

第64回環境保健夏季大学

テーマはフレイル予防と大学連携 企業などの海ごみ対策事例も共有

令和8年7月23日、RCC文化センター(広島市)で、「第64回環境保健夏季大学」を開催しました。日帰り参加できる2日間のプログラムで、県の政策紹介や専門家による情報提供、体験型分科会などを企画し、延べ151人が参加しました。

初日は、広島大学大学院人間社会科学研究所の黒坂志穂准教授による「骨から見るフレイル予防と運動」と題した講演を実施しました(詳細は2面)。フレイル予防における骨の重要性について学んだ後、環保協の健康づくりメニュー「STOP!フレイル事業」を紹介しました。続いて、広島県健康づくり推進課の武内聡課長から「広島県の「健康」施策に



(株)金本商会をはじめとした企業・団体による海洋プラスチックごみ削減に向けた取り組みを紹介



フレイル予防定食を考えた「食事」の分科会

は、ドローンは、活用モデル事業や食品ロス削減事業など、当協会の環境づくりメニューのほか、広島県による海洋プラスチックごみ削減の取り組みや、企業・

団体による海ごみ問題への先進事例を紹介しました。午後は、大学と地域活動の連携をテーマにパネルトークと分科会を行い、大学職員や大学生との意見交換を通じて、連携に必要な視点を学びました(詳細は2面)。

多彩な内容の研修となりましたが、アンケートでは「楽しく学べてよかった」「大学生の生の声が聞けてよかった」などの声が寄せられ、参加者の高い満足度がかえりました。

今後当協会では、社会情勢や公衛協ニーズに応じた研修を提案し、実施したいと考えています。

(地域活動支援センター)

大崎上島町と脱温暖化協定締結 食品ロス削減へ生徒考案メニュー

当協会(脱温暖化センターひろしま)は、大崎上島町と「脱温暖化活動促進等に関する連携協定」を締結しました。6月



協定書を手に握手を交わす大崎上島町谷川町長(左)と、当協会兼森理事長(右)

どがあります。中でも特徴的なのは、学校や給食センターと連携した食品ロス削減に関する取り組みを掲げていることです。

18日、広島県公衆衛生会館(広島市中区)において、当協会の兼森裕理事長、大崎上島町の谷川正芳町長による協定締結式が執り行われ、住民・事業者・行政が一体となった脱温暖化のまちづくりや地域課題の解決に向けた連携について合意しました。

この度の協定締結は、ゼロカーボンシティ宣言を表明している大崎上島町と脱温暖化のまちづくりを推進する当協会の考えが一致して実現したもので、双方が有する人的・物的資源を有効に活用することとしています。

連携事項には、脱温暖化推進のためのメニュー開発や省エネルギー対策、地方創生に資する取り組みな

この取り組みは、学校給食での食品ロス削減を通じて、脱温暖化意識の向上や温室効果ガスの削減につなげようとするもので、すでに大崎上島町中学校で生徒による食品ロス削減のための給食メニューづくりが始まっています。今後は、『ひろしま食べきりごはん(© 脱温暖化センターひろしま)』としてレシピ化され、学校給食として提供される予定です。

また、10月17日には、この度の協定締結を記念して、大崎上島町公衆衛生推進協議会が主催する「ストップ温暖化!フォーラム」を開催し、近年の気候変動や防災をテーマにした講演のほか、生徒が考えた食品ロスのための給食レシピを披露します。

(脱温暖化センターひろしま)

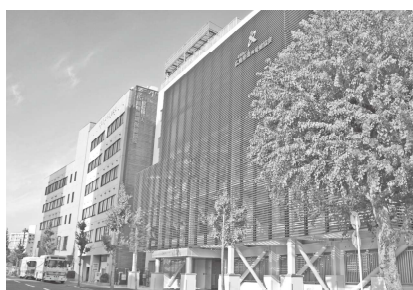
きんせんか 琴線歌

身近な川で遊ぶ経験は、河川環境を「自分事」としてとらえるようになる第一歩であるように思う。いまから20年ぐらい前、息子が通う小学校で、子どもたちに自然に親しむ機会を提供することを目的とした保護者グループが発足した。近くには黒瀬川が流れ、カワムツ、オイカワなど、さまざまな魚が泳いでいたが、気づいている人はほとんどいないようだった。

