



ワクチンと特許

バイデン米政権は新型コロナウイルスワクチンの特許権の放棄支持を表明し波紋が広がっている。製薬・バイオ業界は(米欧に加え日本も)反対している。各国の特許権は世界貿易機関(WTO)の協定で保護されるが、昨年、新興国(インド、南ア)が放棄を請願、米国は当初反対したが方針を転換した。大義はパンデミック(世界的大流行)を終焉させる為だが、ワクチンの知的財産権の開放で先進国の独占批判を躲し、中国やロシアの「ワクチン外交」への対抗も窺われる。具体策を巡りWTOには全会一致の原則があり難航が予想される。開発に当りファイザー/独ビオンテック(共同)及び米モデルナのワクチンに使われた「mRNA」という画期的バイオ技術は、今後幅広い分野への応用が期待され中国、ロシア等各国の垂涎の的となっている。製造は複雑を極め、ファイザーの場合280の原材料と86の調達先を要し、開放されても供給量は容易に増えない。国際製薬団体連合(IFPMA)は、特許放棄は不足の解消にはならず原料不足を招くだけだとし、製薬会社は自社の増産による途上国向けの供給拡大が最善策と言う。特許放棄派は低コストのジェネリック生産が進み途上国支援に繋がると主張、反対派は製薬会社の膨大なコストと研究努力を賭しての開発へのインセンティブの喪失を危惧し、知的財産保護は技術革新の源泉であり堅持しなければならないと反論する。二律背反状態だが果たしてどう進めるか、英知が問われる。

一般財団法人日本健康文化振興会 常務理事 大海渡 憲夫

CONTENTS

第52回 健康文化研究懇談会

『人の「つながり」と健康格差』 … 2

村山 洋史 ●むらやま ひろし
東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム
研究副部長

振興会 In Action …… 23

HEALTH FORUM

オリンピックのこと …… 24

比企 寿美子 ●ひき すみこ
エッセイスト/日本ベンクラブ会員

第52回健康文化研究懇談会 人の「つながり」と健康格差

人の「つながり」と健康格差

村山 洋史 ● むらやま ひろし
東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム
研究副部長



はじめに

「健康」は多くの人の関心事であり、健康と聞くと、健康によいとされる生活習慣の話や、病気の治療の話の思い浮かべる方が多いのではないかと思います。しかし、本日お話しするのは、そういうものではなく日頃から誰もが持っている「人とのつながり」や「社会とのつながり」についてです。つながりが私たちの健康に強く影響するということを、データを交えながらご説明していきたいと思います。

未曾有の出来事からの教訓

資料1は、上が東日本大震災で下が昨今の新型コロナウイルス大流行について載せております。

上の真ん中の写真は、東日本大震災被災地のものです。当時、たくさんの新聞やニュースで目にしました。ここから得た教訓の一つは、左側の写真にあるように災害の訓練や備蓄が非常に大切であるということでした。もう一つは、つながりの大切さです。右側の写真は、避難所の様子です。このような写真は海外のメディアにもたくさん流れていたのですが、非常な驚きをもって見られたと言われています。なぜかと言うと、ここにいる人たちは全員被災者であるにもかかわらず、皆さん、行儀よく並んで物資を受け取っているのです。時には、子供やお年寄りなどを労わりながら並んでいます。全員が被災者でたいへんな思いをしているに

<資料1>

未曾有の出来事からの教訓

2011年3月11日 東日本大震災



2020年 新型コロナウイルス大流行



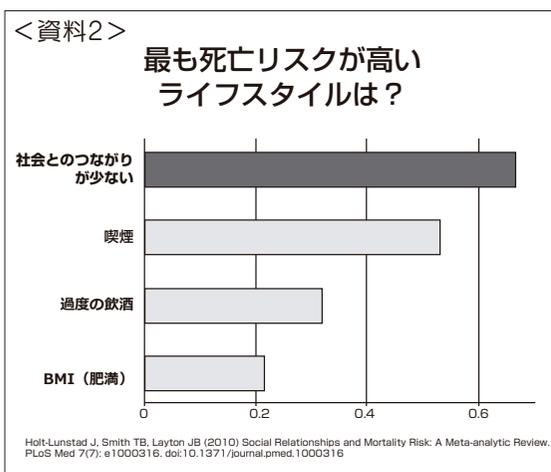
もかわらず、これほど行儀よくできるのはすごいことだというので、海外では非常に驚かれたのです。

このような助け合いは、普段から「地域とのつながり」や「人との絆」があってこそできるものです。ちょうど2011年の「今年一年の世相を表す漢字一字」は、『絆』という文字でした。私たちは、このような有事の際に人との絆が非常に大切になってくるということを知りました。

次に下は、昨今の新型コロナウイルス大流行についてです。左側の写真にあるようなオンラインによる会議や交流が主流になり、また、右側の図にあるように、自分だけでなく相手への感染を防ぐために人的接触距離の確保としてソーシャルディスタンスという考え方が提唱されるようになりました。このような状況で私たちはどのように人とつながればよいかということを改めて見直す機会になっているのです。

最も死亡リスクが高いライフスタイルは？

私たちの生活習慣や保健行動等、さまざまなライフスタイルと健康との関連を調べた研究は、これまでいろいろと報告されています。



2010年にこれまでの研究結果をまとめ、ライフスタイル別に「結局、どのようなライフスタイルが死亡率を高めるのか」を検証した論文が発表されました。それが**資料2**です。

バーが長いほど死亡に対する影響が大きいことを表しています。それによると、肥満や過度の飲酒、喫煙よりもさらに影響の強い要因が、社会とのつながりが少ないという結果だったのです。

この結果には、社会とのつながり・人とのつながりと健康の研究をずっと行ってきた私も驚きました。まさか喫煙や過度の飲酒、肥満よりも社会とのつながりが少ないことの方が死亡リスクに強い影響を与えるとは思っていなかったからです。

健康の規定要因の階層構造

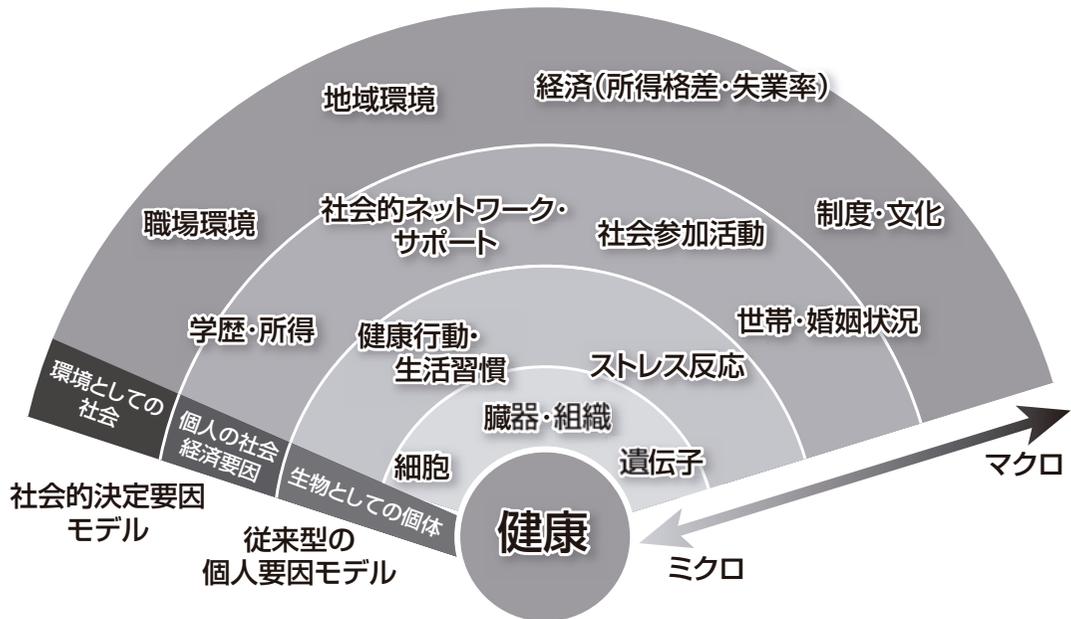
資料3は、健康に影響する要因を、ミクロからマクロへと階層的に捉えて示した図です。健康に影響する要因を説明するとき、よく使われる図です。

真ん中の丸いところが健康で、最内層のミクロのレベルには、細胞や臓器・組織、遺伝子があって、例えば、ある種のがんにおいては、がんになりやすい遺伝子を持っているためにがんになりやすい、あるいはなりにくいといった話を聞いたことがあるのではないかと思います。次の層には、健康行動や生活習慣、ストレス反応があり、死亡リスクが高いライフスタイルで示した喫煙、飲みすぎ、運動不足やストレスなどが私たちの健康に強く影響していると言われています。

ところが、私たちの健康に影響している要因は、これらだけではなく次の層にあるような要因もあります。例えば世帯・婚姻状況を見ると、日本だけでなく欧米でも、結婚している人の方が独身の人よりも健康状態が良いというエビデンスがたくさん出ています。また学歴・所得を見ると、日本を含め世界的にも学歴が高い、あるいは所得が

