

2014年11月1日発行

第578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

# 環境と健康

環境づくり・健康づくりのコミュニティ情報紙

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/



部門別受賞点数

ポスター	小学校低学年の部 小学校高学年の部 中学校の部	最優秀賞1点、優秀賞3点、奨励賞7点 最優秀賞1点、優秀賞3点、奨励賞12点 最優秀賞1点、優秀賞2点、奨励賞4点
標語	小学校低学年の部 小学校高学年の部 中学校の部	最優秀賞1点、優秀賞2点、奨励賞6点 最優秀賞1点、優秀賞4点、奨励賞10点 最優秀賞1点、優秀賞2点、奨励賞5点

## 県内の中学生より32,031点の応募

### 15市町公衛協が事後フォロー活動を展開

10月6日、「平成26年度環境啓発ポスター・標語コンクール選考委員会」が公衆衛生会館で開催され、今年度の入選作品66点(ポスター34点、標語32点)が選定された(入選作

品は2面参照)。

環境啓発ポスター・標

語コンクールは、地区衛

生組織活動の支援を目的

とする「地域活動支援基

金」を活用した事業で、公

衆衛生推進協議会が展

開する学社融合の取り組

みを促進し、環境への負

荷が少ない持続的発展が

可能な社会環境づくりに

貢献することをねらいと

して実施している。

今年度は、22市町公衛

協が参加した。昨年に続

き「私たちがすむ地球を

守ろう」をテーマに募集

したところ、小学校22

校、中学校49校の参加

があり、ポスターは1万

件後フォロー活動を展

開する公衛協は15市町公

衛協で祭りやイベント

で作品の展示や表彰式を

行ったり、優秀作品をク

リアファイルに印刷して

8770点が各市町公衛協に集まつた。今年度は、参加学校数、作品数ともに、昨年度より増加して

いる。これら約3万20

00点の作品を、まず各

公衛協で選考し、ポス

ター250点、標語30

点が当協会に推薦さ

れ、第2次審査の対象と

なった。

今年度は、11月26日に

広島県尾道市の「広島県立びんご運動公園」で開

催される第55回広島県公

衆衛生大会で受賞作品を

表彰し紹介する。その後

は、各地域で作品を広く

住民へ広報する事後フォ

ロー活動で活用される。

事後フォロー活動を展

開する公衛協は15市町公

衛協で祭りやイベント

で作品の展示や表彰式を

行ったり、優秀作品をク

リアファイルに印刷して

おり。

◆森嶋委員長(標語)

性かな作品には心を動

かなか作品が多くみられ

た。受賞作品の選考にあ

たてば、6人の選考委員

がポスターと標語に分か

れて審査を行つた。選考

委員のコメントは次のと

かされた。テマは昨年

と同じであるが、新しい

キーワードや表現を用い

工夫されており、良い作

品が多くみられた。

◆務中委員(標語)

毎年同じような作品が

出てくるなかで、今回も

子どもならではの作品が

多くみられた。(二つの作

品からは、子どもたちの

純粋さや作品に込められ

た。それが、丁寧で、細かい

ところまでこだわっている

ところが、印象的だった。

◆内田委員(ボスター)

新たな感覚の作品がい

くつかみられ、作品の仕

上がりも丁寧で、細かい

ところまでこだわっている

ところが、印象的だった。

◆菅川委員(ボスター)

昨年と同じような作品

であるが、中には新たな

視点で描かれた作品もみ

られた。多種多様な表現

やキャッチコピーを用い

た。子どもらしい視点で書か

れた作品が多かった。また、

盗作や誤字について

は今後気をつけてほしい。

◆東海委員(標語)

審査する過程でとても

驚きました。感性豊かで、

言葉に躍動感がある作品

が多かったからです。感

じたことを表現する力は

とても大切です。今後も

その力を磨き、同時に環

境問題への意識をさらに

感じたことを表現する力は

とても大切です。今後も

その力を磨き、同時に環



件を満たした施設として射線治療など一定の要件を満たした施設とし、他の医療機関との連携体制を構築することを目的とした医療機関で、手術や化學療法、放線治療など一定の要件を満たした施設とし、他の医療機関との連携体制を構築することを目的とした医療機関で、手術や化學療法、放