雑魚釣り

最近、近所の黒瀬川の支流で魚影を見かけるようになった。以前の密度には到底及ばないが、やってみたら釣れそうな気がする。子どもたちの前で魚が釣れたら、大騒ぎになるだろう。近いうちに、試し釣りをしてみようと思っている。いつか「親子雑魚釣り大会」が復活することを願って。

(広島大学名誉教授 中坪孝之)



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。





骨を強化する運動を実践し、習慣化について考えた



骨を強化するための運動を体験 骨の健康がフレイル予防に重要



広島大学大学院
人間社会科学研究科
黒坂 志穂 准教授

が骨に關する課題を抱えている現状について、も触れ、骨を強く

第64回環境保健夏季大学の基調講演では、広島大学大学院人間社会科学研究科黒坂志穂准教授を講師に迎え、「骨から見るフレイル予防と運動」をテーマに骨の重要性や効果的な運動について、実践を交えながら解説いただきました。

講演では、骨は身体を支えるだけでなく、血液をつくるなどさまざまな役割を担っており、骨の健康が認知機能や代謝機能のフレイル予防においても重要であることが紹介されました。また、日本人の多く

するためには筋力トレーニングとは異なる考え方が必要であり、安全な範囲で刺激を与えることが効果的であると解説されました。講演後半では、参加者全員で骨を強化するための運動を体験しました。自分の身体に触れながら骨の形を確認し、お椀型にした手で鎖骨を軽くたたき運動などを実践しました。最後は音楽に合わせて体を動かし、骨の健康づくりを体験する機会となりました。

質疑応答では、骨の役割や運動習慣に関する質問が寄せられました。その中で、「骨の体操はいつ行うとよいか」との質問に対し、「朝に実施することがおすすめ」との回答がありました。参加者からは、「体が軽くなった」「初めて聞く内容で楽しかった」「これくらいの運動でも骨に良いと知り驚いた」といった感想が寄せられ、骨の健康とフレイル予防について理解を深める有意義な講演でした。

今回学んだ骨への適度な刺激を意識しながら、健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。
(文責 地域活動支援センター)

学生と公衛協の連携を探る

ボランティア経験談で交流

研修2日目の後半は、組織づくりを主テーマに、大学と大学生に協力いただいて、情報交流を行いました。住民活動は、高齢化、雇用延長による担い手不足、コミュニティ活動の希薄化が課題視されている一方、教育現場では、学生の社会経験の場として注目されています。学生は、社会経験をしたいと考えていても、課題やアルバ

イト、クラブ活動などで、あまり時間がないと言われています。そこで、3者が交流し、どのようにうまく連携することができかを考えました。話題の絞り込みのためのパネルトークでは、広島工業大学教学支援部の松永さん、広島修道大学ひろしま未来協創センターの金子さんにパネリストとして情報提供いただき、大学

のボランティア窓口の状況や、普段の相談の有無、学生に情報提供する際に必要な要件などを伺いました。現状では、ボランティア窓口を設けている大学は多くなく、教授のつながりで参加するケースが多いようです。また、6W2Hや保険内容が明確でない、学生に案内することが難しいことも確認することができました。

その後の分科会では、2つのグループに分かれて連携のあり方を探りました。「大学に聞くグループ」では、学生の移動手段のこと、学生が興味を持つ伝え方、学校としては認められない内容など、時間の限り意見交換をしました。「学生に聞くグループ」では、広島工業大学と広島修道大学のボランティア

経験のある学生5人が参加し、参加を決めたきっかけは何か、情報はどうのように収集しているかなどの意見交換を行いました。今後、多様な団体と連携して「コミュニティ活



「大学に聞くグループ」では、学生を送り出す立場から参加者の疑問について意見交換(上)、「学生に聞くグループ」では、地域活動に参加する学生の立場から参加者の疑問について意見交換(下)