<資料3>

健康の規定要因の階層構造



高い人の方が健康状態が良いというエビデンスもたくさん出ています。健康づくりというのも一つの投資行動ですから、知識やお金といった資源があることが大事になってくるのです。その他にも、社会的ネットワーク・サポート、社会参加活動といった本日お話しする人とのつながりもこの部分になります。

さらに一番外側の層を見ると、職場環境、地域環境とあります。例えば、職場をイメージしたときに、皆で頑張っている仕事をやっていこうという雰囲気のある職場と、皆がぎすぎすして挨拶もしないような職場とではどちらが健康に良いと言われると、やはり前者の皆で頑張っている雰囲気のある職場の方がメンタルヘルスも良好で仕事の業績も高そうな気がします。同じことが地域環境でも言えます。地域のつながりというものも

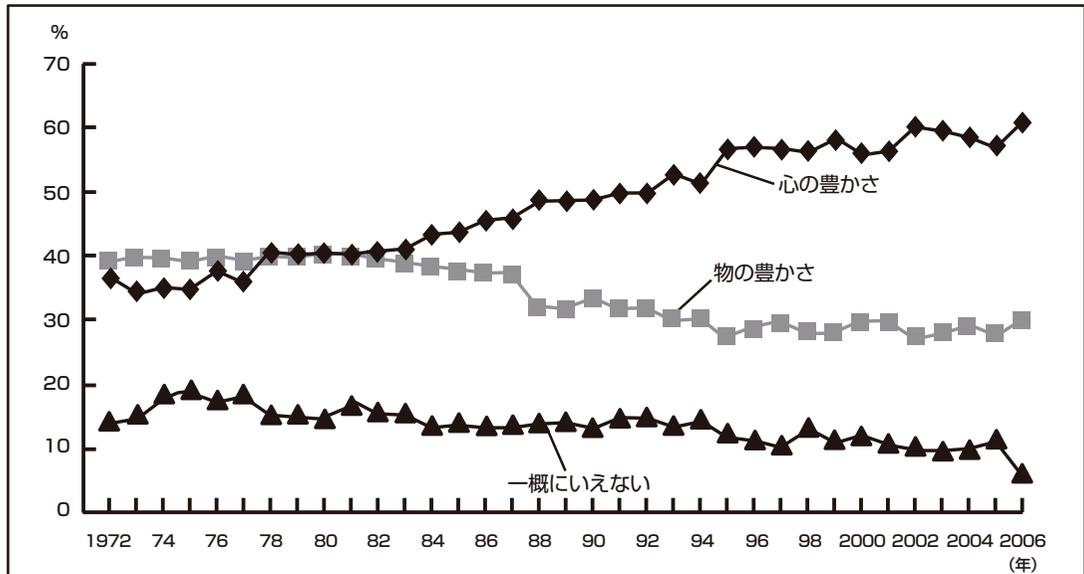
大事なのです。さらに経済(所得格差・失業率)、制度・文化とありますが、例えば、2008年のリーマンショックや、昨今のコロナ禍による経済の冷え込みなど、そのような経済状況が、自殺率など私たちの健康に影響しているというエビデンスはたくさん出ています。

このように、内層のミクロレベルから行動レベルの話だけではなく、それを取り囲むようにして配置されている社会的要因、あるいは環境的要因などというものが、巡り巡って私たちの健康に影響しているのです。すなわち、保健指導などで健康に悩みや問題を持っている方と関わる際には、広くその人の状況をアセスメントして考えていく必要があるということ、この扇型の図は示していると考えています。

<資料4>

なぜ今、つながりなのか？

「物質的」豊かさから「精神的」豊かさを求める時代に



出典：平成19年版国民生活白書

■ なぜ今、つながりなのか？ ■

「物質的」豊かさから 「精神的」豊かさを求める時代に

資料4は、内閣府が行っている調査の結果を表しています。1972年から毎年同じ項目、同じ質問をずっと行っている調査があります。質問の内容は、「あなたは物の豊かさや心の豊かさ、どちらを大切に考え重視しますか？」という質問です。濃い色の◆ラインが心の豊かさ、薄い色の■ラインが物の豊かさを表します。▲ラインは、どちらともいえないという意見です。

この表を見ると、1972年から70年代後半くらいまでは、物の豊かさが心の豊かさより上回っていることがわかります。80年代の前半は両方が

きつ抗して、80年代半ばくらいから、心の豊かさの方が物の豊かさを上回っていて、その差がどんどん開いているのが見てとれます。

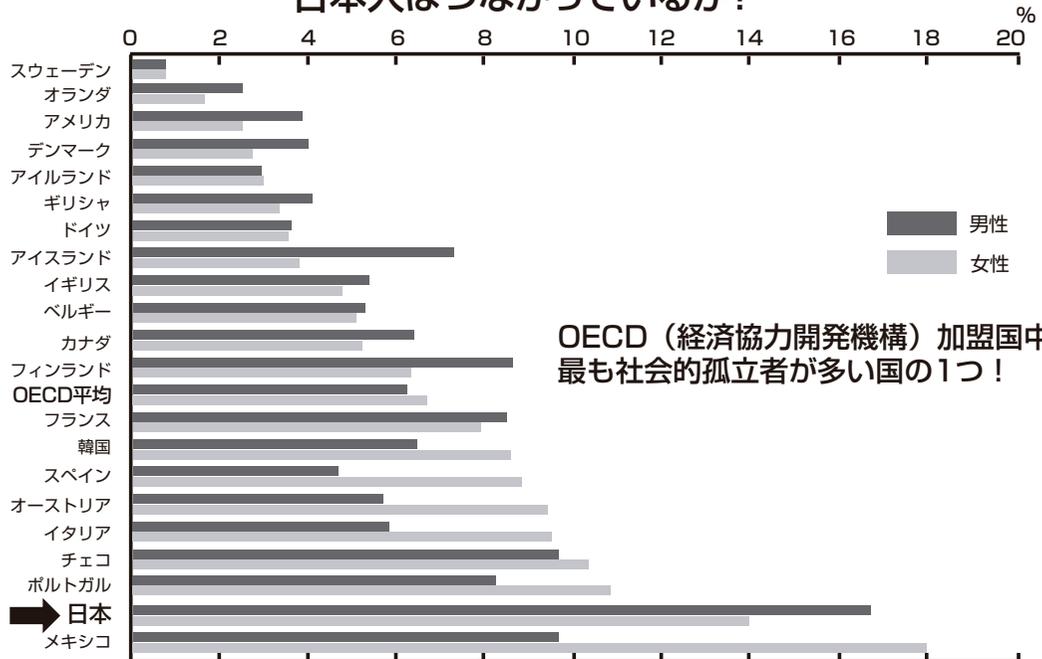
70年代半ばから後半というのは、日本の高度経済成長期の後半の部分で、物を手に入れるということが一つの豊かさの指標であって、皆が家電や車などを手に入れるために一生懸命頑張った時代でした。それが一種のステイタスだったわけです。

ところが、そのような時代も終わり、ある程度物の豊かさが満たされてくると徐々に心の豊かさが上回ってきます。この頃は経済的にも、バブル経済崩壊や失われた10年、20年などと言われていた時代です。この時代は、物をいかに手に入れるかというよりも、精神的な豊かさを求める時代でした。今もその傾向は強くあります。そのため、心の豊かさをもたらす「つながり」というもの

第52回 健康文化研究懇談会

<資料5>

日本人はつながっているか?

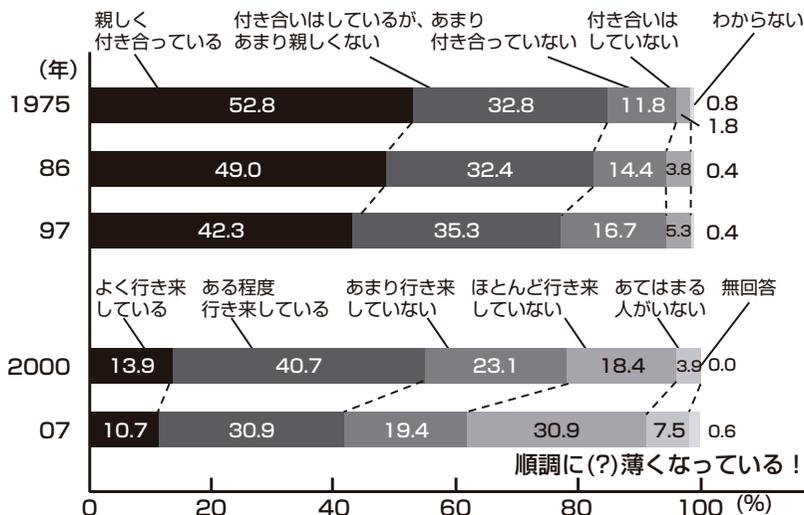


OECD（経済協力開発機構）加盟国中、最も社会的孤立者が多い国の1つ！

図：社会的孤立者の男女別割合

<資料6>

日本人の近所付き合いの変遷



順調に(?)薄くなっている！

出典：内閣府「平成19年度版国民生活白書」(2007年)

が非常に注目されていると考えられます。この表は2006年までの動きを表していますが、直近のデータでは、「物の豊かさ」と「心の豊かさ」の差はより一層開いているという結果が出ています。

