



みなさんご自宅には、どれくらいの物がありますか？洋服、食器、家具、さまざまなものも多くのものではあります。

もし大きな地震が発生するおそれがあるとある調査によると、約6割の家庭で何かしらの対策をしていると回答が見られます。まだ十分な対策には至っていないようです。

そこで、可能であれば不要なものを処分することも時には必要かと思います。

2024年1月に発生した能登半島地震から1年が経過した今、改めて「防災」という視点で家の中の整理・整頓、必要な転倒防止対策を検討してみてください。

(特定非営利活動法人
ひろしまNPOセンター)

増田 駿希

家具が塞いで扉が開かない?! ～整理・整頓・転倒防止対策～



ざまな雑貨類、それを入れる棚や収納の数々、私たちはたくさんの物に囲まれながら日々の生活を送っています。

「ちょっと棚の上に置いておこう」「とりあえず押入れに入るだけ入れてしまえ」、そういう言葉がよくあるのですが、やつてしまわれているものも多くあるのではないかでしょうか。

棚や家具、家電類の転倒防止対策はどうされているのでしょうか。転倒防止対策はどうさ

れており、廊下が通れない、廊

安全な移動もままならず、廊下が通れない、廊

散乱した食器や雑貨で安全な移動もままならないなど、避難行動にも大きな影響を及ぼします。

また、いざという時に用意していた防災袋や貴重品が、散乱した物に埋もれて分からなければ発生します。

そうならないため、家具や家電の固定、転倒防止対策を行なうだけでなく、廊下やドアの近く、高い所にはできる限り物を置かない、細かな雑貨類などを収納BOXなどで上手に利用して収納するなど、日頃からの整理・整頓がとても大切です。

生じる可能性がある



ワンヘルスとは 動物や環境の健康を守る必要性

気候変動は動植物にも影響 シカの増加で表土流出や農業被害



⑯動植物への影響

気候変動は、人の生活だけでなく、動植物にも影響を与えています。一例として、積雪の減少などに伴い、ニホンジカ（以下、シカといいます）は生息域が拡大し、個体数も増加しています。シカは草食動物で、草花から樹木の皮まで幅広い植物を食べます。シカによる食害が激しくなった場所では、樹皮を剥がされた樹木が枯死したり、森林内のササがなくなってしま土が流失しやすくなるなどの被害が報告されています。そのため、シカの食害による植生の衰退や希少植物などへの影

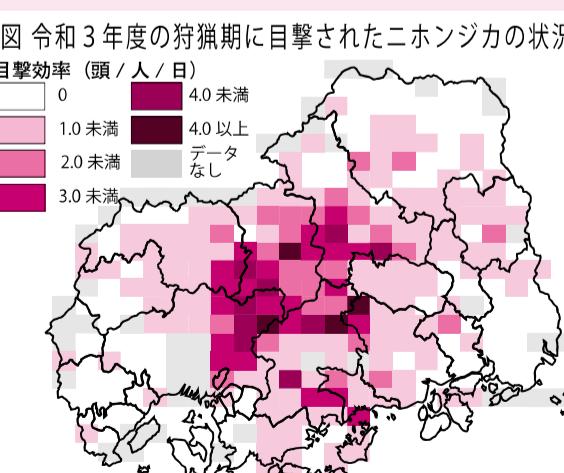
響、農業被害の拡大などが懸念されています。

図は、シカの目撃効率（数字が大きいほど生息頭数が多い傾向）です。シカの目撃効率が高い地域ほど、食害による植物への被害が大きい傾向がデータでも示されています（※）。シカの生息地は、力タクリの群生地などがある県北部の国定公園の近くまで広がりつつあります。また、近隣県では、大山付近への分布拡大と希少植生への悪影響が心配されています。

環境省中国四国地方環境事務所では、関係機関などの協力を得て、今後、被害が出始めると予測される地域として、

大山蒜山周辺地域、石鎚山系、中国山地西部及び讃岐山脈を対象に、保全が必要な植生の存在情報、シカの生息数増加及び分布拡大の傾向、植生への影響などの現状把握を行い、現況が地図化されました。引き続き、関係機関などにおいて、情報共有を行い、対策が推進される予定です。（ひろしま気候変動適応センター）

