

健康クリニック

全国労働衛生団体連合会功績賞



当協会・健康科学センターの上原歌緒里課長(臨床検査課)が、下写真・前列

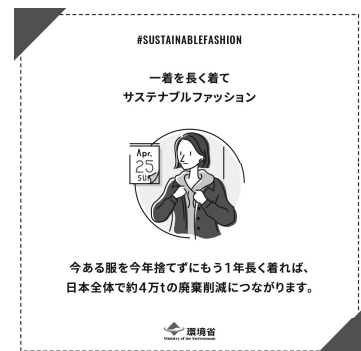
中央)が、「労働衛生関係の業務に20年以上従事し、その業績が特に顕著で他の範とする者」として、(公社)全国労働衛生団体連合会の「全国労働衛生団体連合会功績賞」を受賞しました。表彰式は「コロナ禍により中止となり、当協会にて授与式を行いました。協会役員一同、上原課長の今後の活躍に期待します。」

サステナブルなファッションを!

COOL CHOICE(=賢い選択)

日本の衣類廃棄量は年間約百万トン。一人あたりなんと約26枚。洗濯表示を確認する、適切にケアする、先のこととを考えて買うなど、気に入った枚を長く大切にすることもサステナブルなファッションの付き合い方です。

暮らしのヒント!



今持っている服を長く大切に着る

防止にもつながります。ものを大切にすることを意識を持つきっかけを作ります。

年間の削減量
衣類の購入量を1/4程度にした場合、194キロを削減できます。



暮らしのヒント!
リサイクル・リユース素材を使うことで、地球温暖化対策に取り組み企業への応援にもなります。

世界的に洋服の廃棄問題は深刻で、さまざまなブランドが環境に配慮した素材や方法で洋服を作っています。



環境に配慮した服を選ぶ

暮らしのヒント!
リサイクル素材を使った服にした場合、29キロ/人(1年間に購入する服の10%・1.8枚)削減できます。

環境省



未来のために、いま選ぼう。

脱炭素社会の実現には、一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です。

できるところから、「ゼロカーボンアクション」に取り組んでいきましょう。

地球温暖化対策のための「COOL CHOICE(=賢い選択)」に賛同をお願いします!

賛同はこちらから▼



COOL CHOICE 賛同登録QRコード

こむら返りにマグネシウム
まずは食事の中で補うこと

こむら返りに即効性のある漢方薬として、芍薬甘草湯(シャクヤクカンゾウトウ)はよく知られていますが、常備薬として手放せないという話も聞きます。こむら返りの原因はいろいろありますが、あまり知られていないのがマグネシウム不足です。この数十年で野菜のミネラルは激減し、精製された米や塩、砂糖はミネラルが取り除かれています。その中でもマグネシウムは体にとって最も大切なミネラルにもかかわらず、見過ごされてきており、多くの人が慢性的に不足しています。

近年マグネシウムの機能が次々と解明され、エネルギー産生、酵素反応、神経伝達、ミネラル調整、DNAやRNAの合成など、生命の維持に大変重要な役割をしていることが分かってきました。不足すると、こむら返りをはじめ、片頭痛、うつ症状、不整脈、アトピー性皮膚炎、

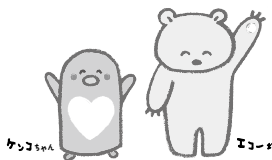
便秘など、さまざまな症状が表れます。

漢方では薬食同源という考え方のもと、食事指導にも力を入れており、薬に頼らなくても健康を維持できる状態を目指しています。

マグネシウム不足に特有の症状が多い場合、まずは食事の中でマグネシウムを補うことをおすすめしています。

マグネシウムが豊富な食品は、海藻や豆、ナッツ、海塩、にがり(塩化マグネシウム)などです。ただし、マグネシウムは下剤効果があるため、高濃度のにがりは摂りすぎないようにしたいです。また経口よりも経皮の方が吸収しやすいので、にがりを入浴剤として使う方法もあります。他のミネラルを過剰摂取すると吸収が阻害されるので、さまざまなミネラルをバランスよく摂取することが大切です。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

令和4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4年度で63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)

21,524,152円
(令和4年度年間実績)



市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
府中町	915,400	69.0
海田町	990,000	44.0
熊野町	0	0
坂町	0	0
江田島市	1,640,810	96.8
竹原市	0	0
大崎上島町	0	0
大竹市	2,100,000	87.4
廿日市市	2,910,960	86.9
廿日市市大野	0	0
廿日市市佐伯	0	0
廿日市市吉和	51,900	115.1
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	612,000	30.3
東広島市	0	0
三原市	1,317,352	87.3
世羅町	182,890	25.0
尾道市	1,979,800	46.1
福山市	7,555,650	89.2
府中市	0	0
神石高原町	0	0
三次市	1,200,000	51.2
庄原市	0	0
呉市	0	0
その他	67,390	96.8
合計	21,524,152	42.4

環保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。

【学習教材貸出事業】

環境づくりや健康づくりに関する各種グッズの貸出をしています。貸出グッズの一覧は、当協会ホームページからご覧いただけます。
(http://www.kanhokyo.or.jp)

◆貸出グッズのご案内◆

貸出しグッズ一覧表をリニューアルしました。新グッズも掲載していますので、ご活用ください!



市町別一覧表

※この表は、令和4年7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。