

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

佐藤 均
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/

受動喫煙防止対策がいよいよスタート

まちのお店に分煙・禁煙などの表示義務化 規定施設付近7m以内の公道で喫煙もダメ

広島県がん対策推進条例の受動喫煙防止規定が平成28年4月1日から施行されます。



県作成のステッカーの一例

屋内(不特定又は多数の者が出入りする室内等)における防止対策として、3つの施設区分に応じた対策を施設管理者に義務づけています。特に受動喫煙を防止すべき施設の官公庁・学校・医療施設等を第1種施設と規定し禁煙又は喫煙所による分煙を、高齢者施設・大規模小売店舗・金融機関等を第2種施設と規定し第1種施設の内容に加えその他の分煙を、飲食店・物販販売店・理容所等を第3種施設と規定し店舗入口に禁煙、分煙(分煙の内容、喫煙のいすれかの状況の表示を行うことを義務づけています。

や喫煙者の受動喫煙防止に対するご理解をいただき、対策に取り組む必要があります。引き続き、業界団体や関係団体などと連携を図りながら普及啓発や表示の徹底を図るため、ご協力をお願いいたします。(※表示にあたっては、県作成のステッカー以外による表示も可。表示方法、デザイン又はサイズについて特段の定めなし。)

また、屋外における防止対策として、子どもの受動喫煙防止に配慮すべき施設として、学校・遊具のある公園・停留所・横断歩道等を第4種施設と規定し、その施設及びその施設付近の7m以内の公道において、利用者は喫煙しないことを努力義務としています(施設管理者が子どもの受動喫煙防止に配慮した灰皿付近を除く)。

県民総ぐるみで受動喫煙を防止し、がん予防の推進に資する環境整備に取り組むこととしていきますので、皆さまの協力をお願いします。

また、屋外における防止対策として、子どもの受動喫煙防止に配慮すべき施設として、学校・遊具のある公園・停留所・横断歩道等を第4種施設と規定し、その施設及びその施設付近の7m以内の公道において、利用者は喫煙しないことを努力義務としています(施設管理者が子どもの受動喫煙防止に配慮した灰皿付近を除く)。

県においては、市町や保健所をはじめ、生活衛生同業組合連合会や商工会連合会等の業界団体を通じてスタートする受動喫煙防止対策の普及啓発を行うとともに、特に受動喫煙の機会が多い飲食店へ、表示用のステッカーを直接送付し表示をお願いしています。飲食店等の施設管理者をはじめ、お店の利用者

建物内など

公共施設などでは

禁煙や分煙を義務化

飲食店などでは

喫煙や分煙などの状況の表示を義務化



屋外

学校 児童福祉施設

遊具のある公園

横断歩道 停留所

と
その付近の7m以内の公道では
喫煙しないことを努力義務化

広島県の情報提供ページ

広島県 なくそう受動喫煙

広島がんネット(広島県のがん情報サポートサイト)

17団体が事後フォロー活動で入選作品を活用

この事業では、コンクールに応募された作品を広く地域で活用し、環境啓発や公衛協活動のPRにつなげるため、「事後フォロー活動」の経費助成を行っています。今年度は23団体のうち17団体の申請がありました。祭りやイベントでの作品展示に用いるチラシ・ポスター、展示パネルの

作成、表彰式の開催にかかる会場使用料や、環境意識の啓発用に配布する広報物、グッズの作成、資材購入などにかかる費用の一部として、活用されています。事務用封筒の一部に作品を印刷したり、作品集や号外による入選作品紹介もお勧めです。

事後フォローの事例

参加賞	文具(作品を印刷したシャープペンシル、クリアフォルダやエコハンカチなど) 【過去の参加賞の事例】蛍光ペン、ボールペン、えんぴつ、色えんぴつ、スケッチブック、学習ノート、文具セット、LEDライト、モバイルソーラーライト、ハンディーライト、エコスポンジ、しりべん(トイレットペーパー)、ウェットティッシュなど
表彰式	・イベント等で大々的に表彰式を行う ・各学校へ赴いて表彰状を手渡すもしくは学校に配布を依頼する
表彰状	環境協のポスター・標語コンクール入選作品とは別に、独自にコンテスト、賞を設けて表彰を行う
副賞(記念品)	図書カード【過去の副賞では、商品券、水筒など】
展示	庁舎、公共施設での展示、イベント会場での展示のほか、地域の公民館等を巡回して展示を行う
広報掲載 作品利用	・公衛協だより、市町広報紙、その他の広報物への掲載のほか号外、チラシ等を作成して作品を紹介する ・記念品、啓発グッズ(文具等)への作品印刷、カレンダー等への作品掲載 ・事務用封筒、配布物等への作品印刷、作品をシール化して貼付利用 ・展示用に作品のパネル化、ラミネート加工 ・啓発用看板(ごみ集積所への掲示)、幟の作成(活動PR用のぼり)

