中国四国地方環境事務所の徳丸久衛所長、中国電力株式会社の西田哲也氏、環境部門環境部長、中国放送の河本良子、ISO事務局長・環境担当と、産学官から多彩な方々に集まっておられました。

さて、演題の「生物多様性保全」とは何でしょうか？なぜ、民間事業者の皆様が取り組まないといけないのでしょうか？

昨年十月に名古屋で生物多様性条約第十回締約国会議が開催されました。「COP 10 (トップ10)」と言い換えたほうが分かりやすいかもしれませんが、この会議では、地球の生物多様性の劣化による損失に歯止めをかけ、二〇五〇年に人類が自然と共生する世界を実現するために、二〇二〇年までに達成する二十の目標が掲げられました。

「生物多様性」とは、「地球上のさまざまな環境に適応したさまざまな生きものが暮らしていること」です。生物多様性は、私たち人類が豊かで安全な暮らしを営むために必要な、さまざまな「生態系サービス」を提供してくれています。

脱温暖化推進員フォーラム2011

脱温暖化センターひろしまは、二月十六日に広島県情報プラザで「脱温暖化推進員フォーラム2011」を開催し、県内各地から推進員七十四人が集まりました。

太陽光発電について本音トークで議論する櫻井氏と参加者

脱温暖化センターひろしまは、二月十六日に広島県情報プラザで「脱温暖化推進員フォーラム2011」を開催し、県内各地から推進員七十四人が集まりました。午前中は、講演として「太陽光発電について本音トークで議論する櫻井氏と参加者」

講演と交流でステップアップ！ TEAMどうしの連携・協力を呼びかけ



参加者に聞き取りしながら、省エネ診断を実施する「エコワード8研」の受講生たち

太陽光発電の現在、そして未来「技術・動向・ちから」と題し、独立行政法人産業技術総合研究所研究員の櫻井啓一郎氏から、太陽光発電の必要性と技術の動向、導入を加速させるために必要な施策などについて、軽妙かつ辛らつな

て省エネ診断員の養成を行った研修「エコワード8研」の受講生による「省エネ診断」の実演を行い、参加者が見守る中、推進員三人が診断を受けた。診断結果は、家族構成や居住形態、地域の交通事情、日頃の省エネへの取り組みなど

と知ってもらった(森本真太郎氏・大崎上島町)、「食とエネルギーの地産地消」(安藤志保氏・三原市)、「福山市全世帯に向けた出前講座」(大原博氏・福山市)、「ecoちやり都市ひろしまの実現」(榎山俊文氏・広島市)を達成す

私たちの周りに当たり前のよう存在する水、酸素、食料、木材、燃料、医薬品、安定した気候、自然災害防止、豊かな景観などです。たとえば森林は酸素を生み出したり、水源を涵養したり、木材や紙の原料になります。干潟は汚れた水を浄化し、海洋は二酸化

炭素を吸収して気候を安定させます。私たちは海から魚を獲って食べています。しかし、生物多様性は過去五十年間の人類の活動の中で、もはや生態系サービスを提供できなくなるほどに損なわれ、その回復には思い切った政策の転換と長い年月が必要といわれています。過去の生物の絶滅速度は、千年に一種程度であったと考えられています

が、人類の活動が原因の現在の絶滅速度は、過去とは桁違いで、一年間に四万種程度が絶滅しているといわれています。これまでも、生物多様性の保全は、行政、NPO法人、大学の研究者などさまざまな関係者が取り組んできました。また、最近では、経済活動に

おいて資源など生態系サービスの恵みを受け、環境に負荷をかけている民間事業者の取り組みが、生物多様性を保全する上で非常に重要であるとの認識が高まりました。では、民間事業者の皆様は、生物多様性保全とは、どのようなものなのでしょうか。植林活動、生物保護、持続的な資源の利用、生物多様性に配慮した商品開発などがあるでしょう。さらに言えば、生物多様性保全を社会貢献としての位置付けだけではなく、経営上のリスクマネジメント、ビジネスチャンスとして捉える必要がありま

は、生物多様性保全が自分たちの事業にどのように関係し、どのように負荷をかけているのかよくわからないのが実情だと思えます。そこで当協会は、民間事業者の皆様を対象に、事業の中で生物多様性保全に取り組むきっかけになればと考え、「企業の生物多様性保全セミナー」を開催させていただきました。

当協会の理念は、「地域社会における公衆衛生の向上と環境保全の向上」です。持続的発展が可能な社会を形成していくために、生物多様性保全に配慮した社会づくりが欠かせません。

