

瀬戸内海の保全施策と事例を紹介

10月にシリーズ5番目の冊子が発行

瀬戸内海環境保全協会(以下、「瀬戸協」といいます。)は、瀬戸内海の保全・創造に対する意識の高揚を図るため、瀬戸内海の文化について広域的に情報をとりまとめ、住民にアピールする取り組みの一として「瀬戸内における水環境を基調とする海文化」に関してテーマごとにシリーズで発信しています。

このシリーズは、平成27年から「瀬戸内の



下蒲刈島(呉市)からみた風景

食文化、「瀬戸内の伝統行事」、「瀬戸内の石の文化・塩の文化」、「瀬戸内の藻場・干潟と保

全の取り組み」について冊子を発行し、ホームページでも公開してきました。これまでの内容の要旨は、本紙595号(2017年9月1日号)から600号(2018年7月1日号)で紹介しています。

今年の10月には、このシリーズの5番目として「瀬戸内の海・浜辺と保全の取り組み」をまとめた冊子が発行されました。この冊子

では、瀬戸内海の自然公園、海水浴場などの親水空間、多島美・瀬戸、浜辺、特異な地形・地質といった多様な景観資源について、沿岸各県の情報をまとめています。そして、その変化について考察し、SDGsで示されている持続可能な自然との関係性の構築という視点から保全施策と取り組み事例を紹介しています。

今回のテーマに続いて、次回は「日々の生活に根ざした身近な景観と保全の取り組み」をテーマにとりまとめが進められる予定です。

(地域活動支援センター)



職員の健康増進のために

7月にはカッターレースへ参加

当協会では、健康経営に係る取り組みとして、職員の親睦も図りつつ、ウォーキングやリレーマラソンなど様々なスポーツイベントに参加しています。

2019年7月27日(土)には、広島港外賀埠頭一号バースで開催された「第25回広島みなと祭カッターレース大会」に参加しました。

1トルのコースを船長、操舵手および漕手6名の計8名で漕走するタイムレースです。今年36チームが参加し、当協会から2チーム(かんほきようA(エース)・かんほきようB(ブティック))が参加し



ゴールを目指して必死にオールを漕ぐ当協会職員

ました。メンバーは、若い職員から年配の職員まで総勢16名です。

練習不足が原因なのか、体力不足が原因なのか、結果は予選落ちとなりましたが、最後まであきらめることなく、一丸となって自力で完走し、タイムアップでえい航されてゴールした前回大会よりも大きな進歩がありました。

当日は暑い中、理事長、常務理事をはじめとして多くの職員が駆け付け、いつも以上に

応援に力が入りました。テントでは、焼肉や焼きそばを調理し、皆でビールを飲みながらの応援となりました。仕事を離れ、汗をかきながら応援をすることで、役職員の連帯感も生まれたと思います。

当協会は、職員のための健康経営を推進しています。総務課では今後も様々なイベントに参加し、職員の健康増進に努めていきます。また、参加するだけでなく、役職員のコミュニケーションや一体感を醸成する取り組みも行い、当協会を盛り上げていきたいと思えます。(総務課 森道史)

話題の健康づくり
アラカルト
⑳ インフルエンザ

インフルエンザは例年12〜3月頃に流行しますが、今季はこれまでに早く、例年より

今期は早めの対策を

免疫力を高め、ワクチン接種で予防

早めのインフルエンザ対策が必要です。インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみによるひまつ感、口や鼻に触れることによる接触感染です。

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が下がります。外出時にはマスクをし、乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度(50〜60%)を保ち、日頃から十分な睡眠とバランスの良い食事で免疫力を高めます。一般的な風邪と違って、インフルエンザが重症化すると、肺炎や脳炎などを合併する

ことがあり、高齢者、幼児、妊娠中の女性や持病がある方などは、特に注意が必要です。インフルエンザの予防として有効なのがワクチンの接種です。インフルエンザウイルスのA型とB型の感染力はとも強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。ワクチンは例年、A型とB型2タイプずつ、合計4タイプのウイルスに対応しています。今季のワクチンは、B型の2タイプはそのままで、A型の2タイプは、いずれも新型インフルエンザ(2009年)と香港型がマイナーチェンジしたものです。

接種して効果が現れるまでに2週間、効果持続期間は約5カ月といわれます。ワクチンの効果持続期間が過ぎても効果がゼロになるわけではありませんので、流行がピークになる前に早めにインフルエンザワクチンを接種しましょう。

(健康増進課 品川祐子)

より良い健診のために

午前中お忙しい方にお勧め

健康クリニックは、2019年7月から午後ドックを始めました。

人間ドックを受けたいけれど、「午前中は仕事や家事で忙しくて時間が取れない」「家が遠いから朝が早い受診が難しい」「夜遅くまで仕事をしており朝早いのが苦手」とお困りだった方に、ぜひご利用いただきたいと考えています。

午後ドックは、受診受付時間が13時〜13時30分となり、午前中より受診の方が少ないのでスムーズに、ゆったりと受診することができます。また、通常ドックと同様に子宮けいがん検査、乳腺マンモグラフィ検査などの婦人科検査も追加することが可能です。受診する際の食事に関する注意事項は、右表のとおりです。

午後ドックをご利用いただいた受診者から「検査の待ち時間が短かった」

「午前中に仕事を済ませてから、来ることができた」などと好評です。

健康クリニックでは、午後ドックのほか、月1回のレディースデイ、年に1度の日曜ドックなど特色あるドックを運営し、これからも受診者の皆さまの要望にお応えできる健診施設を目指していきます。

(健康科学センター施設健診課)

【食事に関する注意事項】

- お食事は、検査の10時間前までに飲酒を控えて軽めに済まし、当日起床後のチューインガムやアメはご遠慮ください。
- お水、お茶は、起床時150ml及び検査の2時間前までに150ml程度であれば飲んでいただいても大丈夫です。
- 当日の起床後、降圧剤、痛み止めの服用は可能です。治療中の方は、服薬等について主治医とご相談ください。