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

さんせんか 琴線歌

季節は春。春は、気温の変化が激しく、自然のエネルギーが高まる時期です。また、入学、入社、心機転じて何かを始めるなど、明るく活動的な気持ちになる時期でもあり、卒業、独り立ちによる別れなど、春愁という言葉があるように気分がふさがちになる物憂い時期でもあります。そして、自然と人生の変わり目を同時に迎えることが多いためか、気付かないうちに心や身体に負担がかかり、心身のバランスを崩しやすい時期と言われています。この時季を健康で快適に過ごすには、日ごろの健康管理が重要です。最も望ましいのは病気になる前ですが、症状を少しでも軽減するためには、早期発見・早期治療の取組や、適切な食事・運動・休養など日々の心がけが肝要です。健康への関心の高まりなどから、本県の特定健康診査の受診率は

自分と家族のために 年1回は健康診断を!

年齢などに応じたがん検診を受診し、心身の状態や自己管理の効果などを把握して、健康の保持増進に努めてください。健康づくりにおいては、一人ひとりの主体的な取組も大切ですが、それを支える家庭や職場などの周囲の理解や協力も重要です。どうか「春」の恵みを、心と身体で、多くの人と「食」などを通して楽しみながら、健康で快適な生活を送ってください。

(広島県健康福祉局地域包括ケア高齢者支援課長 田中和則)



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

基本理念

~みんなの生命(いのち)をまもりたい~

私たちは、健康づくりと住みよい環境づくりに取り組み、地域社会の発展に貢献します。





約100人がフォーラムに参加(上)、参加者同士で交流しながら情報やノウハウを習得「資源の部屋」(右)

地球温暖化防止活動推進員ステップアップ研修 「脱温暖化推進員フォーラム2016」を開催 学び・資源・地域を活かす事例を紹介

現在、300人余りの地球温暖化防止活動推進員と26の地球温暖化対策地域協議会(以下、TEAM)、26の公衆衛生推進協議会が、県内各地で温暖化防止活動を展開しています。脱温暖化センターひろしまは、互いの活動や課題、情報等の共有および交流を通じて、温暖化防止活動の輪を広めようと、2月10日にサテライトキャンパスひろしまで「脱温暖化推進員フォーラム2016」を開催。各地から約100人が参加しました。

午前中は、「COP21パリ協定」の概要や成果等から温暖化をめぐる情勢を確認した後、広島県環境政策課の岡田誠司参事から「広島県の温暖化対策についてお話しいただきまし

た。続いて、TEAMが実施する行事等への視察交流を通じて、事業運営力の向上と活性化を図る「TEAM活動視察交流事業」の報告を行いました。また、平成27年度地球温暖化防止活動環境大臣賞を受賞した「大崎上島けんこう文化の島づくり協議会」が、喜びや今後の意気込みなど語りました。お昼の前に、「平成27年度家庭の省エネ成功事例募集事業」の選



TEAM自慢の取り組みを発表「地域の部屋」(上)、自慢の学習プログラムを紹介し合った「学びの部屋」(下)

考結果の発表および表彰式を行いました。応募のあった14事例から、金賞1件、銀賞2件、銅賞5件が選ばれ、金賞を受賞した福山市赤坂学区公衛協の宮宗弘光さんに賞状と副賞が授与されました。

午後からは、体験交流会「交流しよう!共有しよう!挑戦しよう!」と題し、「学びの学

習活動」や「資源(資源物の有効活用)」、「地域特性の活用」の3テーマで部屋を分け、各部屋で3TEAMがテーマにまつわる活動事例を発表。参加者は興味のある部屋で事例を聞き、発表TEAMとの意見交換を通じて、さまざまな情報やノウハウを習得しました。

参加者からは、「参考になる事例を聞き、刺激を受けた」「学んだことを今後の活動に活かせるようメンバーと相談したい」などの声の間、今後の事業活性化につながるヒントが得られたようです。

今後、互いのレベルアップや交流を通じて、温暖化防止活動をより一層推進していきます。(脱温暖化センターひろしま)

地球温暖化防止活動推進員養成

新規養成研修～11件の実践活動に挑戦～

脱温暖化センターひろしまの「平成27年度地球温暖化防止活動推進員新規養成研修」を受講した11組18人が、12月11日、地球温暖化防止活動推進員の委嘱を受けました。

研修は、前期(7/24)・中期(9/2)・後期(12/11)の3回に分けて実施。地球温暖化の基礎知識や取り組み事例を学んだ後、企画づくりの手法を学習して実践する企画を考案し、約4カ月間の実践期間の結果を後期に報告しました。

実践活動は、次表のとおり、節



委嘱状授与式

電活動や環境家計簿、ごみ減量、エコドライブ、普及啓発手法の改良などバラエティに富み、今後につなげていこうと意欲満々です。

(脱温暖化センターひろしま)

