



事務局だより

令和8年度

7月号

ホームページ



Instagram



facebook



令和8年度通常総会を開催しました

【出席総数：3,020人】（内訳 当日出席：94人、委任：1,402人、議決権行使：1,524人）

令和8年度通常総会を、6月22日（月）広島国際会議場大会議室ダリアにて開催しました。会員の皆様には、ご出席いただいたほか、書面による議決権行使や委任状の提出にご協力い



ただき、ありがとうございました。当日は、山縣広島市経済観光局次長にもご臨席いただきました。

「令和7年度事業報告」「令和8年度事業計画」「令和8年度収支予算」の3件の報告と、「令和7年度決算報告」の「役員（理事・監事）の選任」の2件の議案が承認されました。

令和7年度事業実績



区分		令和7年度	令和6年度	増減
会員数	男 性	2,370人	2,230人	140人
	女 性	1,663人	1,479人	184人
	合 計	4,033人	3,709人	324人
請 負 委 任	受 注 件 数	9,799件	10,244件	△445件
	契 約 金 額	931,428,426円	927,723,114円	3,705,312円
	就 業 延 人 員	167,331人日	176,646人日	△9,315人日
派 遣	契 約 件 数	582件	471件	111件
	契 約 金 額	637,735,336円	573,177,352円	64,557,984円
	就 業 延 人 員	104,767人日	99,486人日	5,281人日
合 計	受注・契約件数	10,381件	10,715件	△334件
	契約金額	1,569,163,762円	1,500,900,466円	68,263,296円
	就業延人員	272,098人日	276,132人日	△4,034人日
	就業実人員	2,808人	2,760人	48人

新理事長 就任挨拶



理事長 高石 実

このたび、広島市シルバー・協同労働センターの理事長に就任いたしました高石でございます。

さて、近年、少子高齢化の進展や地域社会の変化が進む中、センターに寄せられる期待はますます大きくなっています。そのような中で、会員の皆様が培ってこられた経験や知識を十分に発揮され、誇りとやりがいを持って活動していただけるよう、センターとしての役割を果たしてまいります。

また、シルバー人材センターと協同労働支援センター、それぞれの機能を生かしながら、会員・役員・事務局が一体となって活力ある地域社会づくりに貢献してまいります。今後とも、皆様のご支援、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

公益社団法人広島市シルバー・協同労働センター第24期役員

	区 分	氏 名	所 属 等
理 事	関係団体等	高 石 実	広島市シルバー・協同労働センター理事長
		笹 口 八 恵 美	広島市シルバー・協同労働センター常務理事(事) 事務局長
		小 泉 小 夜 子	広島市地域女性団体連絡協議会理事
		高 橋 博	広島市老人クラブ連合会会長
		黒 木 義 昭	ひろしま「協同労働」推進ネットワーク代表
		天 野 順 治	学識経験者
	会 員	六 信 市 子	家事支援 安佐南区
		下 居 和 昭	駐輪場管理 東区
		森 川 武	施設管理 安佐北区
		保 田 卓 己	施設管理 中区
		山 本 真 次	剪定 東区
		川 中 武 範	屋内清掃・作業 安芸区
		仲 間 陽 子	屋内清掃・作業 西区
		高 橋 弘 治	屋外清掃・除草 西区
		垣 内 み どり	子育て支援 安佐南区
		齋 藤 祐 子	介護支援 安佐南区
		池 田 和	独自事業 南区
		児 島 み つ 子	派遣事業 西区
		城 本 光 博	派遣事業 佐伯区
監 事	関係団体等	北 林 幹 生	五日市商工会事務局長
	会 員	岡 畠 龍 平	中区

令和8年度表彰式

おめでとうございます♪



通常総会に先立ち、シルバー事業の推進に顕著な功績があった会員及び団体の表彰式を執り行いました。

また、今年度から、永年にわたり当センターの会員として在籍され、豊富な経験と継続的な活動意欲をもってセンターの発展にご尽力いただいた、80歳以上かつ在籍期間10年以上の会員の皆様を表彰しております。

