

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57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/



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



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)

12日に第52回環境保健夏季大学が開催され、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、体験交流を通じ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。

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、活動だけでは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「1万人の食

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を

紹介・体験や、参加者相

互の交流の場として利用

してもうつた。

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

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

してもうつた。

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)

第52回環境保健夏季大学開催

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、全日程を終了しました。

(地域活動支援センター)



厚生労働省は、「我が国平均寿命女性86.4歳再び世界に、男性79.9歳に延びる。」と新聞報道をしていました。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歳ごく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樂しいことがない、世間に出てたくないという人が増えていますが、その原因は、体力の衰えからくるもののか、いざにしても改善方法はないものであるとか、まずは、「やつ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みたい。そのためには、若いころから一度訪れてみたい処、自分のルートを訪ねてみると事など、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のです。しかし、現実に取り組もうとする、体がしんどい、意欲がな

健康寿命に挑戦しよう

琴線歌

務局長・宮崎文隆氏による「課題を逆手に一人をやる気にさせる力」と題した講演をいただき、

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」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

について情報交換・意見交

換を行った。

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」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

について情報交換・意見交

換を行った。

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」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

について情報交換・意見交

換を行った。

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」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

について情報交換・意見交

換を行った。

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」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

について情報交換・意見交

換を行った。

午後からは、逆手塾事



食チェックカード(上)、夏季大学のお楽しみ抽選会(下)

「1万人の食チェック事業」取り組み速報

副菜・野菜の摂取が少ない傾向

健康のためにバランスのよい食事を

毎月19日は食育の日である。6月19日を皮切りに1週間の強化期間を設定し、県内の公衆衛生推進委員が一齊に「1万人の食チェック事業」に取り組んだ。この事業では、食事で摂取する食品の数をカードに記載し、自らの食生活の傾向を知り、健康づくりに繋げることをねらいとする。今年度は県内22市町公衛協が参加し、熊野町、大竹市、三原市、府中市の各公衛協が初参加であった。

グリーンピアせとうちで開催された第52回環境保健夏季大学(7月11・12日)の会場で、記入した食チェックカードが回収された。集まったカードは272枚。全県の推進委員9540人に対して実践率は29% (昨年度21%)であった。今回は「主食・主菜・副菜のバランスがどれい

た」「コンビニで手軽にどんな食べ物でも買える時代だが、自分の好きな食べ物を楽しむだけではなく、生活習慣病や

あがつた。

食の欧米化が進み、ま

た「コンビニで手軽にどんな食べ物でも買える

時代だが、自分の好きな

食べ物を楽しむだけ

から実践率が大きく上昇した。また他にも救急セットや健康づくり

DVDなどの景品が用意され、当選した公衛協からは喜びの歓声があがつた。

公衛協はいずれも昨年

は、実践率が高かった市町公衛協へスト3(下表)を発表し、当該公衛

協の名前入りグッズが贈られた。上位3位の

公衛協はいずれも昨年

から実践率が大きく上

昇した。また他にも救

急セットや健康づくり

DVDなどの景品が用

意され、当選した公衛

協からは喜びの歓声があがつた。

● 実践率上位3位 ●

順位	公衛協名	実践率
1	大崎上島町公衆衛生推進協議会	94.4%
2	坂町公衆衛生推進協議会	92.0%
3	廿日市市大野公衆衛生推進協議会	74.0%

第52回環境保健夏季大学講演要旨

課題を逆手に!人をやる気にさせる力

逆手塾事務局長 宮崎 文隆 氏



講演は、講師の軽妙な話術でテンポよく進められた。はじめに「ありがとう」「どういたしまして」の会話が、笑顔を引き出し、距離を縮め、信頼感を高め、場のエネルギーを高めて善循環を産み出すことが強調された。