【活動名(取り組んだ活動)】【実践団体】の順に掲載

- ①家庭の省エネ活動推進運動(ゴミ分別ゲームなどで啓発)
【くれ環境市民の会】
- ②地球温暖化防止に関する情報提供(活動チラシの作成配布)
【大崎上島けんこう文化の島づくり協議会】
- ③環境を守る省エネ生活推進運動(イベントで啓発)
【町づくり脱温暖化やすら】
- ④不要車載物撲滅による燃料削減(エコドライブの検証)
【かんきょう会議浮城】
- ⑤家庭からできる地球温暖化対策(地域学習会)
【熊野町公衆衛生推進協議会】
- ⑥STOP 温暖化 坂町(節電と検証)【坂町公衆衛生推進協議会】
- ⑦生ごみの減量化作戦(ボカシ活用事業の導入調査)
【大竹市公衆衛生推進協議会】
- ⑧待機電力調査を活かせるエコチェック事業(家電調査と啓発)
【福山市公衆衛生推進協議会】
- ⑨対策につながるエコチェックの改善(待機電力調査と学習会)
【福山市公衆衛生推進協議会】
- ⑩待機電力調査を活かせるエコチェック事業(待機電力削減活動)
【福山市公衆衛生推進協議会】
- ⑪エコドライブ実践による効果の検証(エコドライブの検証)
【脱温暖化センターひろしま】

平成27年度、脱温暖化センターひろしまは、家庭から排出される温室効果ガスの排出抑制に向け、家の改築や家電の買い替え、日々の省エネ取り組みなど、家庭の省エネ成功事例を広く募集し、住民活動を活性化させる普及啓発事業に役立てるために、「家庭の省エネ成功事例募集事業」を実施しました。

この事業は、平成24年から27年10月を対象期間とし、電気やガスの使用量の削減事例とその成果(使用量の伝票)を募集するというものです。

1月13日、脱温暖化センターひろしまの運営委員14人の中から選

出された3人の選考委員が、「実効性」「地域性」「継続性」「展開性」の4つの視点で応募内容の評価し、金賞1件、銀賞2件、銅賞5件を決定しました。受賞者は2月10日にサテライトキャンパスひろしま(広島市中区)で開催された脱温暖化推進員フォーラム2016で表彰しました。

特に省エネ効果の高い取り組みとして、機器の買い替えや使用数の削減が挙げられます。冷蔵庫の場合は、「必要なサイズや能力を見極める」「古い冷蔵庫をい

つまでも倉庫代わりに利用しない」「複数あるものを一台に統合する」

また、個々の削減量はわずかですが、照明のLED化も確実に家庭の省エネにつながります。まずは、台所やリビングなど、人が集まり、長時間利用する部屋からご検討ください。合わせて、家庭内で省エネ意識を高め、継続していくことも重

要です。脱温暖化センターひろしまでは引き続き、家庭でできる省エネ事例や耐久家電の買い替えのポイントなど県民の皆さまがより省エネに取り組めるよう、さまざまな調査・研究事業を展開してまいります。

(脱温暖化センターひろしま)

また、個々の削減量はわずかですが、照明のLED化も確実に家庭の省エネにつながります。まずは、台所やリビングなど、人が集まり、長時間利用する部屋からご検討ください。合わせて、家庭内で省エネ意識を高め、継続していくことも重

要です。脱温暖化センターひろしまでは引き続き、家庭でできる省エネ事例や耐久家電の買い替えのポイントなど県民の皆さまがより省エネに取り組めるよう、さまざまな調査・研究事業を展開してまいります。

(脱温暖化センターひろしま)



成功事例表彰式

より充実した紙面作りを目指して

平成27年度読者アンケート報告

当協会は、次の目的で情報紙「環境と健康」を年6回、奇数月に約1万部を発行、各公衛協推進委員、自治体・団体関係各所、脱温暖化推進員の皆さまにお届けしています。

で、概要を報告します。アンケートにご協力いただいた公衛協および関係者の皆さま、ありがとうございました。

平成27年度 情報紙「環境と健康」読者アンケート調査結果(概要)

●公衛協の実践活動に係る広報と事業実績を迅速に集積し、共有を図る

●先進事例の紹介や団体連携の活性化を図り、実践活動を全国に発信する

読者の皆さまのニーズを把握し、紙面の充実を図るため、平成27年11月1日発行号に合わせ、紙面サイズや掲載内容に関する読者アンケートを実施した。

今回は、53%とわずかながら「タブロイド版」の支持が多かったため、次年度は「タブロイド版」を維持します。

「健康、生活、環境各分野の興味のある項目について」

「健康」分野 「健康」「食生活」への関心が高く、興味のある項目として「生活習慣病の発症予防と重症化予防」「年代別の健康づくりと運動」が挙げられました。また、「病気と原因」「精神疾患や認知症」などの項目にも関心が集まっています。

