

2014年9月1日発行  
第577号(通算)  
発行:奇数月1日  
会員購読料:1月10円(年間60円)  
一般購読は別途送料

# 環境と健康

発行者  
一般財団法人 ~みんなの生命(いのち)をまもりたい~  
広島県環境保健協会  
近光 章  
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/

## 全県共通事業重点メニュー

# 1万人の食チェック事業 強化期間終了 2,793人の推進委員が参加

平成26年6月19日から25日の1週間、県内約1万人の公衆衛生推進委員が、毎日の食事でどのくらいの食品を摂取したかをチェックする「1万人の食チェック事業」強化期間が終了した。8月1日現在で、食品数を記録した食チェックカードが2067枚(うち、20793枚が推進委員による)提出された。今回はその結果を報告する。

### 平成26年度食チェック事業実績(速報)

市町公衛協名	全推進委員数①	実践推進委員数②	実践率(%) ②/①×100
府中町	97人	43人	44.3%
海田町	91人	20人	22.0%
熊野町	30人	—	—
坂町	24人	20人	83.3%
江田島市	167人	0人	0.0%
竹原市	90人	67人	74.4%
大崎上島町	54人	50人	92.6%
大竹市	71人	53人	74.4%
廿日市市	294人	131人	44.6%
廿日市市大野	668人	86人	12.9%
廿日市市佐伯	21人	9人	42.9%
廿日市市吉和	23人	—	—
廿日市市宮島	44人	—	—
安芸太田町	48人	18人	37.5%
北広島町	407人	178人	43.7%
安芸高田市	271人	34人	18.4%
東広島市	976人	270人	27.7%
三原市	400人	10人	2.5%
世羅町	485人	33人	6.8%
尾道市	329人	119人	36.2%
福山市	1,183人	676人	57.1%
府中市	696人	9人	1.3%
神石高原町	31人	—	—
三次市	450人	82人	18.2%
庄原市	340人	185人	54.4%
呉市	1,959人	700人	35.7%
合計	9,259人	2,793人	30.2%
参考(H25年度実績)	9,268人	2,732人	29.3%

回収されたカードの食品数をみると、1週間の平均品目数は24品目が一番多く、22~25品目で全体の3割を占めていた。自由記述では、「副菜が少ない」「野菜が少ない」という回答が多くみられ、今回のチェックを通して、今回のチェックを通して、食生活のふりかえりができたようだ。また、「自家製野菜がたくさん採れるのでたくさん食べた」「家族がいつも気を付けてくれたらいいな」といった声も多かった。

「副菜が少ない」「野菜が少ない」ことを解消するにはどうすればいいか、管理栄養士で当協会健康科学センター健康増進課の笠毛課長に聞いたところ、「伝統的な汁三菜がお勧め。同じ食材ばかりになる場合は、調理法を変えたり、組み合わせる(地域活動支援センター)」

6月の強化期間終了後は、広島県の食育の日である毎月19日に定期的に食品数チェックを行っている。7月以降のチェックには、2014公衆衛生推進手帖160ページからの「けんこう習慣づくりを活用して」(地域活動支援センター)を参考にしてほしい。

最も高かったのが大崎上島町で92.6%、次いで坂町(83.3%)、大竹市(74.6%)であった。昨年度の実践率と比較すると、ほとんどの公衛協で実践率が向上していた。回収にあたって、「カードに切手を貼る」「締め切り間近に電話などで提出を促す」などの取り組みが功を奏したようだ。



株式会社水みらい広島・一般財団法人広島県環境保健協会 業務提携締結調印式  
真鍋孝利様(右)、当協会理事長 近光章(左)

当協会は、平成26年6月17日に株式会社水みらい広島(本社・広島市中区、真鍋孝利社長)と水道事業に関する業務提携を締結しました。株式会社水みらい広島は、平成24年に広島県企業局と総合水道事業会社の株式会社水inng(本社・東京都港区)が出資して設立された水道分野における日本初の民間主導型の公民共同企業体(出資割合:株水i

### 水道事業で水みらい広島と業務提携

双方の強みを活かして課題克服へ

環境協

現在、わが国の水道事業は「人口減少に伴う給水収益の減少」「施設老朽化に伴う更新費用の増大」「水道事業体の職員の高齢化に伴う技術継承」という大きな課題に直面しています。これらの課題を克服する方向性として、平成25年に厚生労働省から示された「水道ビジョン」では、「水道事業の公民連携、広域化の推進」が示されています。

今回の業務提携では、株式会社水みらい広島の上水道の運転管理のノウハウと当協会の水質検査の実績、技術を融合し、水道事業における「水源から末端までの水質情報を二元的に管理できる体制の構築」「水質事故などの危機管理に対応できる協力的な体制の構築」「危機管理能力を持つ人材の育成」「県内における水道事業の包括的なサービス提供」を具現化していきます。

これらの取り組みは、広島県における「水道事業の公民連携、広域化の推進」の新たなモデルを提示することにも、今後の水道事業体の経営の安定に大きく寄与し、広島県民の皆様が一層信頼される水道となることに貢献できるものと確信しています。(業務開発課)

「Smoke free Tokyo Olympic」として、世界的にも日常語化しており、最も有名なのはIOCが各オリンピック開催国に対して「Smoke free Olympic」を要請していることである。最近では、ブラジルでのサッカーのワールドカップに参加した人々が「Smoke free Brazil」の標語を目にしている。当然、東京

「スモークフリー広島」を実現するために!!

