

環境と健康



魚の資源量 < 浮遊プラスチック

海洋プラスチック汚染の削減を



海岸漂着ごみやマイクロプラスチックに象徴される「海洋プラスチック汚染」は、SDGsの14番目の目標「海の豊かさを守ろう」やG7サミット首脳宣言など国際的枠組みでの言及が続き、深刻な海洋環境問題としてマスメディアで多く報道されています。

これからの私たちの生活に身近なプラスチックとの付き合い方の見直しについて、一緒に考えてみましょう。

海ごみの発生源

経済協力開発機構(OECD)の報告書によると、2015年に年間3億2000万トンのプラスチックごみが発生し、海への流出は400万トンと推計されました。日本からも年間6万トンのプラスチックごみが海洋へ流出していると考えられています。

注目が集まるマイクロプラスチック

マイクロプラスチックとは、大きさが5ミリ以下のプラスチック片のことを言います。プラスチック製品が劣化して破断し小さくなるケースと、洗浄材や研磨剤などの製品として小さくつくられるものの2種類に大別されます。

私たちの生活に身近な瀬戸内海の海洋ごみの年間収支(左図)を見てみると、毎年4千500トンのごみが流入しています。このうち、66%の3千トンは陸域から、31%の1,400トンは回収されています。海外からの流出量は2,400トン(53%)、海域での発生量は1,200トン(27%)、海外からの流入量は300トン(7%)、海底への沈積量は700トン(16%)です。

瀬戸内海海洋ごみ収支



出典:沿岸域学会誌, Vol.22(4), pp.17-29, 2010

また、マイクロプラスチックは、化学汚染物質を吸着する性質を持っているため、誤飲し生き物の濃縮や汚染が心配されています。

世界で進む対策

海洋プラスチック汚染についての研究は始まって約10年とまだ若い研究分野であるため、ごみの行方や総量、危険性などについてはまだ分かっていることが多くありません。しかし、地域の環境を守るために、発生源対策が重要といわれています。

一方、今年4月から5月にかけて行われたバーゼル条約第14回締約国会議では、汚れたプラスチックごみを規制対象とすることが決定し、輸出に際し相手国の同意を得る必要となりました。

意が必要となりました。これまで、プラスチックごみを輸入していたアジアの各国では環境汚染を理由に輸入停止や輸入停止の検討がされています。

日本は、2020年4月1日からレジ袋有料化を導入すると発表がありました。レジ袋がプラスチックごみに占める割合は多くはありませんが、プラスチックごみ削減の象徴として取り上げ、対策を進めるきっかけとするようです。

消費者である私たちもこの問題について学びを深め、環境と共生するための選択が求められています。

きんせんか 琴線歌

広島で漁獲量が多い魚の代表といえばチヌ(クロダイ)です。チヌは釣りの対象として人気が高く、警戒心が強く、視力に優れていると言われています。そのため、釣り人の中でも玄人好みとされる憧れの魚なのです。チヌの視力は0.13程度で、魚の中でも並に位置づけられ、私たちヒトの平均的な視力(1.0)に比べると相当悪いようです。

広島の地産「チヌ」

不飽和脂肪酸は自分で合成することはできません。常食としている餌料生物から摂取しているのです。これから夏にかけて、チヌは旬を迎え手軽に購入できます。高タンパクで低脂肪な身をお好みソースで下味をつけ、唐揚げにすればお子様も楽しめます。チヌを育む広島環境に感謝しながら、地産のチヌを味わってください。

チヌの可食部の一般成分は、おおよそ水分が78%、タンパク質が20%、脂質が1%ほどで、高タンパクで低脂肪なヘルシー食材と言えます。しかも、少ないながらも脂質の成分は動脈硬化や高脂血症などに良いとされるリン脂質が主体です。私たちの健康維持に役立つDHAやEPAなどの高度不飽和脂肪酸も多く含まれています。注目の成分として挙げられる力口、テノイトや高度