（※）広島県の植生衰退度
広域アクションプランフォローアップ報告 / 環境省中国四国地方環境事務所
<https://www.env.go.jp/content/000209933.pdf>



（出典：「令和3年度出獵カレンダー調査結果について」、広島県自然環境課）

皆さまは「ワンヘルス」という言葉をご存じですか。聞きなじみのない言葉かもしれません、ワンヘルスとは、「人の健康」「動物の健康」「環境の健全化」の三つを「(ワン)ヘルス」と

互に密接に影響しあっているので、人の健康を守るために、動物や環境の健康も守らなければならぬということです。

例えば、人と動物の双方に感染する感染症のことを「人獣共通感染症」といい、狂犬病や最近話題のエムボックスなどが挙げられます。また、人と環境との間には、地球温暖化と

年々急速な開発による都市化を進めた結果、近年人が大規模な森林伐採や急速な開発による都市化を進め、近年の気候変動や災害に

つながっています。

さらに、我々に欠かせない「食」も、健全な環境で生産された健

康な畜産や、安全な農

作物・水産物によって支えられています。食

育などを通じて食につ

いて正しい知識を持

ち、動物や環境に関心

を持つこともワンヘル

スです。新しく発見される

感染症の多くが人獣共

通感染症とも言われて

おり、動物でのまん延

を防ぐことが、人でのまん延を予防することにつながると言えます。

また、人と環境との間に、地球温暖化と

年々急速な開発による都市化を進め、近年の気候変動や災害に

つながっています。

さらに、我々に欠かせない「食」も、健全な環境で生産された健

康な畜産や、安全な農

作物・水産物によって支えられています。食

育などを通じて食につ

いて正しい知識を持

ち、動物や環境に関心

を持つこともワンヘル

スです。新しく発見される

感染症の多くが人獣共

通感染症とも言われて

おり、動物でのまん延

を防ぐことが、人でのまん延を予防することにつながると言えます。

また、人と環境との間に、地球温暖化と

年々急速な開発による都市化を進め、近年の気候変動や災害に

つながっています。

さらに、我々に欠かせない「食」も、健全な環境で生産された健

康な畜産や、安全な農

作物・水産物によって支えられています。食

育などを通じて食につ

いて正しい知識を持

ち、動物や環境に関心

を持つこともワンヘル

スです。新しく発見される

感染症の多くが人獣共

通感染症とも言われて

おり、動物でのまん延

を防ぐことが、人でのまん延を予防することにつながると言えます。

また、人と環境との間に、地球温暖化と

年々急速な開発による都市化を進め、近年の気候変動や災害に

つながっています。

さらに、我々に欠かせない「食」も、健全な環境で生産された健

康な畜産や、安全な農

作物・水産物によって支えられています。食

育などを通じて食につ

いて正しい知識を持

ち、動物や環境に関心

を持つこともワンヘル

スです。新しく発見される

感染症の多くが人獣共

通感染症とも言われて

おり、動物でのまん延

を防ぐことが、人でのまん延を予防することにつながると言えます。

また、人と環境との間に、地球温暖化と

年々急速な開発による都市化を進め、近年の気候変動や災害に

つながっています。

さらに、我々に欠かせない「食」も、健全な環境で生産された健

康な畜産や、安全な農

作物・水産物によって支えられています。食

育などを通じて食につ

いて正しい知識を持

ち、動物や環境に関心

を持つこともワンヘル

スです。新しく発見される

感染症の多くが人獣共

通感染症とも言われて

おり、動物でのまん延

を防ぐことが、人でのまん延を予防することにつながると言えます。

また、人と環境との間に、地球温暖化と

年々急速な開発による都市化を進め、近年の気候変動や災害に