日本人はつながっているか？

資料5は、OECD加盟国中、社会的孤立者、つまり人とのつながりが希薄な状態にある人たちの割合を示しています。バーが長い方が社会的孤立者が多い国ということを表しています。真ん中あたりが平均なのですが、日本は下の方であって、最も社会的孤立者が多い国の一つであることがグラフに示されています。つまり、現代の日本人は、他の国々と比較して「つながり」が相対的に少ない国民であるということが理解できます。

では、日本人は昔から「つながり」がなかったのかというと、そうではなさそうです。**資料6**の「日本人の近所付き合いの変遷」の図を見てみましょう。一番左側の親しく付き合っているという部分を見ると、1975年あたりは親しく付き合っていると回答している人が全体の半数以上いました。ところが、年を追うに従ってその割合がどんどん減少している傾向が見てとれます。現在では、OECD加盟国中、最も社会的孤立者が多い国といわれるようになっていますが、それは昔からではなく、時代と共に徐々に縮小していったことが分かります。

なぜ高齢期に社会とのつながりが縮小するか？

これまで社会全体のつながりをみてきましたが、ここからは私たち個人が生涯において持つつながりを見ていきます。

生涯にわたるつながり量の変化は、基本的に加齢と共に縮小していきます。

<資料7>

なぜ高齢期に社会とのつながりが縮小するか？ 高齢者を孤立させる社会的要因



皆さんにご自身のこれまでの歴史を思い返していただきたいと思います。10代、20代、30代の頃というのは、例えば、学校に入学する、就職して会社で同僚ができる、上司や部下ができる、結婚すれば家族ができる、子供ができればその子供を通じてママ友やパパ友ができるなどというように、この頃はつながりが増えていくようなライフステージなのです。

ところが、40代、50代、60代になっていくとそうではなく逆にしぼんでいきます。**資料7**で、その要因のいくつかを紹介します。一番左側は、世帯構成の変化です。例えば、お子さんがいる世帯があったとして、そのお子さんが大学に行く、あるいは就職して独立する、結婚して家を出るなどのようなイベントがあったりすると世帯自体が縮小してしまうわけです。今まで4人家族だったものが2人家族になる、あるいはお独りになるということだってあり得ます。

一番右側に「ライフイベント」とありますが、人は残念ながらいつかは死んでしまいます。たくさんの方々の友達や、仲の良い家族や配偶者がいても、い

第52回 健康文化研究懇談会

つかは亡くなってしまいます。新しい友達がさらにできればいいのかもしれませんが、中年期、高齢期になってくるとそれも難しくなってきます。このように年をとるに従って人とのつながりは小さくなっていってしまいます。

真ん中に「エイジズム」という言葉が書かれています。これは高齢者への偏見、正確には年齢に対する偏見です。この絵の状況は、「おばあちゃん、もう年なんだから、ふらふら出歩かずに家にいた方がいいんじゃないの?」と言っているように見えます。体が弱ってきて危ないから、じっとしていた方がいいよと言っているのです。

そうするとおばあちゃんも、「まあ、そう言うなら家にしよう」となり、出かけたければ出づらくなります。結果として行動範囲が狭まり、つながりを作るきっかけが失われてしまうということも考えられます。

このように、つながりがどんどん縮小していってしまう中年期、高齢期においては、いかにして縮小のスピードを遅らせるかということが大事な取り組み、関わりになってくるのです。

■ 個人が持つつながりと健康 ■

ここからは、個人が持つつながりと健康について紹介していきます。

健康の規定要因のうち、個人の社会・経済要因のセクションである社会的ネットワーク・サポート、社会参加活動などを重点的にお話していきます。

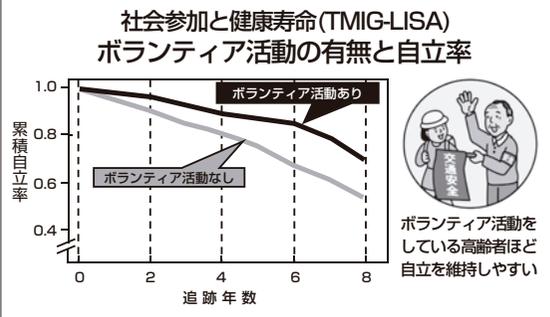
資料2で社会とのつながりが死亡率に強い影響を持つことをお話しました。社会とのつながりを作っておくことが、健康にとって非常に重要であるということ、ここでもう一度確認したいと思います。

つながりにはたくさんの種類がありますが、その一つがグループ参加や社会参加活動です。社会

参加活動とは、人が一人で行うのではなく、人が集まって何かする活動を指します。例えばボランティア活動やスポーツ、麻雀などでも、資料にはグループ参加と書いてありますが同義と考えてください。それと自立度の関係を調べたのが、**資料8, 9**です。

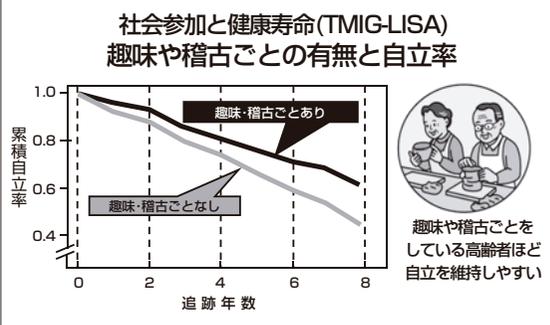
<資料8>

グループ参加と自立度 (ボランティア活動)



<資料9>

グループ参加と自立度 (趣味・稽古事)



これらの図は、高齢者を対象に同じ人をずっと追跡していき、その人の健康度や生活の状況を探っていくという疫学調査の結果です。横軸は追跡年数であり、縦軸は累積自立率といって、自分で生活ができる人たちの割合を示しています。1.0は100%のことと理解してください。つまり、最初の時点では全員が自立していたわけです。と

ころが年数が経るに従って、だんだん介護が必要になったり入院してしまう、あるいは死亡してしまうという方々も出てきますから、累積自立率は右肩下がりに下がっていくのです。

資料8は、ボランティア活動の有無と自立率の推移を調べています。濃い線のボランティア活動をしている人の線の方が、低下の仕方が緩やかです。つまり、ボランティア活動をしている高齢者ほど将来の自立を維持しやすいと言えます。

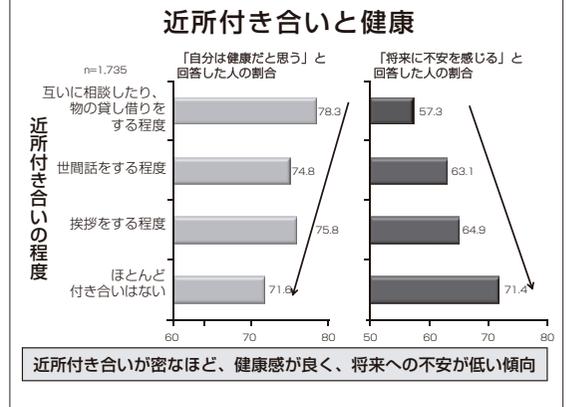
資料9では、趣味や稽古ごとの有無と自立率の推移を調べています。ボランティア活動を趣味や稽古ごとに置き換えても同じことが言えるのです。ここでの趣味や稽古ごとは個人的なものではなく、人が集まる文化サークルのようなものに入っているかどうかと聞いています。そうするとやはり、趣味や稽古ごとをしている人の方が、将来の自立を維持しやすいのです。

るのだということが分かります。

次に、個人的なつながりと健康について、近所付き合いという指標で考えてみましょう。

近所付き合いの程度を、「互いに相談したり、物の貸し借りをする程度」、「世間話をする程度」、「挨拶をする程度」、「ほとんど付き合いはない」という4段階で尋ねています(**資料11**)。

<資料11>



「自分は健康だと思う」と回答した人の割合は、互いに相談したり、物の貸し借りをする程度という密な近所付き合いをしている人たちの方が高く、逆にほとんど付き合いはないと答えた人ほど健康感が低いということが分かります。また、「将来に不安を感じる」と回答した人の割合は、付き合いが密な人より、付き合いがない人たちの方が高い傾向にあることが分かります。

近所付き合いというものが表面から見て分かる物理的なつながりだとすると、信頼感というのは心のつながりと解釈することができます。「人は信頼できると思いますか」という質問に対して、「そう思う」から「そう思わない」までの4段階で尋ねると、「自分は健康だと思う」という主観的健康感と、「将来に不安を感じる」かどうかというのは全く一緒の傾向になっています(**資料12**)。

<資料10>

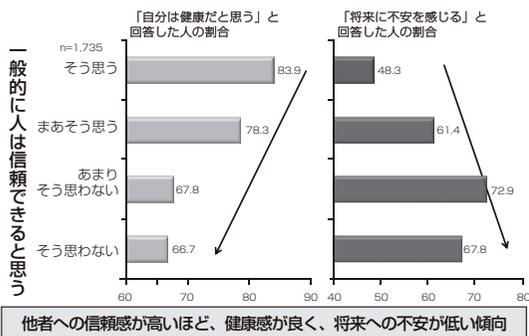
多様な社会参加のかたち



資料10に示したように、社会参加活動には多様な社会参加のかたちがあります。どのようなかたちで参加していても将来の自立度、健康度に良い影響を及ぼしていることが分かってきています。一つのつながりのかたちとして、人の集まるようなグループで社会参加活動を行うということを紹介しましたが、非常に健康に良い影響を与え