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。



専門研修で人材養成・組織強化を

知識・技術の取得や仲間作りへ



5月企画づくりコース実施

5月13日、休暇村大久野島竹原市を会場に、公衛協とTEAMを対象にした企画づくり研修を開催し、7つの組織から15名が参加しました。

今年度の企画づくりコースは5月と12月の2回開催を予定しており、5月は当協会の「環境と健康のコミュニティ活動助成事業」へ、12月は、財団や行政、企業が

の基礎を学び、企画力を養うことをねらいに実施しています。プログラムは、地域の課題を整理↓企画書を書く↓発表する↓講師の助言を受ける↓企画書を修正する↓発表するという作業と発表を繰り返して、オモイをカタチ(企画)にしていきます。1泊2日の宿泊研修スタイルで実施しており、地域の課題解決にじっくりと向き合うことができます。

今年度は、当協会の基金を活用した「環境と健康のコミュニティ活動助成事業」の申請や来年度に向けた行政および企業の助成金や補助金の申請タイミングを考慮した日程としており、情報整理と資金面の支援をねらいます。

「広報・ツールづくりコース」は、活動をPRする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。所属団体の広報力を振り返り、広報物を作成する実習と発表を通して、広報力向上を目指します。このコースでは、チラシやポスター、リーフレットなど紙媒体で発行する広報の魅力アップとFacebook

「企画づくりコース」は、まちづくりや組織づくりに対する思いや願いを具現化するため、マンダラを使い、思いを整理し、事業メニューの考え方や技法

「防災・減災コース」は、昨年の7月豪雨災害教訓に、いざというとき、公衛協には何が求められる、何ができるのかを考える研修を予定しています。

どの研修も、基礎的な知識や技術を、楽しみながら学べるよう毎年内容を少しずつ変更してまいります。ぜひ、興味のある方はぜひ参加してみてください。

なかなか解決しない不法投棄問題。子どものときからふるさとの景観を愛し、道徳心を養ってもらうため、教材

として紙芝居を作成します。不法投棄のない島をねらいに実施するもので、前作であるアイドリング・ストップ

物語」の登場キャラクターを引き継ぎ、実際の不法投棄の状況写真やその撤去作業の様子などを加味してリアル

コミュニケーションを活性化し、いざという時の共助につなげることをねらいに、花壇づくりや軽運動など定期的なプログラムを実施します。公園に集うのは、子どもからお年寄りまでを想定し、プログラムも対象に応じて工夫する計画です。

をねらいに、若い世代が興味関心を抱く「食」をテーマに環境問題や社会問題への理解を広げていきます。「買い物は投票なんだ」をメッセージに、講演活動を展開する藤原氏のお話をきつかけに買い物から食や環境について気付き、考えてもらう機会を提供する計画です。



5月の研修の参加者。手順を追って企画を作成



参加して日々の

【竹原市公衛協】「本川公園」コミュニティ交差点プラン」

公園の整備に住民が自主的に参加して日々の

【かんきょう会議浮城】「買い物について考えよう」藤原ひろのぶ氏お話し」

組織の活性化、特に若い世代の仲間づくりという組織課題の解決

事業の実現が、地域の課題解決につながることを期待します。(地域活動支援センター)

17市町で千人以上が受診

省エネ意識向上で、家庭からのCO2排出削減へ

広島県は、低炭素社会づくりに向けて、広く県民にCO2削減の取り組みを促すきっかけづくりとして、「うちエコ診断」の受診を勧めています。この診断は、うちエコ診断士(=環境省認定)が専用のソフトを使って、各家庭の住まい方やライフスタイルに合わせた省エネ対策をアドバイスし、家庭からのCO2排出削減を目指しています。脱温暖化センターひろしまは「うちエコ診断実施機関」の認定を受け、診断士の派遣・育成、受診者情報の管理などで、広島県に協力しています。



といった声が聞かれました。

今年度も広島県と連携し、イベント会場や公共施設・店舗などで診断の実施を予定するとともに、町内会や団体での申し込みを受け付けます。診断士がお住まいの地域に出向いて診断を行い、広島県在住者であればどなたでも無料で受診できます。詳しくは脱温暖化センターひろしままで電話でお問い合わせください。(TEL:082-293-1512)

【診断件数】

2017年度 457件
2018年度 559件
合計 1,016件

【市町別の受信者数】

市町	件数	市町	件数
広島市	175	東広島市	21
呉市	38	廿日市市	106
三原市	37	江田島市	23
尾道市	26	府中町	152
福山市	85	海田町	12
府中市	12	坂町	1
三次市	29	大崎上島町	239
庄原市	20	世羅町	12
大竹市	28	合計	1016

