



コープこうべ100周年記念

健康づくりオンラインセミナー

～「つながり」が生みだすチカラ～

コロナ禍で私たちの暮らしは一変しました。対面や移動を避ける生活様式が、人ととの「つながり」にも変化をもたらしています。「健康」と「つながり」には密接な関係がある。そう指摘する社会疫学者の近藤尚己・京都大学大学院教授をナビゲーターとして、「つながり」を大切にしながら活動しているゲストの方々と、どのように「つながり」を広げていくか、どのように健康づくりを進めていくのかを話し合いました。

八木 今回のテーマである「健康」と「つながり」は大きく関わっているんですね。

近藤 はい。私の専門は社会疫学で、誰もが健康になるための地域や社会のあり方を研究しています。多くの研究結果から、健康や長寿には「つながり」が大切だということがわかつてきました。

八木 パトンをつなぐ4x100mリレーのメダリスト朝原さんは、競技生活や現在取り組んでいる陸上教室で、どのような「つながり」を感じていますか？



朝原宣治さん
北京オリンピック4x100mリレーメダリスト
現在は、大阪ガスが運営する運動・陸上クラブ「NOBY T&F CLUB」を主宰するなど、自身のキャリアを生かした地域・社会貢献活動チャレンジ続いている。

夢をつなぐ

朝原 近年、日本の男子リレーへの注目が高まっていることを大変うれしく思っています。

日本の男子リレーがオリンピックで初めて入賞したのは、1932年のロサンゼルスオリンピックです。以後、日本の短距離は世界に通用しないといわれた時期が続きました。92年のバルセロナオリンピックで60年ぶりに入賞を果たしましたが、当時大学生だった私は衝撃を受けたのを覚えています。私が初めて日本代表として五輪に参加したのが、96年のアトランタ。私のところでミスがあり、予選敗退しました。これが私自身のリレー人生の始まりです。その後、2000年のシニアで6位、04年のアテネで4位、08年の北京でついに念願のメダルを獲得しました。

そして今までメダル獲得の常連国になっています。90年前に入賞した先輩から、多くの人が試行錯誤しながら、つないできたバトン。さらに、次の世代へ夢をつなげていかなければなりません。せんねんに私は自身今はマスターズ陸上でチャレンジを続けています。

現役時代、ドイツでトレーニングしていた時期

がありました。地域ぐるみでスポーツが盛んな様子を目の当たりにして、引退後はドライブで行われているようなスポーツで地域社会を豊かにする活動をしたいと思うようになりました。

08年に引退し、10年4月、スポーツを通して青少年の健全な成長と、次世代トップアスリートの育成を図るために、陸上クラブ「NOBY T&F CLUB」を立ち上げ、ショッピングモールで開けたこの教室を開講するなど、地域に根ざした活動を展開しています。こうした活動を通して、運動が手と手という子どもから、「一人では競技を継続

するが難しい」といった大人まで、世代や目的を超えて誰もが気軽に参加できるコミュニティをつくるのが目標です。今後とも、健康や食などスポーツが持っている機能を発信さればと考えています。

志水 「どこでもスポーツを」という言葉に感銘を受けました。今後はどういう場所で活動したいと考えていますか？

朝原 気軽に運動できる場所は減ってきています。私は最近、自宅近くにある池の周りで運動することが多いのですが、自然の中で遊ぶ、運動することの大切さです。

八木 公園でボール遊びが禁止されるなど、子どもが思い切り運動できる場も減っていますね。

朝原 子どものうちに、いろいろな遊びやスポーツを通して、さまざまな動きを身に付けることが大切です。

近藤 運動ができる環境というのは、社会疫学のテーマでもあります。

社会疫学から見た健康づくり

近藤 社会疫学の研究では、「つながり」がない「孤立」の状態は、1日にたばこを15本吸うとの

企画・制作／読売新聞社広告局

広告



近藤尚己さん
京都大学大学院医学研究科教授
社会疫学者



八木早希さん
フリーアナウンサー

同じくらい命をすり減らすといわれています。いわゆる「孤食」は、約20万人の追跡調査から、3年間で2つ病になる確率3倍になることがわかりました。これらは、人間が「つながり」の中で生きる社会的な動物であるこの証であり、逆に言うと「つながり」があれば健康になるといえます。

