



防災・減災(簡易トイレ編)のテーマでは、簡易トイレの備えの必要性を学ぶほか、実際に簡易トイレの組み立てや凝固剤の使用体験を行った。

「オーダーメイド研修」スタート ニーズに応じた内容で課題解決へ

当協会では、公衛協に関する基礎的な情報をお伝えする基礎研修、水辺教室、広報や企画づくりなど公衛協活動に関するテーマを専門的に学ぶ専門研修などを実施しています。

これまでの専門研修は、当協会が日時や場所などを指定して実施していましたが、「研修時間が長い」「開催地が遠い」「テーマが公衛協活動と合わない」などのご意見をいただいていた。そこで今年度より、公衛協が希望する日時・場所・研修時間・テーマで専門的な学習会を実施する「オーダーメイド研修」をスタートさせました。

オーダーメイド研修では、公衆衛生活動に関する知識の習得や、地域課題の解決策を体験的に学び、実践に活かしていただくことを重視しており、既に総会や基礎研修の場で「防

災・減災(簡易トイレ編)」「組織づくり(推進委員の役割と楽しみ方)」「環境と健康づくり総論」といったテーマで研修が実施されています。

今後、日本赤十字社から講師を招いて実

安全性高める2段階認証 戸締まりと同じ スマホにも鍵を



今では、誰もがスマホやパソコンを使う時代です。家電製品にも多くの機能が加わり、こうした機器への知識や慣れには、人それぞれ差があります。このシリーズでは、デジタル社会の中で少し役立つ情報をお伝えします。

第1回は、ニュースで見かける情報漏えいや詐欺のような「怖い話」ではなく、正しく使えば便利で、必要以上に恐れるものではないことをお伝えします。

スマホで調べものをするのは、今では当たり前になりました。行政サービスや買い物、乗り物での利用など、日々の生活の多くを一台で済ませることができます。「頼りすぎるのは不安だ」と感じる方もおられるでしょう。しかし、危険なのはスマホそのものではなく、使い方です。よく使われる「セキュリティ」という言葉も、難しく考える必要はありません。家の戸締まりと同じように、スマホにもしっかり鍵をかけることが大

切です。簡単すぎるパスワードを使ったり、増えすぎてどのパスワードが分からなくなったりすることも少なくありません。そこで、ここではいくつかの工夫をご紹介します。

パスワードを管理する際に、紙にメモをする人がいるでしょう。これを危険とするのではなく、これを他人に見られない場所に管理することが重要です。この紙を持ち歩くのは、大変危険です。忘れないように覚えるのではなく、忘れても安全な仕組みを考えましょう。

「2段階認証」は、IDとパスワードに加えて、別の方法で本人確認をする仕組みです。たとえば、メールで届く確認番号を入力したり、専用アプリを使ったりします。少し手間でも、安全性を高める効果があります。家でいえ、鍵を二重にかけるといいものです。スマホでも、ぜひ取り入れてみてください。まわりに詳しい方がいれば、気軽に相談するのもよいでしょう。(情報管理課 仲西 健)



地域活動支援センター

防災・減災(簡易トイレ編)のテーマでは、簡易トイレの備えの必要性を学ぶほか、実際に簡易トイレの組み立てや凝固剤の使用体験を行った。

実施する「防災・減災(応急救護編)」や地域の防災イベント内の学習会として実施する「防災・減災(簡易トイレ編)」など、申請公衛協のニーズに合わせてさまざまな場面・内容で研修を実施予定です。研修内容については、事前に調整させていただき、私がまちの活動リーダーに知ってほしい、体験してほしい内容がありましたら、お気軽にご連絡ください。

地域の課題解決や住みよい地域づくりに活かせるよう、積極的にオーダーメイド研修をご活用いただき、公衛協活動とともに盛り上げていきたいと思います。

きんせんか 琴線歌

上野賢一郎厚生労働大臣は、2026年3月19日の参議院厚生労働委員会での所信表明演説で、「攻めの予防医療」を推進する総合的な対策を取りまとめる」と表明し、「がん検診の推進」「歯科健診の推進」「データヘルスや保険者機能の強化」「性差に由来する健康課題への対応」を進めていくこととしております。

特に、上野大臣は、高

攻めの予防医学

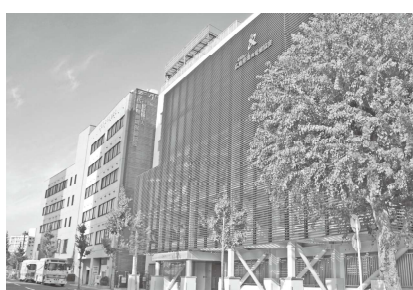
市総理が同年2月20日の施政方針演説で述べたように「性別、年齢、働き方によらず、国民一人ひとりが健康で元気に活躍し、社会保障の担い手になっていただくことで、経済社会の活力を維持・強化するため、攻めの予防医療を推進する総合的な対策を取りまとめる」とも述べております。