次いで、逆転の発想の例として、灰塚ダム周辺地域の「備北湖域生活活性化協議会」事業が紹介された。この事業では福祉施設が地域の



宮崎氏

から事業が実現された「人の交歓」のプロジェクトが展開された。この事例は、7月に刊行

されました。角川新書「里山資

のやる気を引き出し地産地消を推進した。食の循環、里山の資源を活用する「環境・エネルギーの循環」、情報交流

が実現された「人の交歓」のプロジェクトが展開された。この事例は、7月に刊行

されました。角川新書「里山資

のやる気を引き出し地産地消を推進した。食

の循環、里山の資源を活用する「環境・エネルギーの循環」、情報交流

アラムシロガイ

砂の中から出てきたアラムシロガイ。ニヨキッと伸びる1本のアンテナをゆらゆら揺らしながら獲物を探します。

次々に集まるアラムシロガイ

数分でカタクチイワシに群らがるアラムシロガイ。臭いをたよりに次々に集まってきて、あつという間に食べてしまっています。

実験後

1時間もしないうちに骨だけになってしまったカタクチイワシ。

(地域活動支援センター 馬場田 真一)

干潟の小さな掃除屋さん

生き物を大切にしてきれいな環境を



⑫ アラムシロガイ

大きさは約1~1.5センチほどで、貝殻にムシロのような模様があることからこの名前がつけられたそうです。ニヨキッと伸びる一本の水管がアンテナとなつており、左右にゆらゆら揺らしながら獲物を目撃します。臭いをたよりに次々に獲物に群らがり、あつという間に食べつくしてしまいます。

写真は、子どもたちと観察に訪れた干潟での実験のようすです。干潟にカタクチイワシを置いて、アラムシロガイの行動を観察します。水の流れに沿って下流へと臭いが伝わると、泥の

と臭いが伝わると、泥の

と臭い

死のうち、男性70%、女性40%がんによる死亡のうち、「喫煙」が原因であると考えられています。特に肺がんは喫煙との関連が強く、肺がんによる死亡のうち、男性70%、女性5%がんによる死亡のうち、「喫煙」が原因であると考えられています。

禁煙治療は、平成18年度から健康保険適用となっていますが、適用条件の一つに「プリンクマン指数が200以上」とあります。この条件に該当するものがあります。

「今度こそ、やめたかったら!」「何とか本数を減らしたい」と思っているあなた!!「禁煙宣言1万人」キャンペーンに参加して、禁煙にチャレンジしませんか?

インターネット禁煙マラソン実施中

~禁煙治療保険適用外の方もご参加いただけます~

広島県では、禁煙したい、本数を減らしたいと思っている方を応援しています。
「禁煙宣言1万人」キャンペーン 参加者募集中!

(県ホームページ)

<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/57/kinnensegenichimannin.html>



前号で、当協会が健長寿支援事業を開始することについて説明しました。

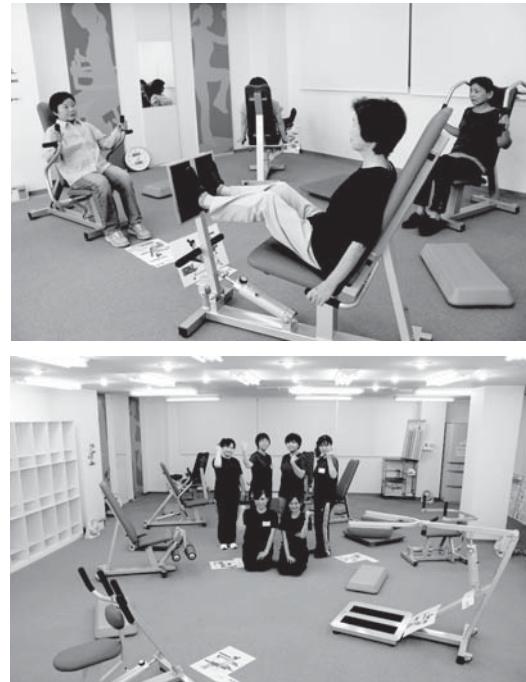
今回は、その第一段階として、平成25年8月1日にオープンした、女性専用フィットネススタジ

“サーキット型フィットネス”『Fun ドウ フィットネス Fitness【かんほきょう】』オープン

～健康長寿のまちづくりを目指して～



スタジオ正面(ピンクの看板が目印)



フィットネスの利用状況(上) スタジオ内部とスタッフ(下)

オランダハイツネス【かんぽきよつ】を紹介します。

健康寿命の低さが目立ります。また、男女の平均寿命と健康寿命の差は、14・15歳と9・69歳です。この期間は、何らかの介護サービスを受けているか、寝たきりになつてゐるかもしれません。できるだけ長く健康で過ごしたいものです。