お金をだまし取る二セ連絡に注意 慌てず 押さず まず相談

第2回は、悪質なメールやSMS(ショートメッセージ)の対処方法について、お伝えします。

スマホを使っていると、宅配業者や通信会社、ネット通販などを名乗るメールやSMSが届くことがあります。その多くは便利なお知らせですが、中には個人情報やお金をだまし取ろうとする二セの連絡もあります。見た目は本物によく似ているため、誰でも騙されてしまう可能性があります。よくある例として、「荷物をお届けしましたが不在でした」「未払い料金があります」「アカウントが停止されます」といったメッセージがあります。また「携帯番号が変わったよ」などと家族を装って連絡してくるケースもあります。これらに共通しているのは、不安をあおったり、急いで対応させたりして、リンクを押



させようとするのです。

このような連絡があった際には、一度立ち止まって考えてみましょう。「今すぐ」「本日中」などと書かれていても、慌てる必要はありません。メッセージ内のリンクは開かず、公式アプリや公式サイトから確認すると安全です。また、一人で判断せず、家族や詳しい人に相談することもあります。もしリンクを開いてしまったら、情報を入力してしまった場合でも、一人で悩む必要はありません。家族や勤務先などの相談窓口のほか、消費生活センター(188)や警察相談専用電話(9110)など、相談できる場所があります。

二セの連絡は特別な人だけを狙うものではなく、あなたにも届く可能性があります。しかし、「あてでない」「すぐ押さない」「まず相談」を心がけるだけで、ほとんどの被害は防ぐことができます。知らない相手からの連絡には、まず一呼吸おいて確認する習慣をつけましょう。

(情報管理課 佐渡 啓介)



広葉樹材で炭焼き試行

かつての営みに触れる機会に

前号では、森林整備で得た広葉樹材の活用と、森の健全な循環に

つなげる取り組みとして、炭焼きを試行する背景についてご紹介しました。今回は、その炭焼きを行った様子を報告します。

7月29日、環保協役職員10人と、福富町観光協会など関係者15人が炭焼き釜の購入元の指導により炭焼きを行いました。

まずは、森林整備で得た乾燥した広葉樹材を、鋸で釜に入る長さ

に切断することから始めました。次に、細かく砕いた竹を使って着火し、その後は細い広

葉樹材や竹などの燃えやすい材と、太い広葉樹材などの燃えにくい材を交互に投入しまし

た。また、釜の中に炭が均に行き渡るよう、材の配置を工夫したり

最後に、ジョウロによる注水とホースによる散水で消火し、釜に蓋をして終了しました。できた炭は後日回収し、その品質や活用方法について検討していきます。

なお、炭焼きは地元消防署への届出など必要です。

要な手続きを行ったうえで実施しています。

今回の炭焼きでは、森林整備で得た資源を有効活用するとともに、かつて「かんぼき

の森」で行われていた炭焼きの技術に触れることができました。

今後、炭焼きを兼ねながら、森と人とのより良い関係づくりにつなげていきたいと考えています。

その他、「かんぼきの森」の自然歩道が歩きやすくなるように掘削・整地作業にも取り組みました。こちらの活動については、次号の記事で詳しくご紹介する予定です。

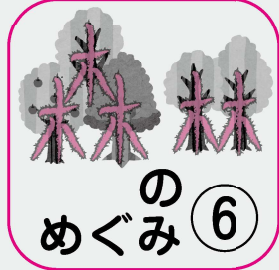
(地域支援課 八島聡美)



できあがった炭

森林浴で心身に良い効果

衝撃吸収 多様化する遊歩道



森林浴は、40年以上前に都会の人々に向けて林野庁が提唱したものです。森林利用の場を提供し、効能を科学的に実証する研究も進められた結果が、森林セラピー事業となり、山村振興にも役立つています。

森林内を歩き、時を過ごすことで、心身に良い効果をもたらします。例えば、ストレスホルモンの減少、高血圧の改善、副交感神経の活動を高め、免疫機能を上昇させることが実験結果から明らかになりました。