そこで私が推進したいのが「社会的処方」です。体操や音楽、ボランティアなどで「つながり」をつくることが「クスリ」のように働き、健康になるのだと考えています。

例えば神戸市で実施されているのが、お茶を飲みながら会話といった、気軽に参加できるコミュニケーションです。

一方、コロナ禍で、育児中の親の孤立や、テレワークによる労働時間の増加などにより、うつ病になる人が増えています。その中で新規技術を活用して、オンラインで健康相談ができるアドバイスや、障がい者や外出困難な人が働く「分身ロボットカワフ」など、新しい事例が出てきました。こうした試みが広がり、どこにいても誰もがつながれる、まちづくりを目指したいと思います。



志水直樹さん
(GPSランナー)
ランニングアーティストのGPS機能を楽しむ、走った軌跡で地図上にメッセージを描くランニングアーティスト。これまで4年半で、世界10ヶ国で9000作品を制作。各地でスポーツアートを合わせた多世代交流のイベントを開催。

えて、隣がいの有無にかかわらず、誰でも楽しめることがあります。また「町を知ること」が、地域活性化にもつながる」「社会貢献活動との親和性が高い」として魅力になっています。

今年の7月には、コープこうべ100周年記念企画として、約250人が地域でゴミ拾いウォークを行い、歩いた軌跡をつなぎ合わせて「地上絵連結アート」をつくりました。今後は、さまざまな社会問題に対して「スポーツアート」の力で解決できる仕組みを創りたいと考えています。誰もが気軽に楽しめる、「競わない」ランニング文化を創出できればと思います。

近藤 タイムや順位など優劣を競うのではなく、互いの作品を見楽しむ、「つながり」を生み出す、素晴らしい取り組みですね。

音楽を通した健康づくり

早瀬 歌う人がいて、聞く人がいる。形のないもの、形に、形に。音楽も「つながり」の中にあるものです。

私は音楽ユニット「ペベチャ」を組んでいるほか、プロデュースユニット「ragumo」の代表も務めています。「ragumo」では、「暮らしをもっと掘



早瀬直久さん
(シンガーソングライター)
音楽ユニット「ペベチャ」vo/gc。これまで映画やCMなどさまざまな分野で楽曲を手掛ける。
歌をもつと歌う上げ!「プロデュースユニット「ragumo」の代表も務め、ジャムを聞くない音曲やワープショップなどを多岐にわたる活動を展開。

り上げる」という基本理念のもと、多彩なクリエイターと共に、さまざまな分野で企画・制作・運営を行っています。お年寄りを対象にしたカードゲームのイベントでは、「小さのく」というテーマで思い出を語り合いました。面白いエピソードがたくさん出てきて、認知症の方にも効果があるのだと思っています。子どもも対象のワークショップでは、呼び声を録音してつなぎ合わせ、作詞や作曲を楽しみました。子どもや親や保護者も気づいていなかった才能を発見することも。子どもから大人まで、日常で壊れがちな健康の大切さ「つながり」を追求しています。

私は中学生のときに背不全になり、腎管移植を経験しました。以来、栄養を気にするよりなく、食育にも興味を持っています。SDGsをテーマにす

ると身边に感じられなくて、家庭で子どもと一緒に「食文化を残したことどうなる」とゲーム感覚で取り組めば、意識は変わってくると思います。

八木 早瀬さんはコープこうべ100周年記念ソング「やさしさ つむいで」ポップバージョンの制作にも携わっていらっしゃいます。

早瀬 戸神市立小学校の音楽教諭を務めていた臼井真先生の作詞・作曲で、私が編曲しました。

佐藤 その曲は、コープこうべのビジョン「ターゲット2030」を表現した曲です。このビジョンは、2030年に実現したい「ありいしまやくらし」を設定しており、「つながり」「健康」「環境」「あんしん」という四つのテーマで構成されています。

