

昭和40年4月5日第三種郵便物認可
(旧「公衆衛生」)

2020年11月1日発行

第614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/>

(株)四電技術コンサルタントと災害協定 機器や試薬・技術者などの相互連携へ

当協会は、2020年9月16日、当協会にて、株式会社四電技術コンサルタントと「災害時相互支援協定」の調印式を行いました。

毎年のように発生する地震や台風、水害などによる大規模な自然災害に

加え、今年は、感染症という災害に世界がさらされました。

ひとたび、大規模な災害や感染症が発生すると、分析機器の破損のみならず試薬や消耗品などの不足、機器を使う職員の被災・罹患、交通機関の混乱などが想定され、ライフラインの維持に必要な検査分析業務が行えなくなることが危惧されます。この際に、調査分析機関が、相互連携・協力をすれば、業務



を継続し、早期復旧につなげることができます。

この度の協定には、株式会社四電技術コンサルタントと、①応急物資の調達(分析機器、備品、消耗品等)②人員の派遣(機器分析者、その他の技術者等派遣)

③試験検査業務の代替遂行(環境計量証明業務(濃度、騒音・振動))の3つの視点で連携・協力していくことが定められました。

当協会では、災害に備え、これまでこれからも県内外の関係機関と災害協定を締結していくことで、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。



当協会と広島県、広島県環境保全公社が共催して、公衛協が実施する「環境と健康のポスター・標語コンクール」は、県内の小中学生を対象に作品を募集する環境と健康のポスター・標語コンクール

今年度は新型コロナウイルス感染拡大を受け、長期の休校、夏休みの短縮などがあり、コンクールの実施が危ぶまれました。しかし、休校中の課題にするので早めに画用紙を頂きたい」「できる範囲で実施したらどうか」とお声掛けいただき、それが公衛協の意向を確認した上でコロナ禍

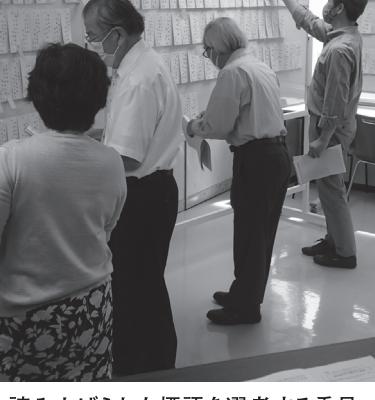
コロナ禍に負けず2万点の応募 優秀作品78点を選出

に負けることなく実施することとなりました。

今年の作品は、新型コロナウイルスの影響やSDGsといった持続的

SDGsといつた持続的発展の願いがこもったものが多くの公衛協が参加して、小学162校、中学校36校から、2万2千858点の応募がありました。

公衛協の選考で選ばれた512点の作品は、



読み上げられた標語を選考する委員

社会福祉法が改正され、市町村は包括的支援体制の構築に取り組むこととなりました。「地域包括ケアシステム」の考え方を、障害のある人への支援、子ども・子育て家庭への支援、生活困窮者への支援、既存の制度では解決が困難な課題への支援などに普遍化しようとするとのことと言えます▼地域社会が著しく変貌し、ごみ屋敷、ひきこもり、ダブルケア、8050問題など、

このようないつかいの仕事であります。この頃です。

（社会福祉法人 広島県社会福祉協議会 常務理事兼事務局長 衣笠正純）

包括的支援体制の構築

高齢社会における介護を社会全体で支える介護保険制度が導入され今年で20年になります。「保険あつて介護なし」などの心配をよそに、今や、無くてはならない社会保障制度の一つとして国民生活に定着するとともに、介護保険は高齢期の支援を地域で包括的に確保する「地域包括ケアシステム」として進化し