これからも、シルバー事業の発展にお力添えをいただきますようお願いいたします。

(順不同・敬称略)

● 役員表彰（理事・監事） 3人

望月 豊博 中村 光伸 大西 寿美子

● 理事会専門部会委員表彰 5人

飯尾 洋子 大谷 諭 新上 峰登

家島 保隆 神庭 充史

● 永年会員表彰 300人

沖野 俊幸 小原 清 ほか 298人

● 団体表彰 2団体

公益財団法人広島市老人クラブ連合会

広島市地域女性団体連絡協議会



会議開催報告

理事会専門部会 広報部会

7月7日（火）、第2回広報部会を開催しました。

事務局からシルバーだより第135号の紙面構成案について説明し、委員の皆様にご協議いただき、紙面の構成と各ページの担当者が決定しました。

今年度も、重要なお知らせを届けるとともに、「会員のひろば」や「この仕事で頑張っています」等、会員の交流促進に役立つ情報を発信していきます。



会員拡大の取組

出張入会説明会

6月18日から7月2日にかけて、大塚公民館を皮切りに、市内計10カ所で入会説明会を開催しました。

当センターの概要と入会方法を、紹介動画も交えつつ説明した後、希望者はその場で入会手続きを行いました。

全体で113人が参加し、うち47人が当日入会されています。

各事務所では、随時入会受付を行っておりますので、お気軽に近くの事務所にお立ち寄りください。



ハローワークシニア就職サポートセミナー

ハローワーク広島のシニア就職サポートセミナーに参加し、当センターのPRを毎月行っています。

6月は30日（火）に開催され、50人の参加がありました。

この場をきっかけに、入会説明会への参加や入会を検討される方もおられるため、引き続き参加し、PRに力を入れていきます。



ショッピングセンターでの出張入会相談会

6月16日（火）紙屋町シャレオにて、(株)ワーキンプランニング主催の「お仕事相談会」にブース出店する形で、出張入会相談会を開催しました。

11人の方から相談を受け、2人が入会されました。

多くの方が利用する商業施設で当センターをPRすると同時に、会員拡大に取り組むことができました。



協同労働学習会での説明

6月30日（火）、東区地域福祉センターで開催された「協同労働学習会」に参加し、シルバー人材センターと協同労働の違いなどについて説明しました。

今後も、各区で開催される学習会に参加し、シルバー人材センターのPRに力を入れていきます。



就 業 拡 大 の 取 組

広島市老人福祉施設連盟総会

6月17日(水)、広島市老人福祉施設連盟総会に出席し、当センターの説明を行いました。事務局長からセンターの活用を依頼するとともに、就業開拓推進員から高齢者施設での介護補助、洗濯、調理補助など、介護の周辺業務等に係る会員の就業の実例を紹介しました。



就業開拓推進会議

6月12日(金)、本部で就業機会の拡大についての会議を行いました。今回の会議では、会員の就業機会を拡大していくための就業開拓方針の作成などについて協議しました。今後もより多くのお仕事を会員の皆様に提供できるよう、センター一丸となって就業機会の拡大に取り組めます。

介護・保育・医療サービス業等への活用依頼文の送付

当センターでは、就業を希望する会員のさまざまなニーズにお応えするため、就業機会の確保・拡大に努めています。今月は高齢者福祉施設や保育園、幼稚園、医療サービス等の事業所へ、当センターの活用を依頼する文書と就業開拓用のチラシを送付しました。



交流カフェ

高齢者いきいき活動ポイント対象事業(1ポイント)

いき
いき

ボードゲームやニュースポーツ、切り絵同好会などのイベントも実施しておりますで、皆様ぜひお気軽にご参加ください。

(佐伯支部は第3金曜日にカフェのみ開催)