八木 歌詞には「笑顔をないので、ワクワクで歩んでゆこうよ」「100年先も君とずっとつと一緒などのフレーズが印象に残りました。

佐藤 歌詞は、未来へのメッセージ企画として組合員からフレーズを募集したものです。「笑顔」「つながり」「歩く」などは、健康づくりのキーワードでもあります。みんなが、みんなでできることだと思います。

八木 コープこうべでは、どのような健康づくりに取り組んでいますか？



佐藤麻子さん
生活協同組合コープこうべ
100周年PR統括

佐藤 東京大学と連携して、食習慣調査票を活用した、個人の食生活改善を図る取り組みを進めています。また、「ひょうごまるごと健康チャレンジ」と題して、生活習慣を見直す健康づくりの普及啓発も行っています。今後も、買物だけではなく、地域の人たちがとくらしの健康のためにつながる場をつくりたいと考えています。

近藤 今、皆さんのお話を聞いて特に印象的だったのが、たくさんの笑顔です。スマートを見てると、多様な人、いい表情でさまざまな活動に取り組んでいました。この「どちらが笑顔が、共生社会づくりのキーワードです。一人ではできないことも、「つながり」によってやっていく。住んでいるだけで健康になれるような環境を、ここ神戸からつくっていかなければと思います。日本はありがとうございました。

当イベントのダイジェスト版を視聴いただけます。

見逃し配信(ダイジェスト版)
期間:10/8(金)~10/30(土)
<https://yonomi.galleryvideo.osaka>



[主催]読売新聞大阪本社 [共催]生活協同組合コープこうべ [後援]兵庫県生活協同組合連合会、健康創造都市KOBE [協賛]日本コープ共済生活協同組合連合会

CCOP

はかるたいせつPROJECT

「健康でいいきいた毎日」はみんなの想い

コープこうべでは、商品検査センター開設以来、

食品添加物や農薬など、さまざまな物質を「はかる」きました。

しかし、自分たちがなぞをどれで食べているのか、はかる社会はなかなかありません。私たち毎日、食べるや飲みものから生きるために必要な栄養をとっているからです。

どんな栄養が不足しているのか、あるいはすぎるのかを知ることは、

「健康でいいきいた毎日」を送るために第一歩です。

そしてまた、「健康づくり」には、栄養バランスのとれた食事とともに、

適度な運動、十分な睡眠、などではない重要な要素です。

商品だけでなく、お一人ひとりの食習慣やカラダを「はかる」(計る、測る、量る)ことで、「健康づくり」のきっかけづくりを進めています。

第5回

商品検査日のつどいオンライン

参加無料・申込不要

10月1日は「商品検査日」

生活協同組合コープこうべが、1967年10月1日に、全国の生協に先駆けて商品検査センター(当時は商品検査室)を開いたことにちなんだ記念日です。

これを記念する「商品検査の日つどい」をオンラインで開催いたします。

「新しい技術」と「おのりのクリックコミュニケーション」について

おおきに形式でわかやすくお届けしています。

是非、ご視聴ください。

ゲスト 山口タさん(大阪府立大学准教授)

司会 三上公也さん(ラジオ関西アカウンター)

木谷美帆さん(ラジオ関西パーソナリティ)

視聴方法 視聴HPをご覧ください。

はかるたいせつ 検索

100%安全な
食べていい
あるのか?

やさしさつむいで 笑顔で 未来へ

\ 食の安全基礎知識、正しい手洗い、商品Q&Aを掲載 /

商品検査センター 品質や安全を「科学的」で見てみよう

番組では、

クイズを出題します。

10月31日までに番組HPのアンケートに

クイズの解答(3次元キャラクター「OONO」)を

入れください。

抽選で100名の方に

はかるたいせつ

オリジナルグッズをセットに

してプレゼントします。



やさしさつむいで 笑顔で 未来へ

あした

やさしさつむいで 笑顔で 未来へ

あした