2018年度は年間診断540件を目標に実施し、県内各地で559件の診断を行いました。イベント会場や店舗に診断ブースを設置し、来場者を対象に実施する会場診断と、企業や団体等に診断士を派遣し、職員や会員を対象に実施する団体診断を中心に、多くの方に受診していただきました。受診者からは「省エネに取り組みたいと思っていたが、行動には移せてはいない。具体的にどうすればよいか分かった」「家庭のどこでエネルギーを使いすぎているか原因が分かった」「お金をかけず手軽にはじめられるアドバイスを聞いた。帰って家族と相談して実践してみたい」

脱温暖化センターひろしま 研修スケジュール

5月13日~14日	専門研修「企画づくりコース」
6月13日	地球温暖化防止活動推進員新規養成研修①
6月27日	地球温暖化防止活動推進員新規養成研修②
7月5日	第58回環境保健夏季大学
8月27日・28日	専門研修「防災・減災コース」
9月5日~6日	リーダー推進員研修
9月8日	専門研修「広報・ツールづくりコース(SNS編)」
12月4日~5日	専門研修「企画づくりコース」
12月18日	地球温暖化防止活動推進員新規養成研修③
2月7日	脱温暖化推進員フォーラム2020
2月20日・21日	専門研修「広報・ツールづくりコース」

平成30年度は、西日本豪雨災害で一部の行事が中止となりましたが、「環境の日ひろしま大会」など4つのイベントで普及啓発活動の拡大に取り組むほか、活動成果の教材化や県民へのPRに取り組まします。

令和元年度も地球温暖化防止活動推進員と地球温暖化対策地域協議会の皆さんと協働して普及啓発や実践活動の拡大に取り組むほか、活動成果の教材化や県民へのPRに取り組まします。

～脱温暖化センターひろしま 2019年度事業～

うちエコ診断と4つのグループ活動核に CO2排出量削減効果の測定など

イベントで普及啓発活動を実施し、4つの町で開催された地域学習会を10回支援しました。通年で取り組んだ「うちエコ診断事業」の件数は559件にのぼり、「うちエコ診断士」は新たに5人が認定され、当センターの登録診断士は17人になりました。

TEAMMATEひろしままで取り組んだ「光熱費節約大作戦」では660世帯から1千700カ月分の情報が集まりました。また、新たな地球温暖化防止活動推進員が16人誕生し、府中市に新しい地球温暖化対策地域協議会が誕生しました。令和元年度も地球温暖化防止活動推進員と地球温暖化対策地域協議会の皆さんと協働して普及啓発や実践活動の拡大に取り組むほか、活動成果の教材化や県民へのPRに取り組まします。



目玉事業は、「うちエコ診断事業」とTEAMMATEひろしまで取り組む4つのグループ活動です。「うちエコ診断事業」は、2面の記事をご覧ください。

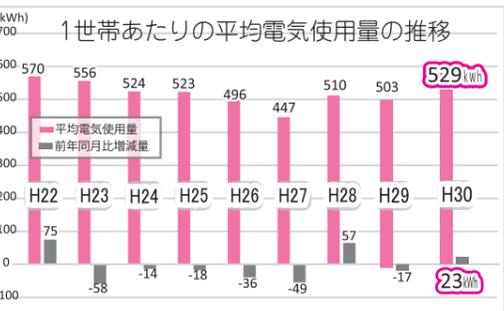
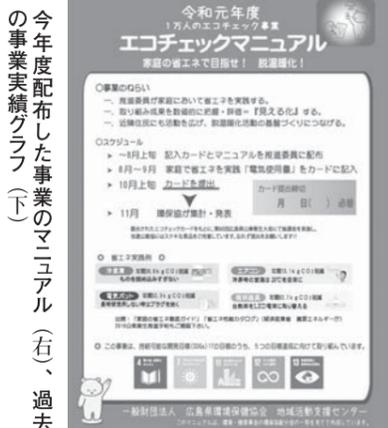
グループ活動は、継続中の「光熱費節約大作戦!」「エコクッキング」「ワン炭拡大プロジェクト」に加えて、新たに「冷蔵庫調査」に取り組まします。それぞれCO2排出量削減効果の測定や活動ノウハウの収集に取り組まします。