本 部

次回開催日

本部4階研修室

日時: 8 月 3 日(月) 9:30~11:30

佐伯支部

日時: 7 月 17 日(金) 9:30~11:30



佐伯支部

会員いきいき部会「農園育成事業(サツマイモつる返し)」

今年も安芸区の「中野ふれあい農園」において、広島市立中野小学校の2年生児童の皆様とともに、農園育成事業を実施しています。

5月に植えたサツマイモの「つる」が成長したので、7月7日（火）に「つる返し」を実施しました。

「つる返し」とは、つるの根を土からはがすという、サツマイモを大きく育てるための大切な作業です。



例年どおり子どもたちと一緒に実施することができました。子どもたちは、植えたサツマイモのつるの成長の早さにびっくりしながら、サツマイモが大きく育つように心をこめて作業していました。秋の収穫に向けて、シルバー会員の皆様が力を合わせて畑の水やりや雑草の処理を日々丹念に行います。子どもたちとサツマイモを収穫できる日を楽しみにしています。



アンケート調査へのご協力をお願いします



就業高齢者における 就労状況や生活習慣と転倒に関するアンケート調査

この調査は、広島大学と広島県内のシルバー人材センターとの
共同によるアンケート調査です。



調査の対象

現在、就業している会員の皆さん
(シルバー人材センター以外で紹介された仕事を含みます)



調査の目的

就業している高齢者の仕事の状況や生活習慣、ストレスなどと、
転倒や転倒への不安との関連を明らかにすることです。
得られた結果は、高齢者が安全で健康的に働き続けるための支援や、
転倒予防の方法を検討するための基礎資料として活用します。



回答時間の目安



およそ
15～20分
程度です。

ご協力は任意です



ご協力は任意です。
回答しないことによる
不利益はありません。

個人情報の取り扱い



回答いただいた内容は、
研究目的以外には使用せず、
個人が特定されない形で
取り扱います。

ご協力をお願い

アンケートにご回答いただき、
分かりにくかった点や
答えにくかった点などが
ありましたら、あわせて
ご意見をお聞かせください。
皆さまのご協力を、
どうぞよろしくお願いいたします。



アンケートはこちらから

スマートフォンのカメラで
QRコードを読み取ってください。



Smile to Smile でも
別途ご案内しています

【お問い合わせ先】

シルバー人材センター本部
082 (223) 1156
(担当 企画係 中村)

傷害事故、賠償事故の発生状況

(各年度 6 月末現在)

★7月の安全スローガン

区分	令和 8 年度	令和 7 年度	差
傷害事故	6件	2件	4件
賠償事故	4件	5件	▲1件
計	10件	7件	3件

危険予知
安全確保の
第一歩

令和8年度の4月からの累計は、傷害事故が6件、賠償事故が4件、合計10件発生し、残念ながら昨年の件数を上回っています。

傷害事故6件のうち、就業途上・通勤途上の事故が5件と、傷害事故の大半を占めています。要因は、自転車やバイクで転倒したもの、左折の車両に巻き込まれたもの、歩いていて転倒したものなど、様々ではありますが、事故を防ぐためには、自分自身が周囲に気を配り注意をする以外ないと思います。皆様気をつけましょう。

また、本格的な「夏」に向け、真夏日や猛暑日の日も増える見通しです。暑さによる体力や注意力の低下により、事故が発生しやすくなりますので、事故を起こさないよう細心の注意を払いましょう。

熱中症予防のお知らせを9頁～13頁に掲載しておりますので、ご覧ください。



せん定・草刈り作業用の SKY シートを 活用し、安全就業に努めましょう！

当センターでは、せん定や草刈り作業における傷害・賠償事故が多いことから、安全対策の徹底を図るため「シルバー危険予知（SKY）」シートを作成しました。

SKY シートとは、作業前に危険を予測し、対策をとるためのチェックシートです。

事故やトラブルをなくすため、せん定や草刈り作業を行う際は、このシートを活用し、安全就業に努めましょう。

【せん定 SKY】

せん定作業に従事する皆様へ
作業前に必ず確認しましょう！

1. 依頼者とコミュニケーションを丁寧に行いましょう
■ あいづつしましょう
・作業内容と依頼者の意図が一致しているか、不明な点があれば確認する。
・作業場所、作業時間、作業内容、作業方法、作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。