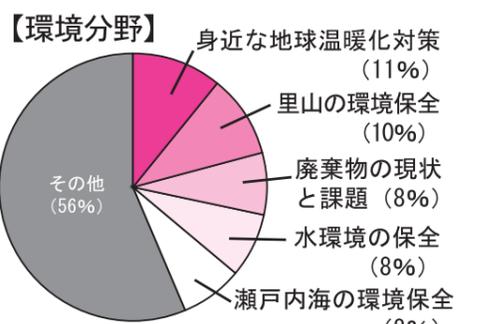
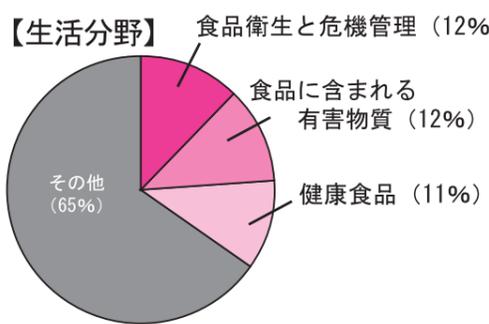
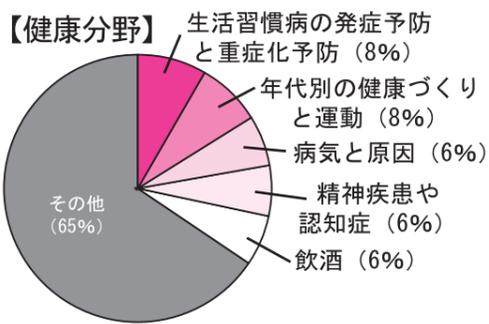
「生活分野」 「食品」への関心が高く、興味のある項目として「食品衛生と危機管理」「食品に含まれる有害物質」が挙げられました。また、「環境分野」 「環境の保全」への関心が高く、興味のある項目として「身近な地球温暖化対策」「里山の環境保全」が挙げられました。また、「廃棄物の現状と課題」「水環境の保全」「瀬戸内海の水環境保全」などの項目にも関心が集まっています。

「環境分野」 「環境の保全」への関心が高く、興味のある項目として「身近な地球温暖化対策」「里山の環境保全」が挙げられました。また、「廃棄物の現状と課題」「水環境の保全」「瀬戸内海の水環境保全」などの項目にも関心が集まっています。

「健康分野」 「健康」「食生活」への関心が高く、興味のある項目として「生活習慣病の発症予防と重症化予防」「年代別の健康づくりと運動」が挙げられました。また、「病気と原因」「精神疾患や認知症」などの項目にも関心が集まっています。

「生活分野」 「食品」への関心が高く、興味のある項目として「食品衛生と危機管理」「食品に含まれる有害物質」が挙げられました。また、「環境分野」 「環境の保全」への関心が高く、興味のある項目として「身近な地球温暖化対策」「里山の環境保全」が挙げられました。また、「廃棄物の現状と課題」「水環境の保全」「瀬戸内海の水環境保全」などの項目にも関心が集まっています。

「環境分野」 「環境の保全」への関心が高く、興味のある項目として「身近な地球温暖化対策」「里山の環境保全」が挙げられました。また、「廃棄物の現状と課題」「水環境の保全」「瀬戸内海の水環境保全」などの項目にも関心が集まっています。



公衛協のPRや情報交流のきっかけとなるよう、市町公衛協会長に「わがまち」で力を入れている取り組みやその成果についてインタビューし、県内26公衛協の魅力をお伝えします。

我がまちの公衛協 ⑥



所属：安芸高田市公衛協
お名前：前川 民也
公衛協歴：22年目
会長歴：12年目
世帯数：13,140世帯
推進委員数：306人

ごみ問題解決に仲間の力 住みよい地域づくりをめざして

Q1 力を入れている活動
安芸高田市では、現在支部単位で活動を行っています。特に活発に活動しているのが甲田支部を中心とした資源ごみ分別回収と通学路の除草、各支部で行っている不法投棄パトロールです。登下校中の小学生が「いつもありがとう」と笑顔であいさつしてくれることが活動の励みとなっています。

Q2 活動成果
公衛協の地道な活動が地域住民に浸透し、この2、3年で不法投棄はすいぶん少なくなりました。「ごみ」と言えば公衛協を思い出してもらえるようになり、地域住民から「〇〇に不法投棄がある」などの情報や連絡が、市ではなく、直接公衛協に入るようになりました。

また、積極的に参加してくれるメンバーが増え、公衛協のなかに声をかけると、人手や機材の準備がスムーズになっただけでなく、不法投棄ごみ撤去の際に大型車やクレーン付トラックなどの特殊車両を持ち出してくれる委員や役員もあり、協力に大変感謝しています。

Q3 苦労した点と解決策
役員、推進委員は現役世代が多いため、日中の集まりは難しいのが現状です。会議は参加しやすい夜に、1時間と決めて行いますが、そのためには行政の理解と協力が不可欠

Q4 会長のモチー
日々、「住みやすい地域づくり」「人をやる気にさせるにはどうすればよいか」を考えています。公衛協の活動では、人と人とのつながり、地域と行政の協働が重要な要素であり、力となります。各支部とも協力し、安芸高田市全体での取り組みをさらに盛り上げていきたいと思っています。