そこで、当協会では、健康長寿の延伸を支援する事業の一つとして、まずは、特に平均寿命との差が大きい女性の健康寿命を延ばすべく、ファンデウフィットネ

【かんほきょう】
筋肉トレストネス（かんほきょう）は、筋肉トレーニングと有酸素運動を行ふがる
筋肉は脂肪を燃やす
焼却炉です。筋肉量が増えると、体脂肪が燃えやすい体に変わります。
②血液循環が促され、「リやむくみの解消につなげました。

「ファン・ドゥ・フィットネス[かんほきょう]」は女性専用フィットネスです。気軽に楽しく、ノーメイクでのOKです。お買物帰りでも立ち寄つていただけるよう、冷蔵庫も用意いたしました。

運動からじっくり遠ざかつてじる方や、スポーツとは少し縁遠い生活を送っている方、今から何か運動を始めるに年齢が…と感じている方、ぜひ一度当協会の

【営業時間】 広島市西区三篠町丁目3番22号(横川駅北口から徒歩5分の国道183号線沿い)

月曜日から金曜日 10時～13時、15時～19時と、土曜日の10時～13時(無料お試し体験を受付けております。)

【連絡先】 (TEL・FAX) 0822-237-1176 (フリーダイヤル) 0120-803-1500

(新事業開発課)

運動によるポンプ作用で血流が促され、毛細血管に血液がいきわたり、肩こりや脚のむくみを改善します。もちろんお肌にも良い効果があります。

サー・キ・シ・ア・イ・型「ハイ・シ・ト・ア・
ス」トを試しに来てください。
さじ。

なお、今後はサー・キ・
ト型「ハイ・シ・ト・ア・
ス」スのスケ
ジオを広島県内へ順次
増やしていきたいや、そ
うに効果の高い「ハイ・
シ・ト」スケジオを開発
していく」と、皆さま
の健康と住み良い環境
づくりに貢献してまい
ります。

「ファン・ドゥ・フィットネス[かんほきょう]」は女性専用フィットネスです。気軽に楽しく、ノーメイクでのOKです。お買物帰りでも立ち寄つていただけるよう、冷蔵庫も用意いたしました。

運動からじっくり遠ざかつてじる方や、スポーツとは少し縁遠い生活を送っている方、今から何か運動を始めるに年齢が…と感じている方、ぜひ一度当協会の

【営業時間】 広島市西区三篠町丁目3番22号(横川駅北口から徒歩5分の国道183号線沿い)

月曜日から金曜日 10時～13時、15時～19時と、土曜日の10時～13時(無料お試し体験を受付けております。)

【連絡先】 (TEL・FAX) 0822-237-1176 (フリーダイヤル) 0120-803-1500

(新事業開発課)

平成25年度 地区衛生組織活動資金募集



通称

『環境・健康基金』

環境・健康募金(旧 健康感謝募金)は、昭和35年から実施し、平成25年度で54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)

31,486,705

市町名	募金額(円)	達成率(%)
吳 市	8,172,153	145.1
府 中 町	1,211,470	111.2
海 田 町	1,890,000	307.5
熊 野 町	1,462,450	280.0
坂 町	0	0.0
江 田 島 市	1,932,500	292.6
竹 原 市	0	0.0
大 崎 上 島 町	0	0.0
大 竹 市	2,496,950	394.1
廿 日 市 市	2,739,096	174.9
廿日市市佐伯	0	0.0
廿日市市吉和	0	0.0
廿日市市大野	2,523,600	435.9
廿日市市宮島	210,300	460.7

市町名	募金額(円)	達成率(%)
安芸太田町	0	0.0
北広島町	0	0.0
安芸高田市	0	0.0
東広島市	0	0.0
三原市 世羅町	1,354,960 258,600	61.9 74.9
尾道市	2,802,450	86.1
福山市	2,846,698	29.0
府中市 神石高原町	0 0	0.0 0.0
三次市	1,342,129	112.6
庄原市	180,800	22.5
その他	62,549	—
合計	21,496,705	96.0

東町別一監妻(平成25年7月実現)

※この表は、平成25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示しています。