2. シルバー危険予知（SKY）を家描しましょう
■ 家描の状況をよく確認しましょう
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。

3. 作業後の報告を忘れずにしましょう
■ 作業を終えたら依頼者に報告しましょう
・作業内容、作業時間、作業内容、作業方法、作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。

【草刈り SKY】

草刈り業務「シルバー危険予知（SKY）」
作業前に必ず確認しましょう！

I 潜んでいる危険の現状や過去の事故等を把握する！

A 危険箇所を確認する
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。

B 危険箇所を確認する
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。

C 危険箇所を確認する
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。

D 危険箇所を確認する
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。

II 危険箇所を把握し作業員全員で共有する！

III 具体的な対策を検討し必要な対策を行う！

A 対策
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。

B 対策
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。

C 対策
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。

D 対策
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。
・作業場所の状況（危険箇所）を確認する。

安全に作業開始
「今日も一日 無事故で安全に!!」

熱中症の予防・対策について

症状

予防・対策

応急処置

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

熱中症に特に注意が必要な時期



5月の暑い日



梅雨の晴れ間



梅雨明け



お盆明け

対策1 シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

対策2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

対策3 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身体を守るアクションを

対策

1

シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



☀️「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



☀️「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



☀️「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



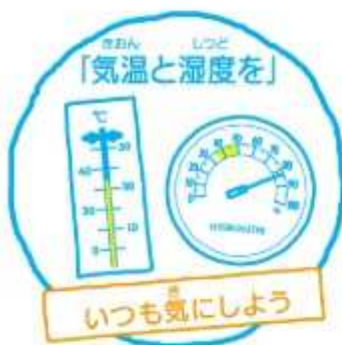
☀️「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

対策 2

日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。



「気温と湿度を」いつも気にしよう

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。



「室内を」涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。



「衣服を」工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。



☀️ 「日ざしを」 よけよう

ぼうしをかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。



☀️ 「冷却グッズを」 身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなものまで、さまざまなグッズがあります。ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

📖 熱中症ひとことメモ

当日の最高気温を知るだけでなく、その日の気温と湿度の変化を知る、室内の気温や湿度の状況を知ることも熱中症予防に効果があります。

「いま自分のいる環境がどのような状態なのか」を知ることは、熱中症予防のたいせつなポイントです。また、熱中症の発生には、体調が大きく影響します。自分のいる環境を知ることとあわせて自分の体を知り、体調に敏感になりましょう。

特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。



☀️ 「飲み物を」持ち歩こう

出かけるときは水筒などでいつも飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐ水分補給できるようにしましょう。



☀️ 「休憩を」こまめにとろう

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩を取り、無理をしないようにしましょう。



☀️ 「熱中症指数を」気にしよう

携帯型熱中症計やテレビ、Webなどで公開されている熱中症指数で、熱中症の危険度を気にしましょう。

スマイル トゥ スマイル 会員専用サイト「Smile to Smile」 スマートフォン・パソコンへの登録をお願いします!!

