

2020年9月1日発行

第613号(通算)

発行:奇数月1日

会員購読料:1月10円(年間60円)

一般購読は別途送料

環境づくり・健康づくりのコミュニティ情報紙

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/



天津市内を流れる川

が、聞くところによると、「背曲がり魚」という

天津での会議は超豪華で、飲料水はすべてボトルドウォーターであった。

天津市の人口は1千560万人で、東京の1千400万人より少し多い。日本人の感覚として、ホテルでのボトルドウォーターはアリだ

3年前(2017年)に、中国の天津に行つた。日本のある自治体が毎年交流事業を行つており、「瀬戸内海がきれいになりすぎたこと」を話して欲しいといふ。

ご存知のように、中国は共産党の独裁により、大きな予算を国営企業につぎ込み、情報技術(IT)とくに顔認証技術では最先端を行き、国内総生産(GDP)は日本を抜いて世界第二位である。

対中政府開発援助(ODA)は徐々に形を変えながら続けられ、最終的には今の安倍内閣によって、ようやく

天津での会議は超豪華で、飲料水はすべてボトルドウォーターであった。

天津での会議は超豪華で、飲料水はすべてボトルドウォーターであった。

瀬戸内海の貧栄養化

①中国の水事情

2018年度に新規採択を終了した。あまり遅きに失したと言えます。そのように、GDP

で我が国を追い抜いた国に対して、もう教えることはないはずである。

会議では予定通り、「瀬戸内海がきれいになりました」とある。飲める水がないのである。

各市町に下水道および浄化設備が整備され、有機物、窒素、リンなどを取り除き過ぎたた

い、という内容である。この話にはさすがに中国人も驚いたようである。なぜなら、今は水をきれいにする対策に躍起となっているのに、きれいになりすぎたからである。

午前の会議の後、ホテルの周りを散歩した。多くのおっちゃん連中が高層ビルに挟まれてゆっくりと流れる川で釣りをしていた。好奇心からバケツをのぞいてみたところ、大いに驚いた。ちょうど「背曲がり魚」が見つかっている。ちょうど「背曲がり魚」という

きれいになりすぎた話

また、参加された評議員および当

協会役職員もオンライン会議に不慣れであったことから、発言時のマイクの使い方も反省点として、今後の開催に生かしていきます。

これを期に、他のセ

ンターでも、打合せや商談、会議やセミナーにオンラインツールの利用が増えてきています。

今後も新型コロナウイルス感

染症拡大は予断を許しません。近年は豪雨や地震などの自然災害により突然公共交通機関の運休・不通などの事態も起こります。

このような緊急の事態でも必要な対応ができるよう、当協会が県民の皆さんにとって身近な存在となるよう、人と人をつなぐ最新技術の情報収集と導入を検討し、より一層の充実に努め、皆さまの期待に応えてまいりたいと思いま

す。(経営企画課)

オンラインで評議員会開催

人と人を繋ぐ技術の充実へ



新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、当協会初の試みとして、広島のメイン会場と東京の事務所をインターネット回線でつなぐ評議員会を開催いたしました。

今回の開催により、出席者の会場までの移動の負担軽減や感染症拡大防止へ、密な状況を避ける手段として有用であることが分かりました。その一方、当協会が初めてオンライン会議を実施するということで問題も発生しました。事前に東京と接続テストを実施して、問題ないことを確認していましたが、本番では、オンライン用のマイクが想定以上に会場の雑音を拾い、音声が聞き取りにくい状況となりました。急きよ、マイクや配席を変更することで無事に進行できましたが、機器の取り扱いについての習熟が課題として残りました。

秋の味覚と健康

北海道の原野が中国の富裕層に買われることが多いが、彼らの目的が清澄な水の確保のためであることは、このことからも良く分かる。

中国地方ならぬ中国の話になってしまった。次回は本題の瀬戸内海の水環境に迫る。

琴線歌

秋の味覚には夏の疲れだけでなく

食欲が減退して食事のバランスを崩しやすくなりますが、これらの

季節です。残暑が厳しい時期は、

食欲が減退して食事のバランスを

崩しやすくなりますが、これらの

季節です。残暑が厳しい時期は、

食欲が減退して



脱温暖化へ普及活動を支援

リメイク・ふろしきなどの『出前講座』を開催

これまでには「出前講座」と称して、地球温暖化防止活動の普及啓発のため、公衛協、地球温暖化対策地域協議会などが開催する地域単位、学校単位で実施する学習会の支援を行っています。

