

2022年1月1日発行

第62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/>

新年のご挨拶



理事長 佐藤 均

あけまして  
おめでとうございます。

公衆衛生推進委員の皆さまをはじめ、  
健康と環境の課題に取り組んでいた大い  
な活動を通じて、県民の健康づくりと  
住みよい環境づくりに尽力いただき、  
誠にありがとうございます。

昨年も、新型コロナウイルスにほんろ  
うされた一年となりました。予定していた事業やイベントの多くが  
中止もしくは延期となり、計画どおりの  
事業運営ができませんでしたが、1日も  
早く元の日常生活を取り戻すため、国や県が  
主導する新型コロナウイルスワクチン接  
種への協力や、社会貢献事業としてのP  
CR検査などに積極的に取り組んでまい  
りました。

このような状況下において、昨年11月  
に安芸高田市の神楽門前湯治村で、感染  
症対策を徹底して広島県公衆衛生大会を開催しました。大会宣言の中に「日常的  
な感染症予防活動」に加えて「フレイル  
予防を目的とした実践活動による健康づ  
くりの推進」と「プラスチックごみや不  
法投棄ごみの撲滅による生活空間の美観  
の確保と快適な環境づくりの推進」を掲  
げ、今後とも、公衆衛生推進委員の皆さ  
まには、平素から地域に根付

まともに、健康で快適な環境づくりを  
目指すこととしております。また、当協  
会が運営する脱温暖化センターひろしま  
を中心に関係団体と連携しながら、政府  
が目指しているカーボンニュートラルの  
実現に向け積極的に取り組み、持続可能  
な社会の発展に貢献することとしており  
ます。

さて、新たな年を迎えるにあたり、新型コロナウ  
イルス感染が収束することを願いつつ、  
アフター「コロナを見据え、第1次経営ビ  
ジョンの最終年度として計画の着実な実  
行と2023年度からスタートする、夢  
のある協会像を描いた第2次経営ビジョ  
ン、そしてそれを実現するための経営計  
画を策定したいと考えております。  
最後になりましたが、協会運営に引き  
続きご支援ご協力をお願いいたします  
とともに、皆さまのご発展をご健康をお  
祈りし、新年の挨拶とさせていただきます。

シンでは、安芸高田市  
立美土里中学校神楽同好  
会による子ども神楽「鈴  
鹿山」を上演しました。  
地元神楽団の指導を受け、  
きらびやかな衣装を

身にまとい、見事な神楽  
でした。

## 新年のご挨拶



第62回広島県公衆衛生大会  
生大会、健やかな暮らし  
をつくる人々の集い  
が、11月11日に安芸高  
田市の神楽門前湯治村  
で開催され、県内各地か  
ら公衆衛生推進委員や  
事務担当者など、約38  
0人が参集しました。

この大会は、公衆衛生  
の向上に日々努力する個  
人や団体を称え、知識  
や体験を交流しあい、真  
に健康な県民生活の実現  
に寄与することをねらい  
に開催し、式典や講演な  
どを行っています。

式典では、県知事、県医師会長及び環保協

理事長から公衆衛生活  
動において多大な成果  
をあげた43個人・8団  
体の功績を称え、表彰  
状が授与されました。

次に、地区衛生組織  
代表者会議の今津俊昭  
議長が大会宣言文を読み  
上げ、感染症予防対策や災害時における公衆衛生活動、フレイル予防等の健康づくりや海ごみなどの環境

暖化や海ごみなどの環境問題に取り組むことが求められています。

私たち公衆衛生推進委員は、積み重ねられた歴史の中で、行政や他団体と協働しつつ、自主的・組織的なコミュニティ活動をとおして、公衆衛生思想の普及向上に努めてまいりました。

近年、気候変動による甚大な自然災害が発生する状況に加え、新型コロナウイルス感染症という災禍により、私たちの活動は大きく変わりつつあります。また、高齢者が増えている現代社会において、加齢により心身が老い衰えた状態を起こさないようにするフレ