「脱温暖化センターひろしま」

1万人のエコチェック事業にご参加ください

省エネはがまんではありません

買い換えや工夫による正しい取り組みを



この事業は、県内1万人の推進委員を主対象に実施する家庭の電気エネルギーの「省エネ促進」と「省エネ見える化」をねらった事業です。

「電気使用量のお知らせ」または、同社の「ずっとずっとクラブ」に表示される8月の電気使用量と前年同月の電気使用量を比較し、家庭で挑戦

「電気使用量のお知らせ」または、同社の「ずっとずっとクラブ」に表示される8月の電気使用量と前年同月の電気使用量を比較し、家庭で挑戦

「電気使用量のお知らせ」または、同社の「ずっとずっとクラブ」に表示される8月の電気使用量と前年同月の電気使用量を比較し、家庭で挑戦

「電気使用量のお知らせ」または、同社の「ずっとずっとクラブ」に表示される8月の電気使用量と前年同月の電気使用量を比較し、家庭で挑戦

「電気使用量のお知らせ」または、同社の「ずっとずっとクラブ」に表示される8月の電気使用量と前年同月の電気使用量を比較し、家庭で挑戦



2週間天気予報開始

気象庁は、2019年(令和元年)6月19日から、週間天気予報に続く2週間先までの気温の予報

「2週間気温予報」を毎日14時30分に気象庁のホームページで発表しています。

内容の更新は14時45分以降になります

このページでは、最近1週間の気温の経過と、週間天気予報で発表された気温予報、それに「2週間気温予報」を一括で表示し、2週間先にかけての最高・最低気温の推移を一目で把握できます。

週間天気予報の先の2週目の気温予報は、対象の日を中心の日に前後2日間を加えた5日間の平均になります。2週目のかなり高い(かなり低い)は、かなり高い(かなり低い)気温となる確率が30%以上のときに表示します。

農業やイベントで活用を

気温の推移などが一目で把握

2週間気温予報は、熱中症や急激な気温の変化に対する事前の準備に活用できるほか、農業分野における作業計画への活用や高温や低温による被害を軽減するための早めの対策など、経済活動において事業運営に活用できます。日常生活においては、旅行やイベントの準備、季節用品の入れ替えのタイミングなどに利用できます。

また、2週目の予報の対象期間において

極端な高温や極端な低温、冬季日本海側地域の極端に

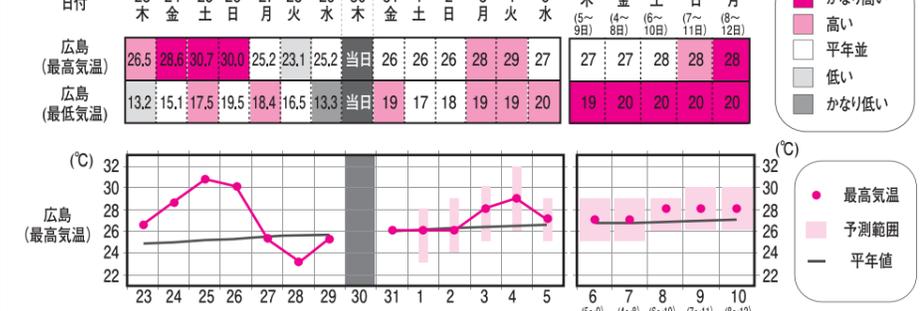
多い降雪量が予想される場合には、「早期天候情報」(従来の異常天候早期警戒情報に相当)を、原則月曜日と木曜日の14時30分に発表します(内容の更新は14時45分以降になります)。

(広島地方気象台 防災管理官室 調査官 今岡 浩史)

○2週間気温予報のURL(気象庁ホームページ内)
https://www.data.jma.go.jp/gmd/cpd/twoweek/

○早期天候情報のURL(気象庁ホームページ内)
https://www.data.jma.go.jp/gmd/cpd/souten/

2週間天気予報(イメージ)



今年度配布した事業のマニュアル(右)、過去の事業実績グラフ(下)

