



## 公衆衛生推進協議会・献血推進協力会の紹介

私は、昆沙門台学区公衆衛生推進協議会並びに献血推進協力会の会長を2014年(平成26年)度から仰せつかり微力ながら皆様のご協力をいただき今日に至っています。

献血推進協力会では、70名/年の献血者の目標を立てて運動を続けてきましたが目標達成には至っていません。

高齢化に伴う献血可能者が減少しています。献血可能な多くの皆様方に献血に来ていただくようお願いいたします。

一方、公衆衛生推進協議会(公衛協)はどのような活動をしているのかわからない方もおられるとお聞きし認知度の低さを感じています。この紙面をお借りして紹介させていただきます。

公衛協は各町内から選出された理事(推進委員)と評議員で構成されており、健康づくり、環境整備、美化活動の3部門に分けて活動をしています。

健康づくりは特定健診、各種がん検診の受診率(広島市から受診券の送られている方の)30%を目標に広報活動してきました。令和元年に目標の受診率30%達成しました。令和3年・令和4年は新型コロナウイルス感染防止の影響で受診率が低下しま

したが、広島市の中では受診率の高い昆沙門台学区になっています。

これからも皆様の健康維持・増進のために今以上の受診率の向上をお願いしていきたいと思っています。

環境部ではリサイクルの活動に注力しています。環境講座を開催し、資源の分別や出し方等の知識を広めてきました。この2年は新型コロナウイルス感染防止により開催できませんでした。代わりにゴミの出し方事典を増刷し理事・評議員に配布しました。不明な事がありましたらご相談をお願いします。

美化部では公園等に啓発ポスターの貼付と管理を行っています。不法投棄禁止、ペットの糞尿の処理、持ち帰り等を訴えています。また張りっぱなしではなく、破損分の取換え、手軽に作成できるラミネート仕様のポスターを利用し、年一回貼り変えています。

多くの町民の方々からお困りの声を頂いている「犬の糞放置」については、飼い主の方の処置を強くお願い申し上げます。

地球環境・私たちが住む昆沙門台を「住みよい街・住んで良かった街」にするために皆様のご協力をお願い申し上げます。

学区公衆衛生協議会  
学区献血推進協力会  
会長 速山 健

## 活動の自粛が続いていますか……

新型コロナウイルス感染症の予防措置の為、「緊急事態宣言、まん延防止重点措置」等が出され活動の自粛を求められ、その自粛期間は下記のとおり7ヶ月～8ヶ月に及んでいます。

新型コロナウイルス対策期間																	
令和3年4月			令和3年5月			令和3年6月			令和3年7月			令和3年8月			令和3年9月		
上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
→												→	→	→			
令和3年10月			令和3年11月			令和3年12月			令和4年1月			令和4年2月			令和4年3月		
上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
			→	→	→												

- 新型コロナウイルス禍の以前より、●外出頻度の低下:41%、●会話量:2.63倍減少、●運動ができない:5.28倍増加、●食生活の乱れ:2.63倍増加の報告があります。このような状況で筋肉量が1.9Kg減少(8%減少)、口腔機能の低下が5.2倍に増えています。
- コロナ前に比べ(※)フレイル状態になった人が2020年に1.5倍に拡大しているという報告がありさらに(※)フレイルが拡大している状況です。
- お願い((※)フレイルを防止するための対策)  
 (東京大学高齢社会総合研究機構機構長 未来ビジョン研究センター飯島教授の提言より)  
 「栄養」……タンパク質の摂取と栄養バランス。  
 (1日2回以上、「主食」=ごはんやパンなど+「主菜」=肉や魚など  
 +「副菜」=野菜・きのこ・いもなど)  
 「運動」……ストレッチや体操を1日10分程度」または、「散歩やウォーキングを  
 1日20分程度  
 「社会参加」……少人数での会話、電話で家族や近所の人との会話  
 以上を継続して取り組むことが大切とのことです。
- 自宅で気の向いた時間に体操ができる「多根直子の体操教室」のDVDを当社協で作成していますのでご利用ください。



※フレイルとは:「加齢にともない心身の老い衰えた状態」を意味します。

そのまま対策を何もしなければ、生活の質が落ち、さまざまな合併症を引き起こす危険性もあり、結果的に要介護状態に進んでしまうリスクがあります。

## 新年度に向けて

昆沙門台学区社協では、明るい昆沙門台を目指して「明るく!、元気で!、爽やかに!」を合言葉に、下記の日程で新年度を迎える準備をしています。

3月10日(木) 19時～ 理事会(昆沙門台集会所 1階ホール)

4月2日(土) 10時～ 総会(昆沙門台集会所 1階ホール)

町民の皆様のご意見は、各町内会等の「理事・代議員」を通じて総会で議論等をさせていただくことになっていきますのでよろしくお願いいたします。