

ポスター・標語コンクール受賞作品の活用 22公衛協でPR活動を実施

今年度、「環境と健康のポスター・標語コンクール事業」には24の公衛協が参加し、22の公衛協で活用事業が実施されました。受賞した作品をはじめとして、作品の多くが地域住民の方々への啓発に役立っています。いち早くレポートをお寄せくださった公衛協の活動を紹介します。

【府中町公衛協】

12月に全小学校の入選作品を対象に『くすのきプラザギャラリー』で展示を行いました。また、東小学校では、『東小公衛協環境まつり』で、応募作品の展示と入賞した児童の表彰を行いました。

【海田町公衛協】

公衛協独自の表彰状を2枚ずつ作成し、1枚は各小学校の校長室で実施した表彰式で入賞した児童に副賞の図書カードとともに手渡し、もう一枚は校内に掲示できるようパネルにして学校へ渡ししました。また、2月に発行した『公衛協だより』

【廿日市市公衛協】

10月に開催の『環境フェスタ』で環境分野のポスター・標語の展示と表彰式を行い、賞状と副賞を贈呈しました。11月に開催の『あいプラザまつり』で健康分野の作品の展示を行いました。来場された受賞者には作品と一緒に記念撮影した写真をプレゼントしました。多くの来場者に見てもらうことで、環境・健康づくりについて啓発を行いました。

今回は、3つの公衛協の事業を紹介しましたが、このほかにもポスターや標語を使ったパネルを作成してゴミステーションに掲示したり、市町の広報や公衛協だよりに入賞作品を掲載したり、各公衛協が工夫をしてPRに務めています。

環境協でもホームページに入賞作品を掲載していますので、ぜひご覧ください。

(地域活動支援センター)

抗体検査等の無償化始まる 30代から50代の男性は抗体保有率低

昨年の7月下旬以降、関東地方を中心に風しん患者数が増加しており、中国地方でも発生しています。流行の中心は、30代から50代の男性で、特に39歳から59歳の男性は抗体(免疫)



抗体検査は、職場の健康診断や人間ドック、特定健診の際に受けることができます。検診で採血した血液を用いて検査ができますので、身体的な負担も少なくなっています。抗体検査を

受けることで、自身の抗体価(免疫力)を知ることができ、風しんワクチンの予防接種を受ける必要の有無が判断できます。

健康クリニックでは、従来からオプション検査として抗体検査を実施しています。さらに今春からは、国の制度を利用できる体制とする予定です。

職場や地域、社会全体で予防に取り組み、先天性の障害を有する子どもの発生を防ぐためにも、国の制度などを活用して健康診断と併せて抗体検査も受けていただくことをお勧めします。

詳しくは、健康クリニックにお問合せください。

(健康科学センター事業推進課)

【表】 年代別及び性別の抗体保有率

()内は抗体保有率 ※2019年2月時点

性別	1回個別接種 (88.4%)	2回個別接種 (95.4%)	幼児期に 1回個別接種 (90.4%)	中学生の時に 1回個別接種 (89.9%)	1回も接種 していない (79.6%)	1回も接種 していない (92.6%)
男性						
女性	1回個別接種 (89.7%)	2回個別接種 (96.5%)	幼児期に 1回個別接種 (94.5%)	中学生の時に 1回個別接種 (96.6%)	中学生の時に 1回集団接種 (96.7%)	1回も接種 していない (92.2%)
1歳						
20歳						
30歳						
40歳						
50歳						
小学校入学						
1990年4月2日生 (28歳)						
1979年4月2日生 (39歳)						
1962年4月2日生 (56歳)						

出展：風しんの追加対策について(厚生労働省)

表彰状を手に記念撮影する子どもたち
(府中町公衛協)



今津会長から表彰状を受け取る
子ども(廿日市市公衛協)



話題の 健康づくり

アラカルト

②4 生活活動と運動

みなさんは、何か運動をしていますか。なかなか続けられなくて悩まれている方も多いのではないのでしょうか。

身体活動には、生活活動と運動があります。週2日以上30分以上の運動が理想ですが、運動ができない場合、毎日の生活活動を維持することが重要です。

体を動かす機会は身の回りにたくさんあります。

身体活動を高め健康維持！ 無理なく日常生活の中で工夫を

度がある生活活動としては、階段の利用、草むしり、農作業、体を動かして遊ぶ、荷物の運搬などがあります。お仕事中的ちよとした時間にスクワットや筋トレ、ストレッチをするの



もぜひこの機会に取り組んでみてはいかがでしょうか。

1日当たりの身体活動は、18〜64歳は歩行またはそれと同等以上の強度を60分、65歳以上は強度を問わず40分

ます。まず、ご自身の生活全般を振り返ってみましょう。

通勤、外出、買物などの際に、なるべく歩く時間を増やすようにしましょう。

歩行と同等以上の強度は約27キロ、料理や洗



(健康増進課 品川祐子)