

# 環境と健康

発行者

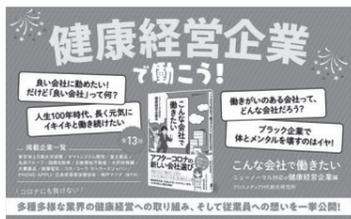
一般財団法人 ~みんなの生命(いのち)をまもりたい~  
広島県環境保健協会

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/

## 環保協の健康経営 「こんな会社で働きたい」に掲載



この度、クロスメディアHR総合研究所が出版した『こんな会社で働きたい』に当協会の健康経営が掲載されました。この本には、「健康経営企業=社員を大切にしやすい会社」とし、コロナ時代の新しい常識に挑戦している13社の取り組みが掲載されています。



職員の健康状況を把握する集団分析ツールとしてまとめています。その他、フィットネス事業の展開や職員の交流・レクリエーションを兼ねたリレーマラソンやウォーキングなどの運動イベントへの参加、2次検査受診率の向上を図る補助制度など、当会の取り組みが紹介されています。

当協会は、職員の健康づくりのための施策を積極的に展開し、一人でも多くの職員が健康でイキイキ働ける職場づくりを目指しています。掲載内容は、当協会HPから閲覧できますので、ぜひご覧ください。

### ◆掲載内容の概要

地域コミュニティ支援・健康づくり・環境づくりに関わるこれまでの事業実績から、『人の体の健康』と『環境の健康』をあわせて支援できるのが当協会の特色です。当協会が積み上げた健康経営のノウハウは、『企業健康レポート』として、

健康経営の導入にお悩みの際は、ぜひ、当協会にご相談ください。共に健康経営を進め、お客様も従業員もイキイキ生活できる社会づくりを目指しましょう!

また、『企業健康レポート』を活用することで、お客様の健康経営のサポートを行っていることが大きな特徴です。健康経営の課題の抽出から、改善のための取り組み提案、その効果の検証として健診データの経年変化を見ていくことで、受診して終わりではない、健診本来の効果を生み出すことが可能です。



夏季大学で発表予定だった公衛協活動を収録(上)、事務担当者会議は、市町公衛協事務局からWEB参加を可能とした(下)。

研修は動画の利用で行っています。今回は、地域活動支援センターの2年間を振り返ってみました(下表参照)。こうしてみると、ほとんどの事業や研修が、延期や中止を余儀なくされたことが分かります。一方で、オンライン会議や動画に代表される新たなデジタルコンテンツの開発など、ウィズコロナ時代に対応する取り組みを行っています。

新型コロナウイルスは、社会の経済活動はもちろん、地域の公衆衛生領域でも、多くの事業が延期や中止されたと思われています。当協会が実施している事業もその影響を受けています。今回、地域活動支援センターの2年間を振り返ってみました(下表参照)。

## ウィズコロナで変わる地域活動 新たなコミュニティ活動の展開方法を模索

また、書面協議は時間ばかりですが、参加者の意見が多数寄せられ、対面会議よりも濃密な意見交換が出来ました。ウィズコロナの思わぬ効用です。(地域活動支援センター)

### ◆定例で実施している会議や研修の開催状況◆

	実施回数	令和2年度	令和3年度
代表者会議定例会・基金委員会	年2回	第1回は延期 第2回は書面協議	2回とも書面協議
事務担当者会議	年2回	第1回は中止 第2回は開催	2回ともオンライン併用
専門部会	年2回	第1回は中止 第2回は書面協議	第1回は書面協議 第2回は2会場でオンライン併用
ブロック会議	年1回	開催	オンライン併用で予定
広島県公衆衛生大会	年1回	式典・表彰式のみ 広島市で開催	参加人数を減らし、安芸高田市で開催
環境保健夏季大学	年1回	中止	悪天候のため中止。予定した活動発表を撮影して配布
専門研修	数回	6件のうち5件中止	10件のうち、4件中止