イル予防が大切だと言われています。

今後も、人々がより快適で健やかに暮らせる活力あるコミュニティの実現をめざし、感染症予防対策や災害時における公衆衛生活動、フレイル予防等の健康づくり、および地

球温暖化や海ごみ等の環境問題に取り組むことが求められています。

そこで、「健やかな暮らしをつくる人々の集い」をテーマに開催するこの大会を契機に、次の7つの項目について、より積極的・効果的に取り組む決意を示し、地域リーダーや関係者一同の情熱と知恵と行動力を結集し、その実現に向けてまい進することを宣言します。

- 日常的な感染症の予防活動(手洗い、うがい、マスク着用)の推進
- 防災・減災・復興に活かす公衆衛生活動の推進
- フレイル予防を目的とした実践活動による健康づくりの推進
- プラスチックごみや不法投棄ごみの撲滅による生活空間の美観の確保と快適な環境づくりの推進
- 住民・行政・事業者の連携による脱温暖化のまちづくりの推進
- 世代を超えた健康学習・環境学習の推進

令和3年11月11日 第62回広島県公衆衛生大会

## フレイル・海ごみ対策など 7つの活動指針採択

### 大会宣言

私たち公衆衛生推進委員は、積み重ねられた歴史の中で、行政や他団体と協働しつつ、自主的・組織的なコミュニティ活動をとおして、公衆衛生思想の普及向上に努めてまいりました。

近年、気候変動による甚大な自然災害が発生する状況に加え、新型コロナウイルス感染症という災禍により、私たちの活動は大きく変わりつつあります。また、高齢者が増えている現代社会において、加齢により心身が老い衰えた状態を起こさないようにするフレ

イル予防が大切だと言われています。

今後も、人々がより快適で健やかに暮らせる活力あるコミュニティの実現をめざし、感染症予防対策や災害時における公衆衛生活動、フレイル予防等の健康づくり、および地

球温暖化や海ごみ等の環境問題に取り組むことが求められています。

そこで、「健やかな暮らしをつくる人々の集い」をテーマに開催するこの大会を契機に、次の7つの項目について、より積極的・効果的に取り組む決意を示し、地域リーダーや関

係者一同の情熱と知恵と行動力を結集し、その実現に向けてまい進することを宣言します。

- 日常的な感染症の予防活動(手洗い、うがい、マスク着用)の推進
- 防災・減災・復興に活かす公衆衛生活動の推進
- フレイル予防を目的とした実践活動による健康づくりの推進
- プラスチックごみや不法投棄ごみの撲滅による生活空間の美観の確保と快適な環境づくりの推進
- 住民・行政・事業者の連携による脱温暖化のまちづくりの推進
- 世代を超えた健康学習・環境学習の推進
- 上記の6つの項目を実現するためのコミュニティ組織の強化



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**

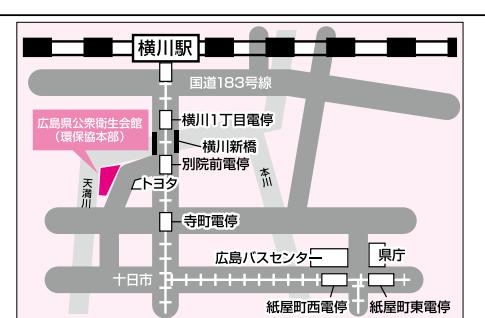
〒730-8631 広島市中区広瀬北町9番1号(広島県公衆衛生会館)

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。

かんほきょう 検索



# 県大会被表彰者・ 感謝状受賞者一覧

第62回広島県公衆衛生大会で、表彰をされた個人・団体は次のとおりです。

島県医師会)、鉄村忠基、浦下早苗、大岡和夫(広島市)、城健康(呉市)、信長眞(尾道市)、眞田正(府中市)、石田久子(府中町)、久保徳子(海田町)、井上輝幸(坂町)  
**(母子保健活動功労)**

町)、川上望(海田町)、  
友岡幹生(熊野町)、  
横洲初恵(坂町)、佐々  
木和明、馬杉征三(甘  
曰市市)、齋藤正裕(甘  
曰市市佐伯)、岡谷陸  
生(東広島市)、友野  
正信、島田弘、新開  
曰出男(尾道市)、清  
水昌、河田晴久、山口  
正明、野村秀昭、武島  
恭英、大原博(福山市)、