当センターでは、会員の皆様の仕事の内容などの就業条件は、原則として会員専用サイト「Smile to Smile」でお知らせしています。

- 「Smile to Smile」を利用するには、あらかじめ会員の皆様ご自身での登録が必要です。登録をすると、センターから依頼した仕事の内容をいつでもスマホ等で確認ができるうえ、配分金の明細や、センターからのお知らせなどをご覧いただけます。
- 未登録の場合は、書面での郵送や手渡しとなり、時間や来所の手間がかかりますので、できるだけ早く「Smile to Smile」の登録をお願いします。

「Smile to Smile」の便利な機能

- ① センターからのお知らせ
センターからの最新情報や会報「シルバーだより」を確認できます。
- ② 就業情報の確認
募集しているお仕事に申込ができます。
- ③ 配分金明細の確認
毎月の配分金明細を確認できます。（※派遣の給与は除きます。）
- ④ 就業条件明示の確認
仕事の内容など就業条件が確認できます。

登録について

登録に必要なログイン情報等の関係資料をお渡ししますので、事務所へ来所又はお電話にてご連絡をお願いします。

新規入会の方には、**会員証に同封する**形で、資料をお送りしています。

未登録であっても、就業などの会員活動ができなくなるわけではありませんが、登録すればセンターからのお知らせや就業情報、配分金明細書等を確認することができますので、是非この機会に登録をご検討ください。

登録方法や使い方が
分からない方は次頁へ

「Smile to Smile」相談会のご案内です



「Smile to Smile」
未登録の方へ

スマイル トゥ スマイル

会員専用サイト「Smile to Smile」 相談会を開催しています!!



《その場ですぐ登録できます》

登録方法や使い方が分からない方は、ぜひご参加ください

- 「Smile to Smile」の登録や使用方法を支援する**会員サポーター**が懇切丁寧に対応します。
- 相談会は、以下のとおり各事務所で開催します。来所される場合は、事前にご連絡いただくとスムーズにご案内できます。

※ 令和8年5月～

開催場所	開催日	時間
本部	7月9日、8月20日	14時～16時
北支部	7月8日、8月19日	14時～16時
佐伯支部	7月15日、8月19日	9時～12時
安芸出張所	7月8日、8月19日	14時～16時

※ 上記開催日については、新人研修の日程により追加、変更となる場合があります。

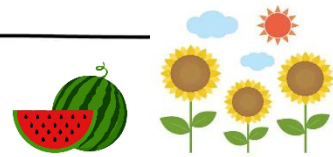
《会員サポーターが登録を支援します》

本部および各支部・出張所で、令和7年2月から令和8年6月まで合わせて147回開催し、
464人の会員さんに対し、登録や使い方のサポートを行いました。



文化教室通信

第2号
令和8年度
7月発行



文化教室の講座をご紹介します第2弾です。

シルバー文化教室は、専門的な知識を持つ会員が講師となり、現在約40講座を広島市中央公民館で開講しています。

夢誘う灯 ステンドグラス ～小物・アクセサリー～

今回ご紹介するのは、「夢誘う灯 ステンドグラス～小物・アクセサリー～」講座です。

講座は毎月第2・第4木曜日の10時から12時に開講しており、現在8人の方が受講されています。

ステンドグラスといえば、教会や大聖堂の窓を彩る美しい絵画や模様を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。この講座では、色とりどりのステンドグラスを使い、小物を中心に制作しています。ガラスの色を選んで図案に沿ってカットし、研磨した後に銅のテープを巻いてハンダ付けをし、よく磨いたら完成です。光を受けて輝く美しさと、一つひとつ異なる形や色合いが魅力です。

講師は、高森一翠(たかもり かずみ)さん。約40年にわたりステンドグラス作品の販売や教室の運営に携わってこられました。チャームングでパワフルな高森さんは、「80歳を超えた今も、受講生とのふれあいから刺激をもらっています」と、いきいきと指導されています。

受講生は、受講を始めて数か月の方から長年続けているベテランの方までさまざまですが、皆様真剣な表情で取り組まれています。現在は満席となっていますが、今後、一日講座などで体験していただける機会を設けられればと考えています。その際は、ぜひステンドグラスの魅力あふれる世界に触れてみてください。



講師・講師作品のご紹介



高森です

【申込・問い合わせ先】シルバー人材センター本部 082(223)1156 (担当 業務第一係 柏木)

