



2030年に向けて  
世界が合意した  
「持続可能な開発目標」です



## 一般社団法人地域連携ネットワークみえ

三重県伊勢市御薗町長屋1963  
(株)エホリューション内 (☎0596-63-5080 FAX0696-65-7006)  
E-mail [info@3c-mie.net](mailto:info@3c-mie.net) <https://3c-mie.net/>



### ご挨拶

昨年は会員ならびに関係者のみなさまには活動へのご理解をいただき衷心より御礼申し上げます。さて新年のスタートは、「健康」をテーマに、これまで小職がご縁をいただいたみなさんにご投稿いただきました。身体の健康はもちろんですが、人々が健康であるためには、社会が健康で自分達が過ごす組織や地域そのものが健康でなければならないと思います。今年も相互扶助の実践です。 **地域連携ネットワークみえ代表理事 川井勝**



### 三重の健康維持増進



三重県副知事  
服部 浩 様

明けましておめでとうございます。新型コロナウイルスによる行動制限のない年末年始となり、皆様良いお年を迎えられたことと思います。今年卯年ということもあって思いっきり跳ね回りたいと思いますが、60歳を過ぎるとなかなか身体が言うことを聞きません。同じ年代の人と話をすると、ついつい血圧はとか、痛いところはとか健康を気にする会話になってしまいます。

さて、女性81.2歳、男性78.8歳、この数字が何かおわかりでしょうか。

皆さんご存知かと思いますが、日常的に介護を必要とせず、自立して心身ともに健康的な日常生活をおくることのできる「健康寿命(三重県算出、令和2年)」です。

なんとかこの年齢を超えて生き生きとした生活を送りたいものです。

自分自身を振り返ってみますと、デスクワークが多く、出張の多くは車で移動するなど運動不足を感じており、健康診断や人間ドックでは実際に指摘をされています。これではいけないと、週に2~3日(実際には中断期間もかなりありますが...)夜1時間程度歩くことを続けています。また、1年ほど前からは月に2回程度ゴルフクラブを振り回しに行っています。ゴルフの方は、上達したいという強い思いはあるものの、練習不足のせいでスコアの面では成長が遅く、まあ1日運動するだけで目的は達したと自分自身を納得させています。今年これに加えて、体重を落としながら筋肉量を増やそうとジム通いを始めようと思ひ、年末年始チラシを眺めながらどこにしようか考えているところで、是非とも「断行」したいと思っています。

取り留めのないことを申し上げてきましたが、本年はコロナ対策、人口減少、防災、子ども・教育、医療・介護、産業、観光、など様々な課題に果敢に取り組んでいかなければなりませんので、引き続きのご支援・ご協力、よろしくお願い致します。

皆様もご自身の体調にあわせて無理をせず健康の維持増進に努め、コロナに打ち勝ち明るい1年にしていきましょう。

今後のご多幸とご健勝をお祈り申し上げます。

### 健康社会の地域づくり！



四日市大学  
学長 岩崎恭典様

コロナ禍に見舞われて3年が経過した。この間、地域の健康状態は大きく損なわれた。少子・高齢化が進む地域がコロナ禍の前に健康・健全であったかといえば疑問ではあるが、少なくとも、地域を網羅する血管とでもいうべき対面コミュニケーションは、なんとか機能していた。それが、コロナ禍によって一気に断ち切られたのである。それまで地域を支えてきたお年寄りやコミュニケーション手段を喪失した。それとともに、地域の「安全・安心」を維持するために必要な自治会活動、そして、面識社会を形成するために必要な「祭り」も中断を余儀なくされたのである。しかし、このところ、対面コミュニケーションが恐る恐る復活し始めた。そして、「祭り」も復活し始めた。とはいえ、3年間の空白は大きく、地域活動や祭りのノウハウは、伝えるべき人材がこの間に少なからず失われたこともあって、必ずしもうまく伝承されているとは言えない。

それだけに、この際、今後も進む少子・高齢化のなかで、これまでやってきた地域の活動を見直し、何を残し、何をやめるか、そして、残したものを維持するためには何が必要か、その維持のための工程を細分化して広く地域活動を担う人員を求めるといった活動を始めることが求められる。地域に血が通い始めた時、必要なところに必要な血が通う仕組みづくりこそが求められるのである。