### みんなの琴線歌

私の趣味はロードバイクです。ロードバイクを初めて購入したのは2014年の9月、50代後半の年齢で「禁煙」を機として、既に7年以上、この人力の速いオモチャ(現在は2台目)を楽しんでいます▼実際に、100km/150kmの大会に何度か出場して全て完走しています。昨年は4月に開催されたグランツールしりなみ(140km)へも参加しました。折しも強風の中、ゴールは制限時間ギリギリでした▼さて、ご存知ない方のためにお伝えしますと、ロードバイクは人がその身体を使って推進させる乗り物としては、最も効率的で最も速いものです▼ツールドフランスなどのロードレース映像を見たことがある方もみませんが、平地でも50km/時、下り坂だと80km/時や100km/時/時近い速度がでます。

### 生活に積極的な「動」を

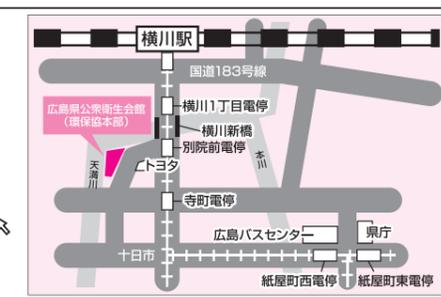
追いかけて、折しも強風の中、ゴールは制限時間ギリギリでした▼さて、ご存知ない方のためにお伝えしますと、ロードバイクは人がその身体を使って推進させる乗り物としては、最も効率的で最も速いものです▼ツールドフランスなどのロードレース映像を見たことがある方もみませんが、平地でも50km/時、下り坂だと80km/時や100km/時/時近い速度がでます。

追いかけて、折しも強風の中、ゴールは制限時間ギリギリでした▼さて、ご存知ない方のためにお伝えしますと、ロードバイクは人がその身体を使って推進させる乗り物としては、最も効率的で最も速いものです▼ツールドフランスなどのロードレース映像を見たことがある方もみませんが、平地でも50km/時、下り坂だと80km/時や100km/時/時近い速度がでます。



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。



# オンラインで情報交換・意見交流を実施 コロナ禍での活動の工夫を共有



環境省中国四国地方環境事務所広島事務所の尾上所長による情報提供

令和4年2月10日に、広島県内の地球温暖化防止活動推進員および地球温暖化対策地域協議会の構成員を対象に、脱温暖化活動の活性化を目的とした情報交換・意見交流を行う「脱温暖化推進員フォーラム2022」をオンラインで開催し、23人の推進員と関係者が参加しました。

最新情報は、環境省中国四国地方環境事務所広島事務所の尾上所長に、環境省の脱温暖化に関する取り組み施策や地域で取り組む脱炭素活動の事例を、データや図を用いてわかりやすくお話しいただきました。

活動報告では、TEAMMATEひろしまで取り組んでいる4つのグループ活動のうち「エコクッキング」について、大崎上島けんこう文化の島づくり協議会がグループ活動の学びを地元で実践した事例を報告しました。「ワン炭拡大プロジェクト」については、三次市にあるマジヤラボが、クン炭のCO<sub>2</sub>削減効果や効能について、写真を交えながら報告しました。

また、令和3年度新規推進員養成研修の受講生が取り組んだ「Eコ標語募集事業」についての報告があり、地域協議会の活動を周知する良い活動となったようでした。

意見交換は、「Withコロナで、どんな活動(内容や方法)をしているかを共有しよう」とテーマに、少人数のグループに分かれて意見交換・情報交換を行いました。今回は少人数という点を

活かし、短い時間でもたくさんの方と話をできるように、途中でメンバーを入れ替え、複数回のワークを行いました。この意見交換で、情報交換の重要性や新しいことにチャレンジすること、今までの方法を見直すことで新たな効果が生まれることがあるなど、今後の活動のヒントがたくさん出て、充実した時間になりました。



小グループでの意見交換会をファシリテートするスタッフ

「コロナ禍で、今までできなかったことができない状況が続いています。が、Withコロナの現状に応じた活動ができるよう、脱温暖化センターひろしまは、これからお手伝いしていきます。」  
(脱温暖化センターひろしま)



5回目は健康科学センター健康支援課の松本課長補佐です。松本さんは保健師で、2002年4月に入職、健康増進課(現:健康支援課)に配属となりました。

時々、「保健師とはどういう仕事ですか?と聞かれるそうです。保健師は、健康な方を対象とし、健やかな暮らしをサポートする仕事です。その中でも松本さんは、働く人を対象とした産業保健師です。職業人として過ごす長い期間の健康こそ将来の健康のために重要と考え、産業保健師を志しました。働く人は仕事が生活の中心となりがちで、自分自身は元気がとれる人が多いので、健康な生活へのアプローチは難しい