健康 ぷらざ

肥満症とその治療

東京大学医学部附属病院糖尿病・代謝内科 教授 山内 敏正

企画：
日本医師会

No. 603

肥満症とは何か

「肥満症」は「肥満」とは違います。肥満は、脂肪が身体に過剰に蓄積し、身長に対して体重が重い状態です。体重(kg)/身長(m)×身長(m)で計算される体格指数(BMI)が25以上の場合を指します。肥満症は、肥満に加えて健康障害(表1)を一つ以上併せ持っていて、医学的に減量が必要な病気を持っている状態を指します。

肥満症の病態・要因

肥満症の病態は、脂肪細胞の質的・量的異常によって引き起こされます。肥大化した脂肪細胞からは、体に悪影響を及ぼす物質が分泌され、これがインスリンの働きを悪くしたり、血管や各臓器に慢性的な炎症を起こしたりします。また、脂肪組織の量の増加が負担となって、変形性関節症による膝の痛みや腰痛症を起こします。肥満症の要因を表2に示します。

治療の基本(表3)

まず目標体重を設定し、食事療法、運動療法、行動療法の三つをきっちり行います。それでも改善しなければ、薬物療法、外科療法を検討します。薬物療法ではインクレチン関連薬が登場し、外科療法とともに、適度に食べたら満腹感が得られる治療が行えるようになり、安全に有効な肥満症の改善効果が得られるようになっています。

なお、美容医療などで肥満症でない人が肥満症治療薬を使用することは医学的に許されませんし、健康障害を引き起こす危険性があります。

表1 肥満に起因ないし関連する11の健康障害

耐糖能障害、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症、冠動脈疾患、脳梗塞、非アルコール性脂肪性肝疾患、月経異常、睡眠時無呼吸症候群、変形性関節症などの運動器疾患、肥満関連腎臓病

表2 肥満症の要因

遺伝的要因

俟約遺伝子*1などによるエネルギーを蓄えやすい体質など

環境的要因

過食、早食い、夜食、高脂肪食、超加工食品*2など
座位時間の増加、運動不足など

心理・社会的要因

慢性的な高ストレス状態、睡眠不足、オベシティスティグマ*3など

*1：飢餓に備えて生存に有利なように、摂取したエネルギーを効率よく蓄えられる遺伝子型の総称。
*2：過度に加工された食品。糖分、塩分、脂肪を多く含み、保存料などの添加物を付与して工業的に製造されたもので、常温でも保存することができ、日持ちするようなもの。
*3：肥満症の人に対する、「自己管理ができていない」などの誤った認識や偏見、差別的な扱いのこと。

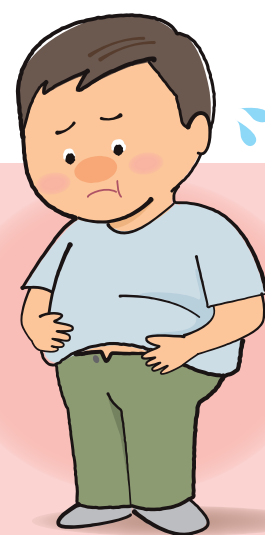


表3 肥満症の治療の基本(成人)

目標体重の設定	65歳未満：[身長(m)] ² ×22 前期高齢者(65～74歳)：[身長(m)] ² ×22～25 後期高齢者(75歳以上)：[身長(m)] ² ×22～25※ ※現体重に基づき、健康状態、摂食状況や代謝状態の評価を踏まえ、適宜判断する。
食事療法	1日の摂取エネルギー量の調整が重要で、算定基準は25kcal×目標体重(kg)以下。まずは3%の減量を目指す。タンパク質、ビタミンの十分な摂取が必要で、動物性脂質や単純糖質を控え、野菜や海藻類などをバランスよく食べることが大切。
運動療法	1週間に150～250分の有酸素運動が推奨されている。レジスタンス運動も併用すると、より良い。
行動療法	食事内容や習慣について質問に答える「食行動質問表」で、自分の食べぐせを把握する。「グラフ化体重日記」で、体重変化を見える化する。そうして自分のライフスタイルに気づき、自ら工夫して改善する。
薬物療法	インクレチン関連薬を使用する。
外科療法	胃の一部を切除して小さくする手術などがある。