▼これからは、健診を受けて終わります

くこと、国民の健康リテラシー向上に寄与するため、市町村、健康保険組合、事業主との協同が必要と考えます。今後、予防医学事業中央会は、「攻めの予防医療」を推進し、健康寿命の更なる延伸に取り組んでいく所存です。

(公益財団法人予防医学事業中央会)

専務理事 中野厚夫



一般財団法人 ～みんなの生命をまもりつづけたい～
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

かんぽきょう

検索

基本理念

みんなの生命(いのち)をまもりつづけたい。

私たちは、健康づくりと住みよい環境づくりに取り組み、持続可能な社会の発展に貢献します。





黒坂准教授に考案いただいた骨の強化体操では、肩まわり、肋骨まわり、足腰の骨の強化ができる

「STOP!フレイル事業」4年目に突入 骨活リーダー養成講座を開催

令和5年度から、健康づくりの全県共通事業重点メニューとして取り組んでいる「STOP!フレイル事業」は、例年20公衛協程度が取り組んでいます。4年目となる今年度の事業内容を紹介します。

まず、本事業では各個人の現状を把握するために、チェックシートを用いたチェック活動をします。結果は、フレイル予防に何が必要かを把握し、対策としての健康づくり活動のヒントとして活用します。

また、講師派遣について、これまで行っている「歯と口腔」「アイフレイル」「耳の健康」「睡眠」「食に関する学習」「体操体験」「レクリエーション活動」に加え、新たに「失禁に関する学習」が加わりました。どの講座も

所要時間が60～90分と、実施しやすいなっています。講師派遣をご希望の場合は、実施予定日の3カ月前にはご連絡ください。これらのフレイル予防活動の一助として、さまざまなグッズを提供します。がん検診受診勧奨グッズとしてタオルやポケットティッシュ、ウォーキンググッズとして保温バッグ、その他前述の講師派遣の際に配布するグッズなどがあります。

フレイル予防に運動は必須ですが、骨の強化も大切な取り組みです。そこで、骨の強化ができる体操を地域で実践できるリーダーの養成講座を開催します。

体操は、「肩まわり」「肋骨まわり」「足腰」の骨の強化ができるように、広島大学の黒坂志穂准教授に考案いただ



「耳の健康」ではホットイヤリング、「食に関する学習」では食事バランスマグネットシート、「失禁に関する学習」では尿漏れパッドなど、内容に合ったグッズを提供

「環境の日」ひろしま大会に出展 資源循環の取り組みについて啓発

「環境の日」ひろしま大会は、6月の環境月間行事の一環として、「環境の日」ひろしま大会実行委員会（事務局：広島県環境政策課）が主催するイベントで、6月6日（土）に基町クレドおよび県庁しばふひろばを会場として開催されました。

当協会は、例年、実行委員会に参画するとともにブース出展を行っており、昨年度に引き続き、脱温暖化の取り組みとして子ども服の無料譲渡会と気泡緩衝材の資源回収を行いました。

子ども服の無料譲渡会では、ゼンドラ株式会社の協力のもと、新生児から120 cmの子ども服を多数準備し、一人5枚を上限に無料で譲渡しました。今年度のステージプログラムは



気泡緩衝材の資源循環について説明を聴く来場者

子どもたちが出演するものが多かったこともあり、観覧に訪れた関係者など150人以上が利用されました。「無料で譲ってくれるのはありがたい」「こんな機会があるなら、うちの服も活用してほしい」など、子育て世代の資源循環の関心の高さがうかがえました。

また、気泡緩衝材の資源回収では、イベントのチラシで回収することを告知していたため、多数の来場者から気泡緩衝材を1.22 kg（45ℓビニール袋1袋分）回収することができました。回収した気泡緩衝材は、製造事業者である川上産業株式会社に引き渡し、新たな気泡緩衝材として生まれ変わります。こういったリサイクルについて来場者に説明し、資源循環への関心を高めてもらいました。

今後も、当協会が参加するイベントなどで、資源循環の取り組みについて啓発活動を実施していきたいと思っています。

（地域活動支援センター）



子ども服の譲渡会は親子連れでにぎわった



きました。この体操を学ぶ研修を、秋から3回シリーズで実施します。実施要領と募集は別途公衛協に案内しますので、楽しみにお待ちください。

（地域活動支援センター）

令和8年度TEAMMATEひろしま総会

今年の学習会は食品ロス対策

講演会 パッションフルーツで省エネを

5月15日、TEAMMATEひろしま（広島県地球温暖化対策地域協議会連絡会）総会を開催し、13団体23人が参加しました。前年度の活動を振り返るとともに、今年度の取り組みや今後の方向性について活発な意見交換が行われました。

今年度の学習・交流会は、協議会同士の交流を深めるとともに、新規メンバーの確保に

つなげることを目的に実施することとしました。内容は、食品ロス対策レシピ「ひろしま食べきりごはん」を活用したエコクッキングで、実践的に楽しみながら学べる企画となっています。協議会会員以外の方も参加できることから、各地域で