比較する条件については異論もあります。都会のサラリーマンが休暇をとれば、ストレスが減り、血圧も下がります。森林に連れ出

すまでもない。ウインドウショッピングと喫茶店の方がリラックスできるという人も多いのではないかと、都会で育った人が森林に置き去りにされれば、恐怖感が勝るかもしれません。経験と知識のある者の同伴が必要で、この点、認定された森林セラピー基地やセラピーロードには森林セラピーガイド・セラピストの資格

を持った人が配置されているので安心できます。ウオーキングに関して、森林と他の場所との決定的な違いは地面ではないでしょうか。登山道は舗装されていません。歩行時に地面から受ける衝撃が、舗装路に比べて格段に少ないのです。靴底に反発力を和らげる材料を使ったものがありませんが、衝撃を吸収してしまう土にはかきません。

雨でぬかるみになったり、土が流



遊歩道

間伐材とウッドチップを用いた遊歩道

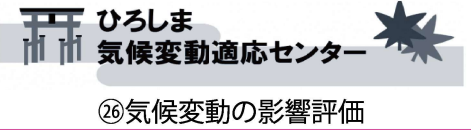
森植物研究家 坪田宏

このシリーズおわり。

坪田宏

「第3次気候変動影響評価報告書」公表

気候変動によるリスクの備え必要



②気候変動の影響評価

本年2月に環境省が、気候変動影響の総合的な評価についての報告書である「第3次気候変動影響評価報告書」を公表しました。この報告書は、主要7分野(農業・林業・水産業、水環境・水資源、自然生態系、自然災害・沿岸域、健康、産業・経済活動、国民生活・都市生活)を対象として、気候変動の影響を重大性、緊急性、確信度の3つの視点から評価しています。

影響評価の結果、多くの項目に重大な影響があるとされ、今回から、その中で特に優先的に対応が必要な項目が整理されました。例えば、農業分野ではコメの収量・品質の低下、自然災害分野では洪水の発生地点数の増加、健康分野では熱中症による救急搬送者数・死亡者数の増加などが挙げられています。

今後の気候変化と影響は、

我々の社会が講じる気候変動対策によって大きく変わることが示されています。十分な対策を講じるか否かで、猛暑日や熱中症患者数の増加、災害の発生頻度や被害などに大きな差が生じ得ます。

現在、本報告書などを踏まえ、国の気候変動適応計画の見直しが進められていますが、個人においても、気候変動に伴い増加するリスクへの備えや対策がますます必要になっています。

本報告書は、「概要版」「総説」「詳細」の3つがありますが、「概要版」は気候変動影響について全体像を把握できるよう簡潔にまとめられており、一般の方々にも気候変動を知るきっかけとしてお読みいただける内容です。効果的かつ効率的な気候変動対策を取るための基礎情報として、ぜひご覧ください。

(ひろしま気候変動適応センター)

気候変動影響評価結果一覧(抜粋)

大項目	小項目	重大性(確信度)			緊急性(確信度)
		現状(約1℃上昇)	1.5~2℃上昇時	3~4℃上昇時	
健康	死亡リスク	レベル3 (***)	レベル3 (***)	レベル3 (***)	レベル3 (***)
	熱中症	レベル3 (***)	レベル3 (***)	レベル3 (***)	レベル3 (***)
	疾病発生・悪化、死因別死亡リスク	レベル3 (***)	レベル3 (***)	レベル3 (***)	レベル3 (***)
感染症	水系・食品媒介性感染症	レベル1 (**)	レベル1 (**)	レベル1 (**)	レベル1 (**)
	節足動物媒介感染症	レベル2 (**)	レベル3 (***)	レベル3 (***)	レベル3 (***)
	その他の感染症	レベル1 (**)	レベル1 (**)	レベル1 (**)	レベル1 (**)
その他	温暖化と大気汚染の複合影響	レベル2 (**)	レベル2 (**)	レベル2 (**)	レベル3 (**)
	メンタルヘルスへの影響	レベル3 (**)	レベル3 (**)	レベル3 (**)	レベル3 (**)
	自然災害に起因する健康影響	レベル3 (***)	レベル3 (**)	レベル3 (**)	レベル3 (***)
	冬季の健康影響	レベル1 (**)	レベル1 (**)	レベル1 (**)	レベル1 (**)
	その他の健康影響	レベル2 (**)	レベル2 (**)	レベル2 (**)	レベル3 (**)