日本医師会LINE公式アカウントでは、健康に関する情報やプレゼント企画を定期的に配信しています。

友だち
募集中

友だち登録をお願いします。

LINEの友だち登録にはLINEアカウントが必要です。LINEアカウントの作成方法は、LINE公式サイトをご覧ください。



協同労働学習会(安佐北区)のご案内

協同労働学習会を、令和8年7月24日(金)10時から安佐北区地域福祉センターで開催します。

今回は、安佐北区白木町で農業イベント等を通じた農村活性化の取組を行っている協同労働団体「河津川プロジェクト」の活動内容の紹介などがあります。

地域課題の解決に向けて仲間と取り組む働き方について、一緒に学んでみませんか。

ホームページ：<https://kyodo-rodo.jp/news/490/>



ゲストスピーカー

「河津川プロジェクト」

代表

世羅 利隆さん

白木町の河津川地区で、地域住民や地域運営組織「高南 LMO つながり隊」などと連携し、「土に触れ」「食の大切さを学ぶ」ため、耕作放棄地などを活用した田植えや稲刈り、餅つき、しめ縄づくりなどのイベントを開催しています。

参加費：無料

※ 参加をご希望の方は、広島市協同労働支援センターまでお申し込みください。

 高齢者いきいき活動ポイント対象事業(1ポイント)

協同労働学習会(東区)を開催しました

6月30日(火)、東区地域福祉センターで協同労働学習会を開催し、約50人の皆様にご参加いただきました。

今回は、東区の協同労働団体『牛田サポートネット「ほおずき」』の木原代表をお迎えして、設立の経緯や活動内容についてご紹介いただきました。参加者からは、「具体的なデータを示した説明がわかりやすかった」「活動の参考にしたい」などの意見が聞かれ、協同労働について理解を深めていただくよい機会となりました。

学習会の最後には、シルバー人材センターの事業紹介も行いました。



協同労働団体紹介コーナー

タンポポのわたげ

活動地域: 安佐北区 亀崎
設立年度: 平成26年度



安佐北区の高陽ニュータウンで、高齢化や住民同士のつながりが希薄になっているなどの地域課題を解決するために活動しています。

「地域は丸ごと大家族・お互い様のまちづくり」をモットーに、「終身現役」の気概を持って困りごと支援や地域高齢者の交流と見守りの場としてのサロンを実施しています。



アグリアシストとも

活動地域: 安佐南区 伴・大塚
設立年度: 平成30年度



安佐南区 伴・大塚地区でまちづくりの活性化に寄与する「地域のオンリーワン」の活動を目指して活動しています。

耕作放棄地や休耕田の整備、農業を取り巻く困りごとの支援、JA 広島市と連携した野菜づくりカフェの開催などを通じて、住民の皆様の「農」の悩みを解決し、「農」を楽しむ生活の提案を行います。

協同労働団体イベント情報

アグリアシストとも「野菜づくりカフェ」

家庭菜園をしている方・これから始めようと思っている方・野菜づくりに興味のある方を対象に、座学や実践を用いた講座を実施しています。

※ 参加には申込みが必要となります。今後の日程や申込み方法などの詳細は、当センターSNSでの告知をご覧ください。



野菜づくりカフェ

広島市協同労働支援センター

〒730-0005 広島市中区西白島町23-9
電話番号 082 (554) 4400
(土日祝を除く 8:30~17:15)
FAX 082 (554) 4401
E-mail kyodo-shien@sjc.ne.jp



ホームページ



Facebook



Instagram