声がかがった際は、ぜひご参加ください。また、昨年好評だった気泡緩衝材（プチプチ

⑧）の水平リサイクルや子ども服の譲渡会も引き続き実施する予定です。

総会後の講演会では、鈴田峠農園有限公司の當麻謙二さんを講師に迎え、グリーンカーテンとして活用できるパッションフルーツの育て方についてご講話いただきました。実践的な栽培方法や管理のポイントを分かりやすく解説いただき、参加

者からは「すぐ取り組みたい」「とても参考になった」と好評でした。

グリーンカーテンは、強い日差しを和らげることで室温の上昇を抑える効果が、冷房使用量の削減など省エネルギーにもつながります。

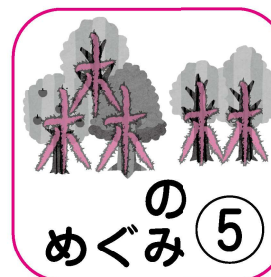


パッションフルーツがグリーンカーテンに適している理由を説明する當麻さん

す。また、見た目にも涼しさを感じられ、暮らしに彩りを添えてくれます。パッションフルーツのグリーンカーテンは収穫も楽しめることが魅力です。この夏は、環境に優しいグリーンカーテンづくりに地域で取り組んでみませんか。

（脱温暖化センターひろしま）

CO₂排出の原因に土地利用の変化など 健全な森林の維持が必要

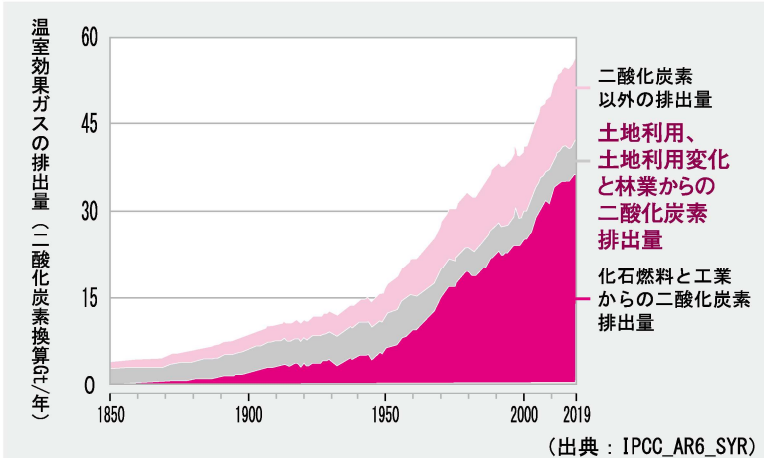
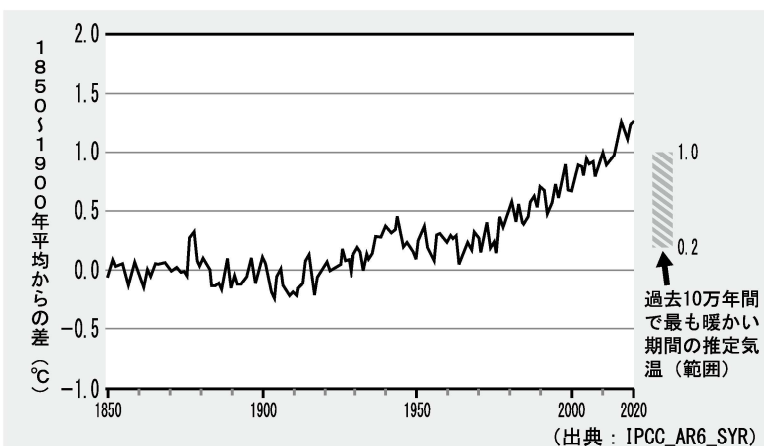


歴史的に見て、「ゆるやかな寒冷化傾向」にあるはずの気温が、このところ著しく上昇し、過去10万年で最も温暖であった範囲を超えました。

これは、「人為起源による温室効果ガスの濃度上昇」が原因であり、次のような対策が必要とされています。

- ①化石エネルギーの使用を減らし、太陽光、風水力などを用いる。
- ②大気中の二酸化炭素を閉じ込める。

とりわけ、後者に



2011～2022年の地球表面温度は、1850～1900年と比べて1.1℃上昇している(上)、人間活動により排出される温室効果ガス(GHG)の排出量は増加している(下)

いては森林の働きが期待されています。温室効果ガスを分類して排出量の推移を見ると、土地利用の変化と林業(木材生産)を原因とする放出量が意外に多かったことが読み取れます。森林が伐採・搬出された後、木材中の炭素は燃焼・腐朽により二酸化炭素として大気中に放出されます。伐採跡地が農地などに転用される「土地利用の変化」では、地表・地中の有機物が分解されることで、より多くの二酸化炭素が放出されます。

