

あなたの「つながり」足りていますか？

新型コロナウイルス感染症対策のための不要不急の外
出や交流の自粛などで、孤立した生活を強いられ
ている方が増えています。コロナで命を落とす人を
少しでも減らすためには、人との「つながり」を諦
めることも仕方ないことかもしれません。

でも、実は、つながりは命と健康のためのとても
重要なことでもあるのです。世界中の研究により、
人とのつながりがないこと、つまり「孤立」が寿命
を縮める大きな要因であり、その影響は「たばこ」
に匹敵することがわかっています。たばこはがんや
心臓病、脳卒中を引き起こす最大の原因で、日本
では毎年12万人がたばこに関連した病気で命を
落としています。孤立がそのたばこと同じくらい身
体に悪いのは驚きですね。コロナの影響があつて
も、何とか工夫して、人とのつながりを保ってい
きたいものです。

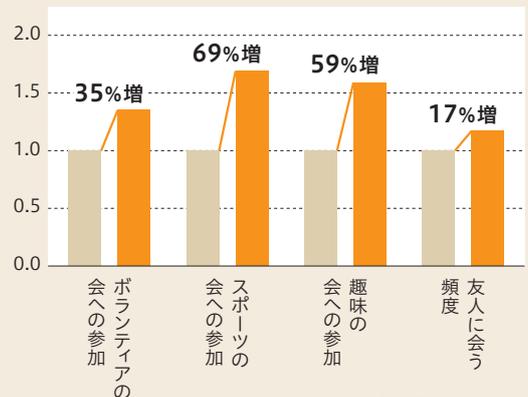
ところで、なぜ「つながり」は健康に大切なの
でしょう。「つながり」がないと、困ったときに助け
を呼べません。普段どんなに健康でも、思いがけず
手助けが必要なことは出てきますね。けがをした
り、風邪をひいて寝込んだり、心配事に押しつぶ
されそうになったり…そういう時、頼りになる人が
必要です。寝込んでるときには、食事や買い物を世
話してほしいし、心配事があれば、話を聞いてくれ
るだけで気持ちが和らぎます。つながりのなかで「周
りの人の役にたっている」と思うことが、生きがい
となり、健康を維持したいという気持ちを強くして
くれることもあります。

さて、コロナで大きく変わったことに「オンライ
ン化」があります。会議も、おしゃべりも、コンサ
ートも、そして公共サービスの手続きも、インター
ネット

トで行うことが増えました。これからもどんどん進
んで、インターネットをうまく使いこなすことが、普
段の生活に不可欠になっていくことでしょう。

人や社会とつながるためにもますますインター
ネットを使いこなすことが大切になります。私たち
が高齢者20万人に行った追跡調査によると、イン
ターネットを使っている人は、その後友人に会う頻
度やボランティア・スポーツ・趣味などの会への参
加などが増えることがわかりました。これからの健
康な「つながり」づくりのためにも、インター
ネットを使いこなしていきたいですね。コロナでも「つ
ながること」をあきらめずに生活しましょう。

インターネットを利用している人が
その後活動を始める確率
(インターネットを使っていない人に比べた場合)



※年齢や所得、健康状態、居住地域などの影響を除いた統計値
図の出自: JAGES ウェブサイト: https://www.jages.net/project/wpro_ja/

あなたの「つながり」チェックリスト

- 会やグループの活動（ボランティア・スポーツ・趣味・学習や教養・特技や経験を伝える活動・コープの組合員活動など）に参加していますか？
- 心配事や愚痴を聞いてくれる人はいますか？
- 心配事や愚痴を聞いてあげる人はいますか？
- 病気で数日間寝込んだときに看病や世話をしてくれる人はいますか？

当てはまる項目があったら、
そのような人や活動との「つながり」づくり
について考えてみませんか？

京都大学

近藤 尚己 教授

東京都出身、医師、医学博士。社会疫学者。
人とのつながりや職場や地域の環境など、
健康と社会との関係を大規模な
統計データを使って紐解く研究者。
内閣官房「孤独・孤立に関する重点計画に
関する有識者会議」構成員などを歴任。
「つながり」をキーワードとした
健康な社会の仕組みづくりを
目指している。



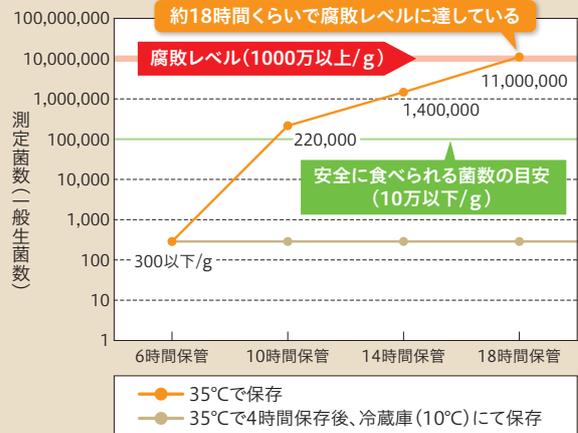
商品検査だより

カレーの作り置きにはご用心

「一晩、室温で寝かしたカレーを食べたところ、お腹をこわした」との問い合わせをいただくことがあります。これはウエルシュ菌と呼ばれる食中毒菌による症状と考えられます。

ウエルシュ菌は耐熱菌の一種で通常の加熱調理では死滅しません。芽胞と呼ばれるたんぱく質の殻で菌体を覆い、熱から守っているからです。ウエルシュ菌は土壌など自然界に広く存在しているため、じゃがいもやにんじんなどの野菜由来でカレー内に入り込みます。カレーを作るときの加熱で熱に弱い菌は死滅してしましますが、熱に強いウエルシュ菌は生き残り、カレーが冷めていく過程で増殖を始めます。この菌は15℃以上で増殖が可能で、45℃付近が最も増殖のスピードが速くなります。室温が高くなりがちな夏には、特に室温で作り置きしたカレーは冷めにくいいため、ウエルシュ菌が増える可能性があります。