近年、従業員の健康を重要な経営資源と捉え、職場の健康づくりを積極的に取り組む「健康経営」が注目されています。健康経営を支援する資格には、健康経営全般を説明できる「健康経営アドバイザー」と、具体的な支援ができる「健康経営エキスパートアドバイザー」があります。

健康経営は、健康な生活へのアプローチは難しい

健康支援課 / 松本課長補佐



「健康経営」が注目されています。健康経営を支援する資格には、健康経営全般を説明できる「健康経営アドバイザー」と、具体的な支援ができる「健康経営エキスパートアドバイザー」があります。健康経営エキスパートアドバイザーは、企業全体の健康を支援する役割を担っています。

「健康経営」が注目されています。健康経営を支援する資格には、健康経営全般を説明できる「健康経営アドバイザー」と、具体的な支援ができる「健康経営エキスパートアドバイザー」があります。

職場は、人生で多くの時間を過ごす場所。「こころを働かす」環境づくりをお手伝いしたいと、松本さんはいつも思っています。  
(総務課 横見和信)

## 企業の健康経営のスペシャリスト 人の健康を支えて経営の支援

1は、企業全体の状況と健康データを関連させて分析でき、企業特性に合わせた提案と実践の支援を行うことができます。

サポートの中で、「松本さんがいると励みになります」講話がとて、社内で広報していただくなどの言葉をいただき、非常にうれしくやがいを感ずるそうです。



禁煙外来などで分かりやすくアドバイスをする

高血圧症は塩を控えたほうが良いと言われますが、これは本当でしょうか。塩には精製塩と自然塩がありますが、注意すべきなのは精製塩の方です。精製塩とは、成分がほぼ塩化ナトリウムだけの塩で、ナトリウムが血圧を上げる原因です。一方、自然塩は血圧を下げるカリウムなどのミネラルを豊富に含んでおり、血圧のバランスをとってくれます。たとえ自然塩を少し取りすぎても、体には排泄する機能が備わっているので心配はありません。

では、どうして精製塩というものがあるのでしょうか。1905年から塩専売法により塩は国によって管理されてきましたが、1949年には安価な塩の安定的な流通を目的に、日本専売公社が設立されました。1971年には工業用地確保のため塩田が強制的に廃止されたうえ、輸入や民間による製造までも禁止されました。それ以降

### 減塩に注意 生命の維持に最も必要

は、日本で流通する塩はイオン交換膜法で作られた精製塩だけになってしまいました。しかし、ミネラルの重要性を訴える人々が、塩田での製塩の復活を国に求め続け、1997年ようやく専売法が廃止されました。今では日本各地で自然塩が作られています。日本で消費される塩の80%は精製塩です。

生命維持に最も必要なものは塩です。塩の取りすぎは体に良くないというイメージから、塩不足になっている人が見受けられます。塩が不足すると足がつったり、低血圧や頭痛などのさまざまな症状が出て、元気がなくなります。このような方に対しては塩を補えば改善するので、漢方の出番はなくなります。塩も商品によってミネラルの含有量は大きく違うので、ご自分の体調に合った塩を選んで、適切な量を取っていただきたいです。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)



# コロナ禍でも自粛しない!口腔ケア

## お口の健康で目指そう健康寿命



42 コロナ禍の口腔ケア

### 【お口の健康セルフチェック】

- 1日1回は丁寧にみがいている
- 歯と歯肉の境目をみがくようにしている
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- 甘い飲み物や食べ物を控えるようにしている
- 口の中を鏡でよくみるようにしている
- よくかんで食べるようにしている
- 1年に1回以上、歯石をとってもらっている
- かかりつけ歯科医がいる

※ 健康なお口を保つためには該当5つ以上を目指しましょう!