つながっています。

さらに、我々に欠かせない「食」も、健全な環境で生産された健

康な畜産や、安全な農

作物・水産物によって支えられています。食

育などを通じて食につ

いて正しい知識を持

ち、動物や環境に関心

を持つこともワンヘル

スです。新しく発見される

感染症の多くが人獣共

通感染症とも言われて

おり、動物でのまん延

を防ぐことが、人でのまん延を予防することにつながると言えます。

また、人と環境との間に、地球温暖化と

年々急速な開発による都市化を進め、近年の気候変動や災害に

つながっています。

さらに、我々に欠かせない「食」も、健全な環境で生産された健

康な畜産や、安全な農

作物・水産物によって支えられています。食

育などを通じて食につ

いて正しい知識を持

ち、動物や環境に関心

を持つこともワンヘル

スです。新しく発見される

感染症の多くが人獣共

通感染症とも言われて

おり、動物でのまん延

を防ぐことが、人でのまん延を予防することにつながると言えます。

また、人と環境との間に、地球温暖化と

年々急速な開発による都市化を進め、近年の気候変動や災害に

つながっています。

が悪くなり、突然眠ることです。眠りの質この病気の特徴は、何度も呼吸が止まることです。睡眠中に気道が塞がれています。

いびきや熟睡感の不安は検査を 睡眠時無呼吸症候群



最近、いくら寝てもだるい、頭痛がするなどの症状がありますか? もしかしたら、睡眠時無呼吸症候群かも知れません。

この病気の特徴は、何度も呼吸が止まることです。眠りの質が悪くなり、突然眠ることです。この病気の特徴は、何度も呼吸が止まることです。睡眠中に気道が塞がれています。

黒焼は古来より民間療法で広く利用され、江戸時代には多くの黒焼屋がありました。明治になると西洋医学の導入により、科学的証明が困難な黒焼は、迷信やまじないのようない存在になりました。

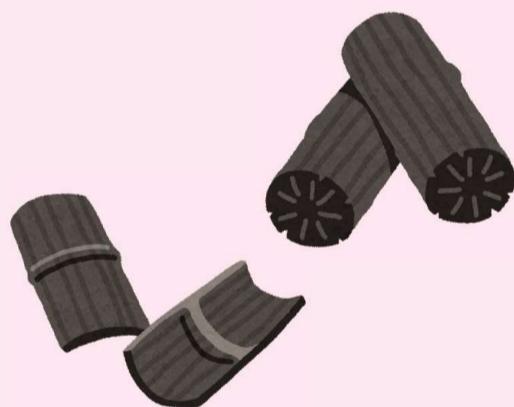
ところが第一次大戦時、赤痢やコレラへの効果が確認され、ドイツの大手製薬会社が黒焼を発売しました。ドイツ医学を採用し、ドイツの薬を崇拜していた日本では、黒焼への認識が大きく変わりました。黒焼は世界的な流行となり、日本の黒焼も復活しました。

しかし第二次大戦後、厚生省の黒焼の薬効を認めない方針により、医薬品として販売できなくなりました。黒焼はほとんど研究されることなく、衰退しました。

実際に黒焼の効果を知ると手放せないもので、梅干し、なす、昆布、玄米などの黒焼は、民間で根強く残っています。



まぼろしの黒焼 炭や焦げは薬だった



ます。身近なものでは、木炭や竹炭も黒焼き製法で作られています。また民間療法では焦げも黒焼の一種で、昔の人はご飯の焦げは胸やけに効くと言って食べていました。

16世紀末の薬物草綱目には、非常に多く黒焼の記載があります。江戸時代の漢方医は黒焼を頻用していましたが、今では忘れられています。3種の黒焼を配合した伯州散は、化膿症や床ずれなどに対して、外科倒しと呼ばれるほどよく効いたようです。近年、伯州散の成分に、古くから伝えられてきた通りの薬理作用が見つかっています。

ドイツでは今でも、黒焼（炭）は下痢の特効薬として販売されています。科学的に解明されていない過去のものにも、未知の宝がまだ眠っているように思います。

（健康科学センター 診療所長 武生英一郎）

予防医学事業中央会奨励賞



当協会・健康科学センター施設健診課の杉岡敦子課長が「予防医学事業の実務に10年以上従事し、他の範囲にさらに今後の活躍を期待する者」として、（公財）予防医学事業中央会の「予防医学事業中央会奨励賞」を受賞し、11月22日に長崎県で開催された令和6年度第69回予防医学事業推進全国大会において表彰されました。協会役員一同、杉岡課長の今後の活躍に期待しています。