ます。まず、「がん診療連携拠点病院」の整備です。拠点病院は自ら専門的切で安全ながん医療を受けることができるよう、医療提供体制の充実強化に取り組んでいます。

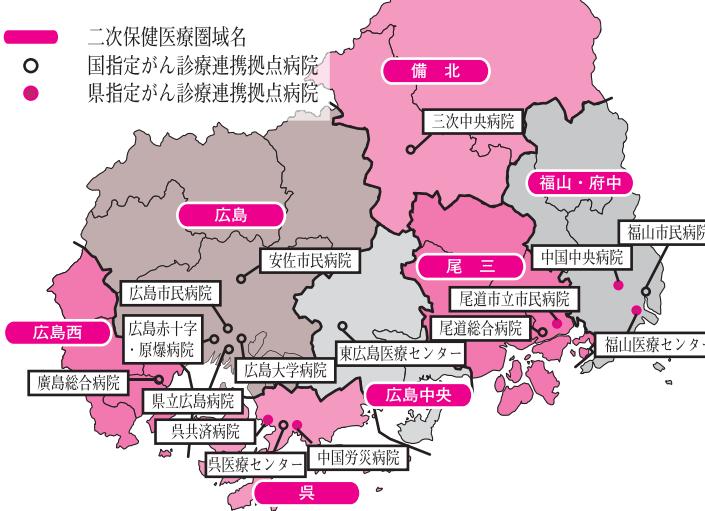
## 拠点病院整備と医療ネットワーク構築

### 進む医療提供体制の充実と強化



④ 医療と緩和ケア

#### 県内の二次保健医療圏域と連携拠点病院



県では、安心して、適切で安全ながん医療を受けることができるよう、医療提供体制の充実強化に取り組んでいます。

次に、「広島県がん医療ネットワーク」の取り組みです。検診から治療、経過観察等の各段階における切れ目のない医療を提供するため、患者数の多い5大がん（乳がん、肺がん、肝がん、胃がん、大腸がん）の医療ネットワークを構築しており、ネットワーク参加施設の役割に応じて、どこでも一定水準の医療を受けることができます。

また、放射線治療の分野では、より高度ながん治療を提供できるようになります。

とができます。

さらに、緩和ケアにつ

いての取り組みです。緩和ケアは身体症状の緩和のみならず、精神心

理的な問題への援助などを含めたトータルなケアで、終末期だけでなく、がんと診断された時から実施されることを求められます。県立

病院に設置の「広島病院緩和ケア支援センター」を中心に、施設緩

和ケア、在宅緩和ケア、人材育成緩和ケアに

対する理解の促進等の取り組みを進めており、がん患者やそのご家族

が、希望する場所で、適切な緩和ケアを受けら

れる体制の整備に努めています。

次回は、がんの相談

#### 【がん診療連携拠点病院では】

診療	専門の医師やスタッフが、手術・化学療法・放射線治療・緩和ケアなどを総合的に実施しています。
連携	地域の中核的な医療機関として、他の病院やかかりつけ医と連携しながら、最適ながん治療を受けられるよう支援しています。
相談	患者や家族のさまざまな悩みや相談に、専門の相談員が対応しています。

がん対策課

支援、がん登録などの取り組みについてご紹介します。

がん対策課



③ 身体活動・運動

近年、日本では急速に高齢化が進み、自立した生活のため、「健康寿命」をいかに延ばすかに注目が集まっています。今回ご紹介するのは「サルコペニア肥満」です。「サルコペニア」とはギリシャ語で「筋肉減少」を意味します。つまり、「筋肉減少」と「肥満」を合わせ持つ状態です。「サルコペニア肥満」と寿命との関係が明らかとなり、今注目されています。筋肉量が減少すると、転倒による寝たきりや基礎代謝の低下に伴う肥満、生活習慣病の発症により生活の質が低下してしまいます。

「サルコペニア肥満」の予防には、筋肉の維持が必要です。そのためには、適度な運動と十分な栄養摂取が重要です。筋肉の減少は、主に下半身で起こります。筋肉は、年齢を重ねても鍛えることで改善が認められることから「スクワット」「踏み台昇降」「もも上げ」と



### 『筋肉減少』を合わせ持つ1日合計30分の運動

いった筋力トレーニングによる下半身の筋力強化が有効です。併せてウォーキングなどの有酸素運動との組み合わせが提案されています。

一方、食事では、筋肉を

作る素になるアミノ酸が含まれるたんぱく質、例えば肉・魚、大豆製品な

どを摂ることが大切です。加えて、玄米やごま、きなこなどビタミンB群と一緒に摂取すると利用効率が上がるとされています。摂取のタイミングは、運動後30分以内が理想的とされており、優先的に筋肉再生に使用されます。いずれにしても規則正しいバランスのよい食習慣が基本です。

「サルコペニア肥満」は60歳代から増え始め、70歳代以降で著しく増加する傾向にあると言われています。そのため、早い段階から積極的に運動に取り組み、筋肉維持を図ることが大切です。さあ、今日から1日合計30分の運動に取り組んでみませんか。

(健康増進課 藤江美香)

#### サルコペニア肥満 判定基準

BMI(体格指数)と筋肉の割合で判定され、次の2項目に該当するとサルコペニア肥満と判定される。  
 ○筋肉率:男性 27.3% 女性 22.0% に満たない方  
 ○BMI(体格指数):男女ともに25以上