当協会は、長らく環境アセスメントや生物調査を行い、生物多様性の保全に関して多くの実績を有しています。今

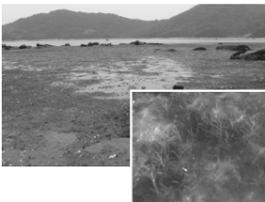
(新事業開発室 森道史)

生物調査事業

さまざまな人間活動や生活様式の変化により、近年地域の生物が減っています。豊かな自然は私たちの暮らしにとってなくてはならないものです。当協会では、身近な自然を知り、大切な生き物を守るための生物調査事業を行っています。

地域の自然を知る

陸上生物・水生生物・海域生物調査



大切な生き物を守る

野生動植物保全対策調査



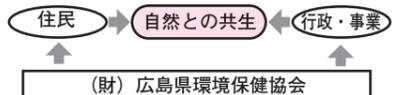
失われた自然を取り戻す

自然再生計画立案・実施



実施の仕組み

住民や行政・事業者の自然との共生の取組みを生物保全の専門家としてお手伝いします。



問い合わせ：
財団法人広島県環境保健協会
環境生活センター 環境保全課
電話：082-293-1580 (昼間) FAX：082-293-5049



広島ガス株式会社 広報環境部 環境担当 番野哲夫

1 都市ガスとプロパンガス

燃焼時の発熱量に大きな違い CO2排出量はほぼ同じ

都市ガスとプロパンガスがあります。「都市ガス」は、工場や製造業、道路下に埋設されたガス管によりお客さまのところに届けられます。

都市ガスの主な原料である天然ガスもプロパンガスも、石油や石炭と同じ化石燃料の一種ですが、天然ガスは化石燃料の中でも燃焼時における二酸化炭素の排出量が少ないクリーンエネルギーです。

化石燃料である以上、燃焼させるとどちらも二酸化炭素が発生しますが、ガスを一立方メートル燃焼させた時に排出される二酸化炭素の量は、都市ガスが二・三六kg、プロパンガスは六・〇kgです。しかし、都市ガスとプロパンガスでは、燃焼したときに発生する熱量に差があります。

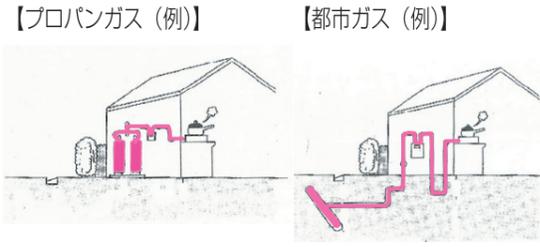


Table with 4 columns: 区分, CO2排出量, 熱量, 水20℃→100℃ (使用量, CO2排出量). Rows for 都市ガス and プロパンガス.

※1: それぞれのガスを1m3燃焼させた場合 ※2: ガスコンロの熱効率を45%とする

広島市110万人のエコ講座

広島市「110万人のエコ講座」は、10万人の「エコ講座」を開始して一年余が経過した。町内会を始め、地区公衛協、や地区社協、女性会、いさよきサロンなど、さまざまなグループからの要望に応じ、三月末で四百三十件の講座を実施してきた。

風呂敷活用や体験が人気 多くの町内会での開催を目指す!

電力比較実験などを行い、実際に目で見てその効果を確認しながら、取り組みへの意識を高めるよう工夫している。この他、ごみ減量・リサイクルでは、不要なレジ袋を断ることに関連して「風呂敷の活

り組みを紹介している。講座後にはアンケートを実施しており、参加者からは「ごみの分別がよくわかった」「今日から省エネに努めたい」「もっとこの講座を広めてほしい」など、好評を得ている。

町内会での開催を目指している。対象人数は三人以上で、開催時間や内容は受講者の希望に可能な範囲で対応、無料で実施する。市内の事業所で開催にも応じる。(地域活動支援センター)

域における取り組みの促進をねらいとしている。エコ講座専用のテキストを用いて、ごみ減量・リサイクルおよび地球温暖化に関する情報提供を行うほか、ごみの分別実習や省エネ電球の消費

「方法」や「新聞紙で作るエコバッグ」の体験講座を実施。地球温暖化対策では、各家庭の「省エネ診断」の実施や「省エネクッキング」、夏に向けて「ゴーヤによるグリーンカーテン作り」など、多様な取

講座開催は平成二十四年三月までとなっており、公民館や公衛協、社協などの協力を得てできるだけ多くの



エコ講座専用テキスト (表紙)