そこで、省エネは

持っていくまじょう。

「電気使用量のお知らせ」または、同社の「ずっとずっとクラブ」に表示される8月の電気使用量と前年同月の電気使用量を比較し、家庭で挑戦

「電気使用量のお知らせ」または、同社の「ずっとずっとクラブ」に表示される8月の電気使用量と前年同月の電気使用量を比較し、家庭で挑戦

「電気使用量のお知らせ」または、同社の「ずっとずっとクラブ」に表示される8月の電気使用量と前年同月の電気使用量を比較し、家庭で挑戦

環保協の
環境生活
センター

12 食品衛生課

食中毒を防ぐために

梅雨から夏にかけて注意を

～家庭でできる三原則～

『つけない』

- ・手洗いを徹底する
- ・生で食べる食材はよく洗浄する
- ・清潔な調理器具を使って調理する
- ・清潔な食器に盛り付ける
- ・生の肉や魚を取り扱った後の調理器具は洗浄、消毒する

『ふやさない』

- ・冷蔵、冷凍が必要な食材や食品はすぐに保冷する
- ・すぐに食べないものは冷蔵庫等で保管する

※ただし、冷蔵庫等を過信しないようにしましょう。

『やっつける』

- ・中心部まで十分に加熱する

みなさんは今まで食事の数時間後に腹痛や下痢、おうとなどの食中毒症状が出たことはありませんか。

食中毒の原因には細菌やウイルスがあり、梅雨から夏にかけては高温多湿な状態が続く、細菌が引き起こす食中毒が多く発生します。食中毒の原因となる細菌は目に見えないため、どこにいても分かりませんが、私たちの身のまわりには、肉・魚・野菜など、さまざまな食材に付着していると考えましょう。

また、調理中にいろいろな食材に触れる自分の手にも、食材由来の細菌が付いていることがあります。

適切な手洗いを行わずに調理器具、食器などを触ると、手を介して、それらにも細菌が付着することがあります。注意が必要となります。

食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物につけない、食べ物に付着した細菌を「ふやさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3

つのが原則となります。ご家庭でも、この三原則を守り、家族みんなが食中毒にならないようにしましょう。

(食品衛生課)

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しています。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。



13 株式会社 山城屋



認証日:2019年5月17日
所在地:広島市西区観音本町1-18-10
創業:昭和3年
話手:専務取締役 松岡 生朗 様

衛生管理の質の向上へ

従業員みんなで安全安心を再認識

■業務内容
国産のりを使用し、贈答用、業務用の詰め合わせやご家庭用の味のり、焼きのりの加工販売を行っています。特にこだわっています。

る点のはのりを決める調味液を自社で従業員による手作りで作っていることです。これにより、必要な時に必要な量を鮮度よく使用することができ、風味

るなかで、取引先などからの要望も高くなってきた2年前から取り組みをスタートしました。■ここに苦労した、難しかった点

■自ら設定した衛生管理のポイント
最初に、工場内の整理整頓を行い、衛生区域内と区域外とで備品や工具などの配置を変更するとともに、消毒

も同様に記録すること

■消費者の皆さまへ
海苔は繊維を多く含む、ビタミン、ミネラルなどの栄養が豊富です。時代とともにお客様の求めるものは変わってきていますが、オリジナルの商品を大切に、今回の認証取得を機に「安全な食品であること」を再認識して、製造に取り組みでまいります。

(インタビュー:高橋 記事:仲西)

豊富なりをお届けしています。

■認証取得のきっかけと取り組み
衛生管理の必要性は以前から認識し、質の向上が課題となっていました。

の機械による工程があります。それぞれに衛生管理を必要とします。ふき取り検査などの結果をもとに、掃除のやり方を工夫しています。

剤、清掃用具にも用途別の印をつけました。今回、一番重視したのは記録です。それ以前から、製造に際して清掃活動は実施し、衛生管理には気をつけていましたが、記録をつけることで認識を新たにししました。記録は、1カ月に1回程度、従業員みんなで記録内容の確認を行っています。簡易な記録方法など、意見を持ち寄り、取り組み当初と比べると、簡素で記入しやすい現状が最善の記録方法となりました。また、自社でつくる調味液の製造も同様に記録すること