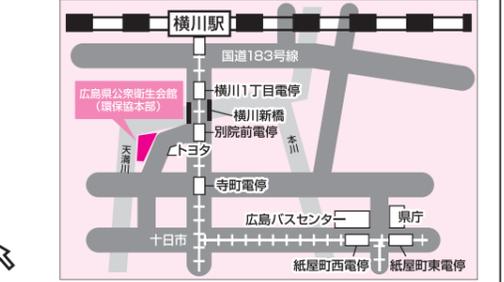
私は広島県禁煙支援ネットワーク運営委員長を務めている。このネットワークはHKS NWと略称するが、広島県の医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、産業保健推進センター、環境保健協会及び禁煙協議会が参加している。これに、市がオブザーバーとなり、12年前に結成され、事務局は環境保健協会にある。禁煙運動に関しては、各会で活動すると共に年一回研修会を開催している。

「スモークフリー広島」を実現するために!!

「Smoke free Tokyo Olympic」とすべきであるが、あと6年、舛添都知事の力量が問われるところだ。既に我々禁煙仲間では「Smoke free 学会」(Tobacco free 学会)を相次いで立ち上げている。広島では「スモークフリー」の掛け声はこれからが本番、我がHKS NWでは役員の方で「Smoke free」(「煙」を「煙」を「煙」)を作製し、世に問うことになった。もちろんオリジナル製品である。これは原爆慰霊祭では非PRしたいし、それ以上に国際平和都市



一般財団法人 ~みんなの生命(いのち)をまもりたい~  
**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  
かんほきょう 検索



# 森、川、まち、海で体験型学習

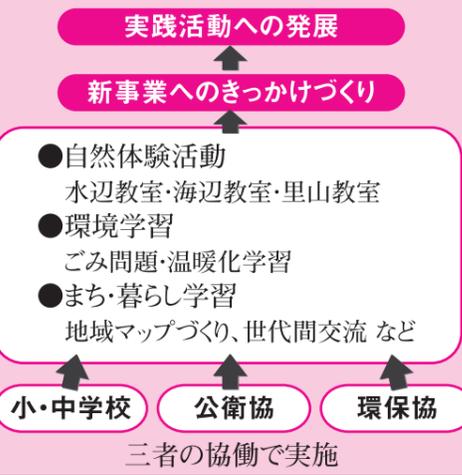
## 県内各地で進む学社融合事業

スクールキャリアバン事業は、「生涯にわたる健康づくりと住み良い環境づくり」への関心を持たせる、あるいは公衛協と学校が持続的に活動する学社融合システム構築を目指し、小中学校を対象に体験型の環境健康学習を実施する事業である。また、事業を通じて、公衛協の人材発掘、育成や活動メニューの拡充につなげるほか、水質浄化・里山復元・温暖化対策・健康づくり事業など、地域ニーズに合わせた実践活動の発展もねらっている。

実践内容は、水辺海辺・里山教室、ジオトープづくりなど「自然体験学習」、地球温暖化、ごみ問題など「環境学習」、地域マップづくり、世代間交流など「まち暮らし学習」といったものである。

事業の申請にあたっては、公衛協・学校・環境協の3者でテーマや日程調整を行い、必要に応じて当協会のスタッフや専門家を派遣している。なお、長年にわたる指導者養成講座で各地に講師の力量を持つ推進委員が養成されている水辺教室では、主催者が講師も務めるよう促している。

平成25年度は、13市町で48件の事業が展開され、約2300人が参加した。最も件数が多いのは水辺教室で、河川が12市町40件、ため池1町1件となっており、事業が定着している様子が伺える。平成26年度も多くの申請を受け付けており、自然体験学習、環境学習などが各地で展開されている。



PTCによる紙芝居「ハチドリのはたとしずく」(上)、保護者と一緒マイ箸と箸袋を作成(下)



今年度は学区PTCや近隣の学区公衛協と連携した事業となり、盛り上がりを見せた。

PTC…保護者と教師と子どもの交流活動

テーマ…地域環境(ホタル)

江田島市三高小学校では、6年生の総合学習で、ホタルをテーマに地域の環境学習に取り組んでいる。児童がグループをついて研究テーマを定め、1学期から2学期にかけて、ホタルの飛翔目撃情報、昔と今の