(地域活動支援センター)

○昨年度アンケートで要望の多かった内容について、今年度の紙面への反映状況は下表のとおりです。それぞれの項目について、連載記事または単独記事で取り扱ったことができませんでした。

○健康分野 「生活習慣病の発症予防と重症化予防」について、健康広島21重点的取り組みの1つ、口腔の健康に係る連載「口の健康のもと」の連載のほか、「年代別の健康づくりと食生活」「年代別の健康づくりと運動」について掲載しました。その他、要望の多い「サプリメント」「健康食品」「地下水汚染」などは次年度以降の掲載を検討します。

○環境分野 「身近な地球温暖化対策」について、「広島県の再生可能エネルギー」の連載のほか、「里山の環境保全」や「廃棄物の適正処理」「大気環境」について掲載しました。その他、要望の多い「土壌汚染」については次年度以降の掲載を検討します。

【今後のアンケートの実施について】
平成27年度のアンケートは、公衛協代表者を中心に調査を行い、アンケート回収率は75%でした。次回の調査は、読者の入れ替わり状況を踏まえて、平成29年度の実施を予定しています。また、調査範囲を拡大して広く読者の皆さまのご意見をお聞きしたいと思います。

(地域支援課)

区分・項目	平成27年				平成28年	
	5月	7月	9月	11月	1月	3月
健康分野	●	●	●	●	●	●
生活分野			●	●		
環境分野	●	●	●	●	●	●

広島県の再生可能エネルギー

⑥ 森林資源・水資源

豊かな木質バイオマス 身近な利用を促進

最終回は、太陽光発電以外の再生可能エネルギーとして、木質バイオマスと小水力をご紹介します。

化炭素ですから、化石燃料と異なり、人間の経済活動におけるライフサイクルの中では大気中の二酸化炭素の増減に影響しないので、「カーボンニュートラル」な燃料として、その普及が図られています。

バイオマスの中でも、代表的なものが木質バイオマスです。広島県では、県土の72%が森林であり、豊かな木質バイオマス資源が存在しています。

県内では、昨年4月に、未利用材を発電用ボイラーの燃料として利用する木質バイオマス発電所が廿日市市にオープンし、呉市においても、新たな発電所を建設中です。

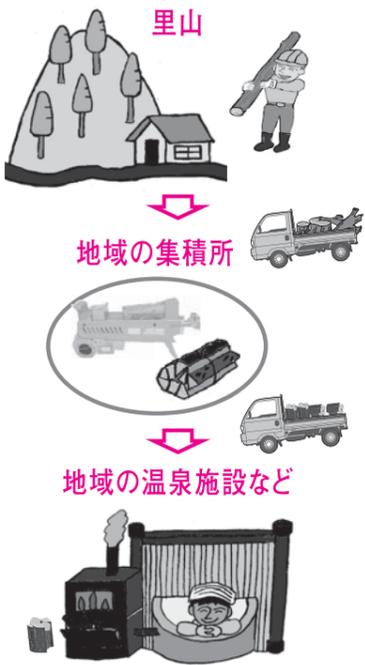
また、近年では、小規模ながら、地域で熱源利用される事例もみられるようになりました。北広島町では、地域が一体となって、里山の手入れから発生する未利用材を、薪に加工し、地域の温浴施設でボイラーの燃料として活用する取り組みが進められています。庄原市や安芸太田町においても、同様の取り組みが進められており、県ではこうした身近な熱利用を促進していくこととしています。

このほか、広島県の特徴的な再生可能エネルギーには、水の流れて水車(タービン)を回転して発電する小水力発電があり、老朽化した施設の更新やダム放流水を利用した発電所の整備が進められています。

昨年12月に開催されたCOP21では、温室効果ガス排出削減について、歴史上はじめて、すべての国が参加する「パリ協定」が採択され、今後、国の内外を問わず、地球温暖化対策が一層強化される見通しです。皆さまも身近な地

球温暖化対策として、再生可能エネルギーに対する理解を深めていただき、できることから、着実に取り組んでいただくようお願いいたします。シリーズ終わり (広島県環境政策課)

木質バイオマス熱利用のイメージ



個人山林所有者などによる里山手入れにより、未利用材を搬出

薪やチップに加工

薪やチップを木質バイオマスボイラーで熱利用



⑥ 総括

これまでの連載で、健康で長生きするために大切なお口のケアについてご紹介してきました。最近では、1日に2回以上ブラッシングする方は7割以上、歯間清掃具や洗口液を活用される方も増えてきました。では現状、どれくらいの方が自身の歯を維持できているのでしょうか。しっかりと何

一生自分の歯でイキイキと治療から予防の時代へ

サンスター株式会社 OTC推進室・薬剤師 田子森順子

でも噛むために必要と言われている20本の歯を維持できている人の割合は、平成23年度の調査で、60代で74%、70代で50%、80代以上で25%となっています。この割合は年々増えてきて