森林による二酸化炭素吸収とは、生きた植物体だけでなく、落葉や土壌中にも炭素を蓄えることから、森

人々の暮らしと関わりのある里山



今回は、今年度に行う炭焼きについて、取り組みの背景をご紹介します。

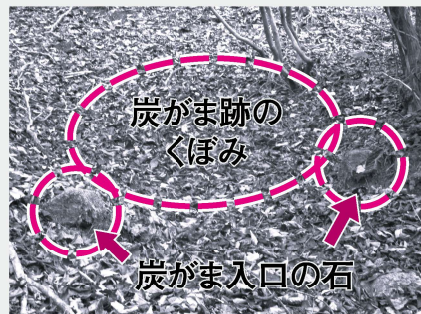
かつて里山では、広葉樹は薪や炭の材料などとして身近に使われ、人々の暮らしと深

広葉樹材で炭焼き試行

く結びついていました。木を切って使い、また芽吹かせるという営みの中で、森は自然と手入れされ、健やかな状態が保たれていました。ところが、生活様式の変化などにより、こうした利用の機会は少なくなっています。

ど、環境の変化が見られるようになってきました。こうした状況を受け、当協会では森林整備で得た広葉樹材の新たな活用方法として、「かんほきょうの森」が位置する場所から行われていた炭焼きを試行することになります。

資源の価値を見直すきっかけになればと考えています。炭焼きの試行にあたっては、福富町観光協会の協力を得ながら準備を進めています。広葉樹を適度に利用することは、森に光を届け、健全な森林環境の維持にもつながります。また、炭焼きで得た炭は、災害時にも利用できる炭団

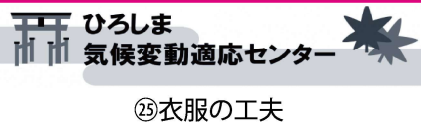


(たどん)の材料にするなど、その活用方法について研究を進める予定です。

炭焼きは昔ながらの技術であり、この取り組みがこれからの森との関わり方を考えるヒントになればと考えています。炭焼きを実施しましたら、その様子を改めて報告いたします。

(地域支援課 八島 聡美)

オシャレを楽しみ快適な夏を 服の色で最大15℃以上の差



今年も暑い夏が予測され、5月の時点で既に真夏日が続出しました。身近な暑さ対策として、今回は衣類に着目します。

晴天時の屋外で、着衣の色と表面温度についての実験が国立環境研究所で行われました。写真は、同じ素材・デザインで色違いのポロシャツを、炎天下に置いて表面温度を測定したものです。

その結果、色による温度の差は最大15℃以上になり、風が弱く日射が強い日に差が大きくなりました。表面温度が最も低かったのは、白と黄色、それより少し高かったのが灰と赤、次に紫と青が高く、最も高温になったのは、緑、深緑、黒でした。表面温度は、光の反射率が高いほど低温、低いほど高温になる傾向でした。

日常生活でも、濃色のものが日光により熱くなりやすいと体感する場面が多いことから、黒の温度が高く、白が低いことは、イメージ通りと感じる人が多いと思います。一方で、緑は赤より高温でした。熱中症対策はさまざまありま

すが、外出時は服の色も対策になることがわかります。

夏は暑さだけでなく、紫外線の強さも気になるところです。一般的に、紫外線をカットする効果が高いのは、表面温度が上昇しやすい黒や紺などの濃色ですが、最近では、紫外線カット加工をされた淡色の衣類が多数市販されています。

また、熱、紫外線をカットする効果が高い日傘も有効です。日傘は強い日差しを遮り、特に頭や上半身の表面温度の上昇を防ぐことができ、汗をかく量が約17%減ったという結果を環境省が発表しています。

これらを組み合わせることで、オシャレを楽しみつつ、少しでも快適な夏を過ごしましょう。(ひろしま気候変動適応センター)



屋外におけるサンプル衣料表面温度の観測

(出典:国環研 View DEEP「環境研究のアウトリーチ活動」(2024年)の画像に文字を追記)

動画を活用した学習会を実施 水辺教室に必要な基礎知識を共有

令和8年5月26日(火)、府中町公衆衛生推進協議会が水辺教室の開催に向けた学習会を実施しました。学習会では、当協会地域活動支援センターが作成した動画「水辺教室の開き方～入門編～」を活用した学習のほか、水生生物の紹介、野外での活動に際する熱中症対策、獣対策といった安全対策などについて共有を行いました。

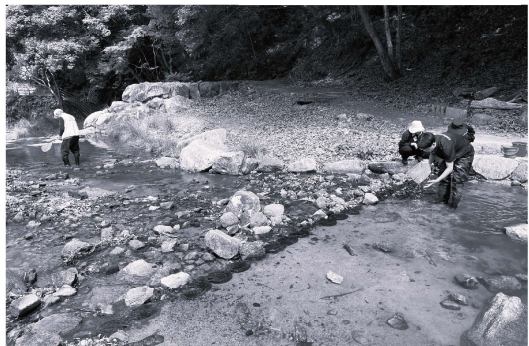
参加した推進委員からは「子どもたちにとって実際に川に入って生き物をとることは良い経験。生き物を覚え