【登録年数】平成12年度・市民部門 【専門分野】環境アセスメント、環境計画、環境教育、自然観察(植物、鳥、水生生物、昆虫、星空等)、森林保護、森林保護以外の自然保護、市民活動、地球環境問題、環境全般 【活動エリア】広島県内全域

もう一度大学で基礎研究に取り組み始めました。博士取得後、家の近所の小学校区で、住民による自主的な「エコ活動(河川の水や自然と触れ合う活動)」に触れ、どんな活動でも人々に何かを伝えることができるということに気づき、活動を続けていく、一緒に

そのために重要となる「地域レベルでの自主的な組織づくり」にも貢献していきたいと思えます。 平日・休日・夜間早朝を問わず、毎日のように市民向け講座を行っている石谷さん。今後も、地域に密着した環境づくり・組織づくり活動に期待したい。



地域で環境活動に取り組む石谷さん(写真中央)

エコ講座の専門講師として活躍 脱温暖化に貢献

◆「これから住民と一緒に取り組むこと」 緊急の課題である地球温暖化防止に対して、「地域で何ができるか」という課題に取り組んでいきたいと思えます。

◆「これから住民と一緒に取り組むこと」 緊急の課題である地球温暖化防止に対して、「地域で何ができるか」という課題に取り組んでいきたいと思えます。

◆「これから住民と一緒に取り組むこと」 緊急の課題である地球温暖化防止に対して、「地域で何ができるか」という課題に取り組んでいきたいと思えます。

最先端のオプション検査のご案内

肥満遺伝子検査

～DNAから考える肥満解消の新時代～

同じものを食べても太りやすい人とそうでない人がいます。これは一人ひとりの「体質」や「遺伝子」が異なるためです。日本人に関係が深い3種類の遺伝子(DNA)を調べて、あなたの体質をチェックしてみませんか?(隠れ肥満が心配な女性にも最適な検査です)

検査料金: 6,300円(税込み)

【お申込】財団法人広島県環境保健協会 健康クリニック 電話(082)232-4857

りんご型: 脂肪がたまりやすいタイプ

洋なし型: 脂肪の燃焼が苦手なタイプ

バナナ型: 筋肉が付きにくいタイプ



春眠を覚しても飛び出せずにいるヤマアカガエルが...

ひと月遅れの春を迎えて 積もった雪からようやく解放



自然界の旬 気まぐれな気候に適応する生きものたち

梅の花もまだ雪のままである。梅君咲くのをもう少し待って！



最近間伐されたヒノキ林の中を歩いてみると、やっと雪から解放されたシシガシラや...



シシガシラ (上左)、リュウウメンシダ (上右)、ウメ (中)、アセビ (下)

これから一月が勝負だから七塚原高原はひと月遅れの春を迎えようとしている。

このシリーズでは、多様な生物の生息環境としての「海」や「潮感帯」...

意外な野外のガイドス ~海の生きもの編~

① タワヤモリ



海辺の岩礁にいるタワヤモリ

独特で、苦手な方も少なくありません。名前にニホンとあり...

有毒だというのは迷信

瀬戸内海沿岸にしかない固有種

もしもありません。ここ広島県では、野外に実は二種類のタワヤモリがいます。



岩場の隙間に隠れる

イカリソウ属はメギ科の多年草で、距(きょ)と呼ばれる長い突起のある4枚の花弁により...

いきものをまもる

② スズフレイカリソウ

さまざまな要因が複雑に絡んでいます。その結果、広島県のスズフレイカリソウも、多様で特徴的な分布パターンを示し...

「いきざま」を残す

交雑によって生じた多様な形質と分布パターン

次を経て東広島市北部に至る地域では、交雑によって、スズフレイカリソウと呼ばれる仲間がみられます。



スズフレイカリソウの一型

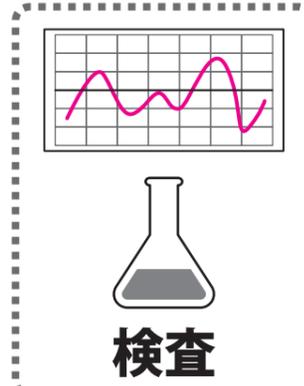
環境も併せて守ることが重要なのです。私たちは以前、開発予定地でのスズフレイカリソウの保全に際し...

