

スマイル Smile

みづかな
つながら
ゆたかになる
.....

Vol.51
2026
冬号



新年のご挨拶

Interview <らしにスパイス>

野生生物による被害を軽減するために

私たちが今、
改めて考えたいこと

連載！入門

“知る”を楽しもう！編 第4回

コミュニケーションスペース

ふれあい TeaTime



協会通信

令和 8 年 新年のご挨拶



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中は当協会の事業に深いご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと国内では気候変動による記録的な大雨や猛暑、熱帯夜の増加といった極端な現象が全国各地で頻繁に発生し、私達の生活や地域の風景に影響を及ぼし、大きな災害にも発展しました。

被害に遭われた方々に衷心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧・復興をお祈りいたします。

また、今年の3月で東日本大震災から15年の節目の年を迎えます。

当協会では、いつ何時災害が発生したとしても、安全第一・お客さま第一で迅速な対応が出来るよう決意を新たにします。

本年も引き続き、「安心・安全」を最優先に、県民の皆さまの健康維持増進に寄与するよう誠心誠意努めて参ります。

ところで令和8年は「丙午（ひのえ・うま）」の年です。「丙」は火を表し情熱や強い意志を、「午」は行動力とスピードを意味し物事がうまく運ぶ象徴ともされ、活力や飛躍を表す縁起の良い動物とされております。

当協会も情熱と行動力で駆け抜け、躍動と実りに満ちた一年になるよう努力して参る所存でございます。

何卒、より一層のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

この新しい一年が皆さまにとりまして、健康と喜びに満ちた幸多きものとなりますよう心よりお祈り申し上げます。



一般財団法人 宮城県予防医学協会
理事長 辻 一郎

野生生物による被害を軽減するために 私たちが今、改めて考えたいこと

2025 年秋を中心にクマによる農作物被害や人身被害が増加しています。クマが人間の領域に入ってくるのにはどのような理由があり、我々はどうな対処を今後考えていかなければならないのでしょうか。今こそ野生生物と人との関係性を研究している、東北大学大学院農学研究科・農学部 井元智子准教授にお話を伺いました。

野生生物が暮らしの近くににいるという意味

—— 昨年からクマの出没が目立ち、連日ニュースとなりました。これには何か理由があるのでしょうか？

東北において、クマの餌となるブナの実が大凶作でした。ブナの実には年によって豊作と凶作を繰り返すことが知られ、豊作の年はクマの出現は少なく、凶作の年には多いことが科学的に立証されています。

—— 開発による環境破壊も要因なのでしょうか？

気候変動や環境破壊が複合的な要因として影響を与えているかどうかは、まだ科学的に立証できていません。ただ、昔々はクマは山の中、人間は街の中というのが生息域でしたが、高度経済成長期に山が切り崩され、クマが山奥に追いやられてしまいました。そのためクマを守る動きもありましたが、今度は日本の人口が減少してきたため、クマがどんどん人間の生息域に近づいてしまった、これがクマと人間の距離が近づいた理由です。これは世界中で見られ、ロンドンではキツネ、ロサンゼルスではコヨーテが出没することが問題になっています。

—— 人家への侵入もかなり見られましたね。

クマのテリトリーは我々が思う以上に広いです。偶然、人家で餌となるようなものを見つけて、例えば生ゴミなどを簡単に漁れると知ってしまうと、クマは自分のテリトリーの餌場だと認識します。それがエスカレートして、もっといい餌があるんじゃないかと、人家に入っていくんです。

人間の食べ物を口にしてしまったクマを「アーバンベア」と

呼びます。アーバンベアは、残念ながら駆除するしかありません。森で必死に餌を探すより「あの箱の中に餌がある」とわかれば、アーバンベアは再びやってくるのです。

—— どのような対処が今必要なのでしょうか。

ひとつは、クマの生息域の環境整備と、人身被害が出ている以上はクマの頭数を減らすことを早急に進める必要があること。もうひとつは、人間側が、野生生物が我々の暮らしの近くににいるという意味を再認識して暮らし直さなければならないということです。