10月2日に「令和2年度環境と健康のポスター・標語コンクール選考委員会」で選考委員10人が厳正な選考を行いました。

優秀作品は11月26日

なお、令和3年1月5日～令和3年2月28日まで広島県立図書館で展示を予定しています。児童・生徒の作品をぜひご覧ください。（地域活動支援センター）



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

かんほきょう

検索

基本
理念

～みんなの生命(いのち)をまもりたい～
私たち、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。

今年度の企画一覧

- ①最初の一歩～地球温暖化防止～
- ②みどりの紙芝居
～ほんまにグリーンカーテンって効果あるん?～
- ③自家製堆肥でおいしい野菜を食べよう!!
- ④エコドライブについてのアンケート
- ⑤DIYで格安暖房器具「ソーラーヒーター」を作ろう!
～ランニングコストほぼゼロ円、太陽の熱で暖まる～
- ⑥5のつく日の冷蔵庫内の整理整頓の実施活動
- ⑦小学生から大人までできるゴミの仕分け
～分別して燃やせるゴミを減らそう～
- ⑧ごみ減量大作戦
～わくわくごみ問題プロジェクト～

今年度も、地域における温暖化防止のための情報提供や普及啓発活動、地球温暖化対策地域協議会のマネージメントなどのリーダー的役割を担う「地球温暖化防止活動推進員」の養成研修がスタートしました。

今年度は、5つの地球温暖化対策地域協議会と、1つの公衆衛生推進協議会から16人が参加。

3回にわたって行う研修の1回目（前期）を8月26日に開催し、地球温暖化防止活動推進員の役割や、地球温



1回目に企画のテーマをグループごとに話し合う参加者

幅広い年齢の取り組みに期待

今年度も推進員の新規養成研修スタート

2回目で「思い」を「カタチ」にしてそれぞれ発表



コロナに負けない省エネワンポイント



夏場の新型コロナウイルス対策と省エネの両立を考えた時、まず最初に思い浮かべるのが換気でした。

空調機器メーカーによると換気のためにエアコンの電源を入れ切りするのではなく、エアコンをつけたまま空気の入れ替えを行うように呼び掛けています。

これは、エアコンは電源を入れた直後に最も電力を使うため、つけたまま換気を行った方た。これが、冬場にかけてエアコンなどの暖房器具の利用が増え、年間で最も電気の使用量が増える時期となります。一方でまだまだ新型コロナウイルス換気中は、温度設定を保つこと、エアコンをつける前に換気を行うことなどにより効率的に利用することができます。

この削減を次第に強化し

（環境生活センター）

今年度より、広島大学名誉教授の山本先生が当協会技術顧問に就任されました。数回にわたり、専門の「瀬戸内海の貧栄養化」についてお話をいただきます。

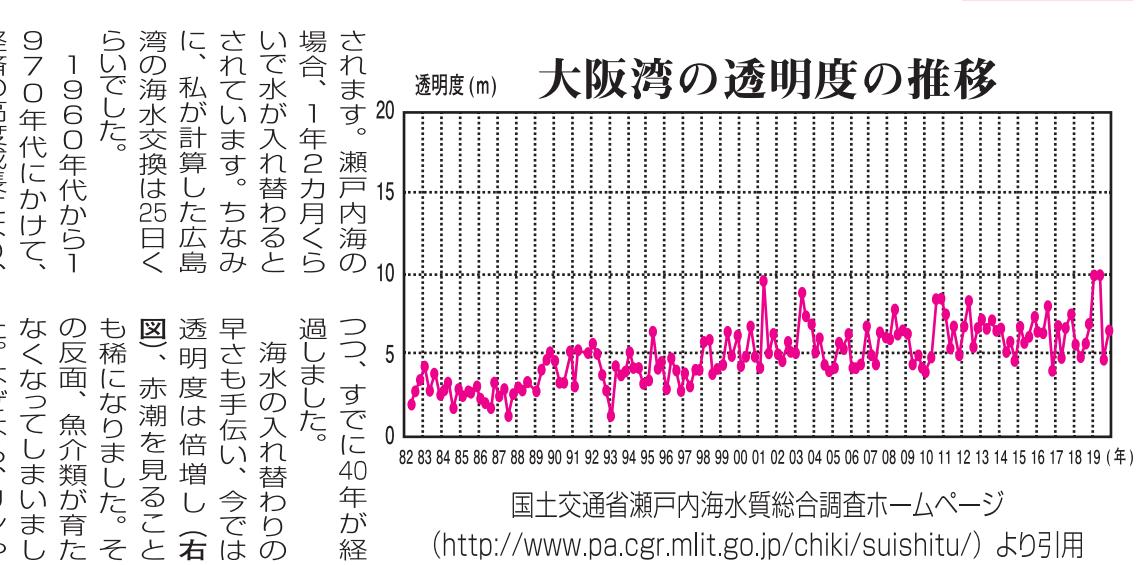
海がきれいで魚が減る!?