出典: (一財)日本口腔保健協会

コロナ前の国民健康栄養調査によると、過去1年間に歯科検診を受診した人は52.9%と半数程度でした。その後、新型コロナウイルスのまん延により、飛まつ感染を気にして歯科の通院はますます減っています。

また、テレワークが増えたことで、2割程度の方がちよこちよこ食・飲みすぎる回数が増えています。それなのに、歯磨き習慣は以前のままという方が多く、コロナ禍の口腔衛生の悪化が懸念されています。

歯の数が多くいほど、何でもよくかむことができず、お口の健康が低下しますが、それだけでなく、歯の健康状態は全身の健康にも影響することがわかってきています。

歯を失う主な原因は虫歯と歯周病です。特に歯周病は成人の約7割がかかるといわれています。

歯周病が進行すると、歯周病の原因菌などが歯肉の毛細血管に入り、血流によって全身に運ばれます。その結果、糖尿病の悪化や脳梗塞など重篤な病気の原因にもなり、狭心症や心筋梗塞、動脈硬化、誤嚥(ごえん)性肺炎をおこす可能性も高まります。

自分の歯を健康に保つことは、このような生活習慣病以外にもがんや認知症、転倒などの予防にもつながり、要介護状態になりにくく、生活の質が向上することがわかってきています。

お口の健康には毎日のケアと歯科の受診が必要です。食後の歯磨きは基本ですが、デンタルフロスや歯間ブラシを併用することで、歯と歯の間の汚れも除去できます。歯石は自分でとることができないため、歯科で取り除いてもらわなくてはなりません。歯科を定期受診することで、もし虫歯などが発見されても早期に治療ができます。

健康なお口を保つことは、健康長寿へつながります。コロナ禍だからこそ、今すぐできる「健口習慣」、ぜひ実践していきましょう。

(健康支援課 松本玲子)



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・監査した事業者の声を紹介し、食品衛生管理の重要性を伝えます。

JFS規格は、(一財)食品安全マネジメント協会が策定した日本発の食品安全マネジメントシステムに関する規格です。導入すると、「HACCPに基づく衛生管理」の証明を得ることができます。A/B/Cの3つの規格があり、企業規模などに応じて選択することができます。



矢野勝利代表取締役社長(中央)と、五月美氏(右)、一二美氏(左)

**29 矢野水産株式会社**

登録日:2021年7月6日  
所在地:東広島市安芸津町風早653-145 (大芝島工場)

創業:1958年  
話し手:品質管理・営業担当 矢野五月美様  
品質管理担当 矢野一二美様

## HACCP取得中にチャレンジを決意

### JFS・B規格そのものもPRしたい

業務の内容は、かきの採苗、養殖とむき身を中心に加工作販売を行っています。販売から出荷まで一貫して品質管理をしているのが自慢です。

■適合証明を取得しようと思っただけで、商品のブランド力向上や、販売数増加に繋がりたい思いがあり、HACCP認証取得に向けて指導を受けていた時に、私たちの事業規模でできることはなにも一回り大きな枠組みです。手順書など、自分たちで決めたことを守り、実行していく「マネージメント」という仕組みの理解に一番苦労しました。

■消費者の皆さまへ 皆さんにきれいな海を取り組んでいるかをしっかりアピールしたいです。新しくできたホームページにもその思いを込めています。

(インタビュー:中川 記事:原)

いかと相談したところ、JFS・B規格の話聞き、チャレンジしたいと思いました。

■苦労した点は? 県のHACCP認証は、衛生管理です。JFS・B規格は、更に厳しい。自社の品質管理がより評価していただけるので、JFS・B規格はどういう規格なのかを知ってもらうために、名刺や会社案内など宮

■今後のステップアップ 自社の品質管理がより評価していただけるので、JFS・B規格は、衛生管理やマネージメントに対して、どんな考え方で「かき」の養殖・加工・販売に

健康クリニックは、新年度(2022年度)の健康診断の予約を開始しました。健康診断は、皆さまの身体の状態を把握する最適な手段です。年に1度、健康診断を受診することで、身体の状態を把握し、病気の予防、早期発見、早期治療につなげていくことができます。また健診の回数を重ねること

データの推移を見ることで、データの変化から将来の健康リスクを推測することにもつながります。

健康クリニックでは、自治体や協会けんぽ、各健康保険組合の補助制度を利用した健診コースをご用意しています。皆さまのご要望に沿った健診コースを、予約担当者が丁寧に



37 新年度予約開始

説明いたしますので、お気軽にお尋ねください。

また、2022年4月から新しい健診システムが稼働します。各検査ブースでは、健診誘導システムの導入やモニター表示による検査案内により、待ち時間を短縮し、より快適に健康診断を受診していただけるようになります。