レベルの数字と*の数が多いほど重大性、確信度が高い(最大3)。

出典:第3次気候変動影響評価報告書(概要資料)

心肺蘇生とAEDを体験 日本赤十字社の指導で手順再確認



⑫福山市神辺ブロック

7月11日、福山市公衛協神辺ブロック協議会の研修会が開催されました。

公衛協から、「研修テーマは心肺蘇生とAEDで行いたい」という相談があり、オーダーメイド研修とブラットフォーム・かんほきよの枠組みを活かして、日本赤十字社

島支部と連携した研修を実施しました。研修は、座学から始まり、日本赤十字社指導員から、福山管内の救急車の台数、去年の出動回数、平均到着時間など、福山の緊急通報の状況について話を聞き、救急車の適正利用の必要性を確認しました。その後、心肺蘇生やAEDが必要な状況、AEDがどのような機械なのかを教わり、実習へ移りました。

まず心肺蘇生について、救助者自身の安全を確保すること、周囲に人がいれば、指名して支援を求めることなどのほか、胸骨圧迫の深さやテンポなど連の流れを教わりました。人形や訓練用のAEDを10体使い、参加者全員が心肺蘇生やAEDの使い方を体験し、手順や役割を再確認することができました。

複数人で救助にあたり、心肺蘇生を途切れさせないことが救命につながることを、AEDのパットの貼り付けは、立体的に心臓をほさむ形が理想であることな



深さやテンポに気をつけながら胸骨圧迫に取り組む参加者



心肺蘇生のために周囲の人に呼びかける練習をする参加者

ど、さまざまな助言を得ながら実習を行いました。

日本赤十字社には講師派遣制度があり、心肺蘇生や子どもの看病、認知症理解などを学ぶことができます。また、献血協力団体や法人会員は講習負担金が免除されます。献血事業を行っている公衛協は、講師派遣制度が利用できるのも、必要に応じて相談し、地域の安全安心につながるきっかけにしてほしいか

がでしょうか。
(地域活動支援センター)

水や土に含まれる微量成分を分析 日頃から分析室清掃や器具洗浄を徹底

皆さんは環境調査、環境分析と聞くとどのような仕事だと思いますか?あまり馴染みのない言葉で、イメージがわからない方もいらっしゃると思います。「環境」という言葉自体は「周辺を取り囲んでいるもの」という意味で、他の単語と合わさってさまざまな意味を持ちます。例えば自然環境、生活環境、作業環境、職場環境や腸内環境などです。微量分析課では、これらの環境の中で特に自然環境の調査・分析を行います。具体的には海、川や山の試料(水や土)を採取して、試験室に持ち帰り、試料中の微量に含まれる金属成分などの分析を行います。微量というのは、だいたい10億分の1から1000兆分の1くらいの物質の濃度のことです。これはマツダスタジアムの中にある塩10粒くらいのイメージです。

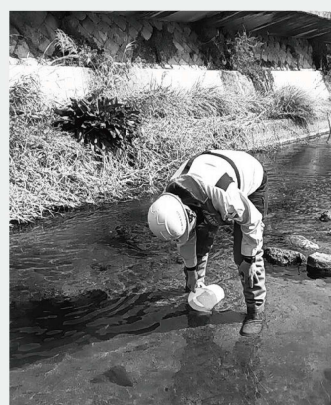
環境協の
環境生活
センター
⑤1微量分析課

止の場所に許可を得て立ち入ると、今までに見たことのない景色に出会えるという楽しみがあるのですが、大量の採取後試料の持ち帰りという重労働が付いてきます。

試料の分析ではとても高価な分析装置が必要で、広島市内で新築マンションが買えるくらいの金額のものも存在します。微量成分の正確な分析のため、分析室の掃除の徹底、使用器具の十分な洗浄や分析装置の調整などに注意を払っています。