良団体  
廿日市をきれいにする  
会（廿日市市）、森害  
町内会（尾道市）、緑ヶ  
丘工場サークル（府中  
市）、宮原2丁目自治  
会、吾妻1丁目自治会、  
両城1区自治会（吳市）  
【地区衛生組織活動育  
成功労者】  
竹本晶子（廿日市市）

# 令和3年度 環境と健康のポスター・標語コンクール事業

## 26人の児童・生徒が登壇

11月11日に、安芸高田市美土里町にある神楽門前湯治村の「神楽ドーム」で開催された第62回広島県公衆衛生大会の席上で、「令和3年度環境と健康のポスター・標語コンクール事業」の表彰式と受賞作品の展示を行いました。

今年度は緊急事態宣言中に各公衛協で選考会を開催しなければならず、公衛協役員、事務局の方々には大変苦労して作品の選考をしていただき、心から感謝

表彰式当日は、時折雨の降る寒い日となりましたが受賞者124人のうち、最優秀賞、特別賞の受賞者と県大会開催地の安芸高田市の受賞者、近隣市町の優秀賞を受賞した児童・生徒の皆さん26人が出席してくれました。

受賞者は緊張した様子で壇上に上がり、各賞のプレゼンターから賞状とトロフィーを受け取り、その様子を、保護者や公衛協関係者がカメラやスマホで撮影していました。

最後の記念撮影では、緊張から解放され、最高の笑顔を見せました。

受賞作品の展示会場で、公衛協の皆さんは「上手に描けとる」と感心しながら見てまわっていました。事務局は、広報誌に掲載するために、受賞作品の前で賞状とトロフィーを持つ受賞者の写真を撮影していました。

今後、公衛協で展示会などがあると思います。児童・生徒の作品をご覧いただき、環境や健康について考える機会としていただきたいと思います。

# ぬかづけで転倒対策

## 効果的に歩いてフレイル対策を

今回の公衆衛生大会では、フレイル予防とウォーキングをテーマに、ウォーキングトレーナーの池田ノリアキ先生に講演いただきました。シユーズやウォーキングの専門知識を基に、会場の参加者と一緒に実演を交えながら、正しい知識とフォームでけがと病気の対策につながるお話をいただきました。



ウォーキングトレーナー  
健康運動実践指導者  
日本転倒予防学会認定 転倒予防指導士  
池田 ノリアキ 先生

「フレイル予防は、健康づくりそのものであります。何気なくウォーキングをしていた方は、少し工夫をするだけで、フレイル予防につながります。ただし、歩き方を間違えると身体を壊してしまった事になります。

です。「けかと病気」の対策をしっかり行つてください。  
けがで一番多いのは転倒(68%)です。場所は家中が半数を占めています。気を付けるべき場所の合言葉「ぬ・か・づけ」を紹介します。『ぬ』は滑りやすい「濡れたところ」。『か』は「階段」など段差のあるところ。『づけ』は紹介します。

A black and white photograph of a woman in a white dress and cap, standing behind a podium and holding a microphone, speaking into it. A large floral arrangement is visible on the left side of the stage.



「け」は「エウカレント  
ヒトリ」です。  
病気では「精神疾患  
です。糖尿病、がん  
脳卒中、心筋梗塞を取  
えて5大疾病と言われ  
ています。「ロナ禍で  
ストレスが溜まる場面  
が増えています。スト  
レスは脳に影響を及ぼ  
し、さまざまな疾病を  
発症してしまった原因の  
一つになります。

ウオーキングには、ストレス解消とメンタル強化などの脳への効果があります。身体への効果は、足腰の筋力強化、維持です。実感するには、一ヶ月くらいはかかりますが、15分程度集中して歩くことで、すぐに分かる効果もあります。脳への効果は即効性があり、スッキリ、リフレッシュできます。身体の効果



では、血流上昇、  
かぼかと体温が上がります。特別に上半身を使うという意味の「特上ウォーキング（表）」を紹介するので、日常歩行とウォーキングを使い分けましょう。