し歯や歯周病にかかっている歯をお持ちのかたもたくさんいらっしゃいます。これらの病気が、進行に気づきにくく、気づいたときには元の健康な状態に戻せないことが多いのです。対

となりです。近年予防に熱心な歯医者さんが増え、薬剤師さんは健康相談、かかりつけの薬剤師さんになろうとしています。セルフメディケーション(※ 推進のために、お

店で購入できるお薬の幅も広がってきており、昨年9月には薬局や薬剤師さんのいるドラッグストア等で購入できるむし歯予防薬「フッ化物洗口剤」も発売されました。日本でも治療のためではなく、予防のために、お金や時間をか

ける時代が来ていると思います。歯医者さんや薬剤師さんなど身近な健康のプロに、チェックやアドバイスをもらいながら、いつまでも健康なお口と「体」で素敵に歳を重ねられたらいいですね。シリーズ終わり

- セルフケア
 - 毎食後の歯みがき
 - 歯間清掃具の活用
 - 就寝前は特に丁寧にフッ化物洗口剤の使用(歯質強化)
 - 間食(甘いもの)を減らす
 - 禁煙 など

- プロフェッショナルケア
 - 予防のための定期歯科受診
 - むし歯や歯周病のチェック
 - お口の汚れのチェック
 - ブラッシング指導
 - 歯垢や歯石の除去
 - プロによるフッ化物塗布 など



安芸高田市公衛協【視察交流事業】

平成27年11月17日に、安芸高田市公衛協甲田支部と福山市公衛協西部ブロック会の体験交流事業が行われました。

この事業は、複数の市町公衛協が、相互の活動や体験を共有すること、地域交流の促進を図ることを目的として実施しており、当協会が開催経費の一部を助成しています。

今回は、福山市西部ブ

ロック会から安芸高田市への申し入れで実現し、平成27年度は、①府中市/福山市道上学区、②庄原市/三次市に続く、3件目の事業です。

当日は、安芸高田市の資源ごみ分別の様子を視察した後、甲田支部が力を入れている資源ごみの分別回収と通学路の除草を中心に、各支部で行っている不法投棄パト

ロール、重点地区清掃などの取り組みを報告しました。また、福山市公衛協西部ブロック会からは、小学校の学区単位での環境啓発ポスター・標語コンクールへの参加、環境美化活動の手法などが報告されました。



お互いの活動について情報交流(上)、分別回収について現地視察(下)

質疑応答では、高い目標達成率を維持する甲田支部での募金の方法について質問がありました。甲田支部では、環境・健康募金をはじめ他の3種類の募金等(赤い羽根共同募金、日本赤十字社社資、社会福祉協

議国会費)の金額を一律500円に設定し集めている(他の支部では環境・健康募金は300円)こと、清掃活動や除

草作業など、活動の折々で、「環境・健康募金(旧健康感謝募金)を活用した活動」であることを地域住民に伝えることで、募金への理解を高めているとのことでした。

参加した委員からは「地域によって課題が異なり、同じ取り組みでも方法はさまざまある」「行政と公衛協による協働のリサイクル活動には学ぶ点が多かった」「活動資金を得るためにも、資源回収を取り入れたい」などの気づきや感想がありました。

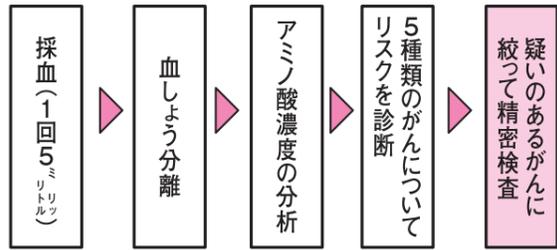
今後もこのような視察交流を通して、それぞれの地域で活動が活発化するよう期待しています。(地域活動支援センター)

話題の健康づくり
アラカルト
 ⑧ アミノインデックス

早期がん発見率向上に期待 統計学でがんのリスクを評価

アミノインデックスによるがんリスクスクリーニング

●検査の流れ



●3ランクのがんリスク診断

ランクA	ランクB	ランクC
がんのリスクは低いと考えられます。定期的ながん検診を受けてください。	通常よりがんのリスクが約1.5倍高いです。早期発見のために定期的ながん検診を受けてください。	がんのリスクは高いと考えられます。精密検査を受けてください。

現在、3人に1人はがんで死亡する時代です。年間36万人以上の人が亡くなっています。その中で「がんの王様」と呼ばれているのが膵臓がんです。その理由は悪性度が高い上、約6割が手術不能な進行がんの段階で発見されるので、5年生存率が7%と極めて低いためです。2013年の臓器別がん死亡率では肺がん、胃がん、大腸がんに次いで第4位に膵臓がんが浮上しました。