最後はこれまでの代表的な活動事例を紹介する。

◆テーマ…地球温暖化防止

福山市泉学区公衛協と泉小学校は、毎年、修学旅行を控えた児童を対象に地球温暖化防止の学習(マイ箸づくり)の授業を行っている。授業では、一人ひとりができ

見・早期治療、重症化予防を図ることとしています。

①の栄養・食生活については、塩分のとりすぎなどによる高血圧など生活習慣病の発症予防・重症化予防の観点から、県民の健全な食生活を推進するため平成25年3月に「広島県食育推進計画(第2次)」において、①1日の食塩摂取量の減少②1日の野菜摂取量の増加を重点目標としました。

広島県においては、昨年度、食育に対する理解を深めるために第8回食育推進全国大会を開催するとともに

のぼそう!健康寿命  
健康ひろしま  
21 第2次  
②基本目標、栄養・食生活

### 生活習慣病の発症予防・重症化予防 試食会やサミットで減塩をPR



第8回食育推進全国大会で挨拶する湯崎知事

に、減塩の取り組みを行っている団体等の実践内容の積極的なPRや、減塩をはじめとした食育の普及啓発、実践を図るための知事試食会を開催しました。また、今年は減塩サミットin広島2014を開催し、減塩の重要性について普及啓発を行っています。健康生活応援店(食生活応援店)の増加や、企業の食堂などと連携した健康メニューや健康情報の提供に引き続き努めます。

栄養バランスを考えた食事をとること、減塩や野菜の摂取を心がけましょう。

(広島県健康福祉局 健康対策課)

健康ひろしま21(第2次)の基本的な目標を次の4つとしています。

- 目標1 すべての県民が生活習慣病のリスク因子を正しく理解している。
- 目標2 県民自らが、生活習慣病予防のために、健康づくりの実践をしている。
- 目標3 生活習慣病になっても、早期治療に努め、治療を中断することなく継続し、重症化や寝たきりにならないよう取り組んでいる。
- 目標4 県民の取り組みをサポートする体制が整備されている。

この目標達成のため、特に、①栄養・食生活②身体活動・運動③たばこ④歯・口腔の健康4つの生活習慣の改善に取り組むとともに、特定健康診査・特定保健指導による生活習慣病の発症予防、早期発見

#### 項目別の現状と目標

目標項目	現状	目標(H29)
食塩摂取量	成人 10.9g	成人 8g以下
野菜摂取量	成人 261g	成人 350g以上

環境の変化、飛翔場所の変化などを地域住民から聞き取ってまとめる。

授業の進捗にあわせて、地域の方やホタルの専門家、公衛協、当協会職員がゲストティーチャーとしてサポートする仕組みで進められている。

テーマ…海辺教室

呉市音戸地区公衛協は、町内の3小学校に呼びかけ、毎年夏休みに、地元の浜辺で、漂着ご

み、生き物、自然の浄化作用について学ぶ海辺教室を実施している。

浜辺には、砂浜、干潟、磯、カキの抑制棚、藻場などがあり、カヤ、エビ、貝、魚、海藻など、さまざまな生き物が観察採集できる。推進委員の皆さんの「これはおいしいよ」「こんな仕掛けを作って魚をとっていた」「昔はこんな環境だった」など、文化や歴史の話も

面白い。また、多くの生き物が活動することで環境が良好に保たれていることを学び、自分何ができるかを考えるきっかけとしている。

(地域活動支援センター)

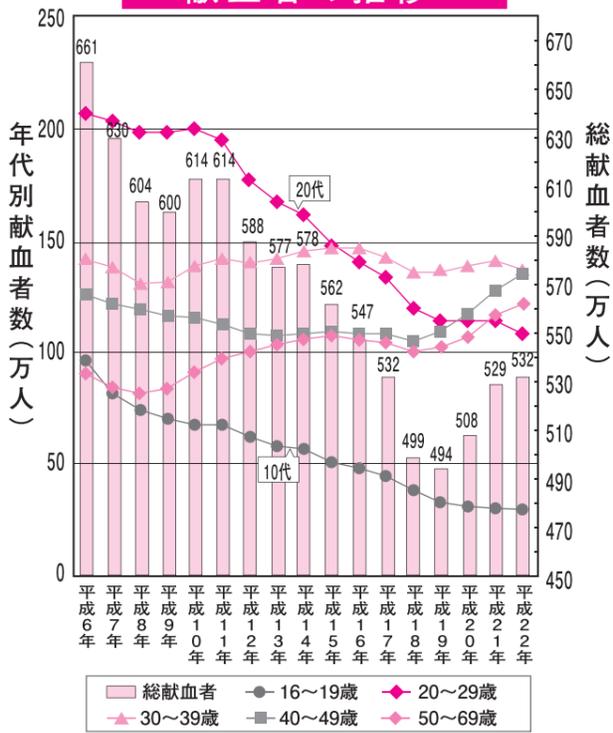


ホタルの飛翔条件を探るフィールドワーク(上)、調べたことをまとめて発表する児童(下)