で、調合する手順、内容が明確となり、複数の従業員による口頭での確認から記録による確認でミスの心配がなくなりました。



経営管理センターは協会内外の窓口的存在で、一般企業でいうところの総務部に当たるセンターです。協会全体に関わる業務を担っていますが、実際に何をしているのかわからない方も多いでしょう。そこで、このシリーズでは、経営管理センターの業務のうち、住民のみなさんの目に触れる機会があるであろう業務を中心に紹介します。シリーズ第2回目は、清掃活動への参加です。

プラスチックごみを考える ごみゼロクリーンウォークへ参加

6月9日、晴天でそよ風の吹く気持ちのよい日曜日に、当協会職員約100名(集合写真)と近隣の事業者、団体、住民で恒例のごみゼロクリーンウォークに参加しました。参加者は皆、大粒の汗を流しながら一生懸命ごみを拾いました。

近年、海洋におけるマイクロプラスチックの存在が認識され、地球環境の大きな問題となっています。また、2017年に中国が廃プラスチックの輸入を禁止したことから、国内におけるプラスチックごみの問題が改めてクローズアップされています。



日本国内では、年間約900万トンのプラスチックごみが排出され、そのうち約400万トンが包装容器やペットボトル、レジ袋といった使い捨てプラスチックといわれています。そのため、環境省はレジ袋の有料化の義務付けを含んだ使い捨てプラスチックの削減戦略の素案を

先日示しました。今回のごみゼロクリーンウォークでも、清掃を行った歩道はきれいになりましたが、河川には変わらずポイ捨てされたプラスチックごみが散見されました。このごみはいずれ海に流れてマイクロプラスチックとなり...と思うと、ポイ捨てした人に対して、なぜという気持ちになります。ごみを処分・リサイクルするための法制度が整い、その施設ができて、ポイ捨てをする人が減らないと、本当の意味でごみ問題は解決しないということを改めて感じました。

当協会の公衆衛生活動の基本的考えでもある Think globally, Act locally. ごみゼロクリーンウォークへの参加は、改めてその第一歩だと思えます。閉会式で、松井市長が言われていました『きれいな広島にしよう!』と。来年度も必ず参加します。(総務課 森道史)

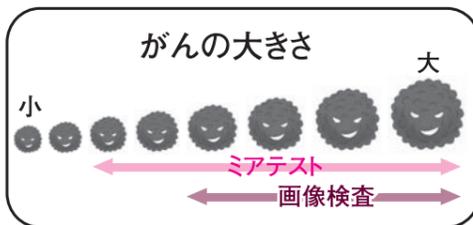
併用検診で発見率が1.5倍 40歳代後半～60歳代にピークを迎える

乳がんにかかる女性は年々増加しています。広島県でも30歳以上の女性において死亡原因のトップは乳がんです。乳がんは30歳代から増加し始め、40歳代後半～60歳代にピーク



今年度新たな血液検査として『ミアテスト乳がん』を導入しました。この検査は、血液中にがん細胞から放出される特有の「マイクロRNA」を測定する検査で、がんを画像検査よりも

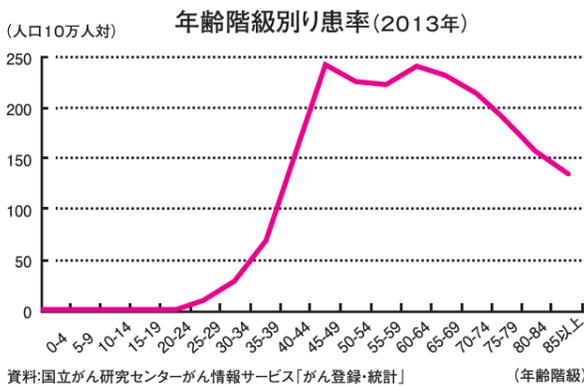
早期に発見できる可能性があります。



を迎えます。乳がんは早期に発見し、早期に治療を開始すれば良好な経過が期待できます。

当クリニックでは、乳がん検診として40歳未満の方には乳腺エコー検査を、40歳以上の方にはマンモグラフィ検査をおすすめしてきました。近年ではマンモグラフィ検査と乳腺エコー検査による画像検査を同時に行うこと(併用検診)で早期がんの発見率が約1.5倍になるという結果も出ています。

