昭和40年4月5日第三種郵便物認可
（旧「公衆衛生」）

2013年9月1日発行
第571号（通算）
発行：奇数月1日
会員購読料：1月10円(年間60円)
一般購読は別途送料

環境づくり・健康づくりのコミュニティ情報紙

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
近光　章
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/

第52回 環境保健夏季大学開催

県内の公衛協関係者が呉市に参集

1泊2日で活発な情報交換を行う

平成25年7月11日～12日に第52回環境保健夏季大学（合同研修）が開催され、県内各地から約200人が会場のグリーンピアせとうち（呉市）に参集した。

環境保健夏季大学は、市町公衛協の役員、事務局担当者を主対象とした1泊2日の合宿研修で、体験交流を通して今後の活動の活性化などをねらいに開催している。今回は、今年度の全県共通事業重点メニューとして展開している「1万人のエコチェック事業」「広島発・瀬戸内海美化大作戦」「1万人の食チェック事業」「公衛協発ウォーキング事業」の進め方や実践事例などの意見交換を中心に行い、参加者相互の交流を図った。

まず始めに、公衛協設立の歴史やこれまで取り組んできたさまざまな活動をスライドで紹介し、参加者全員で公衛協活動の意義や有効性を確認した。

開講式後、「公衛協目玉事業紹介」と題して、各公衛協の代表者から現在力を入れて取り組んでいる事業について紹介してもらった。紹介に当たっては、資料として配布した「2013公衛協活動ファイル集」を用い、活動だけでなく、組織や財源などについても共有した。

その後、環境づくり活動メニューの交流を目的とした分科会を実施。参加者は「1万人のエコチェック事業」「広島発・瀬戸内海美化大作戦」をテーマとした分科会に分かれて、それぞれの活動内容に対する具体的な取り組み事例などについて情報交換・意見交換を行った。

夜に実施した自由交流会は、今年度新規に導入した貸し出しグッズの紹介・体験や、参加者相互の交流の場として利用してもらった。

2日目は、健康づくり活動メニューの交流を目的とした分科会を実施。「1万人の食チェック事業」「公衛協発ウォーキング事業」をテーマとした分科会に分かれて、前日同様に情報交換・意見交換を行った。

午後からは、逆手塾事務局長・宮崎文隆氏による「課題を逆手に！人をやる気にさせる力」と題した講演をいただき、身振り手振りだけでなく歌を歌うなど、講演を聴いている参加者を巻き込みながら、やる気にさせる方法について共有した（**2面参照**）。

最後に、重点メニューの一つである「1万人の食チェック事業」のお楽しみ抽選会が行われ、8種類・30セットの景品が抽選で当たった公衛協に手渡された。また、実践率が高かった3公衛協へは、公衛協の活動PRに使えるグッズを贈呈した（**2面参照**）。

閉講式では、参加者を代表して廿日市市の今津俊昭さんに修了証が授与され、全日程を終了した。

（地域活動支援センター）

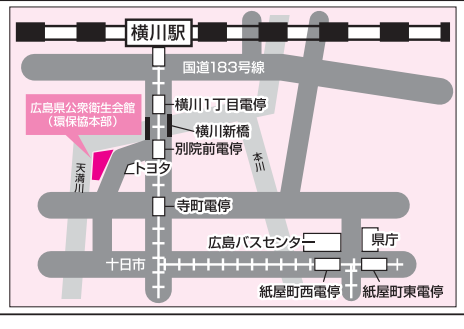
各公衛協が目玉事業を発表。2013公衛協活動ファイル集を活用し、交流のきっかけとした（上）、自由交流会で貸し出しグッズ『浮き浮き実験機』を体験する参加者（下）

2日目の分科会。『1万人の食チェック事業』では活動メニューや課題を情報交換（上）、『公衛協発ウォーキング事業』では、実際に外に出てメニュー体験などを実施（下）

琴線歌（きんせんか）

健康寿命に挑戦しよう

厚生労働省は、「我が国の平均寿命女性86・41歳再び世界一に、男性79・94歳に延びる。」と新聞報道をしました。一方、介護を受けずに自立して生活できる期間を表す「健康寿命」にいたっては女性73・62歳、男性70・42歳で大変心細いものです。シニア世代になると、何事にも意欲が持てず楽しいことがない、世間に出たくないという人が増えていますが、その原因は、体力の衰えから来るのか、それとも感情の老化によるものか、いずれにしても改善方法はないものであろうか▼まずは、「やってみたいことがある。」「わくわくすることがある。」こんなことを見つけることからはじめてみたい。そのためには、若いころからぜひ一度はやってみたかった事、もう一度訪れてみたい処、自分のルーツを訪ねてみる事など、いろいろと思いを巡らせば限りなく頭には浮かんでくるものです。しかし、現実に取り組もうとすると、体がしんどい、意欲がなくなる、出かけることがおっくうになるなど、マイナス要因を探し出し、「やっぱりやめた」となる。やはり体の老化が意欲を減退させ、閉じこもりがちになっているのだろうか▼そこで、体を動かすことからはじめ、とりあえず手軽にできるウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。はじめは、ゆっくり、ゆっくり歩き、今日は近所のコンビニまで、明日は公園までと無理をせず、まずは歩いてみる。すこし続けることができたら、ウォーキングシューズを買うなどの楽しいご褒美を目標とすれば、さらに体も心も目覚めてくる。人間の細胞は、すべてが使われているのではなく、その一部だけが働いて、たくさんの細胞は使われないまま死滅していると聞きました。体の細胞を呼び起こし活性化させて、若い時に一度はやってみたかったことに挑戦する夢が持てるようになれば、こんな楽しい人生はありません。自分の健康寿命を延ばしましょう。

（環保協評議員・税理士　竹永靖正）

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
かんほきょう　検索