⑪府中町公衛協



▲動画はこちらからご覧いただけます



2 網の前の石をめくる、こする



学習会後、開催予定場所の下見を実施した(上)、採集方法の説明では水中の様子が分かるようになっている(下)

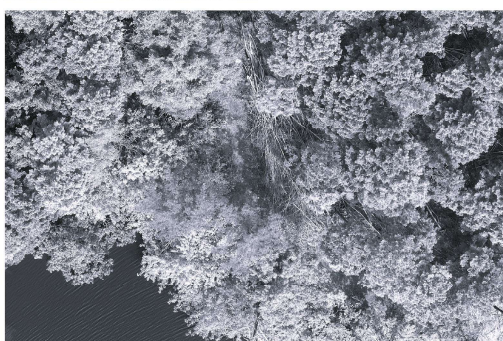
て判別することは難しいが、安全管理などできる範囲で協力したい」「採集方法など、再度動画を見て復習する」などの声がありました。

なお、学習会の数日後には、開催予定場所の下見を実施し、安全面や採集環境、採集できる生き物について確認しました。

この学習会で活用された動画は、水辺教室を開催するにあたって知っておきたい、用意する道具や開催場所の確認など事前に行うべき準備や採集場所ごとの生物採集のしかた、川に入る際の注意事項などについて、撮影した映像を多く取り入れながら解説を行っています。9分程度の動画で、気軽に視聴することができます。当協会の YouTube チャンネルで視聴できますので、水辺教室の開催前にぜひご覧ください。

当センターでは、今後も公衛協活動に活かせる動画教材の作成を行う予定です。作成した動画については情報紙や当センター Facebook など随時ご紹介します。

(地域支援課 吉井 隼平)



ドローンが撮影した映像をリアルタイムで確認(上)、ドローンが撮影した「かんぼぎょうの森」の一部(下)

法令面では、機械の進歩と法令の内容にギャップがあり、住民が気軽に飛行させることは難しいと感じました。一方で、活動の記録や地域の今の様子を高い位置から撮影す

る、活動現場の下見を行うなどの平時の活用と、災害時に行政と連携して道路状況の確認などに活用できる可能性を感じました。

飛行許可が得られるかんぼぎょうの森を活用し、ドローンと免許を持つ人材に対して飛行練習の場を提供する一方、地域では地元の活動の撮影協力や有事の際に連携できるようなつながりを持つなど、新たな出会いの場の創出にしたいと考えています。今年度の夏季大学でも組織づくりについて意見交換をする予定です。皆さまのご参加をお待ちしております。

(地域支援課 馬場田 真二)

環保協の 環境生活 センター

⑤⑩環境調査課

時代に応じた環境管理に貢献 環境中のPFASを測定・分析

テイング剤などの日用品から工業品まで幅広い分野で使用されてきました。

しかし、近年の研究で一部のPFASについては、人体に取り込まれた場合、発がん性などの影響を及ぼす可能性があります。現在は、日本国内での製造や輸入が禁止されており、新たに使用されることはありませんが、過去に使用されたものの影響などに

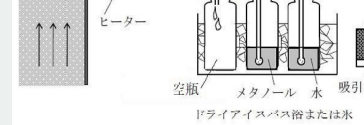
より、河川や地下水などに含まれていることが確認された事例が報告されています。このような動向に対応するため当協会では、水質中のPFASの分析だけでなく、排出ガス中に含まれるPFASの測定・分析を実施するための体制を整えております。環境中のPFAS測定

PFASとは、有機フッ素化合物の一群に位置づけられる化学物質の総称です。一般的にPFASは、水や油をはじく、汚れが付くにくい、熱や薬品にも強いといった特性を持ち、フライパンのコー

こつした背景を受けてPFASへの規制は強化されつつあり、水質に関する基準値の設定や各地域での調査が進められています。現状では水質が先行して規制強化されていますが、今後は大気質の規制も強化される可能性があります。これに伴い、廃棄物焼却施設な

どから発生する排出ガスが調査対象になることも予想されます。このような動向に対応するため当協会では、水質中のPFASの分析だけでなく、排出ガス中に含まれるPFASの測定・分析を実施するための体制を整えております。環境中のPFAS測定

排出ガス試料採取装置の一例
出典:環境省ホームページ(PFOSおよびPFOA含有廃棄物の処理に関する技術的留意事項)



排出ガス試料採取装置の一例
出典:環境省ホームページ(PFOSおよびPFOA含有廃棄物の処理に関する技術的留意事項)

でお困りことがあれば、ぜひお問い合わせください。当協会は今後も分析精度の向上や測定技術の高度化に取り組む、信頼性の高い測定で時代のニーズに対応した環境管理に貢献してまいります。