北米には、日本のヒグマよりはるかに大きく、非常に凶暴なクマがいます。出没が確認された際は、初期対応がとても重要とされ、人家に近づいた形跡、生ゴミを漁った形跡があれば、生ゴミの管理を各家庭で徹底させます。そして非常に強力な電気が流れる構造を作り、「餌が食べられないうえに痛い目に合う」ことをクマに覚えさせるんです。すると野生動物は基本的に怖がりなので近寄らなくなるそうです。北米は国土が広いので、密集する日本とは異なりますが、「人間側が変わらなければならない部分」は共通だと思います。クマやイノシシが出没する地域では電気柵が推奨されていますが、完全に囲うことができない限り、侵入を防ぐことが難しいです。



東北大学大学院農学研究科・農学部 准教授

井元 智子 (いもと ともこ)

福岡県出身

九州大学農学部農政経済学科卒業、国土交通省勤務、東京大学大学院新領域創成科学研究科（修士）、九州大学大学院農学研究科（博士）、統計数理研究所博士研究員、東京工業大学情報理工学研究科助教を経て現職。

クマも電気柵に触れると痛いことは認識していると思います。ただ、今シーズンに限っていえば、多少の痛みでは逃げ帰ろうと思わないくらい、クマの餌がないんです。

正解がないからこそ「寛容性」が解決に

——このクマ問題は非常に意見が分かれるトピックです。

私は環境経済学の研究を進めており、人々の意見が市中にどのように分布しているのか、そこに落とし所はないのかというのを追いかけています。現在、クマについては「保護すべき派」と「駆除すべき派」というのが分かれているようですが、「中間層」もいるのではないかと考えています。

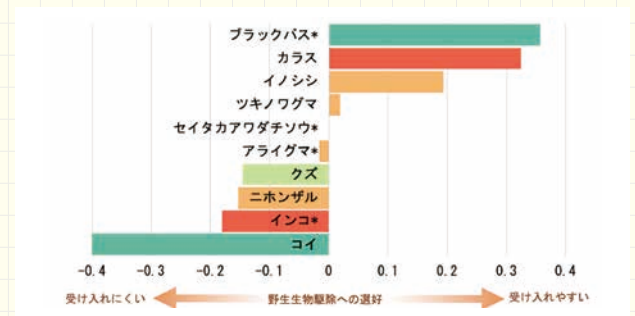
——先生の研究されている「野生生物の駆除×人々の選好」がこれですね？

「Journal of Environmental Management」誌に掲載された本研究で、対象とした野生生物・植物は10種類、哺乳類からアライグマ、ニホンザル、イノシシ、ツキノワグマの4種類、鳥類からはカラス、インコ、魚類からはコイ、ブラックバス、植物からはセイタカアワダチソウとクズです。

ツキノワグマやイノシシは被害が多い一方、サルはヒトに近い生き物なので、駆除に抵抗がある人が多いのではないかと。そして植物を駆除することには抵抗感がないのでは、と仮説を立てました。ところが、駆除してほしい声が一番多かったのはブラックバスでした。そして、ブラックバスやアライグマといった外来種をとにかく駆除すべきというのは年配の方が多く、さらに若い女性の方はかわいいから哺乳類は駆除しないでという意見が多いかと思いきや、ツキノワグマは駆除してほしい、という回答でした。女性は大型の哺乳類を怖いとより感じるからではないかと考えています。この研究によって、例えば年配の方、女性の方に対してどのような情報発信をすればよいのか、そしてみなさんの知識が高まったところにはみんなでディスカッションができるのではないかと考えています。

ブナの実が凶作になる年は必ず再びやってきます。あそこに行けば餌があると覚えたクマを人間の領域に長期滞在させないためには人間の行動を変えなくてはなりません。クマは食べ物に対し異常なほど執着し、一度ご飯を食べた場所は必ず覚えています。また、クマが冬眠前に食べたいのは脂肪分が多いものなので、人間の生ゴミは理想的なんです。生ゴミ管理や外に置いている野生動物の餌となるものの管理が非常に重要です。

ただし、今回の問題については「正解はない」と言わざるを得ません。なぜなら正解を求めてしまうと、それ以外が許されなくなってしまうからです。例えばカキの木にクマが出没しているニュースがよく報道されますね。所有者の許可を得て、放置されているカキの木を伐採するのはいいのですが、人が住んでいる家のカキの木を切れというのは違います。もし数年後に気候変動が起こって食料難になった時、カキの木を切らなかつ