（健康科学センター）



指と鼻にセンサーをつけて、寝ている間に睡眠時無呼吸症候群の検査を行う

までの時間に突然死を起こす割合が高いという結果があります。また、交通事故を起こす頻度は一般ドライバーの約2.5倍といわれ、重症になればなるほど事故率が高くなります。要因としては肥満・喫煙・飲酒などが挙げられます。診断については、手の指や鼻の下にセンサーをつけて、自宅で寝ていても、1時間あたり何回呼吸が止まったか、弱くなつたかを測定します。その値をAHIと一緒に定義して、AHIの値が大きければ大きいほど重症とされます。

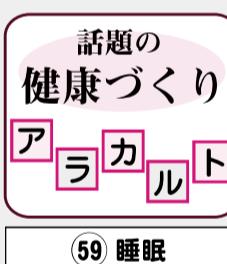
厚生労働省研究班の調査では、「AHI」が20回以上ある場合、5年生存率は84%、8年生存率は60%」と報告されています。さらに、睡眠中に突然死を起こすリスクが高まります。アメリカの調査では、睡眠時無呼吸症候群にかかるといふ人は、夜中の0時から朝6時

までマスクを装着して持続的に空気を送り続け、上気道の閉塞を解除します。呼吸引擎器（CPAP）を行なうことが多くなります。CPAPは人工呼吸器のような装置で、マスクを装着して持続的に空気を送り続け、上気道の閉塞を解除します。

慣習の改善を促します。重症の場合は持続陽圧呼吸療法（CPAP）を行なうことがあります。治療としては、まずはダイエットや飲酒の制限、禁煙など生活習慣の改善を促します。

重症の場合は持続陽圧呼吸療法（CPAP）を行なうことがあります。治療としては、まずはダイエットや飲酒の制限、禁煙など生活習慣の改善を促します。

健康づくりのための睡眠ガイド2023 自分に合った良い睡眠を



質の良い睡眠をとると、身体面では疲労解消、免疫機能の活性化、生活習慣病予防など、メンタルヘルス面では脳の疲れを取り、記憶力や集中力のアップなど、多くの効果があります。しかし、睡眠の必要量は個人差が大きく、年齢、活動量、体調などで変わります。

2024年2月に、厚生労働省から「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が公表されました。睡眠に関する科学的知見を踏まえ、これまでなかった年代別の睡眠・休養の推奨事項がまとめられています。その中で、成人の睡眠時間は6時間以上が目安とされており、高齢者は必要な睡眠時間に対して床上時間が過剰になりやすく、健康状態に影響することが示されています。そのため、床

上時間が8時間以上にならないことを目安に、睡眠時間を確保しましょう。また、長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は活動的に過ごすことが大事です。

良い睡眠につながる要素は、「光・温度・音」。起床時は日光を浴び、就寝時は照明やスマートフォンなどの強い光を浴びないようにしましょう。寝室はエアコンなどを利用して適温にし、静かな環境にすることが望ましいです。また、カフェインの摂取量は1日400mg（コーヒー約4杯分）を超えないように。就寝前の喫煙や寝酒も、睡眠の質を低下させます。

ただし、睡眠中の激しいいびきや呼吸停止などがある場合は、病気が潜んでいる可能性があります。生活を見直しても睡眠状況が改善されない時は、専門医を受診しましょう。

毎日を元気に過ごすために、生活習慣や睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めていきましょう。

（健康支援課 松本玲子）

自分に合った睡眠時間は？



ナポレオン 3時間



アインシュタイン 10時間

**Decarbonization
「ECO活」**
⑩株式会社サニックス

プラリサイクルを楽しく学ぶ PETキャップのリサイクル体験

10月27日(日)に、福山市立川口小学校で川口学区ふれあいまつりが開催されました。出展した脱温暖化福山中央地域協議会・福山市川口学区公衛協は、株式会社サニックスに協力いただき、地元小学生を対象とした環境ミニ講座と、廃プラを使ったリサイクル体験を実施しました。

環境ミニ講座では、プラスチックのリサイクルについて分かりやすくお話しいただき、講師が持参したいろいろな商品パッケージの素材を考えながら、捨てる時の分別を子どもたちで確認しました。また、自転車を漕いでペットボトルキャップを粉碎したり、ペットボトルキャップからキーホルダーを作ったり、楽しみながらリサイクルについて学びました。この他、川口小学校の校章をモチーフにして、ペットボトルキャップでモザイクアートを作りました。