1年2カ月で海水が交換



瀬戸内海の貧栄養化

(2)水質の改善



検査項目	単位	3月健診	7/21健診	10/7健診	健診結果目標	基準値
体重	kg	68.3	68.5	↓減 67.2	66.0	-
腹囲	cm	84.4	91.0	↓減 90.0	82.0	84.9以下
BMI	-	23.9	24.0	↓減 23.5	-	18.5-24.9

①21時までに帰宅する
9月は昇給昇格、継続雇用などの賃金、人事関係や新型コロナウイルス対策の業務が集中しました。しかし、仕事を朝方に移行することで、20時以降に退館したのは6日に減らすことができました。21時には帰宅することで、食事の時間を早くすることができます。

②夕方のカッパーラーメンをやめる
前回の指摘以降は一切食べていません。

③甘い缶コーヒーをやめ、ブラックにする
無糖のコーヒーを購入しています。これから寒くなるので「コーヒーを持参して、ブラックで飲みます。

④夕方のお菓子をやめ、小腹がすいたときは高たんぱく性の「SOY JOY」などを食べる
館内にある自販機のSOY JOYを主に食べておこなっています。時々、2本食べてしまふこともあります。

⑤ビールを飲むときには、合間に水を飲む
飲み会や自宅でビールを飲むと止まりません。しかし、酔うと取り組みを忘れ、つい飲みすぎます。

【保健師のコメント】
生活改善の意識が定着してきました。今一番の課題はアルコールのようです。

ビール代わりに無糖のビールを飲むときは、合間に水を飲むようにします。また2~3杯目以降は、ノンアルコールビールへ変えるようにします。

農薬は、農作物の虫害や病気の予防のため使用されています。農薬成分は令和2年2月29日現在で、593種類が国に登録されており、その作用によって、大きく殺虫剤、除草剤、殺菌剤、植物成長調整剤などに分類され、用途に応じて使い分けられています。

農地や水田で利用された農薬は、散布後に大雨が降ると水道の元となる川に流れ込むことがあります。基本的に淨

10月以降は、「コロナ禍で感染に気を付けながらですが、外で飲む機会が増えると思います。Y-GTPの削減が大きな目標なので、3月の健診に向け、次の取り組みで生活习惯の改善に努め、数値の改善に取り組んでいきます。

その目標値は最新の研究により得られたADIという指標（人が生涯にわたって毎日摂取し続けても健康に影響を与えない量）をもとに計算されます。例えば

水道の元となる水の中で比較的よく検出される農薬であるテフリルトリオノンの目標値は、ADIが0.0008 mg/kg体重/日、体重50 kgの人人が毎日水道水を2L飲み、10/100は、飲料水以外に食品などからテフリルトリオノンを摂取する可能性があり、飲料水の寄与を10%と仮定して、目標値は0.002mg/L($0.0008 \times 50 \div 2 \times 10/100 = 0.002$)に設定されています。

検査項目や目標値は最新の研究によって、逐次改正されています。当協会は常に最新の検査項目に対応できるよう、日々国や社会の動向に目を配らせながら、いち早く検査体制を整備し、検査精度の向上、迅速化に取り組んでいます。

広島県民の皆さまがこれからも安心して水道水を飲むことができるよう、今後も技術力の向上に努めています。

(水道事業課 岩本政男)

③ 総務課長の健診結果改善プロジェクト2020

生活改善の意識が定着

私の不健康な健診結果を改善するために、5月15日に松本保健師の指導をいただき生活習慣の見直しを行うことを、環境と健康の7月号で表明しました。その取り組み内容と結果は次のとおりです。