カレーを35℃または10℃で保存したときの生菌数 (商品検査センター調べ)



※一般生菌数を指標として、作り置きカレーの衛生レベルを調べました。

残ったカレーは小鍋やタッパーに小分けして素早く熱を冷ましてから、冷蔵庫で保管しましょう。



参考：東京都福祉保健局「食品衛生の窓」

商品お申し出だより

商品検査センターに寄せられる組合員からのお申し出の中で最も件数の多い内容は「異物混入」です。

お申し出品が到着したら、まず、肉眼で異物の状態を

観察し、次にマイクロスコープなどを使用して詳細に拡大観察します。観察結果によって、分析機器を使い異物の組成・材質を調べることもあります。

たとえばこんなお申し出のとき…

お申し出内容 豚肉バラうすぎりからビニール片のような異物が出てきました。

異物を肉眼で確認し、拡大観察した結果、お申し出通り幅2mmの半透明の薄いビニール片のようでした。

続いて異物をFT-IR(フーリエ変換赤外分光光度計)という分析機器で調べたところ、異物の材質はビニールのようなフィルムではなく、たんぱく質や脂質を含むものとわかりました。さらに同時にお預かりした豚肉を観察した結果、異物と同様のものが肉とつながっていました。

調査結果

異物は豚肉の一部で、バラ肉の赤身表面の筋膜(筋肉の外層を覆っている強靱な厚い膜)がはがれたものと考えられました。



※FT-IR(フーリエ変換赤外分光光度計)は外観観察にて金属や石などの無機物とは明らかに異なると判断した場合、その異物の材質(どんな成分でできているか)を調べるために使用しています。



はかるたいせつPROJECT

ひょうごまるごと健康チャレンジ2022

「ひょうごまるごと健康チャレンジ」は、誰でも気軽にチャレンジできるプログラム。健康習慣づくりにつながります。30回取り組んで結果を報告すると、抽選で素敵な賞品をプレゼント。みんなで健康意識を高めましょう！

(※大阪北地区の方もご参加いただけます)

詳しくは兵庫県生協連のホームページをご覧ください。→



第6回 商品検査の日のつどい

- 日 時：2022年10月1日(土) 10:00からYouTubeで配信開始
- テーマ：「食品表示と食のリスクコミュニケーション」
- 講 師：消費生活コンサルタント 森田満樹さん
- 進 行：ラジオ関西アナウンサー 三上公也さん

詳しくは、はかるたいせつプロジェクトのホームページをご覧ください。→

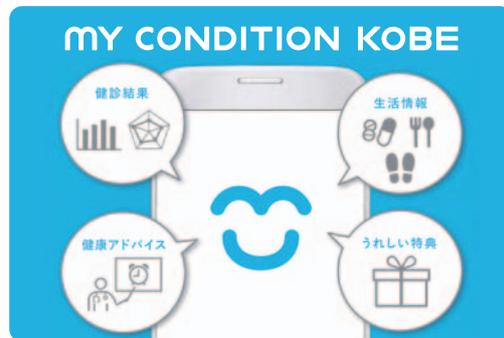


今年のテーマは「**食品表示**」。商品の選択や食品ロス削減にもつながる食品表示の正しい見方や利用法について、解説いただきます。

誰もが健康になれるまち「健康創造都市KOBE」をめざして

神戸に思いを持つ企業や団体などと市民が中心となり、誰もが健康になれるまち「健康創造都市KOBE」をめざし、議論、提案を行い、実践につなげていくため「健康創造都市KOBE推進会議」を2017年7月に設立しました。商品検査センターもこの取り組みに参加しています。

この取り組みの中のひとつ、MY CONDITION KOBEは、神戸市が市民を対象に運営する無料の健康サービスです。健康診断の結果、体重・体脂肪・血圧といったカラダ情報、歩数や食事などの生活情報をデータベース化し、専用アプリでまとめて管理することが可能です。



ご利用には
事前登録が
必要です

詳しくはホームページ (<https://mycondition.city.kobe.lg.jp/>) まで。
お問い合わせ先: MY CONDITION KOBE 事務局
TEL: 050-5526-2234 mail: mck@hr-solution-jp.com



スマホアプリでできること

■ 毎日のカラダ・生活情報の管理

運動・歩数、食事・栄養情報、血圧・脈拍、体重・体脂肪率、睡眠・気分など、カラダ・生活情報を入力することで、日々のデータを振り返り気軽に健康管理が可能です。

■ 入力データに基づく最適な健康アドバイス

入力したカラダ・生活情報データに基づいて、AIによる食事や栄養などのアドバイスを受けることが可能です。入力するとすぐにコメントアドバイスが返ってくるので、モチベーションも維持できます。

■ 利用するほど貯まる健康ポイント

食事や運動などの情報の入力、歩数や体重といった健康目標の達成、健康診断の受診、健康イベントへの参加などでポイントが貯まります。貯まったポイントは賞品やお得なクーポンなどに交換でき、楽しみながら健康管理することが可能です。

■ 毎日の生活に役立つお知らせ

神戸市内でのイベントや健康に関するコラムなど、多様な健康に役立つ情報をお知らせします。

MY CONDITION KOBE でご利用いただく健康アプリは、神戸市が利用契約を結んでいる株式会社リンクアンドコミュニケーションの「カロママ・プラス」をご提供します。

「Hakaru」について、アンケートをお寄せください。
右記コードまたは <https://bit.ly/3qXz6jw> から