7月に実施された2件について紹介するとともに、今年度の「出前講座」について一部費用の助成なども行っていますので、実施の予定・ご要望があれば当センターまでご相談ください。

くれ環境市民の会は、7月10日に吳市郷原公民館で、「きものリメイク講座」を開催しました。

普段から環境問題に取り組んでいる会の推

した。次に、福山市川口学区公衆衛生推進委員会では7月24日に「ふろしきの包み方学習会」を開催し、川口公民館に地元住民32人が集まりました。

プラスチックごみの問題を考えるとともに、7月1日からのレジ袋有料化に伴い、用途が広い「ふろしき」の包み方を学んで欲しいと申されました。

講師の広島県環境保全アドバイザーの信濃晋介さんから、地球温暖化と災害についてや、海底ごみの量について説明がありました後、実際に升瓶やペットボトルに結び方を学ぶ（左）

一お父さんが「ふろしき」を使っているのを見た兄妹で参加していました。

齊藤玄さん（小4）と齊藤旭さん（小2）は

「お父さんが『ふろしき』を使って腰につける巾着ボルトなどを包んでふろしきの包み方を学びました。

次に、桐山千歳さんは、「会の推進員がこの講座でスキルアップをして、地域住民に広める講師となれば」と学習会を開催した思いを語られました。

会のメンバーで講師をした。この講座を上げられる内容でした。

単な形に工夫され、1日の講座で完成まで仕上げられる内容でした。

（脱温暖化センターひろしま）

新型コロナウイルスと公衆衛生活動について

新型コロナウイルスの感染拡大により、イベント自粛や外出の制限など私たちの生活にも大きな影響が発生しました。

これにともなう一斉清掃の実施見送りや県ごとにによる家庭ごみ増加、ごみに関連した感染リスクの増加、運動やコミュニケーションの減少など私たちが目指す、健康で住みよいまちづくりに大きな課題が発生しています。

第2波の感染拡大を防ぐためにも、私たちができることがあります。

ここでは、皆さまの活動に役立つよう、省庁や県、有識者などが発信した情報をまとめていますので、推進委員としての活動にお役立てください。

情報源は次のとおりです。

厚生労働省・環境省・経済産業省・国土交通省（気象庁）・広島県・漫画家など

※利用する際は出典を明示してご活用ください。

○家庭環境について

- 家庭内感染を防ぐために
- 感染対策の家庭ごみの捨て方
- 2020年度の気象予報と過ごし方（熱中症に注意）
- 防災・減災 梅雨時期の災害に備える
- 広島県の防災・減災
- 家庭環境について

●家庭内感染を防ぐために

・ご家庭内でご注意いただきたいこと（厚生労働省 令和2年3月1日版 PDF）

・新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために（厚生労働省 令和2年3月1日版 PDF）

新しい暮らしの情報提供へ 要望の10公衛協へチラシを配布

とて重要な活動です。このため、推進委員の皆さまは、コロナ禍においても地域清掃や水路清掃、ごみステーシヨンの維持管理など、小さなコミュニティ単位での活動を日々継続して取り組まれていることだと思います。

（地域活動支援センタ

ーは、各省庁などが発信する新しい暮らし方の参考になる情報を集め、HP（写真）に掲載し、文書を公衛協事務局に届けました。届けた情報は、「新型コロナウイルス対策」「新し

い生活様式」「熱中症」「防災」など15種類あります。この中で、各公衛協が住民に届けたいとお考えのチラシを選び、約4万枚のチラシを印刷して届けました。この費用は「環境・健康募金」の一部を活用しています。

（同様の取り組みは、

2015年に「デング熱の感染予防に係るチラシ」を県内各戸に75万枚届けました。今後直結する内容の普及啓発に必要な情報をタイ

ムリーに届けられるよ



開会にあたり研修の意義を説明する小林会長

当協会は、平成30年度7月豪雨以降、防災の視点で、公衛協はどのようにまちづくりに関わることができるかを検討してまいりました。広島県公衆衛生大会の大会宣言においても「防災・減災・復興に活かす公衆衛生活動の推進」を掲げており、今後発生しうる災害に向け、平時、発災時、発災後に公衛協ができることを考え、備えを

進めています。

8月1日、福山市川口学区公衛協が同学区のまちづくり推進委員会と共に開催して、隣組レベル（30～40軒）で防災力を高めることをねらい、「共助（隣・近所で防災）と題して研修会を開催しました。当協会職員による講師のもと、約25人が実際の被災事例からの「備え」について考えました。