干潟の清掃を実施(上)、清掃後の干潟で、生き物を採集する児童たち(下)

献血者の推移



人工的につくりえない血液 安全かつ安定供給に向けて



**1 血液事業の現状**  
 血液製剤の使用状況  
 献血といつと、交通事故など不慮の事故でけがを負った時に使われるイメージがありますが、ほとんど(約8割)はがんなどの定期的な輸血が必要な患者の治療に使われ、年齢別にみると50歳以上の患者が約85%を占めています。  
**○献血の課題**  
 近年の献血者の推移をみると、10代・20代の若年層の献血者が減少しています。献血に協力いただいた方々の約78%は50歳未満で、血液の使用状況からみても健康な若い世代が高齢者医療の多くを支えているといえます。  
 しかし、この数年の献血者数の減少は、特に20歳代の層が顕著であり、献血を支えていく上で大きな課題となっております。

**2 国の取り組み**  
 国では、将来にわたり血液の安定供給を行える体制を確保するため、平成26年(2014年)度までの目標を設定し(献血推進2014)、献血を強力に推進しています(左表参照)。  
**3 県の取り組み**  
 広島県では、国が実施する「献血推進2014」に呼応するとともに、安全な血液製剤の安

**血液事業の概要**  
 医療技術が大幅に進歩した現代でも、人間の生命を維持するために欠くことのできない血液は、人工的につくり出すことができません。  
 広島県には、毎日、がん治療などで定期的な輸血を必要とする人が300~500人おられ、これらの人たちの生命を献血が支えています。  
 そのため県では、毎年度「広島県献血推進計画」を策定し、安全な血液製剤の安定供給に取り組んでいます。  
 今回から、血液事業の現状も併せて、その取り組みについてシリーズで紹介いたします。

献血推進2014「中期目標」

項目	目標
若年層の献血者の増加	10代※の献血率を6.4%まで増加させる。 20代の献血率を8.4%まで増加させる。
安定的な集団献血の確保	集団献血等に協力いただける企業・団体を50,000社まで増加させる。
複数回献血の増加	複数回献血者を年間120万人まで増加させる。

※10代とは献血可能年齢である16~19歳を指す。

7月25日、広島市の地下街シャレオ中央広場で普及啓発イベント「2014ひろしま温暖化ストップ!フェア」(主催:広島市地球温暖化対策地域協議会・広島市)が開催された。今年度は、より多くの方に興味関心を持ってもらおうと、日中は子ども連れ家族、夕方は仕事帰りの社会人の参加を想定して、イベント日時を夏休み初旬にし、正午から19時とした。



ケティング株式会社(洗剤)の改良によりすすぎ回数を減らして、洗濯機の使用時間が短縮されることや、ハンドワイパーで部屋の掃除をすると掃除機の利用時間の削減につながることを呼びかけた。また、家庭全体の省エネに関しては、広島ガス株式会社が給湯と一緒に家庭で発電する燃料電池システムを紹介した。

きてみんさい!シャレオでクールシェア

さまざまな視点で省エネを提案



科学実験教室では、客席に向けて空気砲が撃たれ、空気の動きを体感した。

オープニングイベントとして、広島市の消防音楽隊と江波山気象館の科学実験教室が開催され、心地よい音色や空気砲、物を浮かせる実験などで会場をにぎわせた。  
 ブースエリアでは、「きてみんさい!シャレオでクールシェア」をキーワードに、団体、企業や行政機関が、さまざまな視点で夏の過ごし方のアドバイスや省エネ機器の紹介、家庭での省エネ取り組み事例などを紹介した。  
 生活に身近なところでは、広島市地球温暖化対策地域協議会が省エネ診断の実演や現在展開している事業をしたほか、花王カスタマーサー

業について、県が参加者に呼びかけた。  
 同協議会長の篠原氏は、「大型台風、気温上昇、局地的な大雨や都市部のゲリラ豪雨など、気象の変化が進んでいる。地球温暖化防止のために私たちができることはたくさんある。今日は多様な視点で情報提供を行っている。見て、知って一緒に温暖化を食い止めていきたい」と思いを語った。  
 引き続き、啓発事業や省エネ取り組みの継続の環の広がり期待したい。  
 (脱温暖化センターひろしま)

献血キャラクター けんけつちゃん ご当地版(広島県)



定供給の確保等に関する法律第10条第4項に基づき、平成26年度広島県献血推進計画を策定しました。  
 今回は、この計画について紹介いたします。  
 (広島県健康福祉局業務課)