当協会では、乳がんの早期発見のために、定期的な乳がん検診(マンモグラフィ検査)の受診にプラスアルファの対策として、乳腺エコー検査を追加する併用検診や、さらに『ミアテスト乳がん』も加えた『乳がんプレミアム』セットを選択できます。併用検診では、割引価格も設定しておりますので、お問合せください。日頃からのセルフチェックと定期的な検診の受診が乳がんの早期発見には大切です。



資料:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

巡回健診

尿検査でのストレス解消

新しい試験管型で作業効率も向上

みなさん、毎年健康診断は受診されていますか。

今回は職場を訪問して実施している健康診断での尿検査の採尿方法を変更したので紹介します。

これまで、健診会場で採尿用の紙コップに採尿し、提出していただくのが一般的なスタイルでした。しかし、提出時に周囲から見え

ることへの不快感や、トイレの混雑、受診の緊張感からなかなか採尿できず検査が中断してしまうなど、受診者の皆様から改善へのご要望を頂いていました。検討を重ねた結果、昨年度から健康診断の関係書類とともに、折り畳み紙コップと採尿チューブを事前配布し、受診者の方の都合の良いタイミングで採尿して



従来の紙コップとチューブ式の入れ物(左)が、試験管型(上)となっており、半分に分けてついに収納することが可能となった。

話題の健康づくり

アラカルト

②6 セルフチェック

乳がんは女性の罹患率・死亡率ともに高い病気のひとつです。メディアでも乳がんに関する報道が度々取り上げられ、怖い印象が強いですが、早期に治療を受ければ90パーセント以上が治癒する病気でもあります。

早期治療のためには早期発見が必要不可欠です。それにはもちろん定期検診を受けることが重要ですが、乳房は身体の表面にあり触

ることができると、自分で発見できる唯一のがんです。そこで、習慣づけたいのがセルフチェックです。定期検診と併せて行うことで乳がんの早期発見率が大

て行ってください。もしそこで、乳房のしこり、えくぼのようなくぼみ、皮膚の引きつれや赤い腫れ、乳首からの血のような分泌液、乳首や乳輪部のた

ませんが、必ずしも乳がんとは限りません。たとえ乳がんであったとしても、早期であれば治療が可能です。自己判断による放置は絶対にやめましょう。

早期治療へ早期発見を

毎月1回日を決めて実施を

大きくアップします。

まずは表のポイントをもとに、セルフチェックを始めましょう。毎月生理が終わって4～5日後くらい、閉経後は毎月1回、日を決め

だれ、脇の下のリンパ節の腫れ、その他普段と比べて違和感がある時などは、検診を待たず

地域活動支援センターでは、乳がん検診モデルの貸し出しも行って

乳がんのセルフチェック

1.見てチェック(上半身の映る大きめの鏡の前で)

- ① 両腕を高く上げ、頭の後ろで組む
乳房:腫れ、くぼみ、引きつれがないか
乳首:へこみ、湿疹のようなただれがないか
- ② 腕を下ろし、乳房を同様にチェック

2.触ってチェック(仰向けに寝て)

*右の乳房を調べる場合

- ① 右肩の下に座布団などを敷き、乳房が均一に広がるようにする
- ② 右腕は頭の後ろに上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して「の」の字を描くように指を動かす
- ③ 乳房の外側を調べる時は、右腕を下げてから同様に行う
- ④ 左の乳房は右手の指で、同じ要領でチェックする
- ⑤ 左右の乳首を指先で搾り、乳首から分泌物が出ないかチェックする

ん基礎知識の学習、早期発見の啓発などに利用いただけますので、

積極的にご活用ください。大切な乳房と命を守るために、セルフチェ

ックと定期検診を習慣にしましょう。

(健康増進課 松本玲子)

いただき、健診時に提出していただく方法に変更しました。これにより、これまでのような尿検査の不快感や不安などが少しは解消できたのではないかと思います。しかしその一方で、折り畳み紙コップが使いにくい、使用済み紙コップの廃棄方法に困るといった新たな課題も出てきました。

この課題を改善するために、今年度から今までの採尿チューブから試験管型(写真上)の容器に変更しました。以前の容器では、紙コップに採尿し、そこからチューブに尿を吸い取る必要がありました。新しい容器では紙

(健康クリニック)