参画者には、防災士や自主防災会の会長もお伝えしました。合わせて、広島県の「みんなで減災」備えるフェアについて紹介し、講師の体験談も含めてお伝えしました。合わせて、広島県の「みんなで減災」備えるフェアについて紹介し、備蓄や避難先・避難タイミングなど、我が家への備えを促しました。

参画者には、防災士や自主防災会の会長も

今回の講座では、令和2年2月に実施した専門研修「防災・減災コース」の教材としてまとめた「汚泥の撤去」「家屋の消毒」「共助」「井戸」「災害ごみの分別」の項目に沿って、被災するときの「役割の補完や協力など」「ミニケーションをとること」「地域の子どもたちに郷土愛を育む」など様々な質問・感想が聞かれました。

「子どもの時預かりな感じた」「地域の子どもたちに郷土愛を育む

が大事」「自治会の費

用など負担はどうだ

たのか」など様々な質

問・感想が聞かれまし

た。

「子どもの一時預かりな

感じた」「地域の子どもたちに郷土愛を育む

が大事」「自治会の費

用など負担はどうだ

たのか」など様々な質

問・感想が聞かれまし

た。

「子どもの一時預かりな

サポートが必要な要介
サ
康な状態と日常生活で
に伴つて心身が老い衰え
フレイルとは、加齢
が低下します。
フレイルは、体や心、脳の機能
が進行して、日常生活の中
量が低下すると、活動機会が減ります。
新型コロナウイルス
対策で先見えない自
粛生活の中で、体を動かす機会が減っています。

けたり、積極的に階段を使わずに徒歩で車を使いましょう。外出時は車を使つて、日常生活の中でも体を動かす機会を見つけてください。



隙間運動で筋力アップ

今より10分体を動かすことを意識して



(33) フレイルの予防

普段の家事もりっぱな運動です。洗い物の時つま先立ちや洗濯物を干す時の屈伸、拭き掃除、お風呂洗い、草刈り、肩まわし、筋力トレーニングをしてみましょう。

自衛生活で外出を控えるあまり、長時間ボーティーとテレビを見ています。BCMの間にストレッチ、筋力を意識してみましょう。

新しい生活様式の中でも積極的に体を動かし、人との関わりを持ち、しっかりと栄養を取り、感染予防対策を行なってください。

護の中間を意味します。2019年厚生労働省国民生活基礎調査によると、要介護の原因の第3位がこのフレイルです。しかし、フレイルは、早く介入して対策をとれば元の健康を取り戻せます。

フレイルの状態になると最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。それが防ぐためには、良質のたんぱく質を含んだ食事をとり、定期的な運動をすることで筋力の衰えを遅らせることが必要です。

ヨーケーションの減少など、ともすればフレイルを進行させてしまう要素が多々あります。

隙間時間の筋力トレーニングの例

ポイント: 呼吸を止めない(血圧が上昇し、心臓に負担がかかるので避ける)、5~10回の反復を目安とする(自分のペースで軽く続ける)

1) お腹の筋肉



あお向けの状態で膝を立て、床から肩が離れる程度まで上体を起こします。

2) 背中の筋肉



うつぶせに寝た状態から、肩をゆっくり床から持ち上げます。体が反り過ぎないように、注意しましょう。

3) 太ももの前面の筋肉



ももの筋肉を意識しながら、ゆっくりと上げ下ろします。左右共に行います。

: 鍛えている部位

新しい生活様式の中でも積極的に体を動かし、人との関わりを持ち、しっかりと栄養を取り、感染予防対策を行なってください。

日々、多くの人々に人間ドックを受診していることがあります。新型コロナウイルスによりこれまで以上に感染症対策が重要視され、受診者の皆さまに安全かつ安心して受診していただくために、様々な対策を行っています。

当協会の対策をお伝えするとともに、受診された際に気を付けていただきたいことをご案内します。受付では、アクリル板の設置などによる飛沫対策や、密集を避けるために受付時間単位での人数調整を行なっています。また、施設・設備では、受診者が利用するロッカー、テーブル、手すり、各種検査機器などの消毒を定期的に行なうとともに、ソーシャルディスタンスの取扱い、椅子の配置(待合室・食堂)や機械式の換気装置での十分な換気を毎日行っています。

従事する職員は、マスク着用や手指の消毒だけでなく、日々の体温チェック、体調管理を徹底し、家族に発熱者がいる場合にも速やかに連絡し、必要に応じて出勤を控えるなどの対策を徹底しています。