平成26年度の献血功労者表彰において、推進に寄与した団体として当協会が厚生労働大臣感謝状を授与された。

厚生労働大臣感謝状を授かる 長きにわたる献血活動を推進

環境協

当協会は、県衛連時代から長きにわたり、職員を対象として献血を推進してきた。途中、会場や日程の都合などに  
 より実施を見送った時期があるが、社会貢献活動に力を入れ始めた平成21年度に再開。血液が不足する傾向にある8月と1月に実施している。実施の際は、職員はもとより協会本部の近隣住民や広島県看護協会、広島トヨタ自動車などの周辺の事業所にも呼びかけて、毎回30名以上の協力をいただいている。  
 今年度の授賞伝達式は、7月23日に広島県赤十字血液センター(広島市中区千田町)で開催され、厚生労働大臣表彰のほか、広島県知事、日本赤十字社から県内の総勢73の団体及び個人に対して長年の献血の推進、普及活動に対して表彰状及び感謝状が贈られた。また、当日は、献血推進ポスターの優秀作品の表彰も併せて行われ、16点の優秀作品が選ばれた。  
 当協会では今年度も、8月21日と1月7日に献血を予定し、多くの人たちに協力を呼びかけていく。

# がん検診のさらなる受診率向上を図る デーモン閣下も受診を呼びかけ



## ③ 予防と検診②

広島県では、がん検診受診率50%以上(H28年度を目標に、県民の意識段階に応じた受診率向上対策に取り組んでいます。)

①検診に関心を持つこと、②理解や知識を深める「普及啓発」、③実際の受診行動を後押しする「個別受診勧奨」、④受診に向けた環境整備を進める「受診しやすい環境づくり」の取り組みです。

普及啓発については、官民協働組織「がん検診へ行くよ」推進会議を中心に、全県的な啓発キャンペーンを展開しています。広島県がん検診啓発大使に「デーモン閣下」を起用し、ポスターやチラシ、イベント出演等を通じて、インパクトのあるメッセージで受診を強力に呼びかけています。

また、今年5月には、市町のがん検診窓口まで音声案内で誘導する「閣下ダイヤル」を開設しましたので、検診に関する問い合わせなどにご利用ください。



がん検診の受診を呼びかけるデーモン閣下のポスター

がん検診受診率

部位	胃	肺	大腸	子宮	乳
広島県	40.5% (23位)	41.3% (30位)	37.2% (29位)	43.9% (19位)	43.0% (26位)
全国	39.6%	42.3%	37.9%	42.1%	43.4%

【出典】平成25年国民生活基礎調査(厚生労働省)

【備考】1.「平成25年国民生活基礎調査」結果から得られる数値により、広島県が独自に受診率を算出。  
2.胃・肺・大腸については過去1年以内、子宮・乳については過去2年以内の受診状況を表す。

次の段階の「がん検診を受ける」という現実の行動につながるには、対象者一人ひとりに向けたきめ細かな取り組みが欠かせません。このため、未受診者の方への再勧奨など、市町が行う個別受診勧奨の取り組みを積極的に支援するほか、地域や職域のボランティア「がん検診推進員」、身近なかかりつけ医や薬剤師といったさまざまな立場の方

にご協力いただき、日常の生活の中での対面での受診勧奨を推進しています。

また、市町のがん検診情報を県HP「広島がんネット」で一元

**【閣下ダイヤル】**  
(0570) 666-194  
※各市町の窓口との通話は、通話料金が発生します。  
(広島県健康福祉局 がん対策課)



## ③ 主原因は何？

今回は、温室効果ガスと地球温暖化との関係について述べている部分をIPCC第5次報告書からみてみます。

報告書では、『二酸化炭素の大気中濃度の増加が、温暖化に最も大きく多く寄与。』と記述されています。

二酸化炭素に代表される温室効果ガスの増加により、地球温暖化が進行していく過程は難しいです。今回は映画にもなりましたノーベル賞受賞者でもあるアメリカのゴア元副大統領が、温暖化について説明している「不都合な真実」の一部分を紹介いたします。

『地球を暖めに来てきた太陽からの使者(太陽光)が、役目を終えて、宇宙に戻っていくとき、温室効果ガスに捕まってしまう。逃れようと戦いますが、戦い敗れて、地球上で倒れていきます。』倒れた使者の数は、地球温暖化の進行を意味します。温室効果ガスは、増えれば増えるほど、その戦闘能力を増します。すなわち、地球温暖化の進行は、人類が社会生活を営むためにエネルギーとしている化石燃料から生まれる二酸化炭素の増加が主たる原因となって、地球から宇宙に帰る熱を地球に閉じ込めることによって起きているのです。

上図を見てください。タイトルに「放

射強制力」と聞きなれない言葉があります。これは値が高いと地球温暖化の進行に寄与します。過去100年前から現在まで、各物質の変化をみまると、二酸化炭素を示す桃色の面積が放射強制力に大きく寄与していることがわかります。

図の赤線が人為起源の放射強制力で、それに自然からの起源を加えると「合計の線」(下に向かってギザギザの尖った部分が目立つ線)になります。この下向きに向いている尖った線は、火山活動から生じる火山灰などの塵が太陽光を遮ることが主な原因なのですが、降水などによって、短期間で除去されます。結局、100年くらいのスケールで考えれば、二酸化炭素の大気中濃度の増加が温暖化に最も多く寄与しており、人間の現在の活動が、着実に温暖化を進めていることをこの図は意味しているのです。