靴は、「歩きやすい疲れにくいウォーキング用シューズ」を選びましょう。お勧めはクッション性の良い初心者用の「ランニングシューズ」

表 特トウォーキングの3つのポイント

	対象	ポイント
1	目線	地面と平行に、真っすぐ前を見る
2	腕	胸を張って、肩甲骨を意識して動かす
3	足元	つま先をしっかりと上げる



来場者に笑顔とトロフィーを見せる受賞児童・生徒とポスター・コンクール事業関係者（上）、各賞の表彰を受ける児童・生徒（右上）、会場に展示した受賞作品（右下）

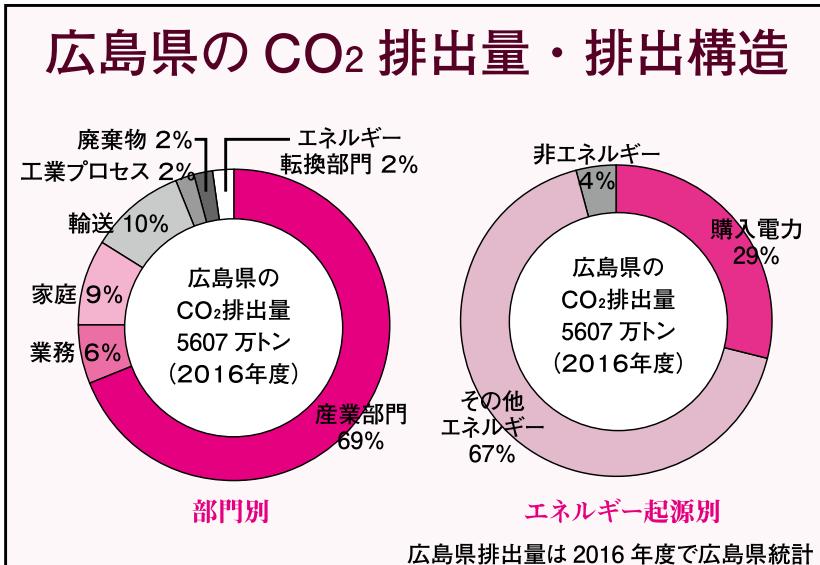


# 中国·四国合同推進員研修

県を越えた交流で活動活性化を目指す

10月18日に、中国・  
四国ブロックの地球温

オンラインで中国・四国の推進昌  
が交流



午前中は、「脱炭素社会構築と市民の役割」と題して、国立研究開発法人産業技術総合研究所・歌川学氏にオンラインでご講演いただきました。

# 専門研修「企画づくりコース」開催 仕組みと力ネの支援で課題解決へ



企画シートを利用して、規格作りの手順を学びながら企画づくりを行う

今年度は  
かねてから要  
望のあつた日  
帰り研修(当  
会東部支所  
福山市)と從  
来の宿泊研修  
(グリーンピア  
せとうち・四  
市)を実施し

でお互いの企画を発表し、講師や他の参加者の意見を踏まえてブレーンストormingを行なってきました。そこで、この企画を実現するためには、市公衛協（福山会場）と尾道市公衛協（尾道会場）が連携して取り組む必要があります。

トなど「ミコトイ」のこぎわいづくりを行うところ、夢の広がる企画となりました。

ひがいを作成する  
事業所との連携、外  
国語の看板作成、複数  
の学区と一緒に取り組  
むことが企画のポイント  
です。

次年度に向けて、協  
力者や役員会などでぐ  
んぐん画した取り組みを協議  
し、事業化されること  
を期待しています。

協力例や、市民が脱炭素社会転換に参画するために、推進員が情報発信として考えられるものなどを紹介していただきました。

午後は、各県でワークショップを行いました。広島会場では「2050年にわがまちでネット・ゼロカーボンを実現するため、TEAMで取り組むことは何かを考えよう」というテーマで法人がワークに取り組みました。

© 2010 Pearson Education, Inc. All Rights Reserved. May not be reproduced without permission.

堺 天満川の橋樋保全

保人和保物的關係

協  
身近な自然にふれる

Digitized by srujanika@gmail.com

当協会が立地する付近の天満川は、太田川水系から分流する位置で太田川デルタ域にあたります。太田川デルタ域は緩やかな流れの下流域が短く水質が悪化しにくいくことや、汽水域で栄養塩が豊富であることから、多様な生物が生息していることが特徴です。この天満川を舞台とした2つの活動を紹介します。