第58回環境保健夏季大学

今年度の夏季大学は、災害時の水に関すること、持続可能な開発目標(SDGs)に関すること、公衛協活動事例発表をもとに意見交換・交流を行います。

日時: 2019年7月4日(木)~5(金)

受付開始:12:00~ 開講式:13:00~

会場: グリーンピアせとうち (呉市安浦町三津口326-48)

主なプログラム(予定)

【1日目】 ■内容:「災害時における水の利用(仮)」

講師: 福山市立大学都市経営学部

学部長 堤 行彦 教授

■公衛協事例発表

■交流会「情報交換ルーム」

■災害クッキングの実践・試食、防災グッズの展示

【2日目】 ■1万人の食チェック事業 おたのしみ抽選会

■ワーク「SDGsと公衛協活動」

講師: 特定非営利活動法人ひろしまNPOセンター

専務理事・事務局長 松原 裕樹 氏

■全体会 まとめ



~ 1日目の事例発表の予定 ~

●府中市公衆衛生推進協議会連合会

防災の視点を取り入れたウォーキング事業の内容や成果・課題など

●安芸太田町公衆衛生推進協議会

監視カメラを利用した不法投棄対策の取り組みと成果や課題など

●江田島市公衆衛生推進協議会

衛生害虫駆除運動として継続しているゴキブリホウ酸団子の成果や課題など

●三原市公衆衛生推進協議会

市内全域で取り組む水辺教室・海辺教室事業の成果や課題など

●(一社)尾道市公衆衛生推進協議会

公衛協や他団体など協力して定期的実施している健康大学のメニューや成果など



岡山県環境保全事業団理事長坂井様(右)、当協会理事長佐藤均(左)

令和元年6月14日に当協会と、当協会と(公財)岡山県環境保全事業団が、「災害時相互支援協定」の調印式を行いました。
近年、地震、水害など大規模な自然災害が増えています。大規模災害が発生すると、分析機器の被害のみならず、職員の被災、道路や交通機関の混乱なども想定されます。調査分析機関が相互に連携・協力することで、通常の業務が行えない状況に陥っても、調

新たな災害協定に調印

応急物資調達や人員派遣など

岡山県環境保全事業団

査分析業務を継続できるようにになり、災害からの早期復旧につながる事が可能となります。
災害時の支援内容は、測定機器や備品、

試薬、消耗品などの応急物資の調達、技術者などの人員派遣、試験検査業務の代替遂行を想定しており、罹災の状況に応じて協議します。

当協会は今後も、基本理念『みんなの生命(いのち)をまもりたい』のとおり、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てまいります。

全国労働衛生団体連合会功績賞を受賞



健康科学センター 大岡 亜由美

当協会・健康科学センターの大岡亜由美次長が「労働衛生関係の

業務に20年以上従事し、その業績が特に顕著で他の範とする者

として(公社)全国労働団体連合会の「全国労働団体連合会功績賞」を受賞し、東京都で開催された2019年度定時総会において表彰されました。
協会役員一同、大岡次長の今後の活躍に期待します。

2019年度 地区衛生組織活動資金募集



通称

『環境・健康募金』

環境・健康募金は、昭和35(1960)年から実施し、2019年度で60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)

10,355,822



市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
府中町	1,164,900	69.8
海田町	0	0.0
熊野町	0	0.0
坂町	0	0.0
江田島市	0	0.0
竹原市	0	0.0
大崎上島町	0	0.0
大竹市	0	0.0
廿日市市	2,560,326	75.4
廿日市市大野	0	0.0
廿日市市佐伯	0	0.0
廿日市市吉和	0	0.0
廿日市市宮島	0	0.0
安芸太田町	0	0.0

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
北広島町	749,400	69.1
安芸高田市	0	0.0
東広島市	0	0.0
三原市	278,480	16.6
世羅町	0	0.0
尾道市	1,449,100	32.5
福山市	4,081,620	47.0
府中市	0	0.0
神石高原町	0	0.0
三次市	0	0.0
庄原市	0	0.0
呉市	0	0.0
その他	71,996	105.2
合計	10,355,822	18.3

募金の用途(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
- ・みちクリーン・散乱ごみの追放運動
- ・脱温暖化普及啓発活動



芦田川等一斉清掃
(府中市公衆衛生推進委員会連合会)

※この表は、2019年5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。