「太陽活動と地球温暖化は関係あるのでは?」という質問をよく受けます。この図から太陽放射の変化は少なく、ほとんど寄与していないことがわかります。ここまで地球温暖化の実態とその原因についてお話ししました。今回は、地球温暖化によって、地球上ではどんな変化が現れているかについてお話しします。

(広島地方気象台 観測予報課 岡崎賢治)

## 人間の活動が温暖化の進行に寄与 二酸化炭素の増加が主たる原因

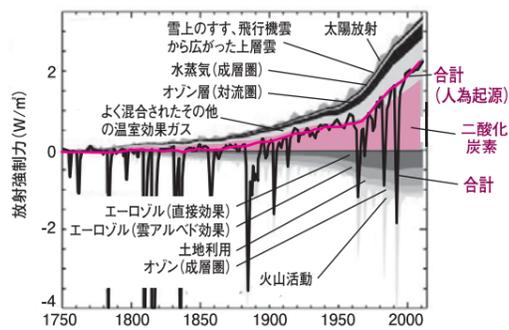


図 放射強制力(1750~2011年)



⑯安芸高田市公衛協甲田支部  
【資源物の集団回収】



回収したアルミ缶を洗浄

安芸高田市甲田町では、約15年前から空き缶など、資源物の集団回収に力を入れている。物があふれる現代、暮らしが

豊かになると同時にごみの量が増えていることに着目し、そのごみは本当にごみなのかを考慮し、地域ぐるみで削減に取り組んでいる。ごみと

この取り組みを積極的に進めているのが、安芸高田市公衆衛生推進協議会甲田支部である。甲田支部では、毎月第一日曜日に資源物の集団

からキロ当たり10円の助成金が出ており、2年間の収入は数十万円になる。そこで得た収入は、回収した資源物の重量により配分金を決定して地域に還元し、草刈

## 甲田町で資源物の集団回収 住みよい町を自らの手で

るための費用がかかるうえ、環境への負荷がかかる。このため、きちんと分別し、資源物を可能な限りリサイクルすることに

回収を行っており、回収量は平成25年度実績で約75トンの実績。回収した資源物は適正に分別され、リサイクルされていく。また、資源物の集団回収に対して、市

りなどの地域の活動資金に活用されている。この仕組みは、ごみの量を減らし、地域の活動資金を増やすと同時に地域の資源物回収への積極的な参加へとつな

安芸高田市公衆衛生推進協議会長兼甲田支部長の前川氏也さんは、「地域で回収される資源物は大量で、作業もかなりの労働になる。それでも、資源物の回収は続けていくべき。きれいで住みよいまちづくりのため、これからも積極的に活動を続けていきたい」と語っている。  
(地域活動支援センター)

# からだを動かしながら楽しく健康づくり

## 重点メニューの呼びかけ、振り返りに

環境と健康の学習ルーム  
お勧め  
グッズ紹介

③ 健康づくりDVD

環境と健康の学習ルームでは、この度新たに健康づくりに関するDVDを3点導入した。  
「楽しい食育!」お口の体操とホネホネダンスは、とくしま食育推進研究会が作成したもので、高齢者向けの口腔ケア編では、歯科医師が唾液の重要な働き

「楽しい食育!」お口の体操とホネホネダンスは、とくしま食育推進研究会が作成したもので、高齢者向けの口腔ケア編では、歯科医師が唾液の重要な働き

「楽しい食育!」お口の体操とホネホネダンスは、とくしま食育推進研究会が作成したもので、高齢者向けの口腔ケア編では、歯科医師が唾液の重要な働き

「楽しい食育!」お口の体操とホネホネダンスは、とくしま食育推進研究会が作成したもので、高齢者向けの口腔ケア編では、歯科医師が唾液の重要な働き

### 健康づくりDVDの紹介



タイトル:楽しい食育!~お口の体操とホネホネダンス~ (全27分)

- ・口腔ケア編:
    - ①はじめに 歯科医師の話 (8分)
    - ②毎日の食事の前に! 唾液腺マッサージ(2分) お口の体操(7分)
  - ・食事バランス編:
    - ①はじめに 管理栄養士の話 (4分)
    - (両編ともに収録)
      - ◎Let's 食育ダンス!(6分) ホネホネダンス、炭水化物ダンス、ビタミンダンス、たんぱく質ダンス
- 製作:とくしま食育推進研究会 製作年:2013年



タイトル:高齢期は食べ盛り~正しい知識で老化を防ぐ~ (全36分)

- ①あなたは大丈夫? (約16分)
  - ②今日からやろう!食生活の改善(約8分)
  - ③活動的な毎日で食べ盛り! (約12分)
- 企画:キュービー株 製作年:2013年



タイトル:わくわく運動レク 高齢者向けプログラム (全58分)