(環境保全課 半田 信司)

水質検査のご案内

井戸水・山水などを安心してお飲みになりたい方へ

広島県では、1年に1回水質検査を行うことを推奨しています。



広島県環境保健協会 (水道法に基づく厚生労働大臣登録検査機関) 広島市中区広瀬北町9番1号

検査項目・搬入方法等詳細についてはお気軽にお電話ください ☎ 082-293-0163

血液サラサラ生活をしよう！

日本食で脳梗塞や心筋梗塞を予防



健康クリニック 医局
医療部長 三宅 弘明

① 生活習慣病

現代は、「飽食の時代」といわれ、脂肪や糖分を過剰に摂取してしまう人が多くなっています。その結果、全身の血液の流れが悪くなり、糖尿病、高血圧、高脂血症といった生活習慣病を引き起こし、心筋梗塞、脳梗塞を発症することもあります。では、血液を「サラサラ」にするために

は、どんな食品を摂るべきか？ 「サラサラ食品」として、みなさん、「オサカナスキヤネ」と覚えてください。これは、食品の頭文字を並べたもので、「オ」お茶、「サ」魚、「カ」海藻、「ナ」納豆、「ス」酢、「キ」キノコ、「ヤ」野菜、「ネ」ネギです。

特に、魚には、ω(オメガ)3系多価不飽和脂肪酸という良質の油が含まれており、心筋梗塞や脳梗塞の発症を予防したり突然死を予防したりする効果があります。これは、和食の献立に含まれる定番のメニューですが、なぜ、これらの食品に、血液サラサラ効果があるのでしょうか？

そもそも血液は、液体である血しょうと細胞である血球(赤血球、白血球、血小板)とに分かれており、身体の隅々の毛細血管に流れています。血小板の直径は二〜三μm、赤血球は8μm、白血球は十〜十五μm、毛細血管の直径は六〜七μmです。つまり血小板以外の血球は毛細血管径より大きいので、うまく細長く変形することによって血管内を通過しており、変形しやすくするために血球の膜は、しなやかに柔らかくできています。

「サラサラ食品」はまさに血球(とくに赤血球)の膜を柔らかくする働きを加えて、血小板が凝集し固まるのを防ぐ作用があります。また活性酸素がもたらす害を防ぐ抗酸化作用もあります。

活性酸素とは、中途半端な酸分子のことで、他の物を酸化させる活性を持ち、身体に取り込まれると胃の粘膜を傷つけたり細胞の膜を酸化させて動脈硬化を起したり、老化やガンの原因になったりします。活性酸素は、我々の

生活で日常的に存在します。例えば、紫外線、排気ガス、タバコの煙、添加物などに含まれており、体内でも過度なストレス、急激な運動によって発生します。

この活性酸素を除去しようとする力を抗酸化作用と言います。抗酸化作用は食品に含まれるほか、ビタミンCやビタミンE等のサプリメントにもありますので、共に摂取するとよいでしょう。

このように「血液サラサラ」にするには、「日本食を中心としたバランスのとれた食事」を摂ることが大切です。そして元気に長生きしましょう。

生活で日常的に存在します。例えば、紫外線、排気ガス、タバコの煙、添加物などに含まれており、体内でも過度なストレス、急激な運動によって発生します。

このように「血液サラサラ」にするには、「日本食を中心としたバランスのとれた食事」を摂ることが大切です。そして元気に長生きしましょう。



⑥ サプリメント食品

サプリメントとは、「栄養補助食品」といって、日常の食事不足する栄養成分を補うために摂取される食品です。正式名称は、ダイエタリー・サプリメント Dietary Supplementで「食事を補助する」という意味を持っています。最近の健康ブームで、さま

ざまな栄養素の効能が情報として多く提供され、手軽に目的の栄養素を補給できるサプリメントが広く利用されるようになってきました。ただ、基礎的な知識を持たないまま利用すると、そのサプリメントの効果は十分に発揮されず、むしろ健康を害する恐れがあります。

正しい用法・用量を守って摂取を

健康の基本は毎日の食生活から

サプリメントは、あくまで日頃の食生活で不足した栄養素を補うために使用するものです。サプリメントを飲んでから、必要な栄養素は十分に摂っているだろうという過信は禁物です。健康維持のベースは毎日の食生活です。このことを忘れて、勝手にサプリメントを利用してしまう方も多く見られます。しかし、どんなに優れた

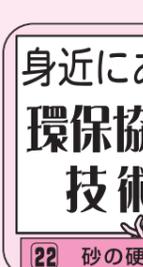
分類されており、薬ではありません。よって病気の予防や治療を目的に使われることはありません。また、サプリメントを選ぶ際は、自分に不足している栄養素が何であるかを知り、それを補うのに適したサプリメントを選び、適切な用法・用量を守ることが大切です。また、効果を期待するあまり過剰に摂取すると、栄養分の摂り過ぎによって起こる過剰症を引き起こすことがあります。ビタミンCなどの水溶性ビタミンのよう