当協会では、健康寿命の延伸をねらいに女性専用のフィットネススタジオ「FunDo Fitnessかんほきょう」を運営しています。  
 詳しくはHPをご確認ください。  
<http://www.kanhokyo.or.jp/fdf/index.html>  
 フリーダイヤル:0120-293-158

中高年の肥満は大きな課題であり、適正体重を維持するとともに、適正体重に関する指導等、適正体重に係る取り組みを充実させる必要があります。身体活動や運動量の多い人は、そうではない人と比較してより多くのエネルギーを消費し

りの歩数は下表のとおりで、いざれの年代も減少傾向にあり、全体の運動量を増加させるため、加齢に伴い減少するため、20～64歳と65歳

の取り組みが必要です。1日あたりの歩数は、加齢に伴い減少するため、20～64歳と65歳

の運動習慣定着のため、日常生活圏毎のウォーキングコースの設定を行ったり、ひろしま健

康ネットにおいて、ウォーキングコースの紹介やウォーキングのイベントが認知されれば個々人

が認識している目標を認知してい

る。また、運動器の障害のため、自立度が低下し、介護の危険性の高い状態である「モティブシンドローム」(運動器症候群)の予防的重要性が認識されれば個々人

分)によると、1日あたりの歩数を約1500歩から実施されることを求められます。県立

病院に設置の「広島病院緩和ケア支援センター」を中心

して、歩数を約1500歩増加させることを目標値を定めています。

広島県では、県民一人ひとりが日頃から生活

するため、適正体重を維持でき、循環器疾患などの生活習慣病の発生リスクが低くなります。

以上の2つの年齢層に分け、それぞれ1日当たりの歩数を約1500歩増加させることを目標値を定めています。

広島県では、県民一人ひとりが日頃から生活

## ロコモティブシンドロームの認知と予防 毎日プラス1500歩の習慣



目標項目	日常生活における歩数の増加
現状	20～64歳:男性8,252歩、女性7,109歩 65歳以上:男性5,584歩、女性4,718歩
目標	20～64歳:男性9,700歩以上、女性8,600歩以上 65歳以上:男性7,000歩以上、女性6,200歩以上

(広島県健康福祉局 健康対策課)







参加者と一緒に展開する環境学習会では、北広島町では、公衛協女性会・老人クラブ・商工会・町・地区温暖化防止活動推進員で組織する「脱温暖化笑」きたひろが主催するウォーキング事業が5年目を迎えた。町公衛協は、平成19年度に「北広島町脱温暖化8力条」を策定し、町民への脱温暖化活動の普及啓発実践活動を呼びかけてきた。これらの実績をもとに、脱温化笑「きたひろ」は、町内への活動の浸透実践活動の拡大をねらいに、公衛協を主体として平成22年度に組織された。

は程度?」「運転の際に脱温暖化笑「きたひろ」の後は、学習会。8力条をもとに地域史や食べ物風呂の文化について学んだ。ウォーキングの後は、クイズや振り返りを実施し、「暖房の設定温度

に一緒に展開する環境学習会では、北広島町では、公衛協女性会・老人クラブ・商工会・町・地区温暖化防止活動推進員で組織する「脱温暖化笑」きたひろが主催するウォーキング事業が5年目を迎えた。

町公衛協は、平成19年度に「北広島町脱温暖化8力条」を策定し、町民への脱温暖化活動の普及啓発実践活動を呼びかけてきた。これ

を呼びかけてきた。これらは脱温化笑「きたひろ」が主催するウォーキング事業が5年目を迎えた。

北広島町では、公衛

協女性会・老人クラブ・商工会・町・地区温暖化

防止活動推進員で組織する「脱温暖化笑」きたひろが主催するウォーキング事業が5年目を迎えた。

今回は、「戦国の庭歴史館」を起点とし、アツブダウンのある約3キロのウォーキングと史跡散策をテーマに、9月23日に「第5回笑」8力実践ウォーキングと瞬を楽しむ会、「n豊平」と題して実施された。地域産物の「旬」やその時々の「瞬間」を感じることを視点に、地域の環境点検を盛り込んでいる。

当日は、町内から約40人の参加があり、参加者は2隊に分かれ、正順・逆順でスタートし、中間地点で落ち合った。中間地点では女性会のメンバーが準備した地域の旬の野菜で作ったかき揚げうどんと新米おにぎりが振る舞われ、恒例となっている旬の野菜探しが始まった。参加者は「ゴーヤピーマン…これは何かね?」と談笑しながら改めて地域の旬を振り返った。また、史跡では、ガイドさんと一緒に振り返りを実施し、「暖房の設定温度