- ①高齢者口腔体操(11分)
  - ②高齢者ボール体操(9分)
  - ③高齢者リズム体操 (練習用9分+実践用6分)
  - ④高齢者音楽体操 (練習用10分+実践用8分)
  - ⑤体操レク上級編(5分)
- 企画:日総研グループ 製作年:2013年

### 走り続ける 認証施設



県は、食品衛生基準を満たした製造・加工施設について、独自に認証する制度を実施中。適合した施設は、商品に「認証マーク」を貼ることができます。当協会は認証機関として、食品衛生管理の認証・更新審査や指導などを行っており、このシリーズでは、当協会が認証した事業者の声を紹介し、食品衛生管理の重要性を伝えていきます。

#### ⑥ 全農広島鶏卵株式会社 三次GPセンター



認証日:平成26年3月14日  
所在地:三次市青河町601  
創業:昭和50年  
話し手:鶏卵部製造2課長 森年 亮二氏

#### 業務内容

当社は、全農グループの一員として、主に鶏卵の加工と販売を行っています。

#### 認証取得の効果

当社では平成15年にISO9001(品質マネジメントシステム)を取得し、衛生管理を行っていました。そして、平成19年に食品自主衛生管理、平成25年

### 今回新たに認証を取得 衛生管理に対する意識を再認識

今回はISO22000(食品安全マネジメントシステム)の認証を取得し、衛生管理の徹底を図るとともに、社員一人ひとりの意識改革を行ってきました。

#### 改善策の提案

現在の衛生管理体制を維持し、問題や異常が発生した場合には速やかに対応し改善します。

#### 今後のステップアップ

食品自主衛生管理の認証の規定に従い、自分たちで決めた事項を遵

#### 話題の健康づくり



#### ② 糖質制限食

今、ダイエット法として話題となっているものの一つに「糖質制限」があります。今回は「糖質制限食」について、ご紹介いたします。

主な栄養素には、肉や魚などの蛋白質、バターや油などの脂質、

ご飯やパン、芋などの炭水化物に含まれる糖質があります。糖質制限食は血糖値に影響する糖質を減らし、蛋白質や脂質をとることで、食後血糖値の上昇と血糖値をコントロールするインスリンの過剰な分泌を防ぎます。そのため、糖尿病の治療に有効とされ、食事を減らさなくても痩せられる食事法です。

今まで食事制限というと「カロリー制限」が主でした。食品のカロリーを計

算し、「消費カロリー>摂取カロリー」とするため、食事を減らす必要があり、カロリーチェックも大変です。一方、糖質制限食は「糖質を含む食品を控える」だけで、比較的簡単

です。糖質制限食のポイントについて

### 量を減らさない痩せる食事法 極端な制限はNG

は、下表をご確認ください。ただし、糖質制限には欠点もあります。LDLコレステロールが上昇する、冠動脈疾患や虚血性心疾患のリスクになるという報告があり、インスリン加療中の方や腎臓が悪い方、妊婦や幼児にはお勧めできません。たとえ健康な方であっても、極端な制限は健康を害する恐れがあります。不安な点は医療機関に相談し、安全に留意しましょう。(健康増進課 松本玲子)

- #### 糖質制限食のポイント
- ① 肉・魚・大豆製品など、蛋白質や脂質が主成分のものは食べてよい
  - ② 糖質(特に白米・白パン・麺類・白砂糖など)は控え、主食は玄米など未精製の穀物を少量に抑える
  - ③ 水やお茶、成分未調整豆乳は飲んで良い。牛乳・果汁は控える
  - ④ 野菜(根菜類など糖質を含むものは控える)・海藻・きのこ類は食べてよい
  - ⑤ オリーブオイルや魚油、マヨネーズやバターは食べてよい
  - ⑥ 蒸留酒(焼酎、ウイスキーなど)は飲んでよい。醸造酒(ビール、日本酒など)は控える
  - ⑦ 間食やおつまみはチーズやナッツ類を適量に。菓子類、ドライフルーツは控える

インタビュー: 中川 / 記事: 村上

# 魚体の微生物がヒスタミンを生成 新鮮なものを早めに調理・食事

化学性食中毒は、化学物質(農薬、ヒ素や水銀等の重金属、ヒスタミン等)が含まれた食品を食べて引き起こされる健康被害のことです。日本における化学性食中毒の大部分は、ヒスタミンという物質によるものです。  
この食中毒は、ヒスタミンを多く含む魚介類やその加工品を摂取し



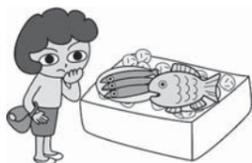
新鮮なうちに調理して食事を!