サプリメントでも、食事そのものの代わりにはなりません。サプリメントは、あくまで日頃の食生活で不足した栄養素を補うために使用するものです。サプリメントを飲んでから、必要な栄養素は十分に摂っているだろうという過信は禁物です。健康維持のベースは毎日の食生活です。このことを忘れて、勝手にサプリメントを利用してしまう方も多く見られます。しかし、どんなに優れた

サプリメントでも、食事そのものの代わりにはなりません。サプリメントは、あくまで日頃の食生活で不足した栄養素を補うために使用するものです。サプリメントを飲んでから、必要な栄養素は十分に摂っているだろうという過信は禁物です。健康維持のベースは毎日の食生活です。このことを忘れて、勝手にサプリメントを利用してしまう方も多く見られます。しかし、どんなに優れた

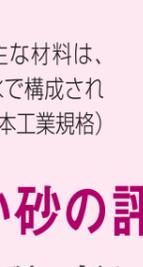
私たちが生活している周りには、いろいろなところにコンクリートが使われています。例えば、住宅の基礎やマンション、オフィスビル、道路や橋、ダムなど数え切れないところでコンクリートは私たちの生活に欠かせない存在になっています。



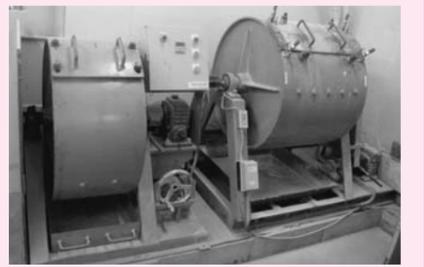
この試験の原理は、鉄製のドラムの中に砂と鋼球を入れて回転させ、鋼球が砂に衝撃破壊を与えることにより、砂の崩れた量によって砂の硬さを数値化するものです。この試験と併せて、砂をセメントと水で練り固めたコンクリート供試体について強度試験も行います。これらの試験は、当協会オリジナルの試験であり、過去には確認できなかった砂の動的な硬さの性質を知ることができます。

新しい砂の評価法を構築 品質管理の新たな方法として

コンクリートに使用される主な材料は、セメント、骨材(砕石や砂)、水で構成されています。各材料には、JIS(日本工業規格)に定められた基準を満たした材料を使用しています。この中で骨材の硬さにおいて、砕石には試験法がありますが、砂には同様な試験法がありませんでした。今までは主に海砂が使用されていましたが、広島県においては平成10年2月から瀬戸内海の内海砂の採取が禁止されて以来、その代替として、山砂、川砂、砕石から作った砕砂、製鉄所から出る副産物のスラグ砂等、いろいろな種類の砂が使用されています。もちろん硬さにおいてもさまざまです。そこで、今回新たに当会が実用新案権を取得した「砂の硬さ測定装置」による「砂の硬さ試験」を紹介します。



この試験は、品質管理を適正に行う上でも有効な試験であると考えられます。将来、私たちの子孫に残す良質の骨材を使用したコンクリートは、安全で安心な建造物を残すことができるでしょう。



砂の硬さ試験装置(左)、砕石の硬さ試験装置(右)

人間ドックオプション検査

元気で長生きするための新しいドック(お申し込みはお早めに！)

アンチエイジングドック

フリーラジカル(活性酸素)をはじめ、血管年齢、ホルモン年齢、骨年齢、体力年齢、肺年齢、認知症の有無、腎機能を総合的に把握し、いつまでも若さを保つ、老化予防の知恵をアドバイス。

料金：52,500円

動脈硬化ドック

動脈硬化に焦点を当てた働き盛りの方へのオプション。感化ストレスのマーカー、動脈硬化のマーカー、MC-ファン、頸動脈エコー検査、脈波検査を実施。

料金：25,000円

更年期ドック

ホルモン検査による更年期の判定、および骨粗しょう症検査を行います。性ホルモン(FSH、エストロゲン)超音波骨密度検査。

※対象：女性のみ
料金：7,500円

財団法人広島県環境保健協会
健康クリニック

〒730-8631 広島市中区広瀬北町9-1
TEL 082-232-4857 FAX 082-293-2214

*その他、会員制PETドック、政管・健保ドック、特定健診を実施できます。詳細はお気軽にお問い合わせください。