少し前にはダイオキシン類という有害物質が世間を騒がせました。最近では有機フッ素化合物(PFAS)が問題視されています。微量分析課では、ダイオキシン類だけでなくPFASも採取から分析まで行っています。PFASの分析は、水だけでなく土や廃棄物、工場の排ガスの問い合わせが近年増えており、これらの問い合わせに応えるべく、調査・分析の体制強化に力を入れています。

(微量分析課 川中 岳志)



河川の水を採取する職員



PFASの分析を行う職員

災害時ペットの安全確保も重要

平時から一緒に避難できる備えを

災害時には、まず自身の安全を確保することが重要ですが、ペットの安全を確保することも飼い主の責任です。

災害時には、まず自身の安全を確保することが重要ですが、ペットの安全を確保することも飼い主の責任です。

災害時には、まず自身の安全を確保することが重要ですが、ペットの安全を確保することも飼い主の責任です。

災害時には、まず自身の安全を確保することが重要ですが、ペットの安全を確保することも飼い主の責任です。

災害時には、まず自身の安全を確保することが重要ですが、ペットの安全を確保することも飼い主の責任です。



災害時には、まず自身の安全を確保することが重要ですが、ペットの安全を確保することも飼い主の責任です。

災害時には、まず自身の安全を確保することが重要ですが、ペットの安全を確保することも飼い主の責任です。

災害時には、まず自身の安全を確保することが重要ですが、ペットの安全を確保することも飼い主の責任です。

災害時には、まず自身の安全を確保することが重要ですが、ペットの安全を確保することも飼い主の責任です。



ペットと一緒に同行避難できる避難所について

食品生活衛生課
(広島県健康福祉局)



禁煙補助薬

禁煙補助薬の出荷再開に伴い、健康クリニックでは一時休止していた禁煙外来を再開しました。近年は加熱式たばこの利用者が増えていますが、加熱式たばこも禁煙治療の対象です。

禁煙補助薬の出荷再開に伴い、健康クリニックでは一時休止していた禁煙外来を再開しました。近年は加熱式たばこの利用者が増えていますが、加熱式たばこも禁煙治療の対象です。

補助薬用いた禁煙外来再開 加熱式たばこも治療の対象

環保協健康クリニック



呼気中の一酸化炭素濃度を測定し、現状を把握

まだ禁煙を考えていない方へ

「加熱式は健康への影響は少ない」と思われがちですが、ニコチンによる血圧や心拍数の上昇に加え、糖代謝や血管機能への悪影響も指摘されています。紙たばこと同様に、たばこに「安全」はありません。ぜひ禁煙されることをお勧めします。

初めて禁煙に挑戦する方へ

「やめたい」と思えたことが禁煙への第一歩です。自分の力で挑戦することも、禁煙外来を利用することもできます。まずは始めてみましょう。

ご家族や周囲の方へ

禁煙中はイライラや落ち着かないなどの症状が現れることがあります。これは一時的な変化です。心援しているという周囲の言葉は継続の力になります。

禁煙は一人で取り組む方法もありますが、医療のサポートを受けることで成功しやすくなります。禁煙外来では、禁煙補助薬を用いて吸いたい気持ちや離脱症状を和らげながら、一人ひとりに合わせて支援を行います。初回診察後は2・4・8・12週目の計5回受診し、

禁煙外来のご案内

毎週木曜日 15:30 ~

【電話受付時間】

月~金 13:00 ~ 17:00

TEL (082) 293-3629



食べられる野生のナッツ 苦みと渋みがもつ薬効

作物を育てる人間とは違い、野生動物は自然の恵みで生きています。野山には食べられる植物が今も数多く自生し、秋には豊かなナッツが実ります。

忍 者 道具のマ キ ビ シ は、池に自生する 水 草 ・ 菱 (ヒシ) の実が原型で、食

用になります。外皮は古くからがんの薬として用いられ、昭和期にがんへの効果が話題となった民間薬 (WTT C) にも配合されていました。

高級な碁盤や将棋盤に使われる榧 (カヤ) は、生長が遅く植林も少ないため、今や希少な樹木です。古来より榧の実には栄養豊富なおやつで、優れた駆虫薬でもありました。戦後は駆除が難しい条虫への安全な民間薬として注目されました。