駆除に対する人々の順位付け。1,000人を対象にWebアンケート調査。本州居住者で地域の偏りが出ないように依頼。※要旨一部抜粋

タイトル: Public tolerance of lethal wildlife management in Japan: A best-worst scaling questionnaire analysis

著者: 殷子鈞、神邑優輔、井元智子*

*責任著者: 東北大学農学研究科・環境経済学分野 准教授・井元智子

たことで食料が手に入る可能性だってあるわけです。

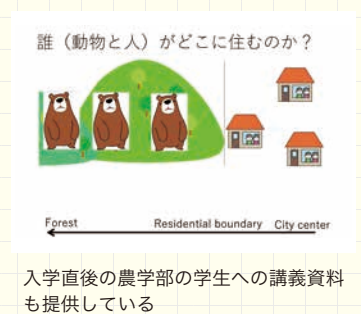
住んでいる人や、地域によって関わり方が違うため、「保護」「駆除」のどちらか一方で結論づけてはならないんです。世界中で野生動物と人との軋轢は問題

になっていますが、だからといって絶滅させればいい、というのは違います。

そこで今は、ワイルドライフ・マネジメント（野生動物管理）が世界で重要視されています。世界の各地域の対策を調査したところ、地域ごとに住民主導で行った対策が一番成功しているそうです。住民たちが、自分たちの地域にはどんな動物が出没し、その動物はどういう行動をとるのか、そのために自分たちはどういう行動をとらなくてはならないのかを自分たちで考える。そこには専門家や行政のサポートもありますが、行政がすべてを行うことはありません。自分たちが我が事としてどうすべきか、何度も議論し、コミュニケーションを重ねることで効果を得ているのだそうです。我々人間は、これまで自然の脅威を克服し、野生動物の肉も捕獲して食し、生き延びてきました。自然と付き合うということ、生物多様性を含めて、それは良いことだけではない。負の生態系サービスもあり、マネジメントしなければならない部分もあるよね、ということ、日本でもみんなで議論し合うべき時期が来たと思っています。

そうなったときに、これからの日本に必要なのは「寛容性」です。今後は明らかに日本人の人口が減少し、これまで私たちが経験したことのない出来事が次々に生じて、地域ごとのコミュニケーションや話し合いにもっと時間を割かなくてはならない日が必ずきます。その際に必要なのは寛容さ、「わたしはこう思う、でもそういう意見もあるよね」、と意見を出し合える社会になることが必要ではないでしょうか。

——示唆に富む貴重なお話、ありがとうございました！





健診CT(低線量CT)と精密検査CT

のご紹介

● 健診CT(低線量CT)と精密検査CTの違いについて

低線量CT

線量を比較的低く設定しているため、低い被ばく線量で撮影することができる

精密検査CT

低線量CTよりは被ばく線量を高く設定しているため、ノイズが少なくより鮮明かつ枚数も多く撮影するため低線量より病変を判別しやすい

● 精密検査CTの検査時間

健診CTとほぼ同じ(2分程度)

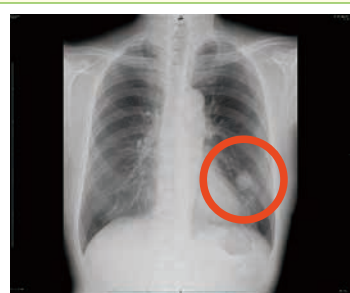


● 胸部X線撮影で要精査となった際にCTを撮影する意義について

- ・CT画像では3方向(水平断、冠状断、矢状断)から観察できるため、病変の形状等を立体的に把握しやすい
- ・臓器の陰に隠れている病変も観察できる
- ・胸部X線で指摘された箇所以外に存在する病変も見つかることがある

● 実際に同じ角度から撮った画像の比較

胸部X線撮影



肺がん
疑い



縦隔腫瘍
疑い

精密検査CT撮影



冬のお手軽レシピ

冬の寒さで活動量が減り、楽しいイベントが続いた年末年始。気がつけば体重が増えていた方も多いのではないのでしょうか。ヘルシーメニューを取り入れて食生活を整え、正月太りをリセットしましょう。