### 企業健康経営！



(株)光機械製作所  
代表取締役社長  
西岡慶子様

昨今、「健康経営」や「人的資本経営」に注目が集まっています。その背景には、グローバル競争の激化による日本企業のプレゼンスの低下、コロナ禍による働き方を含めた価値観の変容などがあげられます。言うまでもなく、企業の持続可能な成長の源泉はイノベーションの創出であり、それを可能にするのはダイバーシティとインクルージョンを備えた場で活躍する人材です。

しかし、日本企業では労働人口の減少による深刻な人材不足、長時間労働による疲労の蓄積やメンタルへの悪影響、また、親の介護による離職、さらにはハラスメントなど、企業の活力を奪う課題が山積しています。

弊社では、「健康5S」活動をはじめ、瞑想セミナーの実施、社員の健康診断受診率100%の維持、健康ライブラリーの整備などを通じて「健康経営」に取り組んできましたが、企業健康とは単に従業員の心身の健康状態を指すのではなく、従業員がそれぞれの能力を十二分に発揮し新しい価値を持続的に生み出す活力と様々な変化に対してレジリエンスを有している状態を意味すると理解しています。

健康な組織づくりには、従業員の「熱意」や「やる気」が不可欠ですが、日本企業のエンゲージメント評価は国際的に決して高くありません。1300万人のビジネスパーソンを対象に行った米国ギャラップ社の「エンゲージメント・サーベイ」によると、日本企業では「熱意あふれる社員」の割合は6%(米国は32%)と低く、さらに、「周囲に不満をまき散らしている無気力な社員」の割合は24%、「やる気のない社員」は70%で、調査139カ国中132位という残念な結果を示しています。

(二面に続く)

従業員のエンゲージメントは社内でのコミュニケーションの量と質に大きく影響を受けます。欧米のマネージャーは仕事の 20%を部下とのコミュニケーションに費やすとの報告がある一方で、ミレニウム～Z 世代の社員との接し方に悩む日本の上司が部下の話に耳を傾ける時間は遥かに少ないように感じます。長い耳が象徴する「卯」年のスタートにあたり、上司は一人ひとりの部下とのコミュニケーションに深くコミットし、企業の本質的な健康増進に向け意識を新たにしたいものです。



わたしたちの健康は食から！ ～ 東洋医学で食を考える ～



鈴鹿医療科学大学  
副学長 高木久代様

遥か 2000 年以上前から伝えられ東洋医学のバイブルと言われる古典「黄帝内経(こうていだいけい)」には、「命は食にあり、食誤れば病たり、食正しければ病自ずと癒える」とあります。英語の諺には、“You are what you eat” (ひとは食べ物そのものである)があり、「食べ物と健康の関係」は、古今東西で同じです。また東洋医学には「心身一如(しんしんいちによ)」という言葉あり「心と体は結びついており、心の不調は身体に、身体の不調は心に影響を及ぼす」を意味します。まず「健全な食」が健康な心と体を作ることになります。昨今、食に関心を持つ人が多いためか「薬膳」に関心が持たれています。薬膳は昔から中国で行われている「食養生」のことです。薬膳の基本的な考えをご紹介します。

**三因制宜(さんいんせんぎ): 因時制宜(いんじせんぎ): 時に合った食材を使う(旬の食材を使用する)、因地制宜(いんちせんぎ): その土地に合ったものを使用する(地産地消)、因人制宜(いんじんせんぎ): 食する人に合ったものを食べる。**この 3 つの教えは今も通じます。

旬の食材を選ぶ理由(因時制宜)は、「旬の食材は旬の時に栄養価高く、人がその時期に必要な栄養を含んでいます。冬には体を中から温める根野菜の大根、白菜。夏には体を冷やしてくれるゴーヤ、胡瓜、トマト等があります」、食材が地産のもの(因地制宜)がいい理由は「人間の体とその人が住む土地は切り離すことが出来ない、「身土不二(しんどふじ)」という言葉があります。「人の体はその人が暮らしている地域で取れた食材を旬の時に取り入れることでその時期に必要な栄養素を取得できます」、体質、年齢、性別、体調に合ったものを食べる(因人制宜)の理由は「体調が悪い時に薬を飲むのではなく、体調、体質に合わせ胃に優しい食事をして体力を回復させることです」。