い。(地域活動支援センター)は、改めて地域の旬を感じていた田千紀枝会長は、「今日は旬と瞬を感じていただけでしたか? 今後も旬を楽しんでいくた

めには、一人ひとりの心がけが大切です。」とま

れられた。町公衛協では、さまざまな団体が参加協働して、事業の継続・発展に取り組んでいる。今後は、更なる展開に期待したい。



⑰ 北広島町公衛協  
【複数団体との協働】

**脱温暖化と健康づくりを発信 地域の「旬」を楽しむ**

## クリーンエネルギーを体感 実験や自由研究に



### ④ クリーンエネルギー



ダンパラボ(左)、おひさま発電所mini(右)

「ダンパラボ」は、ダンボール製の太陽熱調理器具である。工具なしで組み立てられるので、災害時に役に立つ。太陽熱を集め、煮る・焼くなどが可能なので、一年を通じて活用できる。太陽熱を集めて、煮る・焼くなどが可能である。使用に際組み立てられており、これまでの機器が使えるので、扇風機や液晶テレビなどに接続して太陽光エネルギーを体感できる。エネルギーとは一酸化炭素などの温室効果ガスを排出しないエネルギーによる電力不足で注目されている。クリーンエネルギーを体験できる。な

ど、黒色の調理器具を用意いただきたい。

「おひさま発電所mini(ミニ)」は、太陽光発電キットである。

12Vバッテリーがセット

50Wソーラーパネルと

「Winddy(ウインディー)」は、風力発電所と同じしくみで発電

するキットである。風を

「Winddy(ウインディー)」は、風力発電所と同じしくみで発電

する。科学の実験研究地

域のお祭り、学習会などで実演して、環境問題や

エネルギーの大切さについて考えるきっかけにしてほしい。

(地域活動支援センター)

**第55回広島県公衆衛生大会 ~健やかな暮らしをつくる人々の集い~**

開催日時: 平成26年11月26日(水) 10:00~15:00  
開催場所: 広島県立びんご運動公園 メインアリーナ(尾道市栗原町997)  
参加対象: 公衆衛生推進委員(地区的ボランティアリーダー)・各市町の環境保健行政関係職員・県内の地球温暖化防止活動推進員  
講演: 「いのちに寄り添う緩和ケア~地域で支え合う取り組み~」  
講師/広島県緩和ケア支援センター センター長 本家 好文氏

### 環保協の社会貢献事業の実施について

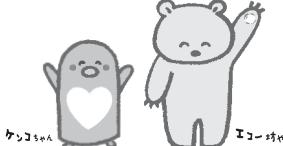
8月20日の広島市豪雨災害の発生により被災された住民の方々に対して、当協会の「大規模災害時等飲料水確保支援事業実施要領」に基づき、井戸水等の水質検査を無料で実施しました。

当協会では、災害時に井戸水等の検査を社会貢献事業として位置づけています。今回は、広島市からの協力要請を受けて、これまでに約30件の検査を行いました。緊急時に皆さまのお役に立てるよう、日頃より体制の構築を行っています。

今後もより一層技術体制の充実に努めていきたいと思います。

なお、災害時における井戸水等の水質検査は、飲み水の確保だけでなく生活用水として利用可能な見極めもできますので、いざという時に平素より遊休井戸の水質検査をお勧めします。

## 平成26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、平成26年度で55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)  
**45,367,052**

市町名	募金額(円)	達成率(%)
吳 市	8,041,270	143.6
府 中 町	1,394,700	126.8
海 田 町	1,980,000	319.9
熊 野 町	1,419,760	271.9
坂 町	0	0.0
江 田 島 市	1,972,950	301.9
竹 原 市	0	0.0
大 崎 上 島 町	0	0.0
大 竹 市	2,586,750	404.7
廿 日 市 市	2,611,910	165.1
廿 日 市 市 佐 伯	433,121	177.4
廿 日 市 市 吉 和	0	0.0
廿 日 市 市 大 野	2,494,500	429.2
廿 日 市 市 宮 島	208,600	456.0

市町名	募金額(円)	達成率(%)
安芸太田町	0	0
北広島町	677,200	161.9
安芸高田市	725,300	110.1
東広島市	4,273,925	108.9
三原市	1,417,105	64.8
世羅町	744,760	216.1
尾道市	2,571,400	79.6
福山市	8,497,235	85.8
府中市	1,089,557	124.3
神石高原町	0	0.0
三次市	1,509,060	126.8
庄原市	641,600	80.3
その他	76,349	—
合 計	45,367,052	123.7

市町別一覧表(平成26年9月末現在)

※この表は、平成26年9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。

### ＜活動例＞

★ふれあいウォーキング(府中町公衛協)  
ロコモティブシンドローム予防対策として、初級者を対象に2会場で実施。永田池前や柳ヶ丘公園、青崎東第三公園を歩いた。