結果報告も刷新し、よりわかりやすい内容の報告書をお届けいたします。さらに、7月からはインターネットを利用したウェブ予約を導入する予定としておりますので、ご利用ください。

新型コロナウイルスの感染拡大が懸念され、受診をためられる方も少なくありませんが、皆さまが安心して気持ちよく健康診断を受診していただけるよう、感染対策に万全を期し、スタッフ一同心よりお待ちしております。ぜひ、健康診断を受診して、ご自身の健康管理にお役立てください。

(事業推進課 三好直美)

## 新システム導入でより快適に 年に一度は健診を

**2022年度 人間ドックカレンダー**

営業日:月~金曜日  
\*土曜営業日およびレディースデイは下表のとおり

4月	レディースデイ: 19日(火) 土曜営業日: 16日	10月	レディースデイ: 4日(火) 土曜営業日: 15日
5月	レディースデイ: 17日(火) 土曜営業日: 21日	11月	レディースデイ: 1日(火) 土曜営業日: 5日, 19日
6月	レディースデイ: 7日(火) 土曜営業日: 18日	12月	レディースデイ: 6日(火) 土曜営業日: 3日, 17日
7月	レディースデイ: 5日(火) 土曜営業日: 16日	1月	レディースデイ: 17日(火) 土曜営業日: 21日
8月	レディースデイ: 2日(火) 土曜営業日: 20日	2月	レディースデイ: 7日(火) 土曜営業日: 18日
9月	レディースデイ: 6日(火) 土曜営業日: 17日	3月	レディースデイ: 7日(火) 土曜営業日: 4日

### 瀬戸内海的环境保全に関する衛生団体合同研修会を開催

瀬戸内海環境保全地区組織会議が主催する「瀬戸内海的环境保全に関する衛生団体合同研修会」は、11月19日に福岡県行橋市で新型コロナウイルス感染対策を行い、開催しました。瀬戸内海の沿岸県市で活動する住民団体のリーダー約120人が参加し、福岡県環境部長 小磯真一様(代理:今任課長補佐)、行橋市長 田中純様からご祝辞をいただき、活動功労者(団体)表彰、講演、体験交流・意見交流として活動の事例発表を行いました。

当日は、活動功労者(団体)表彰で、福岡県、広島県、北九州市の5団体へ感謝状の贈呈を行い、広島県からは廿日市市大野地域で長年海岸清掃を行っている『廿日市市大野公衆衛

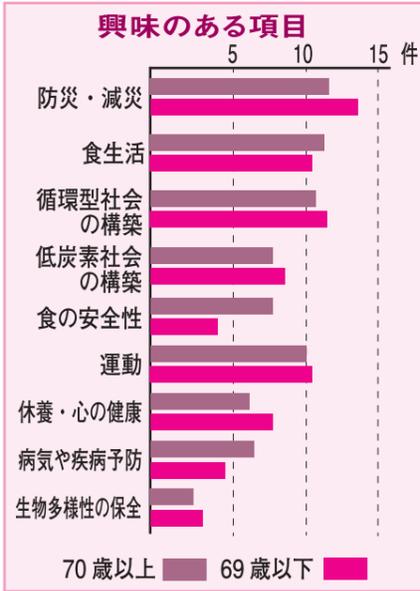
生推進協議会』が表彰されました。

講演は、九州大学大学院工学研究院の清野聡子先生が「海ごみ問題を地域の水辺から解決する多様な主体による試み」と題し、海ごみ問題の現状、地域の団体の活動など、若い人たちがこの問題に取り組んでいる様子を分かりやすくお話してくださいました。

体験交流・意見交流では、表彰を受けた5団体のうち3団体と当協会が日ごろの活動について発表を行いました。



活動の発表をする廿日市市大野公衆衛



興味のある項目について、上位からは、「防災・減災」「食生活」「循環型社会の構築」となり、69歳以下は「防災・減災」が最も多かった。

情報紙「環境と健康」は、公衛協の実践活動に係る事業実績を迅速に集積し、お互いの情報や、先進事例を共有して団体間連携を強化し、コミュニティ活動の活性化を目的に発行、頒布しています。