当センターでは、代表者会議などから意見を伺い、地域課題を解決するための活動を形にする支援を行っています。今年度も食品ロス問題やフレイル予防など、「現在の課題」に対して講師派遣、教材提供などの支援を行っています。また、県内の公衛協を俯瞰し、組織課題である高齢化や担い手不足、人材育成に答えられるよう、SNSの利用やリモコ

ドローンによる省力化などを研究 まずはセンター職員で法令等を学習



ドローンの飛行に関する法令や手続きについて学んだ

ン草刈り機、飛行ドローンなどの活用によって、活動の周知や現場の負担軽減、新たな仲間づくりが行えないかなどについて日々検討しています。

今年度は飛行ドローンについて研究しており、6月10日にかんぼぎょうの森を会場に、飛行ドローンを使って測量や撮影を行っている株式会社和幸設計を講師に招き、飛行に関する法令や手続きの学習、デモ飛行の見学をしました。

法令面では、機械の進歩と法令の内容にギャップがあり、住民が気軽に飛行させることは難しいと感じました。一方で、活動の記録や地域の今の様子を高い位置から撮影する、活動現場の下見を行うなどの平時の活用と、災害時に行政と連携して道路状況の確認などに活用できる可能性を感じました。

飛行許可が得られるかんぼぎょうの森を活用し、ドローンと免許を持つ人材に対して飛行練習の場を提供する一方、地域では地元の活動の撮影協力や有事の際に連携できるようなつながりを持つなど、新たな出会いの場の創出にしたいと考えています。今年度の夏季大学でも組織づくりについて意見交換をする予定です。皆さまのご参加をお待ちしております。

今年度は飛行ドローンについて研究しており、6月10日にかんぼぎょうの森を会場に、飛行ドローンを使って測量や撮影を行っている株式会社和幸設計を講師に招き、飛行に関する法令や手続きの学習、デモ飛行の見学をしました。

法令面では、機械の進歩と法令の内容にギャップがあり、住民が気軽に飛行させることは難しいと感じました。一方で、活動の記録や地域の今の様子を高い位置から撮影する、活動現場の下見を行うなどの平時の活用と、災害時に行政と連携して道路状況の確認などに活用できる可能性を感じました。

今年度は飛行ドローンについて研究しており、6月10日にかんぼぎょうの森を会場に、飛行ドローンを使って測量や撮影を行っている株式会社和幸設計を講師に招き、飛行に関する法令や手続きの学習、デモ飛行の見学をしました。



VRゴーグルを使い、視線の動きでテストに回答する(右)、成績は5つのカテゴリーに分けて評価される(下)

VRで認知機能チェック 簡単に視線の動きで評価

年齢を重ねるにつれて、「あれ、何を取りに来たんだっけ?」と立ち止まったり、人の名前がすぐに思い出せなかったりすることはありませんか。小さな変化に「歳のせいかな」と思いつつも、どこか不安を感じる方もいるのではないのでしょうか。

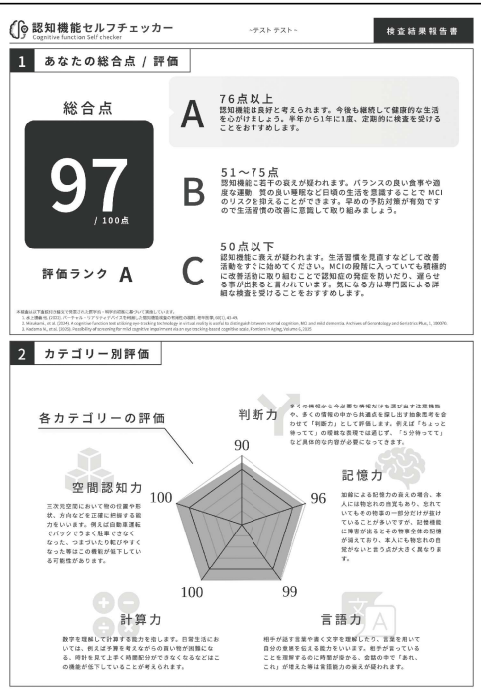
近年、認知症は社会課題となっており、65歳以上の約4人に1人が認知症またはその予備軍といわれています。特にMCI(軽度認知障害)と呼ばれる初期段階は、日常生活に大きな支障がないため、気づきにくいことが特徴です。だからこそ、元気づちから自分の状態を知ることが大切です。

健康クリニックでは、新たにVR(バーチャルリアリティ)、仮想現実と視線追跡技術を用いた認知機能セルフチェッ

カー」を健康診断のオプション検査として導入しました。専用機器の画面を見るだけで、視線の動きから認知機能を約5分で評価できます。難しい操作は必要なく、結果はその場で確認でき、継続して受けることで変化を把握することも可能です。

認知機能の検査は「特別なもの」「なんとなく怖い」と、ハードルが高く思われがちですが、血圧や体温を測るのと同じ、今の自分を知るための「健康チェック」です。MCIは早め気づき、生活習慣の見直しや適切な相談につなげることで、認知機能の改善や進行を緩やかにできる可能性があります。ご自身のために、そしてご家族の安心のために、これからも元気な毎日を過ごすための一歩として、ご活用いただければ幸いです。ぜひお気軽にご相談ください。