<資料12>

一般的信頼感と健康



人のことを信頼できると回答している人たちが、主観的健康感も良好であり、将来への不安が低い傾向にありました。

近所付き合いのような物理的な、はたから見て分かるようなつながりも、信頼感のような心のつながりというものも、両方とも私たちの健康にポジティブに影響しているということが分かります。

つながりを持つことが健康にもたらす恩恵

ここまで、様々な社会参加活動や近所付き合いなどを紹介してきましたが、そういうものに参加していると、どうして健康に良い影響があるのか、そのメカニズムをお話していきたいと思えます(資料13)。

1. ソーシャルサポートを得る/与える

つながりがある方が、人から助けをもらいやすく、逆につながりがないと、人から助けをもらえらる確率が下がっています。

資料14は、色々なソーシャルサポートと健康についてまとめています。

困ったときの手助けは手段的サポート、辛い時や悲しい時の寄り添いは情緒的サポート、役立

<資料13>

つながりを持つことが健康にもたらす恩恵

1. ソーシャルサポートを得る/与える

つながりがある方が、人から助けをもらえやすい
他者のことを助けてあげている人の方が、健康な人が多い

2. 人から影響を受ける

人は、他者の態度や行動を見ることで、
知らず知らずのうちにそこから影響を受けている
(ただし、良い影響ならいいが、悪い影響だと…)

3. 社会参加や社会関与が促される

つながりをきっかけに、社会参加したり、
社会的役割を得やすい

4. 健康に役立つことにアクセスしやすくなる

つながりをきっかけに、
様々な機会や資源にアクセスしやすくなる

×：つながれば、健康になれる

○：つながることで、色々なことを介して健康になれる

つ情報のやりとりは情動的サポート、やる気を高めしてくれる関りは評価的サポートと言われてい

ます。
いずれのサポートも時と場合によって効果のほどは変わってくるのですが、総じて健康やメンタルヘルスに非常に良い影響があると言われてい

ます。保健指導などで関わる時など、相手に今どのようなサポートが必要かを考えながら、これらのソーシャルサポートに照らし合わせて行

<資料14>

色々なソーシャルサポートと健康

- a. **困った時に手助け** (手段的サポート)
援助が必要な人を手助けしたり、お金や物を貸したりすること
 - b. **辛い時、悲しい時の寄り添い** (情緒的サポート)
共感・同情したり、愛したり、信じたり、理解したりすること
 - c. **役立つ情報のやりとり** (情報的サポート)
問題に対処していくために必要な情報や知識を与えること
 - d. **やる気を高めてくれる** (評価的サポート)
個人の行動に対して適切な評価を与えること
- ⇕
- e. **必要以上の／不十分な助け** (ネガティブサポート)
受け手が「助けにならなかった」「迷惑」と感じるもの
プレッシャー、説教、自慢話、などなど

サポートになり健康に悪い影響があると言われています。

2. 人から影響を受ける

人は、他者の態度や行動を見ることで、知らず知らずのうちにそこから影響を受けています。人というものは、その近さが近ければ近いほど人に影響を与えているので、それが例えば、幸福感などであれば良い影響を受けていると言えますが、肥満や喫煙、飲酒あるいはネガティブな気持ちなどというものだと悪い影響を受けてしまうわけです。

私たちの健康、あるいは生活状況や気分というもの、自分たちの中で完結しているわけではなく、それは人に知らず知らずのうちに影響を与えているということを、私たちは覚えておく必要があると思います。

3. 社会参加や社会関与が促される

社会参加活動が健康にとって重要であるというのは、これまででお話ししましたが、それもやはり社会とのつながりがあるからこそ、人からも

誘ってもらいやすいのだと思います。そのようなグループに参加することによって、何かしら役割を得られたり、やりがいを得られたりしやすいのです。そういうものも巡り巡って私たちの健康に良い影響があると考えられています。

4. 健康に役立つことにアクセスしやすくなる

これは、先ほどのソーシャルサポートの情緒的サポートに非常によく似ています。つながりをきっかけに様々な機会や資源、あるいは情報にアクセスしやすくなって、それが私たちの健康状態の改善に、また健康維持に影響しているのではないかと考えられています。

いずれにしても、つながれば自動的に健康になれるのではなく、つながることで色々なことを介して健康になっているのです。ですから保健指導などの場面では、つながることによってその人がどんなメリットや恩恵を受けられ、それによって健康が期待できるかをイメージしながらアドバイスすると、恐らく、より効果的なアドバイスや指導になるのではないかと思います。

グループ参加・運動頻度と要介護リスク

これからご紹介するのは、グループ活動の中でも運動に特化したグループ活動の研究です。運動のグループに参加しているか、していないか、それから運動を行っているか、いないかの4つの群に分けて、4年後に要介護認定を受けるリスクを見ています。

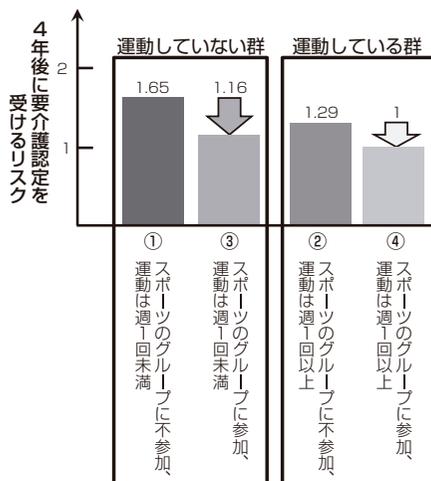
資料15は、運動していない群として①と③、運動している群として②と④に分けています。

スポーツのグループに参加していて、なおかつ週1回以上運動している④の人たちが、4年後に要介護認定を受けるリスクを1としたときに、①、②、③の人たちで一番要介護認定を受けるリスクが高かったのは、①のスポーツのグループに不参加、運

第52回 健康文化研究懇談会

<資料15>

グループ参加・運動頻度と要介護リスク



メカニズムは？

① 笑い与健康

- ・グループに参加し仲間と集うことで、黙々と運動するのではなく、笑顔で運動できる

② 役割与健康

- ・役職を持って活動していると死亡率や認知症のなりやすさが低下
- ・グループがあることで、多くの人が社会的役割を持つことができている

出典：Kanamori S, Kai Y, Kondo K, et al. Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: The AGES cohort study. PLoS ONE 2021;7(11): e0196111. (論文より筆者が図を作成)

動もしていない人たちで、④の人たちの1.65倍でした。これは恐らく多くの人が予想できたのではないかと思います。次に要介護認定を受けるリスクが高かったのは②の人たちで、独りで黙々と運動するタイプの人たちでした。③の人たちはどうでしょうか。③の人たちは、実際に運動はしていません。しかし、②の独りで黙々と運動するタイプの人たちよりも要介護リスクが低くなっています。これがまさにグループ参加の効果なのです。

運動しているか、していないかという条件をそろえてみます。①と③、②と④の違いは、スポーツのグループに参加しているか、していないかです。やはりスポーツのグループに参加している人たちが、していない人たちよりもリスクが低いということが分かります。運動という条件を統制し

てもつながりというかグループに参加しているということは、健康に良い影響がありそうだということが分かると思います。

なぜそうなるのでしょうか。いくつか考えられると思うのですが、今日は二つご紹介したいと思います。

一つは「笑い与健康」です。公衆衛生の世界で非常にホットなトピックになっているのが「笑い与健康」です。笑っている方が健康を維持しやすいと言われています。グループ参加という面から考えると、グループに参加して仲間と集い、運動したりウォーキングしたりすることで会話が生まれ、そこから笑いが起きたりもします。逆に、独りで黙々と運動している人たちからは、なかなか笑いは起きません。なぜかと言うと独りでやっているからです。運動にしても、やはり独りで行うよりも、皆で集まってした方が笑顔で運動でき、健康には良い影響があるのではないかと考えられます。

もう一つが「役割与健康」です。社会生活において何か役割を持っている方が健康には良いと言われています。最近の研究では、例えば町内会でもボランティア活動でも何かしらの役職を経験したり担ったりしている方が、将来の死亡率や認知症のなりやすさが低下するという研究がたくさん出てきているのです。

グループ活動という面から考えたときに、サークル活動や趣味の会などの役割として、会長や世話役というのは持ち回りということもあると思うのですが、回ってくると、「めんどくさいなあ」、「やりたくないなあ」、「早く一年過ぎないかなあ」など色々と思うかも知れませんが、でも健康という観点から考えると、そのような役職を経験することは健康に良い影響を及ぼしていると考えられます。

独りで運動していると基本的には役職はあり

ません。でも、グループに参加することによって役割や役職が得られ、それがグループの活動や自身の日頃の生きがい、張りなどにつながって、私たちの健康に影響していると考えられます。