一般にドングリは渋みが強く食べにくい印象ですが、日本の榧の実にはアクが少なくおいしく食べられます。ドングリの木は薬効成分が豊富で、クヌギなどの樹皮は漢方でボクソクと呼ばれる打

撲薬、ウラジロガシの葉は尿路結石薬に利用されています。

近年、クルミは認知機能やさまざまな疾患への効果が期待されていますが、市

販 品 の 多くは西洋グルミの栽培品種です。日本には野生種のオニグルミが自生しており、殻は堅いものの、タンパク質やミネラルが豊富です。

過酷な環境で育つ野生種の植物は、虫や病原菌、紫外線から身を守るため、薬効成分を多く生成します。これらは苦みや渋みなどの成分であり、味を優先した品種改良や、栽培環境により減ることもあります。

かつて人々は日々の食事を養生と考え、健康は野生種の多様な薬効や栄養に支えられていました。日本の野生種は、いまだ未知の部分が多く、その価値が知られないまま残された貴重な存在です。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

「健康投資」への優秀食材 調理方法の工夫で栄養効果アップ

低カロリーで栄養豊富なキノコは、日々の食卓で手軽に「健康投資」ができる優秀食材です。なかでもエリンギ・エノキ・マイタケ・シイタケ・シメジの5種類は、それぞれ異なる強みを持っています。

エリンギは食物繊維とナイアシンが豊富で、腸内環境を整え、脂質・糖質代謝をサポートします。エノキは脂肪代謝に関わるエノキタケリノール酸が注目され、ダイエット食材としても人気です。また、リラックス効果があるギャバも豊富に含まれています。マイタケはキノコの中でも特にβ-グルカンが多く含まれ、免疫力を高める存在として頼もしいキノコです。シイタケはエリタデニンによる血流改善作用があり、コレステロール低下作用が期待されます。干しシイタケならビタミンDが豊富に含まれ、骨の強化につながります。シメジはビタミン

B群やミネラルがバランスよく含まれ、疲労回復に役立ち、日常使いに最適です。

調理方法を工夫することによって、これらの栄養効果を最大限に引き出すことができます。まず、複数のキノコを組み合わせることです。種類ごとの栄養が補い合い、相乗効果が生まれます。そして、冷凍してから調理すると細胞壁が壊れ、旨味も栄養も吸収されやすくなります。さらに、スープや鍋のように煮汁ごと食べられる料理なら、水溶性の栄養を無駄なく摂取できます。また、油と一緒に調理することでビタミンDを効果的に体に取り入れることができます。

キノコは手頃で扱いやすく、毎日の健康づくりに寄り添ってくれる存在です。種類の違いを賢く取り入れ、健康的な食卓で秋の味覚を楽しみましょう。

(健康支援課 西川 真由子)

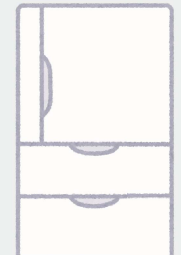


69 キノコの栄養

栄養効果を最大限に引き出す調理方法の工夫



キノコ



冷凍庫へ



凍ったまま調理



④脱温暖化プロジェクトせら

世羅高校と連携3つのアクション
柔軟なアイデア活かし取り組み推進

脱温暖化プロジェクトせらは、昨年度から広島県立世羅高等学校の生徒と連携し、地球温暖化防止につながるさまざまな取り組みを進めています。今年度は生活福祉科

の10人の生徒とともに、環境に配慮した地域づくりを目指して活動をスタートさせました。

取り組んでいる内容は、使われていないふろしきを再利用する「ふろしきのアップサイクル」、ごみ袋でありながら買い物袋としても使いたくなる「デザイン性の高いごみ袋の制作」、そして家庭で実践できる「食品ロス削減レシピの作成」の3つです。どの活動も、身近な暮らしの中で環境負荷を減らし、持続可能な地域づくりにつなげることを目的としています。