受診者の皆さまに引き続き、安心して健康診断を受けていただけではなく、日々の体温チェック、体調管理を行なっています。また、施設・設備では、受診者が利用するロッカー、テーブル、手すり、各種検査機器などの消毒を定期的に行なうとともに、ソーシャルディスタンスの取扱い、椅子の配置(待合室・食堂)や機械式の換気装置での十分な換気を毎日行っています。

従事する職員は、マスク着用をお願いするとともに、発熱37.5度以上がある場合には受診できないことを事前に通知したうえで、来館の際には入口にて、問診と非接触型の体温計での検温にご協力いただいている場所には受診できないこと、受診と非接觸型の体温計での検温にご協力いただいている場合には、マスク着用をお願いするとともに、発熱37.5度以上があることを事前に通知したうえで、来館の際には入口にて、問診と非接觸型の体温計での検温にご協力いただいている

安心して受診していただるために 来館の際には検温にご協力を



夏になると、毎年多くの方が熱中症で救急搬送されています。猛暑であった昨年8月は、全国で3万6千755人が搬送され、そのうち78人が亡くなりました。また、昨年は9月に入ても9千532人と、一昨年同月の3倍以上の方が搬送されました。

熱中症

は、高温、多湿、風通しの悪さにより起こりやすくなりります。その対策としては、温度だけでなく、湿度や風通しにも注意する必要があります。

また、新型コロナウイルス対策のマスクは、夏に屋外で着用すると、熱が頭部にこもり、熱中症のリスクが高まります。マスク着用は他人への感染を防ぐためですので、周りに人がいない屋外で着用する必要はありません。しかし、屋内で他人と接触する場合は、他人に感染させないためにもぜひマスクを着用してください。



夏バテは、暑さのために、冷たいものや水分を取りすぎることで、胃腸の消化吸収力が弱って起ります。下痢や脱水を起こして疲れやだるさが続き、熱中症をおこしやすい危険な状態になります。

予防には、冷たい飲食物をとりすぎないようにして、塩分やビタミンB1を多く含む食品(豚肉、キノコ、大豆など)を適度に取ることが重要です。

夏バテを防ぐ漢方薬には、清暑益氣湯(せいしょえきとう)があります。この処方に、①消化機能を改善する作用②発汗を抑えて血中の水分を保つことで脱水を防ぐ作用③暑さによる熱を冷ます作用があります。エキス剤として医療機関での処方ができますので、特に胃腸の弱い方や高齢者は夏場の服用をおすすめします。

(健康科学センター 診療所長 武生英一郎)

熱中症予防と夏バテ防止 屋外でのマスク利用に注意を

あります。エキス剤として医療機関での処方ができますので、特に胃腸の弱い方や高齢者は夏場の服用をおすすめします。

(健康科学センター 診療所長 武生英一郎)

これまで以上に感染症対策が重要視され、受診者の皆さまに安全かつ安心して受診していくために、様々な対策を行っています。

当協会の対策をお伝えするとともに、受診された際に気を付けていただきたいことをご案内します。受付では、アクリル板の設置などによる飛沫対策や、密集を避けるために受付時間単位での人数調整を行なっています。

また、施設・設備では、受診者が利用するロッカー、テーブル、手すり、各種検査機器などの消毒を定期的に行なうとともに、ソーシャルディスタンスの取扱い、椅子の配置(待合室・食堂)や機械式の換気装置での十分な換気を毎日行っています。

従事する職員は、マスク着用や手指の消毒だけでなく、日々の体温チェック、体調管理を行なっています。また、施設・設備では、受診者が利用するロッカー、テーブル、手すり、各種検査機器などの消毒を定期的に行なうとともに、ソーシャルディスタンスの取扱い、椅子の配置(待合室・食堂)や機械式の換気装置での十分な換気を毎日行っています。

従事する職員は、マスク着用をお願いするとともに、発熱37.5度以上がある場合には受診できないことを事前に通知したうえで、来館の際には入口にて、問診と非接觸型の体温計での検温にご協力いただいている

(健康科学センター 河野耕造)

化防止活動の一環として、当協会は、地球温暖化の予防活動を実施しています。地域社会と一緒にグリーンカーテンを作ります。地元の小学校が、5年生の総合的な学習の時間を使って、校舎にグリーンカーテンを作ります。地域社会と一緒にグリーンカーテンをつくり、相互交流を図ることで、学校区の魅力と活動の向上を目指しています。