(企画渉外課 松本玲子)



「認知機能セルフチェッカー」
検査料金: 3,300円(税込)
お問い合わせ先: 082-232-4857

「自由に歩ける身体」を保つために こまめに動く生活を

「できるだけ動かず、のんびり過ごしたい」と感じるのは自然なことです。食欲や睡眠欲のように、「身体を動かしたい」という欲求は大人になると生じにくくなります。「動かないのが楽」と感じる

⑥ 身体を動かす
話題の健康づくり
アラカルト

差でつまずきやすくなる、長く歩くと疲れる、立ち上がるのがおっくうになる、そんな小さな変化が積み重なり、自分でも気づかぬうちに「転ばないように動かない」「疲れるから出かけない」という

のは、ごく普通の反応なのです。しかし、その状態が続くと身体は少しずつ変化します。身体は合理的で、使わない機能を「不要」と判断します。歩く機会が減れば足の筋力は低下し、立つ・支える・踏ん張る力も弱くなります。さらに進むと、バランス感覚や反応の速さも衰えやすくなります。すると、以前は無意識にできていた動作にも負担を感じるようになります。段

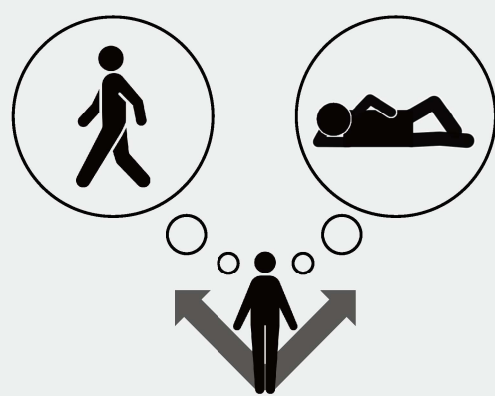
選択が増えてしまい、その結果さらに身体を動かす機会が減るという悪循環につながります。

この先も「自由に歩ける身体」を保つためには、「動きの少ない生活」から「こまめに動く生活」へ変えていくことが大切です。まずは今の生活に「あと10分」意識して身体を動かす時間を加えてみましょう。テレビを見ながら足踏みをする、こまめに立ち上がる、

階段を使う、そんな小さな積み重ねで十分です。

今日の10分の積み重ねは、未来の自分への備えです。自分の足で好きな場所へ行き、やりたいことを楽しめる毎日が、これからの暮らしを豊かにしてくれるはずです。

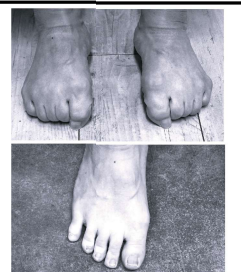
(健康支援課 本間 陽子)



ちょっと一息
身体を動かそう!

④ 足指を動かして疲労回復

足指をしっかり閉じて「グー」、なるべく指と指の間を広げて「パー」をします。足指がつかない程度に行います。日常生活で靴などにしめつけられている足先を開放して、足元から血流を促して、疲労を回復させましょう。



日本の夏は湿度が高く、汗が蒸発しにくいので、体に負担がかかります。熱中症の指標の「暑さ指数」でも、湿度の影響が大きく反映されています。

特に影響を受けるのが、体温調節など生命維持を司る脳の視床下部です。この視床下部の働きにはマグネシウムが重要ですが、現代人は不足しやすいようです。

初夏に収穫される大麦は、水溶性食物繊維のβ-グルカンで注目されていますが、マグネシウムなどのミネラルやビタミンB群(B1・B3)など、夏に必要とされる栄養も豊富です。

大麦は寒さや病気に強く、育てやすいので、昔は全国で栽培されていました。しかし1950年代以降、消費低迷や輸入増加で生産は大きく減少しました。近年では、古来の大麦の高い栄養価と丈夫さが見直され、志ある人々により復活した品種もあります。



栄養豊富な大麦 麦芽酵素の特徴は高い活性

大麦由来の生薬には、大麦(ダイバク)、麦芽(バクガ)、膠飴(コウイ)があります。麦芽は、大麦が発芽して酵素が活性化したものです。膠飴は、麦芽の酵素でデンプンを糖化して作る麦芽水飴で、小児の腹痛に用いられる小建中湯(ショウケンチュウトウ)

に含まれるほか、あんこや佃煮にも利用されています。麦芽酵素の大きな特徴は、種類の多さと高い活性です。多様な酵素が絶妙に連携する仕組みは、人工的な再現が難しく、

伝統的なビールやウイスキー造りにも欠かせません。

さらに、麦芽から育つ若葉は、優れた栄養バランスと豊富な酵素を併せ持ち、飲みやすいことから、今では青汁の原料として広く採用されています。

古くから日本人の食を支えてきた大麦の価値が、今あらためて見直されています。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)