健康クリニックのオプシオン検査に「アミノインデックス(AICS)」があります。どんな検査かご存知でしょうか。「AICS」とは、血液中の約20種類のアミノ酸を測定し、健康人とがんである人のアミノ酸濃度のバランスの違いを解析すること

で、採血時点でのがんが存在する統計学的リスクを評価する検査です。対象となるがんは、胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん(男性のみ)、乳がんおよび子宮・卵巣がん(女性のみ)でしたが、膵臓がんが新たに追加されました。血液中のアミノ酸濃度は早期がんでも変化することが知られているため、発見率の向上につながるかと期待されています。



地震大国日本では、南海トラフ地震など、近い将来、震度5以上の大きな地震の発生が危惧されています。大きな揺れから建物の倒壊を未然に防ぎ、震災の被害を最小限に抑えるためには、築年数の長い建築物や古い住宅・家屋の耐震化が重要となってきま

す。平成7年に発生した阪神・淡路大震災においても、倒壊した建物の多くは古い耐震基準(昭和56年以前)で設計・建設されたものでした。近年は、「建築物の耐

住宅・建築物の耐震診断 地震対策、震災への備え

震改修の促進に関する法律」の改正や補強工事に関する助成制度を設けるなど、多くの人が集まる施設(学校等)を中心に耐震化が推進されてきています。

が、従来のコンクリートは、強固な建設材料として広く知られ、インフラ設備に使われてきました。しかし、その後の調査研究により、アルカリシリカ骨材反応(砂・砂



信頼と実績を積み重ねていくとともに、これからは公平かつ正確な検査を通じて、安心して暮らせるまちづくりに貢献していきたいと考えています。

シリーズ終わり

当協会建物のコア抜き取り(上)、コンクリートコアの圧縮強度試験。一定の力でコアを押しつぶす。(下)

皆さんは「メッツ(METs)」という言葉をご存知でしょうか?近年、健康管理のために運動をされる方が増えていますが、その中で注目されているのが「メッツ」です。「メッツ」とは運動強度の単位で、安静時と比較して何倍のエネルギーを消費しているかを示します。ウォーキングなら3メッツと



めに3メッツ以上の身体活動を週あたり23Ex行うこと」を推奨し、具体的には「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分以上行う」としています。時間が取れない場合、まずは現在の運動に「プラス10分」を加えることでも健康管理につながります。ただ、個人によって生活環境は異なりますので、メッツの一覧表などを活用しながら、自分にあった運動を選択することも大切です。まずは、現在の生活習慣を振り返ってみましょう。

生活や目標にあわせて運動選択 世界共通の活動量単位

エクササイズ(Ex)とは...

身体活動の量を表す単位。
 エクササイズ(Ex)=メッツ×実施時間
 例)ウォーキング(3メッツ)を1時間実施した場合
 3(メッツ)×1(時間)=3エクササイズ
メッツからみた消費カロリー
 消費エネルギー(kcal)=
 メッツ×実施時間×体重(kg)×1.05

ウォーキングなら3メッツと

のように、「各運動が何メッツにあたるか」がすでに割り振られており、厚生労働省のホームページから、一覧表で確認できます。メッツが注目を集めているのは、国籍・年齢・性別等に関わらず、目標とする運動量を一人ひとりに合わせた形で選択することができ、誰もが共通した視点で客観的に運動量を捉えられるという点です。

加えて、メッツを活用することで、身体活動量や消費エネルギーを簡単に計算することも可能です。メッツを使用して算出する身体活動量を「エクササイズ(Ex)」といいます(上図参照)。厚生労働省は、「生活習慣病や生活機能低下の予防のた

最近では、メッツを活用される方に合わせて「身体活動量計」という製品も登場しています。製品によって違いはありますが、今までの歩数計とは異なり、歩数や時間、距離などだけでなく、メッツやエクササイズまで計算できますから、エクササイズの計算が大変という方にも比較的簡単に挑戦しやすくなっています。ぜひこの機会にご自身の生活や目標にあった運動に取り組んでみませんか。

(健康クリニック 健康増進課 藤江美香)



他市町公衛協や他団体のチラシ、広報物を1色、2色、フルカラーに分けて、見せ方の工夫や違いを探る参加者

「専門研修」は、公衆衛生推進委員の力量形成および専門的な知識技術の習得の場として、毎年テーマを変更して実施しており、市町支部単位の役員や、事務担当者、活動リーダーを対象として展開

「野外活動安全管理コース」は、自然環境を活かした活動を安全安心で継続して展開できるように、野外活動の安全管理に着目した研修です。水辺教室を想定

専門研修で人材養成・組織強化へ 力量形成、知識・技術の習得の場

今年度は「基礎研修の開き方」「野外活動安全管理コース」「広報・ツールづくりコース」「企画づくりコース」の4コースで、5月上旬から1月中旬まで順次開催しました。

「基礎研修の開き方コース」では、公衆衛生推進手帖を活用して各地域で独自に基礎研修が開催できるよう、研修の進め方のシナリオづくりを行いました。基礎研修とは、新任推進委員等に公衛協の基本的な情報(公衛協の役割、事業、募金など)を伝える場で、市町公衛協が主催する研修です。