当協会は、社会貢献活動として、周辺の清掃活動、自然観察会を毎年実施しています。

今年度、当協会の近くにある広島市立広瀬小学校が、5年生の総合的な学習の時間を使い、校舎にグリーンカーテンを作ります。地域社会と一緒にグリーンカーテンをつくり、相互交流を図ることで、学校区の魅力と活動の向上を目指しています。

広瀬小学校と魅力向上へ 緑のカーテンを支援

て、今回のグリーンカーテンづくりの支援しています。

5月から打ち合わせを開始し、4階建て校舎うち、5年生の教室がある3階までグリーンカーテンで覆うこと目標に、収穫の楽しみもあるゴーヤとしま

遊歩道の樹木の匂いなどを観察する子供たち



遊歩道の樹木の匂いなどを観察する子供たち

WEB会議の利用促進へ うちエコ診断士と会議を開催

新型コロナウイルス感染防止のため緊急事態が宣言され、多くの企業でテレワークが導入されました。この影響でインターネットの利用も飛躍的に進んでいます。当協会でも、関係団

した。新型コロナウイルスの感染防止で5月まで休校でしたが、6月9日には苗植えを行なうことができました（写真）。

これから5年生の子どもたちは、グリーンカーテンづくりを通して、地球の温暖化防止、二酸化炭素排出削減などを学ぶことで、環境問題に対する考え方を育めることを期待しています。（総務課）

そこで、当協会の専門家職員の協力により、子供たちと天満川遊歩道を散策する「フィールド観察散歩」を行いました。

この対応は、5月末で終了しましたが、コロナウイルス第二波を想定し、今後も柔軟に対応していくことを期待しています。（総務課）

5月12日に全国の温暖化防止センターつなげた会議に参加しました。この時は、約60名が北海道から、南は沖縄まで幅広く参加して、今後の温暖化防止に向けた情報交換のあり方などについて意見を交換しました。

当協会は、家庭の省エネ診断する「うちエコ診断士」との会議を開催しました。診断士の方々は、ノートパソ

コンを使って診断され、その結果を紹介します。



広島県では5月14日新型コロナウイルスに係る緊急事態宣言が解除され、ひとまず感染拡大は収束に向かっています。これもひとえに、常に感染のリスクと背中合わせの状況のなか経験できない体験をした子どもたちにとっては良い経験になったのではないかと感じています。

5月15日、22日、29日の3回参加し、22日には、約40名の職員と6名の職員の子供が、市民病院の方向へ分間の大好きな拍手（写真）をしました。

（写真）

令和2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
総額(円)



5,765,966
(令和2年度年間実績)

【環境づくり】

- ・リサイクル活動の推進
- ・生活空間の美化活動
- ・脱温暖化のまちづくり
- ・不法投棄対策
- ・防災・減災の活動
- ・環境啓発

募金の使途
(公衛協配分金)

見てますよ！不法投棄の地域づくり事業の一例



江田島市公衆衛生推進協議会
ごみステーションに、支援グッズのカメラと警告看板を設置した。

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
府中町	903,800	56.7
海田町	349,200	14.4
熊野町	0	0
坂町	0	0
江田島市	0	0
竹原市	0	0
大崎上島町	0	0
大竹市	0	0
廿日市市	2,164,900	64.6
廿日市市大野	0	0
廿日市市佐伯	0	0
廿日市市吉和	0	0
廿日市市宮島	0	0
安芸太田町	0	0

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
北広島町	0	0
安芸高田市	0	0
東広島市	0	0
三原市	930,530	61.7
世羅町	0	0
尾道市	1,351,190	30.2
福山市	0	0
府中市	0	0
神石高原町	0	0
三次市	0	0
庄原市	0	0
吳市	0	0
その他	66,346	92.2
合計	5,765,966	11.0

市町別一覧表

※この表は、令和2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。

大きな拍手で感謝の気持ち プライベーションへ参加

の皆さまのご苦労の結果だと考えています。

当協会では、医療・介護に係る皆さまに感謝の気持ちを込めて、送る取り組み「プライベーション」を（社）広島県看護協会とともに実行しました。

5月15日、22日、29日の3回参加し、22日には、約40名の職員と6名の職員の子供が、市民病院の方向へ分間の大好きな拍手（写真）をしました。

（写真）

社）広島県看護協会と

ともに行いました。

5月15日、22日、29日には、約40名の職員と6名の職員の子供が、市民病院の方向へ分間の大好きな拍手（写真）をしました。

（写真）

（写真）