

2012年時点で認知症患者は462万人、認知症になる可能性がある軽度認知障害(MCI)の高齢者も400万人いると推計されています。65歳以上の4人に1人が認知症か予備群となる計算です。しかし、認知症も生活習慣病のひとつと考えられるようになり、生活習慣の改善や早い時期からの介入で、予防や症状の進行を遅らせることができることがわかってきました。

有酸素運動は脳の細胞を活性化させます。週3〜4回、少し汗ばむ程度のウォーキングをお勧めします。また、知的活動や社会活動に積極的に参加することも大切です。過剰なエネルギーや脂質の摂取の多い国ほど、認知症の有病率が高いとされています。1日3食規則正しい食生活を心がけましょう。ただし、低栄養もリスクになります。多様な食品から栄養をと



抗酸化物質と良質な脂肪酸が不可欠
生活習慣の改善と早めの検査で予防

地中海食がおすすめ
果物、トマトやブロッコリーなどの野菜、えんどう豆などの豆類、パンや米などの穀物、オリーブオイル、魚が多く肉が少ないこれに加えて、少量のワイン



予防医学事業中央会奨励賞受賞

環境協・健康科学センターの上原歌緒里臨床検査課長が、生活習慣病予防をはじめとする各種疾病予防・健康づくりのための予防医学活動の将来を担う人材として、(公社)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、第60回予防医学事業推進全国大会において表彰されました。

上原課長は、平成6年に当協

会に入職し、以来、ドックや巡回健診における検査において、正確な検査結果を提供する精度管理に力を注いできました。

今後は、管理監督者として職員の悩みや相談などを丁寧に聴くとともに、業務改善のための意見提案を幅広く募るなかで、体感と風通しの良い職場づくりの実現に努めようとしています。

また、正確な検査結果の提供のため、日々進歩する検査技術の習熟を心がけています。

協会職員一同、上原課長の今後の活躍に期待します。

平成27年度瀬戸内海研究フォーラムin奈良に参加
「豊かな海」を目指す県計画に関わりを

平成27年9月3日・4日に奈良県文化会館で、特定非営利活動法人瀬戸内海研究会が主催する「平成27年度瀬戸内海研究フォーラムin奈良」が開催されました。同会議は、瀬戸内海の総合的な環境の保全と適正な利用に資するため、研究及び知識の普及を図ることを目的とし、1992年3月に設立されました。

フォーラムでは、地域資源の掘り起こしや活用事例、府県での活動や研究発表、今後の瀬戸内海を取り巻く環境について、発表や情報交換が行われました。当協会からは、公衛協発・ひろしま美化大作戦の実績を紹介し、県内を網羅して地域環境の保全を担う「公衆衛生推進協議会」のPRを行いました。

現在、瀬戸内海を取り巻く状況は転機を迎えており、昨年度末には、瀬戸内法に基づく瀬戸内海環境保全基本計画の変更が閣議決定

第56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～

開催日時:平成27年12月10日(木) 10:30~15:00
開催場所:Sunstar Hall アリーナ(安芸郡坂町坂東二丁目20番1号)
参加対象:公衆衛生推進委員(地区のボランティアリーダー)
各市町の環境保健行政関係職員
県内の地球温暖化防止活動推進員 など

講演:「ごみ減量に向けたコミュニティ活動のあり方
～個人から地域ぐるみへ～」(仮題)
講師:京都大学環境科学センター 助教 浅利美鈴先生

平成27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27年度で56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。

募金の使われ方(公衛協配分金)

環境づくり
●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活動
●脱温暖化に向けたライフスタイルの推進 など

健康づくり
●生活習慣病予防や健康づくりの推進
●健康づくりのための教室・大会の実施
●ウォーキングの推進
●子どもを対象とした健康啓発事業 など

環境・健康募金 総額(円)
43,571,099

市町名	募金額(円)	達成率(%)
呉市	7,827,482	140.1
府中市	1,496,400	134.9
海田町	1,960,000	311.5
熊野町	1,416,000	269.3
坂町	0	0.0
江田島市	1,873,500	289.0
竹原市	0	0.0
大崎上島町	0	0.0
大竹市	2,536,440	394.2
廿日市市	2,569,840	161.7
廿日市市佐伯	374,000	153.9
廿日市市吉和	63,400	334.6
廿日市市大野	2,536,000	432.3
廿日市市宮島	208,918	457.2

市町名	募金額(円)	達成率(%)
安芸太田町	0	0.0
北広島町	0	0.0
安芸高田市	1,085,300	160.3
東広島市	4,401,843	111.0
三原市	1,289,960	58.8
世羅町	747,900	216.7
尾道市	2,830,950	87.8
福山市	8,534,705	85.4
府中市	0	0.0
神石高原町	0	0.0
三次市	1,131,569	95.5
庄原市	619,395	77.6
その他	66,897	—
合計	43,571,099	118.3

市町別一覧表(平成27年9月末現在)

※この表は、平成27年9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。