鶏むね肉のタンドリーチキン

1人分 エネルギー 202 kcal 食塩相当量 1.3 g

材料 (2人分)

鶏むね肉(皮無)……200 g	A {	カレールウ……1片
油………大さじ 1/2		ケチャップ……小さじ 1
アスパラガス……2本		ヨーグルト……大さじ 2
ミニトマト………4個		おろしにんにく……少々
レタス………適量		



作り方

- ① カレールウは刻んで大さじ 1 のお湯で溶く。
- ② 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにする。
- ③ ポリ袋に②とAを加えてよくもみこみ 30 分つけておく。
- ④ フライパンに油を入れて中火で焼き、焼き色がついたら裏返し 4 等分にカットしたアスパラガスを加えて 5 分蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に盛り、レタス、ミニトマトを添える。

ヨーグルトで
しっとりジューシーに
なります！



1皿で1日に必要な野菜の1/3以上が摂れる♪ 白菜ステーキ

1人分 エネルギー 76 kcal 食塩相当量 1.2 g

材料 (1人分)

白菜………1/8 株	粉チーズ……小さじ 2
サラダ油……小さじ 1	鰹節………適量
塩………適量	



作り方

- ① サラダ油を熱したフライパンに、白菜を入れ蓋をし、3分ほど焼き色がつくまで加熱する。
- ② 焼き色がついたら塩を振り、ひっくり返して蓋をし、弱火で白菜の芯が柔らかくなるまで加熱する。
- ③ 火が通ったらお皿に盛り付け、粉チーズ、鰹節をかけて完成。

①であまりいじらず
動かさないのが
ポイントです！



連載！まるまる入門

“知る”を楽しもう！編



第4回

仙台市天文台で宇宙の旅へGO！（下）

1955年の開台から70年を迎えた仙台市天文台は、2008年に青葉区錦ケ丘に移転し、高精細なプラネタリウムや、東北最大の口径1.3m「ひとみ望遠鏡」など見どころ満載！今回もスタッフの村上さんに、仙台市天文台の楽しみ方について伺いました！

映し出せる星の数はなんと1億個！ より自然な星空を再現「プラネタリウム」

仙台市天文台のプラネタリウム投映機は、恒星数がおよそ1億個、17.5等星の暗い星まで映し出すことができます。光源を完全LED化し、7色の星の色が再現可能になったことで、まるで宇宙に包まれているかのような、より自然に近い星空を体感いただけるようになりました。

さまざまな番組を投映していて、星空の時間「今夜の星空散歩」では、仙台のその日の星空を投映し、リアルな仙台の星空を楽しむことができます。ほかにもこどもの時間「プラネくんとあそぼう！」や、身近な天文学に触れられる番組など、大人も子どもも楽しめる番組を投映しています。星が好きという方も、リラックスしたいという方も、思い思いの楽しみ方をしていただけます。中には「没入できる」というお客さまの声も頂戴しています。

プラネタリウムは平日は午後2回、土曜日は7回、日祝と学校長期休暇の際は5回投映しています。ウェブサイトで投映スケジュールを公開しておりますので、ご覧になりたい番組をご確認の上お越しください。



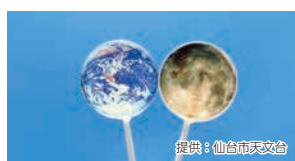
提供：仙台市天文台

肉眼では見えない銀河まで見える！ 市民の眼として活躍「ひとみ望遠鏡」

3階には「ひとみ望遠鏡観測室」があります。ひとみ望遠鏡とは、東北最大の口径1.3mの望遠鏡で、「ひとみ」という名前は、この青葉区錦ケ丘に移転後に愛称を公募して決められた名前です。肉眼では見ることのできない銀河や、彗



提供：仙台市天文台



ミュージアムショップではSNS映えすると人気のアースキャンディ（1個300円・2025年11月25日現在）や宇宙食の販売も



星などのあわい天体も、ひとみ望遠鏡であれば観測することができます。

スタッフや市民観測員が観測を行うほか、一般のお客さまでも毎日昼間に開催する「ひとみ望遠鏡案内」や、土曜日の19時半から開催する「天体観望会」では、ひとみ望遠鏡を覗いて実際の星をご覧くださいこともできます。（天候等により星が見えない場合があります）