株式会社サニックスは、シロアリ・害虫・害獣の駆除、住宅のリフォーム、産業廃棄物の処理・リサイクル、太陽光発電事業などを行っています。全国16工場でさまざまな企業から出る廃棄物の処理を行っており、今回の会場は福山市だったため、岡山



県笠岡工場のみなさんと協力いただきました。

工場では、廃棄物に合わせて、最適な処理をしてリサイクルしています。

○廃プラスチックを回収し異物の除去、破碎後、発電用燃料としてリサイクル。原料化リサイクルでは粉碎後、再びペレット原料にし、リサイクル製品として再生。

○飲食店や食品・飲料工場、化学工場などから排出される廃液の浄化処理。廃液に含まれる油分を回収して重油代替燃料としてのリサイクルも。

プラスチックリサイクルについて考え、まずは適切なゴミの分別から取り組みましょう。
(脱温暖化センターひろしま)



環保協のホームページへ

ジを見たことはありますか? 環保協のホームページは、GoogleやYahooなどの検索エンジンで「かんほきょう」と検索する

**環保協
ホームページ**

業務内容や最新情報をお届け

検索エンジンで「かんほきょう」と検索



トップページ画面

と、すぐに見つけることができます。環保協には、市町公衆衛生推進協議会を中心とした「ミニユーティ」による健康づくり・環境づくりのお手伝いをする「地域活動支援センター」、人間ドックや各種健診、保健指導などを予防医学並びに健康経営支援に取り組む「健康科学センター」、

業界を取り組む「環境生産センター」などがあります。それぞれのセンターの業務内容や情報は、トップページのセントラーカーから探すをクリックすると下図のようにセンター名が表示されますので、情

報を見たいセンターを選んでください。地域活動支援センターのページでは、情報紙「環境と健康」の記事を遡ってご覧いただけます。また、トップページの右側の赤い再生ボタンの形をしたアイコンをクリックすると、環保協がこれまでに作成した動画を見ることができます。環保協のテ

レビュCMや、人間ドックの流れの動画など50本近くの動画を掲載していますので、ぜひご覧ください。その他、トップページを少し下にスクロールすると、お知らせ欄が表示されます。新着情報は、こちらからご確認ください。みなさま日々の暮らしに少しでもお役に立てるよ

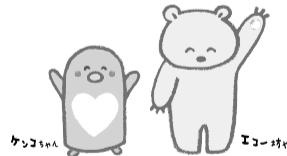


令和6年度環境と健康のポスター・標語コンクール受賞作品展

日時	開催場所	
1/25(土)11:00~ 1/26(日)17:00	三次	サングリーン
2/15(土) 10:00~17:30	廿日市	廿日市民ホール (ゆめタウン廿日市 2階)
2/22(土)11:00~ 2/23(日)16:00	福山	さんすて福山ローズガーデン (福山駅商業施設 1階 ABCクリッキングスタジオ前)

※詳細は当協会ホームページなどをご覧ください。

令和6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)



40,223,075円

(令和6年11月末実績)

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.kanhokyō.or.jp>)

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
府中町	1,035,400	71.8
海田町	1,456,000	68.6
熊野町	1,324,760	96.6
坂町	311,914	86.5
江田島市	1,603,800	97.3
竹原市		
大崎上島町	282,500	95.6
大竹市	2,262,760	97.7
廿日市市	3,106,290	94.7
廿日市市大野	2,516,806	99.1
廿日市市佐伯	322,850	109.1
廿日市市吉和	41,300	79.0
廿日市市宮島	185,803	100.8
安芸太田町	634,200	96.0

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
北広島町	979,450	97.7
安芸高田市	1,602,762	82.0
東広島市	4,065,056	96.0
三原市	1,244,674	89.2
世羅町	666,080	89.0
尾道市	4,064,720	95.9
福山市	8,107,640	96.8
府中市	1,001,900	98.4
神石高原町		
三次市	1,356,603	62.0
庄原市	1,989,320	88.4
その他	60,487	103.4
合計	40,223,075	87.7

◆貸出グッズのご案内◆

貸し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6年11月末日現在、各市町公衛協から募金委員会に報告のあった募金額を記載しています。