130人から回答が寄せられました。紙面サイズは、タブロイド判が65%と圧倒的に支持されました。ところが、69歳以下(全回答者の約35%)に限ると、47%がA4判(冊子タイプ)もしくはPDFファイル(デジタル配信)を希望していました。

### 情報紙「環境と健康」読者アンケート結果

### 2050年カーボンニュートラルの実現に向けて、未来のために、いま選ぼう。

「COOL CHOICE」とは、CO<sub>2</sub>などの温室効果ガスの排出削減のために、脱炭素社会づくりに貢献する「製品への買換え」、「サービス利用」、「ライフスタイルの選択」など地球温暖化対策に資するあらゆる「賢い選択」をしようという取り組みです。

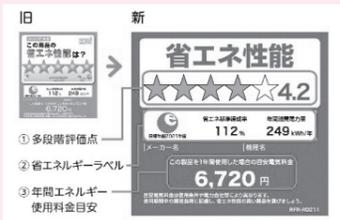
おうち時間が増えて、家庭内でのエネルギー消費は同じ期間の前年と比べて増加しています。「食費や光熱費が増えた」と感じている人は多いのではないのでしょうか。今使用している家電の見直し、電気代節約の対策として効果的です!

「COOL CHOICE5つ星家電買換えキャンペーン」は、「省エネルギーラベルの星の数の多い家電への買換え」や「LED照明への買換え」を呼びかける活動です。

- ◎冷蔵庫、エアコンは10年を目安に星の数の多いものを買換えよう!
- ◎照明はLEDに交換しよう!



スマートフォンやタブレット端末で、左のQRコードを読み取り、COOL CHOICE ホームページ内の登録画面で賛同をお願いします。(脱温暖化センターひろしま・環境省)



歳以下が顕著に興味を示したのは、「防災・減災について」「休養・心の健康について」「生物多様性の保全について」「低炭素社会の構築について」でした。逆に、「食の安全性」「食生活」「病気や疾病予防について」は、関心の低さが顕著でした。

### 聴力診断用車両を導入

12月24日、聴力検査用の車両が納車されました。巡回健診の際、聴力検査に適した部屋が確保できない場合、組み立て式の防音BOXを組み合わせ、マイクロバスの車中に防音BOXを設置して、聴力検査を行いました。この聴力検査車は、普通車の車体に防音BOXを据え付けたもので、機動性がよく、冷暖房もよく効くので、受診者様はもちろンスタッフにもやさしい検査ができるようになりました。引き続き、快適な受診環境づくりに取り組んでまいります。

### 令和3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(旧 健康感謝募金)は、昭和35年から実施し、令和3年度で62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)

**48,713,733円**  
(令和3年度年間実績)



市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
府中町	1,251,200	94.2
海田町	2,224,501	96.4
熊野町	1,436,350	101.8
坂町	345,700	103.0
江田島市	1,694,700	96.6
竹原市	1,505,700	96.9
大崎上島町	244,200	78.5
大竹市	2,401,660	98.8
廿日市市	3,005,060	90.4
廿日市市大野	2,580,500	100.0
廿日市市佐伯	355,100	99.3
廿日市市吉和	43,200	78.2
廿日市市宮島	160,100	89.4
安芸太田町	684,000	97.7

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
北広島町	1,038,100	101.0
安芸高田市	2,013,170	100.4
東広島市	4,418,142	114.1
三原市	1,496,382	102.1
世羅町	663,580	65.0
尾道市	3,893,900	91.4
福山市	7,831,050	91.9
府中市	1,041,480	98.6
神石高原町	0	0
三次市	2,183,000	95.9
庄原市	2,352,695	101.3
呉市	3,780,650	98.3
その他	69,613	104.9
合計	48,713,733	96.1

#### 市町別一覧表

※この表は、令和4年1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記載しています。

環境協に配分された募金は、以下のような事業に活用しています。◆全県共通事業重点メニュー◆

【「がん検診へ行こう!」キャンペーン事業】  
健康寿命の延伸に係る健康づくり事業の一環として、「がん検診の受診率向上」を目的に公衆衛生推進協議会が中心となり、全県的に受診勧奨キャンペーンを展開しています。

ポケットティッシュやタオル、チラシを配布して、住民へ受診勧奨を行います。