2月1日は仙台市天文台の開台日！ イベント満載の「天文台まつり2026」開催！

仙台市天文台では、市民の皆さまへの感謝を込めて、「天文台まつり2026」を1月31日（土）・2月1日（日）の2日間開催します！昨年好評だった昼夜の天体観望会やプラネタリウムの特別番組、ほかにも星や宇宙に関するワークショップやステージイベントなど、楽しいイベントをたくさんご用意して、皆さまのお越しをお待ちしております！

【日時】2026年1月31日（土）9:00-21:30
2026年2月1日（日）9:00-17:00



昨年の天文台まつりで望遠鏡を紹介している時の様子



今回ご案内くださった、スタッフの村上尚美さん

仙台市天文台

仙台市青葉区錦ケ丘9丁目29-32
TEL: 022-391-1300
<https://www.sendai-astro.jp/>

協会通信

2026
冬号

TOPIC 1 第70回 予防医学事業推進全国大会

と き：令和7年11月
6日(木)、7日(金)

ところ：ホテルオークラ東京

例年、予防医学事業の普及啓発を行うことを目的として、公益財団法人予防医学事業中央会の全国33支部が集まり「予防医学事業推進全国大会」が開催されております。今年度は東京都にて「予防医学への想いを繋ぐ、未来へ継なぐー挑戦は70年の軌のその先へ」をテーマに開催されました。

当協会の事業部主任鎌田善浩が「予防医学事業中央会奨励賞」を受賞いたしました。



TOPIC 2 優良申告法人の表敬状拝受

令和7年11月13日(木)に、仙台北税務署長齊藤様より「優良申告法人表敬状」をいただきました。

優良申告法人とは、「申告納税制度の趣旨に即した適正な申告と納税を継続し他の納税者の模範としてふさわしいと認められる法人」をいいます。この度の表敬につきましては、日頃、皆様のご指導・鞭撻の賜物であり、心より感謝申し上げます。

今後も優良申告法人として適正な処理と管理を徹底し、より一層地域に貢献できるよう努めてまいります。



TOPIC 3 令和7年度 予防医学事業推進会議

と き：令和7年11月14日(金)

ところ：TKP ガーデンシティ

PREMIUM 仙台西口(6Aホール)

当協会主催「令和7年度予防医学事業推進会議」は、会場での開催の他にWEB配信を行い、宮城県内の市町村・事業所・学校等の健康管理ご担当者様に多数ご参加いただきました。

特別講演は、国立大学法人東北大学 環境・安全推進センター教授・統括産業医 黒澤一様から「職場にあるメンタルヘルスの落とし穴ー産業医20年の経験からー」についてご講演をいただきました。

また、話題提供として、宮城県保健福祉部 健康推進課 食育・栄養班 技術補佐(班長) 渡部順子様より「みんなで進めよう、みやぎの減塩」についてご講演をいただきました。

ご参加いただいた皆様からは「具体的なメンタルヘルスの事例を聞くことができて、大変参考になりました」「宮城県の健康の動向や減塩のコツを知ることができてとても良かったです」といった感想が多数寄せられました。



TOPIC 4 公衆衛生 看護学実習

11月14日(金)に公衆衛生看護学実習がありました。保健師を目指している宮城大学看護学群看護学類の学生3名が、当協会の施設や実際の健康学習会を見学しました。

また、当協会の保健師から、健康診断業務や健診機関の保健師の役割、実際の指導の様子についてお話ししました。

学生の皆さんからは、健診・指導専門機関が地域に果たす機能や役割の重要性、関係職種の間わりを通した看護職の責任性などを学ぶことが出来たといった感想をいただきました。

健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)
検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代)
FAX 事業部・健診部 022-343-7032
FAX 総務部 022-343-7083
仙台市青葉区高森2丁目1番地39

施設健診(人間ドック・
一般健診・脳検診等)

一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他の
お問い合わせはこちら

0570-010-955
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号



宮城県予防医学協会 ホームページ <https://www.mhsa.jp>