③広島市地球温暖化対策地域協議会

地域に根ざした環境活動を
古紙でつくるペーパー鉛筆

広島市地球温暖化対策地域協議会では、会員であるジョガニ・ヒテシュさんを中心に、「ペーパー鉛筆」を広める活動が行われています。

「ペーパー鉛筆」は、木の代わりに再生紙で作られた環境にやさしい鉛筆です。新聞紙や古紙に鉛筆の芯を巻くだけで、子どもでも簡単に作ることができます。さらに、鉛筆の端に植物の種を入れてあり、使い終わった後にそのまま土に植えることで、植物の芽が出る工夫がされています。見た目や使い心地は一般的な鉛筆とほとんど変わらず、軽くて持ちやすいのも特長です。カラフルな包装紙を使用したデザインも魅力で、幅

広い世代に親しまれています。

この取り組みは、身近なものの再利用を通して、環境問題や資源の大切さ、SDGsについて楽しく学ぶことを目的に始めました。特に子どもたちに、「ごみを減らすことの大切さ」「ものを大事に使う気持ち」「自分たちにもできる環境活動があること」を感じてもらえるよう、ワークショップ形式で実施しています。2024 年頃から本格始動し、これまでに約 4,000 本の鉛筆を制作、昨年度は約 400 人が参加するなど広がりを見せています。ワークショップを通じ、子どもたちにごみ削減や資源の大切さを伝え、誰もが気軽に環境活動に関われる機会を提供しており、今後も発展が期待されています。

ジョガニさんの「子どもから大人まで楽しみながら参加できる環境活動として、地域に根ざした取り組みを続けていきたい」という言葉が印象的でした。

(脱温暖化センターひろしま)



砂浜にたまった発砲くずを集める清掃活動
参加者(上)、芝生に絡まった発砲くず(下)

広島県では、2050年に新たに流出するプラスチックごみをゼロにする目標を掲げ、プラスチックに代わる素材の利用や清掃活動に取り組んでいます。海岸に漂着するごみは、ペットボトルや食品トレイ、漁具などがあまたありますが、小さくなつてしまったごみを拾い集めるのは大変な労力がかかります。住民

動、啓発活動などに取り組んでいます。

団体や自治会、企業・団体などが清掃活動を行っています。しかし、「キリがない」「途方もない」という声を多く耳にします。

そこで、この厄介なごみを「効果的に」やる気を持つ「集めるアイデアを募集し、その実践の場を設ける」としました。

集めたいごみは、発

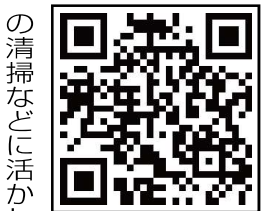
GSHIP

効率的なごみ回収のアイデア募集

11月に包ヶ浦自然公園で清掃イベント

泡スチロール製のフロートが砕けて小さくなったもの(以下、発砲くず)です。発砲くずは風に飛ばされ、海岸、護岸、芝生などに広く散らかっています(写真参照)。砂は焼却炉を痛めてしまったため、可能な限り分離し、発砲くずのみを効率的に集める方法や道具を求めています。

11月に包ヶ浦自然公園での清掃イベントを予定していますので、アイデアを形にして実践することができそうです。アイデアだけの参加も可能です。いただいたアイデアは、普段



GSHIPホームページ

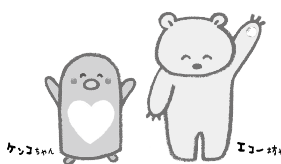
第64回 環境保健夏季大学

開催日時：令和8年7月23日(木) 10:00～14:30
7月24日(金) 10:20～14:45

※開始時間が異なりますのでご注意ください。

開催場所：RCC文化センター 7階 (〒730-0015 広島市中区橋本町5-11)

プログラム：1日目(7/23) ○骨活をテーマにした講演
○健康をテーマにした3つの分科会
2日目(7/24) ○環境づくりメニューの紹介
○海ごみ削減のための情報提供
○大学生連携事例の紹介

令和8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8年度で67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

5,714,795円
(令和8年度5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。

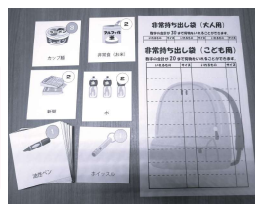
【学習教材貸出事業】

環境づくりや健康づくり、防災などに関するグッズを貸し出しています。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。
(<https://www.kanhokyo.or.jp>)

NEW

「我が家の備え、何がある？」

カードを用いて非常持ち出し袋をつくることで、備えておくべきモノを知り、我が家の備えを考えるカード教材です。



市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
北広島町		
安芸高田市		
東広島市		
三原市	490,860	38.9
世羅町		
尾道市		
福山市	3,275,900	40.9
府中市		
神石高原町		
三次市		
庄原市		
その他	62,780	103.8
合計	5,714,795	13.2

市町別一覧表

※この表は、令和8年5月末現在、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。