①21時までに帰宅する

毎朝、体重を確認しています。食べ過ぎた翌日は食事を抑えるなどの自律的な行動も芽生えつつあります。

10月7日に検査を行った結果は上表のとおりです。今回は体重・腹囲・BMIのみの計測結果です。

体重は、取り組みの結果減少しました。腹囲はマイナス1セントメートルなので見かけの変化はありませんが、効果はあります。

りませんが、効果はあります。

かかりやすくなりま

す。この秋冬はさらに深刻化が懸念される新型コロナウイルスとの戦い。まずは普段の食生活に目を向けて免疫

力の低下を防ぎ、感染症に負けない体づくりを目指しましょう。



34 免疫力

感染症に負けない食生活

タンパク質と抗酸化物質の摂取を

質を積極的にとることです。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれるタンパク質は、筋肉や皮膚、内臓、血液など身体を構成する大切な成分であり、免疫細胞の主成分でもあります。免疫細胞は寿命が短いため、タンパク質が不足すると免疫力の低下につながります。

抗酸化物質は、免疫

力の低下をもたらす活性酸素を除去する働きがあります。代表的な抗酸化物質はビタミンA・C・Eです。ビタミンAはニンジン・ホウズキ・カボチャなど、ビタミンCはレモン・オレンジなどの緑黄色野菜、ビタミンEはカボチャ・胚芽などに多く含まれます。また、緑茶に含まれるポリフェノールやトマトのリコピン、キ

の持つている免疫力

を最大限に發揮できる状態を維持していくま

す。体内の免疫細胞の活性化させることで

免疫細胞活性化のた

めに特に重要なのが、

タンパク質と抗酸化物質

約7割が腸内に存在す。この秋冬はさらに深刻化が懸念される新型コロナウイルスとの戦い。まずは普段の食生活に目を向けて免疫

力の低下を防ぎ、感染

症に負けない体づくり

をを目指しましょう。

免疫細胞活性化のた

めに特に重要なのが、

タンパク質と抗酸化物質

約7割が腸内に存在す。この秋冬はさらに深刻化が懸念される新型コロナウイルスとの戦い。まずは普段の食生活に目を向けて免疫

力の低下を防ぎ、感染



B型・C型肝炎は自覚症状のない間に、慢性肝炎→肝硬変→肝がんと進行しつる病気ですが、今は通院しながら飲み薬でウイルスの増殖を抑えられることや

B型・C型肝炎は自覚症状のない間に、慢性肝炎→肝硬変→肝がんと進行しつる病気ですが、今は通院しながら飲み薬でウイルスの増殖を抑えられることや

その結果をきちんと知

肝炎ウイルス検査の記録

広島大学肝炎・肝癌対策プロジェクト研究センター
広島県地域保健対策協議会肝疾患医療連携推進専門委員会

肝炎ウイルス検査の結果を覚えてますか

結果説明書や検査記録カードを配付中

排除ができるようになります。

自分がB型・C型肝炎かを知るために、肝炎ウイルス検査をする必要があります。

(血液検査で「肝臓の数値」とよく言われる項目「AST(GOT)、ALT(GPT)など)だけでは分かりません)。肝炎ウイルス検査は、①職場の健診②住んでいる市町の健診③県の検査④妊婦健診⑤医療機関での手術前などで検査など、様々な機会で受けられることがあります。日常生活では感染する機会がほとんどないため、この検査は生に一度受ければよいと

言われています。

医療機関では、県や市町での検査の5倍以上

が行われています。

しかし、今まさに治療中の病気が気がかりで、肝炎ウイルス検査の結果を忘れてしまったことがあります。

そのため、この検査は

生に一度受ければよいと

言われています。

医療機関では、県や

市町での検査の5倍以

が行われています。

しかし、今まさに治

療中の病気が気がかりで、肝炎ウイルス検査の結果を忘れてしまったことがあります。

そのため、この検査は

生に一度受ければよいと

言われています。

医療機関では、県や

市町での検査の5倍以

が行われています。

しかし、今まさに治