どういつながりを持てばよいのか？

では、どのようなつながりを持てばよいのでしょうか？

タバコであれば禁煙を、運動であれば、こういう運動を週何回、何分くらい行くとよいとお勧めすることができますが、つながりに関して言えば、それは非常に難しいのです。なぜかと言うと、どのつながりを持っていればよいかは、それぞれの特性によって異なり、全ての人に当てはまるわけではないからです。

例えば、近所付き合いがあることをありがたく思う人もいれば、ストレスに感じる人もいます。で

すから一概に近所付き合いが良いということはなかなか難しいのです。

また、親と同居することで、女性は脳卒中を発症する危険が高まるのですが、男性では変わりなかったという研究があります。この研究は今の高齢世代の人たちを対象にした研究なのですが、この世代は、家事のほとんどを女性が行って男性は家事などしないという世代です。親と同居すると、その分家族の構成員の人数が増え、女性にとっては家事負担が増えます。その負担が脳卒中を発症するリスクを高めていたと考えられます。一方、男性は家事を行わない人が多く、親と同居しようが誰と同居しようが、家族構成員が何人増えようが、特段、負担がないので健康影響は少なかったのではないかと考察されます。

では何も言えることがないかと言うと、そんなことはありません。少なくともいろいろなつながりを持っておくことで、色んな良いことが得られ

<資料16>

私たちを取り巻くつながり



社会的 コンボイモデル

- ・ 近い存在、遠い存在、それぞれに別の役割や機能を持つ
- ・ 関係が永遠に続くわけではない

第52回 健康文化研究懇談会

るのは間違いありません。ですから、多様な選択肢を持ちながらも、その時の自分にとって居心地の良い関係を持てることが大事になってくるのです。

私たちを取り巻くつながり

資料16は、私たちを取り巻く社会的なつながりを見える化したモデルです。学術的には社会的コンポイモデルと呼ばれます。真ん中のP「本人」を中心に、他者との関係性を多層的に表しています。中心に近づくほど関係が親密で、何か出来事があったときでも揺らいだりしない、安定した関係の人たちが置かれます。一方で、中心から離れた外側に位置する人とのつながりは、薄いつながり、例えば隣人や同僚や上司、あるいは専門家、あるいはかかりつけのお医者さんなど、仕事で関わりがあるから、家がたまたま隣だからといった理由で生じるようなつながりです。

こうやって見てみると、何となく中心に近い人とのつながりの方が大事に思えます。しかし、外側に位置する人たちとのつながりも重要です。なぜなら、内側の人、外側の人それぞれが持つ役割や機能は違うからです。

例えば、「僕は妻が大好きなので、妻さえいれば、もうそれで何も言うことないんだ」という人がいたとします。しかし、奥さんが、専門家や隣人や同僚のような役割をしてくれるかということ、そうではありません。ですから、**資料14**で示したようなソーシャルサポートの観点で言うと、奥さんとのつながりだけではなく、色々なサポートをもたらしてくれる人たちとのつながりを持つておくということが大事なのです。

さらに、関係が永遠に続くわけではありません。人はいずれ死んでしまうものですから、奥さんと密接なつながりを持っていたとしても、その奥さんが先に亡くなってしまったら、その人が持

つつながりは一気になくなってしまうわけです。その時に、代替できる他のつながりを持つておくということは、リスクマネジメントの観点からも大事です。

ですから、特定の人とのつながりに固執するのではなくて、色々なつながりを持ちつつ、状況によって利用可能なつながり、あるいは持ちたいつながりを大切にしていくことが大事になります。

弱いつながりの強み

資料17は、「弱いつながりの強み理論」と言っており、アメリカの社会学者のGranovetterが提唱した理論を紹介しています。つながりが緊密な人より、弱いつながりでつながっている人の方が有益で新規性の高い情報をもたらしてくれる可能性が高いというものです。つまり、家族や親友のような安定した強いつながりではなくて、もう少し弱い薄い人たちとのつながりの方が、良いこともあるということを示しています。

Granovetterは実験を行っており、就職先を見つける際に役立つ情報の入手経路をホワイ

<資料17>

弱いつながりの強み

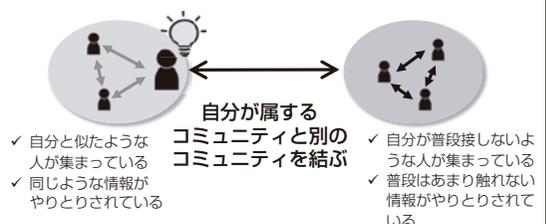
“The strength of weak ties” (Granovetter, 1973)

「つながりが緊密な人より、弱いつながりでつながっている人の方が有益で新規性の高い情報をもたらしてくれる可能性が高い」

Granovetterによる実験

就職先を見つける際に役立つ情報の入手経路

- ・ 頻繁に会うような人…16%
- ・ たまにしか会わないような人…84%



トカラー就業者に尋ねています。その結果、「頻繁に会う人から得た」という方々が16%、逆に「たまにしか会わないような人たちから得た」という方々が84%もいたのです。交友関係というのは、やはり趣味が似ていたり、考え方が似ていたりして、一緒にいて心地よい、楽であるという人たちが集まって築かれるわけです。そうすると、そこでやり取りされる情報というのは、大体似通ってきます。例えば、こういう雑誌を見ました、こういうテレビ番組を見ましたといったことも似通ってくるので、ここでやり取りされる情報はある種の飽和状態になってきます。

一方、自分がたまにしか会わない人がいたとします。この人はこの人で趣味や趣向などが似通った人たちと交友関係、つまりコミュニティを作っているわけです。ここでやり取りされる情報は、そこに集まっている人たちが好むような情報がやり取りされているわけです。

ある時、例えばたまにはランチでもしようとなって、その人と接点を持ったとします。そうすると、自分が属するコミュニティのものとは違う、普段はあまり触れない目新しい情報が入ってくることになります。それが先ほどの「たまにしか会わないような人たちから得た」という人は84%という結果になって表れたと考えられます。

以上のように、強いつながり、親密なつながりだけに依存するのではなく、弱いつながり、遠いつながりというものも大事にしておく大きなメリットをもたらしてくれることもあるのです。

希薄化する職場のつながり

職場の付き合い方に何を求めているかを尋ねている調査があります。かつては、何かにつけて相談したり、助け合えるような全面的な付き合い、つまり職場の人とは公私共に付き合うというのが望ましいという人が多かったようです。しか

し、時代の変遷と共に、全面的な付き合いを望ましいと考える人は非常に少なくなってきて、職場の人とは部分的、あるいは形式的な付き合いが良いという人たちが増えてきています。

職場のつながりを強めるためにはどんな方法があるかを、色々と調べてみたのですが、古典的な方法として挙げられるのは飲み会です。他には運動会も挙げられます。これらは職場の結束力を高めて一致団結するという意味では、確かに有効ではあるのですが、今の若い世代の人たちが、そのようなものを好むかどうかは、また別の問題です。

では、今の若い世代の人たちが何を求めているのかを調べてみると、職場の中の同業種の人たちや同じような考え方で集まっている集団ではなくて、職場外の異業種や、多職種の人たちとの交流を重視しているという傾向が、色々な調査から出てきています。会社や職場などに固執する必要がなく、色々な人とつながっていた方がメリットが大きいから、どんどん外に出て行って、そのつながりを重視したいという気持ちが強いのだと思います。

それを支持するような研究結果もあります。職場内での親密な人の人数と職場外での親密な人の人数を尋ね、それと「あなたは健康だと思いますか？」という質問である主観的健康感との関連を年代別に調べています。そうすると、年代によって異なる結果が得られるのです。

50代以上の中年期以降のベテラン社員では、職場内での知り合いやつながりが多い人たちのほうが、主観的健康感が高いという結果でした。一方、20代、30代、40代の人たちは、職場内に親密な人がいようがいまいが、主観的健康感には全く関係なかったというのです。

また、職場外での知り合いについて見てみると、50代以上の人たちは、職場外の知り合いの人数が多くても少なくても、主観的健康感には全く

第52回 健康文化研究懇談会

関係ありません。しかし、20代から40代の人たちは、職場外の知り合いの人数が多い方が、主観的健康感が高いという結果が出ています。

つまり、職場内外のつながりに対する認識の違いというものがあるに如実に現れているのだと思います。50代以上の中年世代の人たちは、職場で団結する、職場でつながりを作ることに対して価値を置いていて、それが精神的安定を生み、健康感の良さに影響しているのです。

一方で20代、30代、40代という相対的に若い世代では、職場内のつながりではなくて、職場外のあるつながりがあるかどうかに対して重きを置いています。それが少ないと健康感が悪化し、逆に多ければ良さにつながるということが示されています。

職場のつながりを考えるときには、やはり年代やその人の考え方によってお勧めするつながりを変えていかなくてはなりません。つながりという観点から見ると、どの年代も同じように考えていくのは難しいのです。時代に応じた考え方が大事になってきます。

ここからは、地域のつながりについてご紹介します。

■ 地域全体のつながりと健康 ■

白川郷の合掌造りはご存じの方が多いと思います。合掌造りの茅葺き作業というのは、その家に住んでいる人の力だけではできないので、地域の人に助けてもらいます。その代わりに、次に茅葺きをする家の作業を手伝うというように、順々に回っているのです。労働力の交換です。