作成した企画書を、発表する参加者

し、実際に現地踏査を行う安全管理計画をつくりました。

「広報・ツールづくりコース」は、公衛協活動PRしていくツールづくりのノウハウを、体験を通して習得する研修です。我が公衛協の広報物を作成する実習と発表を通して、魅力アップ術を学びました。

「企画づくりコース」は、「こんな活動がしたい、こんなことをやってみたい」という思いを事業という形にまとめていく工程を、体験を通して学ぶ1泊2日の合宿研修です。発表と練りなおしを繰り返して、企画を完成させました。

いずれのコースも実践活動を行う際の基礎的な知識・技術を専門的に習得できるよう、工夫して実施してきました。次年度も、新たなコースの提案や研修内容の充実を図り、専門研修を開催いたします。ぜひ参加して、公衛協活動の活性化に役立てください。(地域活動支援センター)

瀬戸内海再生大署名活動を受けて法改正へ 瀬戸内海環境保全知事・市長会議より感謝状を受賞

平成19年の春から夏にかけて展開された「目指せ100万人!瀬戸内海再生大署名活動」をご存知ですか。この署名活動は、豊かで美しい瀬戸内海の再生に向けた法整備の実現を目指し、瀬戸内海沿岸の13府県の知事、18市町長で構成される瀬戸内海環境保全知事・市長会議の呼びかけにより実施されました。



当協会では、地区衛生組織代表者会議を通じて、各市町の公衛協の皆さまにご協力を頂き、署名運動を展開しました。

環境保全特別措置法改正記念シンポジウムにおいて、知事・市長会議から感謝状をいただきましたので、報告いたします。改めまして、ご協力頂いた皆さまに感謝いたします。

その成果として、平成27年10月2日、豊かで美しい瀬戸内海を再生するための「瀬戸内海環境保全特別措置法の一部を改正する法律」が成立し、公布・施行されました(改正法の内容は、5月号から掲載を予定しています)。

今後は、豊かで美しい瀬戸内海の再生に向けた実践活動が期待されます。引き続き、瀬戸内海をはじめとした各地域の環境保全活動にご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

この署名運動に当協会が大きく貢献したことが評価され、平成28年2月8日に兵庫県で開催された瀬戸内海

平成27年度公衛協ブロック会議

公衛協ブロック会議を、次のとおり開催します。申込みや詳細については、各市町公衛協事務局へお問い合わせください。

- 主な内容
 - 平成28年度地域活動支援センター事業計画について
 - 平成28年度全県共通事業重点メニューについて
 - 平成28年度環境・健康募金事業のすすめ方
 - 事業に向けた意向調査 ほか
- 日時・会場 全会場とも10:00~15:00
 - 西部・呉ブロック 3月16日(水)
広島県公衆衛生会館6階講堂(広島市)
 - 福山・尾三ブロック 3月17日(木)
環境保健協会東部支所3階大会議室(福山市)
 - 北部ブロック 3月18日(金)
みよしまちづくりセンター1階集会室(三次市)
- 対象 市町公衆衛生推進協議会関係者 など

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。

環境・健康募金
総額(円)
55,896,557

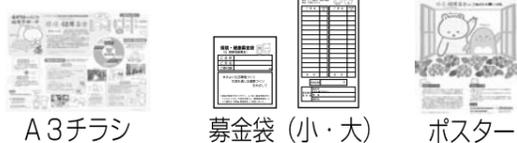
市町名	募金額(円)	達成率(%)
呉市	7,984,182	142.9
府中町	1,496,400	134.9
海田町	2,527,940	401.8
熊野町	1,420,600	270.1
坂町	347,300	120.0
江田島市	1,873,500	289.0
竹原市	1,721,700	269.4
大崎上島町	342,700	155.9
大竹市	2,536,440	394.2
廿日市市	3,234,674	203.5
廿日市市佐伯	399,107	164.3
廿日市市吉和	63,400	334.6
廿日市市大野	2,536,000	432.3
廿日市市宮島	208,918	457.2

市町名	募金額(円)	達成率(%)
安芸太田町	758,830	461.2
北広島町	0	0.0
安芸高田市	2,086,700	308.2
東広島市	4,450,175	112.2
三原市	1,599,680	72.9
世羅町	897,900	260.1
尾道市	4,397,600	136.4
福山市	8,989,655	89.9
府中市	1,093,166	124.8
神石高原町	322,500	156.3
三次市	2,239,268	189.0
庄原市	2,301,325	288.4
その他	66,897	-
合計	55,896,557	151.8

募金の使われ方(事務費配分金)

- 募金事業のPR用チラシやポスター、募金袋の作成費
- 振り込み手数料(公衛協から募金委員会に振り込む際)など

募金事業のPR用グッズの例



市町別一覧表(平成28年1月末現在)

※この表は、平成28年1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。