7月10日には、今年度の活動のキックオフとして説明会を開催しました。説明会で



今年度の活動について説明を聞く高校生

は、それぞれの取り組みの目的や内容を共有し、活動への理解を深めました。食品ロス対策レシピづくりでは、生徒が食品ロスに関するクイズに挑戦しながら、

食品ロスの現状や削減の必要性、自分たちにできる工夫について学びました。また、ごみ袋のデザインづくりでは、「持ち歩きたくなるごみ袋」をテーマにアイデアを出し合い、ラフ案の作成に取り組みました。

今後は、生徒の柔軟な発想やアイデアを生かしながら、環境にやさしい取り組みを形にしていきます。

説明会で、事務局の内田さんが話された「今後も地域の皆さんとともに、脱温暖化の輪を広げていきます」という言葉から、一人一人の行動を未来につなげていこうという強い思いが感じられました。

(脱温暖化センターひろしま)



座学でペットボトル稲を成功させる秘訣を伝授(上)、実験水槽を使って水温管理を実践(下)

「お米」をキーワードにした授業に協力しています。計画では、学内にあるミ田んぼでコシヒカリを、児童一人がペットボトルでヒ

ノヒカリを育て、稲の成長を見守り、「田んぼ」にまつわる環境について学ぶ予定です。米の花を見たいという先生の思いから、ペットボトル稲の栽培に取り組んで、夏休みが始まる前の7月15日に出席授業を行い、家庭でペットボトル稲の栽培を成功させるためのアドバイスをしました。

持ち運びは容易ですが、水の温度管理がポイントです。水を入れた大きめのバケツにペットボトル稲を入れ、直接日光が当たらないようアルミホイルを巻くなどの工夫を紹介し、水を切らさないように毎日の観察と水やりを提案しました。



④足首の可動範囲を広げよう

かかとを地面につけたまま、つま先で数字を1から5まで書きます。股関節が動かないように、膝を手で軽く押さえながら、つま先を大きく動かしましょう。足首の可動域を広げ、颯爽と歩ける土台作りをしていきましょう。



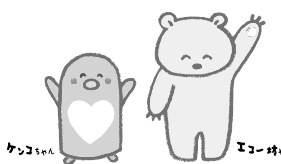
全国労働衛生団体連合会功績賞受賞



左から兼森理事長、浜田課長、武田常務理事

当協会健康科学センター巡回健診課の浜田課長が「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功績賞を受賞し、6月22日に東京で開催された令和8年度全衛連定時総会において表彰されました。協会役職員一同、浜田課長の今後の活躍に期待します。

(健康科学センター)

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

20,685,559円

(令和8年度7月末実績)



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。

【STOP! フレイル事業】

フレイル予防に関する学習会への講師派遣やグッズの提供を行っています。事業の実施要領は、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

保温冷ショルダーバッグ

ウォーキング時に飲み物を適温で持ち運べる保温冷バッグです。季節を問わず快適な水分補給に役立ちます。



市町別一覧表

※この表は、令和8年7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。

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
府中町	662,900	45.6
海田町	1,190,468	70.8
熊野町	1,326,400	94.0
坂町		
江田島市	1,281,850	81.5
竹原市		
大崎上島町		
大竹市	1,267,540	57.1
廿日市市	1,885,255	58.5
廿日市市大野	2,332,284	97.6
廿日市市佐伯	198,000	73.4
廿日市市吉和	42,700	109.2
廿日市市宮島	171,700	97.4
安芸太田町		

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
北広島町		
安芸高田市	732,100	38.7
東広島市		
三原市	1,108,632	87.8
世羅町	66,380	9.0
尾道市	1,478,250	36.4
福山市	6,878,320	85.8
府中市		
神石高原町		
三次市		
庄原市		
その他	62,780	103.8
合計	20,685,559	47.7