雪国の雪下ろしでも、同じようなことが言えます。若いときは屋根に上って雪下ろしができるのですが、自分が年を取って足腰が弱り屋根の上に乗れなくなると、その時代の若い人たちが代わり

に上って雪下ろしをするという、世代間での労働力の交換が行われています。

日本では、このように地域の人と助け合いながら作業をするという、地域のつながりを築いてきた歴史があるのです。

このような地域のつながりを介して得られる助けや資源のことを、学術用語でソーシャルキャピタルといいます。少し難しい言葉なので、「地域力」、「お互い様の力」、「絆」あるいは「ご近所力」と言っても差し支えないかと思います。

住んでいる地域のソーシャルキャピタルが豊かであるということは、(たとえあまり地域の人と関わりを持っていなくても、)住んでいる人の健康に強く影響していると言われていました。

ソーシャルキャピタルは、地域に住む人同士の信頼感や関わり方の深さによって測定されることが多く、それによってソーシャルキャピタルが高い地域、低い地域というのを定義します。

次に示すものは、インターネットによる調査の結果です。



この調査では、「近所の人たちはお互いを信頼していると思いますか?」という項目を尋ねています。そして都道府県ごとに「お互いを信頼していると思う」と回答した人たちの割合が高いか低

いかによって色塗りをしています。信頼していると回答した人の割合が高い都道府県ほど色が濃くなっています。こうして見ると、東京、神奈川、大阪、福岡という大都市部は色が薄くなっています。一方、東北地方や新潟、長野といった山が多い地域の県は色が濃い傾向にあります。ソーシャルキャピタルは田舎に行くほど強くなって、都会に行くほど弱くなるということは多くの研究で示されているので、理にかなった結果と言えます（資料18）。

さらに、都道府県毎の地域のつながりの強さと都道府県毎の健康寿命の差の関係を見てみました。健康寿命とは、心身ともに自立した活動的な状態で生存できる期間をいいます。

結果、つながりが密な都道府県と疎な都道府県の健康寿命の差を見ると0.5年あったのです（資料19）。

0.5年の差と言うと、「たった半年??」と言った声が聞こえてきそうですが、実は0.5年は侮れない数なのです。

ある研究では、地域の中で、運動習慣がある者の割合を10%増やす、あるいは、高血圧者の割合を10%減らすことができれば、健康寿命を0.03

年延伸できることが示されています。

都道府県単位で運動習慣のある人の割合を10%増やそうと思うと何億円もの投資が必要になります。そのために公園を整備したり道を整備したり、あるいは運動を行うためのキャンペーンを張る、また、運動を行えばポイントがたまるといったようなインセンティブな事業をするなどとてもお金がかかるのです。お金の換算するのが良いかどうかはわかりませんが、何億円もの投資をしても、たった0.03年しか延びないので。

ところが、つながりがあるかないかによって、0.5年の健康寿命の差を説明することができてしまうということは、地域のつながりがそれだけ大きな価値があるとも言えます。

地域のつながりが健康にもたらす恩恵

では、どうして地域のつながりが強いと健康に良い影響があるのでしょうか（資料20）。

1. 情報が伝播しやすい

これは、社会的伝染と言いますが、地域のつな

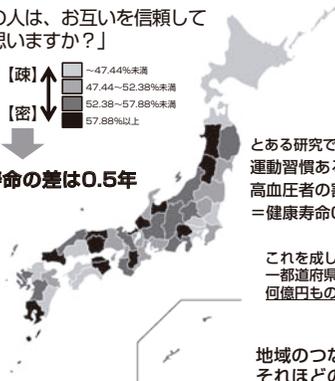
<資料19>

地域のつながりと健康寿命

「近所の人、お互いを信頼していると思いますか？」

つながり【疎】↑
～47.44%未満
47.44～52.38%未満
つながり【密】↓
52.38～57.88%未満
57.88%以上

健康寿命の差は0.5年



とある研究では…
運動習慣ある者の割合10%↑
高血圧者の割合10%↓
＝健康寿命0.03年に相当

これを成し遂げるだけでも、
一都道府県単位で考えると
何億円もの投資が必要

地域のつながりの密度は
それほどの価値に匹敵！

<資料20>

地域のつながりが健康にもたらす恩恵

1. 情報が伝播しやすい（社会的伝染）

地域の緊密なネットワークを通じて、
健康情報などの有益な情報が地域全体に流布しやすい

2. インフォーマルな社会統制が強い

地域の人々が地域社会の秩序を維持しようとする力
一般的に良くないと思われる行動（逸脱行動）への制御が働く
（例：未成年が喫煙しにくい状況 [しっかり注意してくれる大人の存在]）

3. 皆が一致団結しやすい（集合的効力）

困り事が生じて、周囲に助けてもらえるという期待や
安心が得られる
（例：災害時に地域の人々が[自分の直接の利益にならないのに] 助け合う）

4. ニーズや課題が顕在化しやすく、意思決定が迅速

困り事に素早く対応できる、政策効率が良い（無駄がない）

第52回 健康文化研究懇談会

がりが密であればあるほど、有益な情報が入ってきたときに、伝播しやすいと言われていました。それが地域の人たちの健康に良い影響を及ぼしているのです。

2. インフォーマルな社会統制が強い

地域の人たちが地域社会の秩序を維持しようとする力をインフォーマルな社会統制と言います。インフォーマルな社会統制が強いと、一般的に良くないとされる行動(逸脱行為)が統制されると言われています。地域のつながりが強いと、その地域の中での住民同士の監視が働いて悪いことができなくなる。それは健康でも同じで、例えば未成年の喫煙など、悪い健康行動ができなくなって、それが結果として地域全体の健康状態を高めていると考えられます。

3. 皆が一致団結しやすい

これは集合的効力と呼ばれています。困り事が生じても、周囲に助けてもらえるという期待や安心感が得られるということです。例えば、東日本大震災のときに、がれきで埋もれてしまった人を、地域の人が皆で一生懸命助けようとしている構図というのを見ることがありました。それがまさにこの集合的効力で、つながりが強い地域に住んでいると、何かあったとしても誰かが助けしてくれるだろうという期待が持てるのです。期待が持てるということは、精神的安定につながり、メンタルヘルスをはじめとする健康度の向上につながっているのではないかとされています。

4. ニーズや課題が顕在化しやすく、意思決定が迅速

地域や社会の中で困り事や問題があったときに、つながりが強ければ、それが素早くステークホルダーに伝わって迅速に対応できるのです。それが健康に関するニーズであれば、地域の人たち

の健康増進につながります。

このように、地域のつながりがあった方が、その地域に住む人たちの健康が良いというエビデンスはたくさんあるのですが、現在の日本では、地域のつながりというものがかつてのようになくなってきています。

地域の中での孤独死や社会的孤立などという問題も深刻になっています。これはまさに、地域の中でのつながりを介して得られる助けであるソーシャルキャピタルがどんどん薄まってきていることの裏返しなのではないかと思っています。

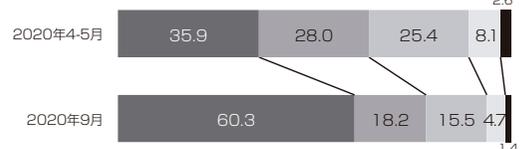
■ コロナ禍におけるつながり ■

今回の講演は、2020年の11月に行われたものですから、この時点では、新型コロナウイルス感染症について分かっていることのエビデンスが非常に少ない状況でした。ですので、本日は、現時点で私が考える、コロナ禍におけるつながりをご紹介します。

<資料21>

COVID-19によるつながりの変化

友人・知人と対面で会うこと



近所付き合い



資料21は、われわれが3万人近くに行ったインターネット調査の結果です。友人・知人と対面で会

うことや近所付き合いを、していないと答えている人がやはり増えています。コロナがつながりにも影響しているのが分かります。

SNSでのつながりはメンタルヘルスに有益か？

資料22は、コロナ前の調査の結果ではありませんが、LINEをはじめとするSNSの利用が私たちの健康、とくにメンタルヘルスにどう影響するかを調べたものです。

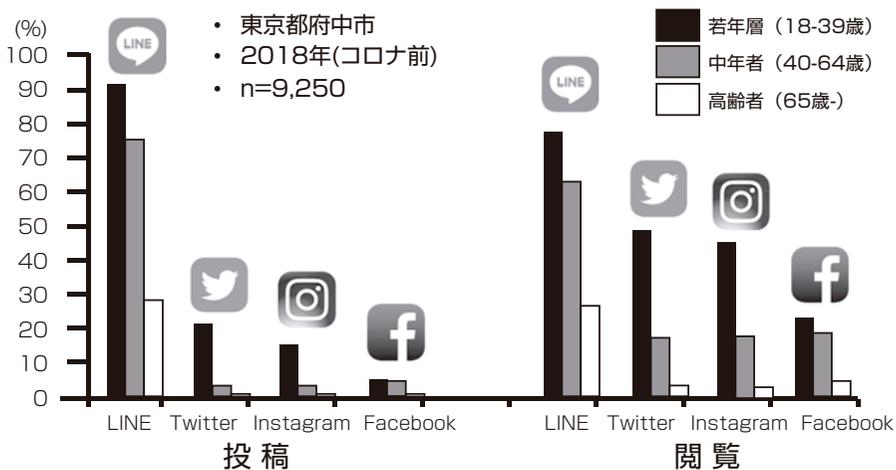
LINE、Twitter、Instagram、Facebookという主な4つのSNSを取り上げて、メッセージや写真を上げたりするなどの「投稿」、それから人から来たメッセージや人が上げた写真を見るなどの「閲覧」に分けて、SNSごとに年代別に示したグラフです。