上記の 3 つの薬膳の考えに加え「和食」「味付け」が重要になります。「和食」の「一汁三菜」は栄養バランスを考えた膳になります。薬膳の基礎となる理論が遣唐使により日本に伝えられたため和食に薬膳の考えが含まれています。天婦羅に大根おろし(大根で消化を良くする)、お刺身にシソ、ワサビ(解毒作用があり、体を温める)、おそばに薬味のネギ、七味唐辛子(体を冷やすおそばに体を温めもの)と、「薬味」の中に「薬膳」の考えが含まれています。

「味付け」として和食は鰹、昆布、シイタケを使ったダシで料理します。和食のダシにはうまみ成分が含まれ、ダシで調理した料理は食材の素材を生かした味であるため、食べ物の味を十分感じられるようになります。濃い味の食事ばかりでは美味しさを理解できない大人になってしまいます。但し和食は洋食に比べると、塩分が多くなりますので、減塩に気をつけてください。皆様のご自分のあったお食事で「いつまでも美味しく食べられる未病を癒す旅」を続けられることを願っております。

“食”のフィールドでのスーパーマーケットの役割



榊ぎゅーとら  
代表取締役社長清水秀隆様

電気代高騰、値上げラッシュなど、未曾有の外的要因がひしめく中、経済環境はとても厳しい状況です。しかし決して後ろ向きな商売はしないと誓いつつ 2023 年が始まりました。さて現在は、色々な特徴のスーパーマーケットが存在します。どこよりも安さを打ち出す店、どこよりも高級品を扱う店。それぞれに信念がありどれも否定するものではありません。更には、我々から見れば異業種の方々の新規出店と、同時に彼らの食への参入は激しさを増すばかりです。そんな中、私どもの存在意義、役割は何?を自問自答した際、答えは、まずは美味しいこと、そしてお店が楽しいことと考えています。

前者の美味しいことの定義として、グルタミン酸、イノシン酸など、成分効能として美味しいことに加え、新鮮、出来立てなど、更には、懐かしい味、食べ親しんだ味なども含まれます。それらを店の売場でどのように具現化するかが一つの役割と考えます。もう一つの楽しいお店に到達するための手順として、まずは食事が楽しい、料理が楽しい、お買い物が楽しい、故にお店が楽しいという流れを作ることと考えます。

そして楽しいお店作りは、実は我々自身が楽しんで仕事をしないと達成しないということがやっと分かりました。従業員さんが楽しく仕事をいただくこと、それこそが最重要課題と位置づけています。

更に我々の役割として、お客様との最終接点であることで、生産者様やメーカー様、作り手の方々の理念や思いを、正しくお伝えすることだと思えます。一例を挙げさせていただきますと、三重県の野菜摂取量は、全国でも下位のほうにいます。

せっかく心を込めて作っていただく野菜を、きちんと食べていただけてない責任の一端は私どもにもあると反省しています。単に「買って下さい」を連呼するだけではなく、食を文化として啓蒙させていただく。それは小難しい理屈を言うのではなく、分かりやすくキャッチーにお伝えすることが重要と考えます。例えば、メーカー様とタイアップして、店内で音楽や動画を流したり、様々な工夫もさせていただいています。いずれにしても、流通業という言葉通り、生産者様から始まり、我々小売りがお客様に正しく商品を繋ぎさせていただく役割を再認識したいと思います。



事務局からのお知らせ

2月11日にワールドカフェ開催のお知らせをしてきました。そこで「ワールドカフェ」って何? というお声が多くありました。ワールドカフェとは、本物のカフェのようにリラックスした雰囲気の中でテーマに集中した対話の中でいろんな知恵が生まれるとするアメリカで生まれた話し合いの手法です。是非みなさん、ご参加ください。ホームページからお申込みいただけます。