**【天満川自然観察会】**  
2011年から始まり8回目となる自然観察会を、10月16日に開催しました。今回は天満川に生息する「魚の観察」をテーマに、広瀬小学校の児童・町内会の親子



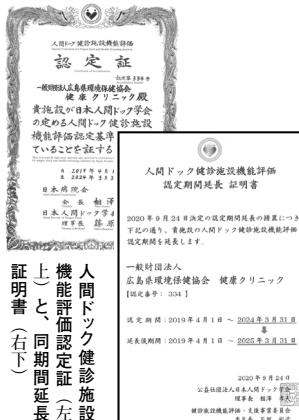
網にかかつた魚をのぞき込む  
参加者（左）、川の中にあつ  
ごみを清掃する職員（右）

# 安全・安心な健診への取り組み

## 第三者認定で客観的に評価



皆さまに安全・安心な健診を受診していただきためには、設備・機器、人的な体制、検査技術、検査精度やデータの管理、健診後のフォローアップなど、多くの項目を確実に管理しなければなりません。健康クリニックでは、これらの項目を確実に管理していることを窓口



当クリニックの認定期間は、「人間ドック健診施設機能評価」が2019年4月1日から2025年3月31日、「労働衛生サービス機能評価」が2021年6月1日から2025年5月31日までとなつており、認定

皆さまに安全・安心な健診を受診していくためには、設備・機器、人的な体制、検査技術、検査精度やデータの管理、健診後のフォローアップなど、多くの項目を確実に管理しなければなりません。健康クリニックではこれらの項目を確実に管理していることを客観的に評価するため、人間ドックなどの個人を対象とした健診については、(公社)日本医師会による「人間ドック健診施設機能評価」を、事業主が実施する法定の健診についても、(公社)全国労働衛生団体連合会による「労働衛生サービス機能評価」のそれぞれの第三者認定を受けています。

腸内フローラ（腸内細菌叢）のなかで善玉菌といえば、乳酸菌やビフィズス菌がよく知られていますが、酪酸菌をご存じですか。酪酸菌は、もともとヒトの腸内にいる常在菌で、乳酸菌やビフィズス菌と共に共生し整



酪酸菌を含む食品は、ぬか漬けや臭豆腐など非常に限定的です。塩分のとり過ぎには注意が必要ですが、ぬか漬けを食生活に取り入れ、酪酸菌を補いましょう。摂取しにくい酪酸菌ですが、腸内で

を残してしまお  
当クリニックでは、  
今後も皆さまに安全・  
安心な健診を提供する  
ための取り組みを継続  
してまいります。  
※右上QRコードで  
当クリニックの第三者  
認定及び外部精度管理  
の詳細をご覧いただけ  
ます。企画調整課 石本 雅清

労働衛生サービス機能評価認定証(左上)  
と外部精度管理調査評価通知書(右下)

は、それぞれの認定機関が定める要件への適合性審査に再度合格する必要があります。

クをご存じでしようか。このマークは、広島県が平成16年に創設した「広島県食品自主衛生管理認証制度」(以下、「自主認証制度」という。)において、食品事業者の衛生管理が適切に実施されていることを第三者機関が認証したことの表すものです。

**適切な**

自主認証制度は、広島県が定めた認証基準を満たしていると認められた食品事業者に対し認証する制度です。認証取得に取り組む食

衛生管理が行われている証し

発行され、認証マークを製品に貼付することができます。自社の食品衛生の取り組みを消費者にアピールすることができます。認証施設は機関として54施設の認証を行いました。

さて、食品衛生法の改正で、令和2年から原則すべての食品事業者はHACCPに沿つて、

この認証マークは衛生管理が基準を満たしている証です。日々の買い物にお役立てください。

当会は引き続き、認証機関として食品事業者の衛生管理の向上に役立てるよう努めていきます。

庄島銀HACCP

＜酪酸菌を増やすアイデア＞

1. 発酵食品（ぬか漬けなど）を毎日食べる
2. ご飯を、大麦・もち麦入りや、玄米、雑穀米にする
3. 毎食、野菜類を食べる
4. 炭水化物は冷えたもの（冷ご飯、おにぎり、ポテトサラダなど）を選ぶ

※ 冷えた炭水化物は消化しにくく、腸内細菌の餌になります

5. 砂糖の代わりに、はちみつやオリゴ糖を使う





的な和食、規則正しい生活習慣で酪酸菌を育てましょう。