て起こります。食品を摂取してから30〜60分後に、顔面の紅潮、頭痛、湿疹等の症状が出ます。一般的には短時間で回復しますが、抗ヒスタミン剤を服用すると速やかに回復します。原因食品はヒスタミンを多く含む赤身魚(マグロ、カツオ、サバ等)やその加工品の場合が多く、特に調理前の魚介類の取り扱いが重要です。もともと原因物質のヒスタミンが魚介類に含まれているのではなく、魚介類に含まれているヒスタミンというアミノ酸が、魚体に付着した微生物の働きにより、ヒスタミンへと変化します。つまり出されたヒスタミンは安定な物質で、加熱調理などでは分解されません。そのため、調理された加工品でも食中毒が起るのです。このヒ



スタミン食中毒の予防法として、主に次のことが挙げられます。①新鮮な魚介類を購入する②保存する場合は冷凍し、長時間の冷蔵保存は避ける(低温でも増殖してヒスタミンをつくり出す微生物がいるため、過信は禁物です)③解凍後は速やかに調理して食べる、などです。

まだまだ微生物が繁殖しやすい季節でもあり、細菌性食中毒も起こりやすくなっています。今回紹介したヒスタミン食中毒も当然起こりやすくなっているため、温度管理など、微生物を増やさない対策をしっかり行って、注意したいものです。



赤身魚は注意

## 第53回 環境保健夏季大学の中止について

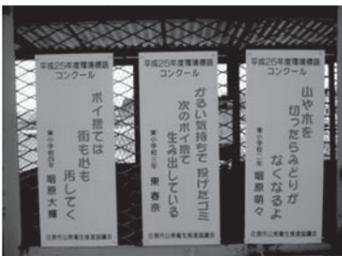
第53回環境保健夏季大学は、台風8号の襲来に伴い、初めて中止いたしました。この研修会を楽しみにしておられた皆さまの期待を裏切ることとなり、誠に申し訳ございません。  
地域ぐるみの実践活動を展開する地区衛生組織の関係者が一堂に会し、活動を盛り上げるために必要な知識や方法論を学び、体験の交流を通して、今後の環境保健・公衆衛生の向上・活性化をねらいに、開催に向けて準備を進めて参りました。しかし、自然の猛威をまえに、参加者の安全や地域防災などを考慮して、中止することいたしました。  
これから各種研修を通じて、地区衛生組織の人材養成・育成に努めて参ります。引き続き、皆さまのご協力を賜りますようお願いいたします。

## 環境啓発ポスター・標語コンクール事業

～事後フォロー活動が重要～

本事業は「私たちが守る地球を守る」をテーマに、県内の小・中学生からポスターおよび標語の作品を募集するもので、今回で7年目を迎える。今年度は22公衛協から参加申請があり、応募作品数も年々増加傾向にある。

今年度も、集まった作品を広く地域の方に広報することを目的とした事後フォロー活動に対し、助成を行う。助成は、申請のあった公衛協に対し、一律3万円を交付し、さらに集まった作品数に応じて助成額を加算する。



ごみステーションにポスター・標語を掲示(上)(下)



地域のイベントで作品を展示(上)、表彰式を実施(下)

衛協は18団体で、地元で開催する祭りやイベントでの作品展示や表彰式の開催、優秀作品を活用してグッズを作製して配布するなど、さまざまな活動が予定されている。

事後フォロー活動は、作品を広報することに加えて公衛協活動のPRになるので、積極的に実施してほしい。(地域活動支援センター)

## 平成26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、平成26年度で55回目を迎えます。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) **26,749,590**

市町名	募金額(円)	達成率(%)
呉市	0	0.0
府中市	1,311,000	119.2
海田町	1,980,000	319.9
熊野町	1,419,760	271.9
坂	0	0.0
江田島市	1,972,950	301.9
竹原市	0	0.0
大崎上島町	0	0.0
大竹市	2,586,750	404.7
廿日市市	2,611,910	165.1
廿日市市佐伯	404,421	165.6
廿日市市吉和	0	0.0
廿日市市大野	2,494,500	429.2
廿日市市宮島	208,600	456.0

市町名	募金額(円)	達成率(%)
安芸太田町	0	0
北広島町	677,200	161.9
安芸高田市	698,300	106.0
東広島市	4,265,125	108.7
三原市	1,417,105	64.8
世羅町	373,460	108.3
尾道市	2,571,400	79.6
福山市	0	0.0
府中市	0	0.0
神石高原町	0	0.0
三次市	1,509,060	126.8
庄原市	171,700	21.5
その他	76,349	—
合計	26,749,590	73.0

Q. 公衛協では、募金がどんなことに使われているの? (環境づくり事業編)

- A. 次のような事業の活動費として使われています。
- ごみの減量化と分別排出の徹底・リサイクル活動の推進
  - 道路、河川など生活空間の美化運動
  - 脱温暖化に向けたライフスタイルの推進 など

### ＜活動例＞

★河川清掃(三次市公衛協)  
市内の河川を各地区公衛協が清掃した。参加者が、土手の草刈りやポイ捨てごみの回収を行った。



市町別一覧表(平成26年7月末現在)

※この表は、平成26年7月末までに市町公衛協事務局から募金委員会に振込みのあった実績額を示しています。