やはり若年者の方がSNSを使っていて、とくにLINEは多くの方が使っているのが分かります。その利用頻度とメンタルヘルスとの関連をみると、LINE、Facebook、Instagramを投稿、閲覧している方が精神的健康が良好でした。

一方、どの年代でもTwitterを使用している方が孤独感が高かったのです。LINE、Facebook、Instagramなどは基本的には双方向と言いますか、知り合い同士でやり取りすることが多いツールです。しかしTwitterは、基本的には知らない人が流してくるつぶやきや情報、写真などを見ていだけという使い方が多いと思います。恐らく、相手が見えるようなSNSを使った方が精神的健康には有益なのですが、相手が見えない一方向性の強いSNSは、逆にメンタルヘルスに悪い影響があるということを示唆しているのではないかと思います。

<資料22>

SNSでのつながりはメンタルヘルスに有益か？



- Line, Facebook, Instagramを投稿/閲覧している方が精神的健康が良好：特に中高年ではLine, Facebookが関連
- どの年代でも、Twitterを使用している方が孤独感が高い

▶ 相手が見えるSNSの方が精神的健康に有益

第52回 健康文化研究懇談会

これからオンラインがますます盛んになってく
ると思うのですが、より双方向性のあるSNSやオ
ンラインツールを気を付けながら使っていくのが
精神的健康には大事なのではないかと考えてい
ます。

新しいつながり方をみつける

コロナ禍においては、これまでのような付き合
いは難しいだろうと思います。つながりを二つに
分けてみると「目的的なつながり」と「無目的な
つながり」に分けられます。

「目的的なつながり」は、例えば共通のミッシ
ョンや趣味を通じたつながりです。今日は会議を
するからZoomをしようなど仕事上の付き合いも
目的的なつながりです。

一方、なんとなくの「無目的なつながり」は、例
えば職場で会うから何となくおしゃべりする関
係、道で会ったから何となく会釈する関係、ある
いは趣味の会があって終わってからおしゃべりし
ながら帰るなどのような関わり方です。恐らく、こ
のようなつながりは、コロナ禍ではどんどん減っ
ているのではないかと思います。

では、「無目的なつながり」は要らないのか
という決してそうではなく、とても大事な
です。

先ほど、信頼感というものが健康に大きく影
響するという話をしましたが、無目的なつながり
があるからこそ、人間同士の関係性や信頼性が
醸成される部分があります。人となりを知るとい
う意味でも、仕事以外のその人の様子や言動が
大事な情報になるのです。本当はそういうものが
人間関係の形成に大事なのですが、それがこの
コロナ禍においては、なかなか作っていくこと
が難しい状況です。ですから、ウィズコロナ、ア
フターコロナの時代で、弱いつながりをどのよう
に構築していったらよいのかが、これから求めら

れてきます。

強いつながり(密なつながり)と、弱いつながり
(疎なつながり)とあったときに、家族などの強
いつながりはそう簡単にはなくなりません。双方
向のコミュニケーションツールがあれば代替可能
な部分が多く、長期にわたり安定したつながり
です。オンラインに変わったからといって、この
つながりがゼロになってしまうことは恐らくない
のではないかと思います。

しかし、弱いつながり、疎なつながり、知り合
い程度の人たちとの関わりが、バーチャルやオン
ラインなどになったときに一体どうなってしまう
のでしょうか？それを新しい科学技術でバーチャ
ルに構築していくのか、あるいは感染予防をしっ
かりと行いながら現実世界でこれまでのように
構築していくのか、まだ答えは出ていませんが、こ
れらの方法を考えていく必要があると思います。
私個人としては、アナログなつながりの大切さ
は、コロナ禍でも消えないと思っています。です
ので、感染予防をしっかりと行いながらできる
範囲でリアルにキープしていく方法が求められて
くるのではないかと思います。

本日は、人や社会とのつながりが、私たちの健
康に強く影響するというお話をしました。個人が
持つつながりと、地域全体のつながりを分けてご
紹介してきましたが、両方とも私たちの健康には
大事であり、コロナ禍においてもその考え方は同
じで、つながりをどのように維持、あるいは代替
するかが求められます(資料23)。

1960年代から1970年代の高度経済成長期の
頃は、日本は苦しい時代で、苦しいからこそみん
なで手を取り合ってやっていこうという自然発
生的なつながりがあったのだと思うのです。とこ
ろが時代は変わっています。現代では、時代に合
わせて十分に計画されたつながり作りというもの
が大事になってきます。

<資料23>

まとめ

人や社会とのつながりは、
私たちの健康に強く影響

【個人が持つつながり】

- ・ご自身の持つつながりについて、ちょっと見直してみる
(例：自分によって居心地の良い関係とは何か?)
だけで、生活がより良いものになり、健康に

【地域全体のつながり】

- ・まとまりのある地域、助け合える地域を目指すことで、
そこに住む人みんなが健康に
- 自分自身、そして周囲の人達の健康に影響する
「つながり」を大事に
- ・コロナ禍においても、その考え方は同じ

先に紹介した白川郷の茅葺き作業も、過疎化や高齢化によって人手が足りなくなって茅葺き作業が難しくなっていると聞きます。そこで、地域の若者に重労働を担ってもらえるような管理会社を作ったり、茅葺き作業に関心を持つ外の人を巻き込むような仕組みを作ったりして、この茅葺き作業を維持するように努力しているそうです。世界遺産の白川郷でも、時代に合わせた地域のつながりを維持する仕組みを考えているのです。

一方で本屋に行くと、いわゆるおひとりさま本や孤独本のようなものがたくさん出ています。日本人は、「武士は食わねど高楊枝」に表されるような、孤高や孤独という言葉が大好きなので、このような本は受けが良いのです。元気なうちは、一人でも孤独でもやっていけると思いますが、でも、無理がきかなくなったり病気になってしまった時にはどうでしょう？ そんな時、つながりがあるかどうか大事になってくるわけです。

「つながり」というと精神論的な話としてとらえられがちですが、つながりが豊かな方が健康で長寿なことは、日本だけでなく海外でも科学的に実証された事実です。ですから、個人の持つつな

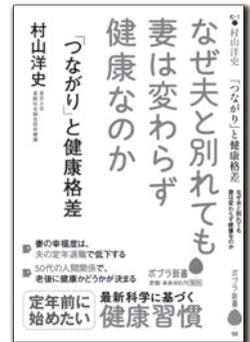
がり、地域全体のつながり、あるいは職場のつながりを大切にし、つながりを活かして健康づくりに取り組んでいただきたいと思います。

<資料24>

参考図書

「つながり」と
健康格差
なぜ夫と別れても
妻は変わらず
健康なのか

ポプラ社 (新書)
価格：800円+税
発売中！



最後に、参考図書としてわたしの著書『「つながり」と健康格差：なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか』を紹介させていただきます(資料24)。本日お話した内容もこの中にたくさん含まれています。本の題名が人目を惹くので、気になる方もいらっしゃると思います。講演後に夫婦関係について質問もありましたので、それにお答えする形で、「婚姻状況と死亡率」の資料をお示しします(資料25)。

婚姻状況を、現在結婚していて配偶者がいる「既婚」、死に別れた「死別」、離婚した「離別」、元々結婚していない「未婚」に分け、男女それぞれで死亡率との関連を調べています。

男性から見ていきます。現在、既婚者の将来の死亡リスクを1とすると、未婚の人の死亡リスクは1.9倍と高いのですが、死別と離別の人の死亡リスクも1.3倍、1.5倍と高くなっています。つまり、既婚者よりも死別、離別した人たちの方が早世しやすいという結果です。

一方で、女性はどうかということ、未婚者は男性と同じように高いのですが、既婚者と死別者、離

第52回 健康文化研究懇談会

別者では、死亡リスクがほとんど変わらないことが分かっています。

なぜでしょうか？実はこれも、つながりというものを如実に現した現象なのです。

例えば、女性は、家事ができるなど生活力があるので、夫と別れても一人でうまくやっていきます。しかし、男性は、女性に比べると生活力が低いことが多く、そのため家事ができない、食事は外食する、あるいは出来合いの物を買ってくるなどということが多くなりがちです。そうすると栄養バランスが崩れて体調が悪くなって亡くなってしまいうケースが考えられます。

また、女性の方が一般的につながりを作るのが上手で、周囲の助け、つまりソーシャルサポートを得やすいのです。ですから、女性は夫と別れても、つながりの中からサポートを得て長く健康でいられるのです。

対して男性はというと、唯一の頼みの綱の奥さんを失くしてしまうと、孤立してしまってサポートも得られず健康が悪い方向にいつて亡くなってしまいうということが考えられるわけです。この現象もつながりの健康への影響を端的に現していると言えます。

ある本には、「男性が離婚すると、たばこを毎日吸うのと同じだけ寿命が短くなる」と書かれています。男性にとっては、婚姻関係を通じたつながりというのは非常に大事なつながりだということなのです。

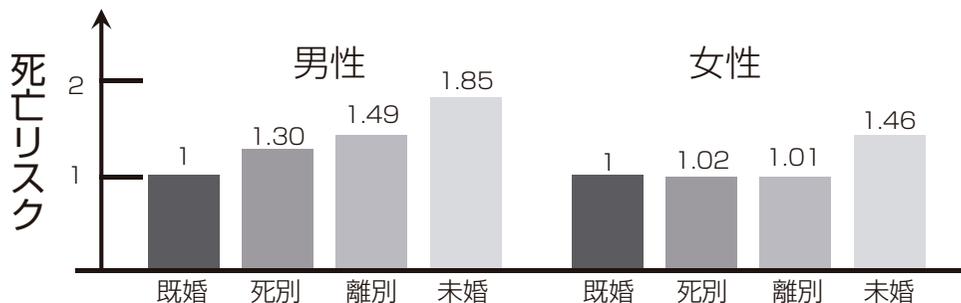
(2020.11. ヘルスネットの集い・第52回健康文化研究懇談会
村山 洋史先生講演要旨)

<資料25>

婚姻状況と死亡率

死別・離別した男性は、
既婚者よりも1.3倍/1.5倍
も早世しやすい☹！

女性は、死別・離別しても、
既婚者と変わりないくらいに
長生き☺！



女性の方が

- 生活力があり、日常生活は一人でもやっていける
- つながりを作るのが上手く、周囲の助けを得やすい

→つながりの健康への影響を端的に表している！

出典: Ikeda A, Iso H, Toyoshima H, et al. Material status and mortality among Japanese men and women: The Japan collaborative cohort study. BMC Public Health 2007;7: 73. (論文より筆者が図を作成)

当会の次期理事並びに理事長(代表理事)及び常務理事(業務執行理事)を改選

6月25日に開催した評議員会において、任期満了を迎えた理事の改選が行われた結果、次期理事が下記の通り選任されました。

また、その後7月1日に開催した新理事会において、次期理事長および常務理事が同じく下記の通り選任されましたのでお知らせ申し上げます。

理事長 佐藤 元彦(留任)
 常務理事 佐々木 亨(留任)
 常務理事 五寶 誠一(留任)
 常務理事 大海渡憲夫(留任)
 理事 西 忠久(留任)
 理事 佐々木 克之(留任)
 理事 中村 哲生(留任)
 理事 野口 京子(留任)
 理事 前田 淳(新任)
 理事 栗田 英人(新任)

以上10名<任期2年>

併せて、昨年7月30日に開催した評議員会において改選された次期評議員および次期監事について、下記の通りお知らせ申し上げます。

評議員 比企 能樹(留任)／評議員会会長
 評議員 工藤 舜達(留任)
 評議員 萩原 俊雄(留任)
 評議員 川名 幸太郎(留任)
 評議員 山根 瞳(留任)
 評議員 佐藤 昌美(留任)
 評議員 久光 久(新任)
 評議員 比企 直樹(新任)

以上8名<任期4年>

監事 坂本 隆治(留任)
 監事 類家 元之(留任)

以上2名<任期4年>

令和3年度公益事業活動について

当会の令和3年度公益事業活動(催事等)について、下記の通りで行う予定ですが、新型コロナウイルス感染禍の影響やその他の事情により変更させていただく場合がありますので、その場合は当会のホームページやご案内文書等でお知らせ申し上げます。

令和3年	
7月	会誌「けんこうぶんか」No.61発行・関係先配布(6500部)
11月	「令和3年度ヘルスネットの集い」及び「第53回健康文化研究懇談会」を同時開催し、webシステムによるライブ配信を行います
令和4年	
2月	会誌「けんこうぶんか」No.62発行・関係先配布(6500部)
3月	「第47回生活習慣病指導専門職セミナー」を開催

健康経営優良法人の認定を受ける

当会は、経済産業省と厚生労働省が推奨する従業員の健康管理を法人の経営面から考えてこれを経営戦略として実践する『健康経営』への取組が優良であることが認められ、2021年度3月に、日本健康会議より「健康経営優良法人2021(中小企業法人部門)」として認定をいただきました。

当会は、これを機に今後もさらに一層、健康経営に取り組んで参りたいと考えております。



オリンピックのこと

比企 寿美子

エッセイスト・日本ペンクラブ会員



今も変わらぬ五輪仲間 左から比企、今村、佐々木

この粗稿が「けんこうぶんか」誌上で皆さまのお目に留まる時、2021東京オリパラ大会は事無きを得ているのだろうかと不安が過る。

今年新型コロナウイルスによるパンデミックによって、美しい五輪の輪が歪み、選手たちも見守る多くの人々も、胸ときめかせて一途に思い詰めたオリンピックへの思いは姿を変えた。今回は特に、命かけて練習に明け暮れし身を削って出場権を得た代表選手たちの受ける負担は、毎回のオリンピックとは全く異なる次元で本当に気の毒だ。

クーベルタン伯爵によって幕が開いた近代五輪は、その後から既に戦争や政治、経済に翻弄されたグレーな噂や、テロによる惨い事件、出場を夢見て頑張った選手たちの夢を打ち砕いた話が、五輪史に数多く刻まれている。しかしそれでも、開催されてみれば、ラジオで、白黒テレビで、美しいTV大画面で、各種の競技に夢中になった世界中の私たちがいた。今はただ筆を進めながら無事に大会が終わればと祈りつつ、ここでは昔日の美しい五輪の思い出を物語りしたい。

古き良き時代の1956年、メルボルン五輪へのチケットを手にした日本代表選手団の中に、若き日の日本健康文化振興会役員・佐々木亨と比企能樹もいた。目的地に向かうプロペラ機の中で、田畑政治選手団々長を中心に、第二次世界大戦の戦勝国のオーストラリアに敗戦国の国旗日の丸を掲げて降り立って良いものかと、真剣な討議がなされたという。日本選手団は途中のマニラなどで給油を繰り返しながらようやく開催地のオーストラリアに辿り着いたのだが、案ずるより産むが易しで、心を込めた大歓迎が待っていた。五輪は国境を越える友情の祭典で、ボート競技に出たそれぞれも、この時に出会った他国代表漕手たちと半世紀以上経った今でも交流を続けている。

例えば、ある年の隅田川で行われた早慶レガッタにメルボルン大学ボート部を招いたが、やって来たその中の一人の学生が、父親からの手紙をむかし五輪で知り合った日本の4番漕手に渡すようにと言われたという。「私はメルボルン五輪のオーストラリア代表4番漕手でした。誇りをもって息子を君の国に送ります」

躍り上がった比企はこの息子をホームステイさせて大歓迎し、少しの間途切れていた友情を復活させ、家族ぐるみでお互いの国の家を何度も訪問し合った。

2001年には豪州漕艇協会からマスターズレガッタに、かつての日本の五輪代表漕手たちを招きたいと、堪能な英語を駆使し公式な国際審判員であった佐々木宛に連絡がきた。早速佐々木は「一緒にメルボルンへ行こう」と仲間呼びかけた。未だ現役社会で活躍中の彼らは各々のスケジュールを調整し、揃って再び懐かしい五輪会場のウエンドリー湖でオールを握ることを決めた。

脚の肉は落ち、髪は心細くなっているものの、岸を蹴ると、昔取った杵柄ならぬオールを操り、あの時の呼吸ですいすいと水面を滑っていく。

水上での行事を終え、地元バララット市に日本の桜の苗木を贈呈、センチメンタルジャーニーの仕上げとして、かつてと同じ近郊の牧場を訪れ、あの時はるばるやって来た漕手たちを紅茶と手製のサンドイッチで暖かく持て成し広大な羊の牧場を見せてくれた、若く美しい奥さんの思い出を反芻することに決めた。

大型のバスを雇い、懐かしさに胸弾ませる修学旅行生さながら、はしゃいで着いた牧場は、観光客を当て込む場所と化し、かつての優しかった夫人はしきりに財布の中を勘定する高齢者となっていた。ベルトコンベアに載せられて一通りの見学ツアーを終え、宿舎に帰るバスに乗ると、誰もが思い出には触れもせず、ぼんやりと豪州の広さが果てしなく過ぎる車窓に視線を流し、やがて眼を閉じていた。

時代は思い出の中に於いても、この様にひたすら経済を中心に変わってきている。そして今、大騒ぎで迎えることになった東京オリンピックは、どうなったであろうか。

一つ言えることがある。それは五輪選手たちが、一つの目的に懸命に向かったという矜持を持ち続け、さらに言えば例え短い時間で密では無かったとしても、そこで出会った各国の人々とのひと時のふれあいの思い出は、どんなに時が過ぎても色褪せるものではないという事だ。願わくば、この東京五輪でもそれぞれが出遭う思い出を心の内に秘め、やがて美しい花を咲かせてほしい。そんなオリンピックになって欲しいものだ。