

青森県生協連新春セミナー2019開催報告

1. 日時 2019年1月25日(金) 13:00~16:00
2. 場所 リンクステーション青森(青森市文化会館)4階中会議室
3. 参加 71名
 コープあおもり(20名)青森県民生協(17名)津軽保健生協(7名)青森保健生協(14名)青森県庁生協(2名)青森県労済生協(3名)弘前大学生協(1名)北海道・東北地連(1名)県生協連(3名)東北女子大学(3名)

4. 当日プログラム <司会：県生協連常務理事 鎌田 敦子>

13:00~13:05	開会挨拶 県生協連会長 平野了三
13:05~14:00	講演：地域の発展は予防医学の栄養から 講師：東北女子大学健康栄養学科 加藤 秀夫氏(県立広島大学名誉教授) 前田 朝美氏 出口佳奈絵氏
14:00~15:00	生協が取り組む健康づくり活動(会員生協報告) ①学生から学生に伝える「食育」 弘前大学生協 専務補佐 小野美穂子氏 ②津軽保健生協の健康づくり活動 津軽保健生協組織部 工藤千絵氏 ③県民生協の健康づくりの取り組み 青森県民生協 常勤理事 畑井栄二氏 ④県生協連の健康づくり活動 県生協連事務局長 三浦 雅子
15:00~15:10	休憩 グループに移動
15:10~15:45	グループ交流 報告を聞いての感想交流/地域活性につながる今後の健康づくり活動について
15:45~15:55	グループ発表(3グループ)
15:55~16:00	まとめと閉会のあいさつ

5. 概要

1月25日(金)、リンクステーション青森において「新春セミナー2019」を「健康づくりと地域活性」というテーマで開催し、県内7生協から64名の組合員・職員が参加しました。

6. 会長挨拶

平野会長より「この2年健康づくりを重点として取り組んできたが、食と運動の活動ツールも準備できてきたので、2019年度はお互いに学びあいながら地域に取組みを広げていきましょう」との開会の挨拶がありました。



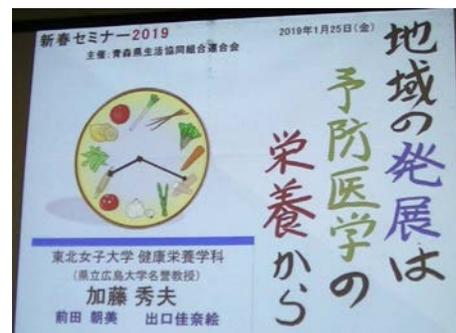
開会挨拶をする平野了三会長

7. 講演

続いて東北女子大学の加藤教授より「地域の発展は予防医学の栄養から」と題してご講演いただきました。

- ・青森県の管理栄養士養成校として、若い人たちが県外に出ていかないよう魅力ある大学づくりをめざしている。
- ・地域に根ざした大学の使命は、各機関と連携し、知の拠点として「食律生命」(食は生命をコントロールする)を実行することであり、体内時計を基本とした知見ですすめていることが特徴。
- ・「血糖と健康について」朝食を増やして夕食を減らすと血糖が正常化するということを、実験データが示している。

食事で直すことを基本にし、くすりは「リスク」であることを十分認識してほしい。





講演の中で実験をされる加藤教授

- ・メタボリック症候群の問題は、脂肪細胞の増大がもたらす、血圧の上昇、糖代謝の低下、血栓・動脈硬化・脳梗塞などの異常で、10年から20年かけて慢性化されていくこと。「病気がなければ太っていてもかまわない」は間違い。
 - ・「いつ何を食べるか」については、間違っただ知識も散見されるので、正しい知識を知って欲しい。
 - ・鉄は体重管理、体力づくり、集中力・記憶力との関連が強い重要な栄養素だが、実験では朝、良質なたんぱく質と食べる事で吸収率が高まる。収穫時間によってホウレン草のビタミンCと糖分含量が変化する。「葉物野菜は夕摘み 実のある野菜は朝採り」
 - ・「血圧と健康」の関係ではナトリウム尿排出量は夜が高く、血中アンドステロンの分泌は夕食時が低い。無理な減塩ではなく朝と昼は減塩で夕食はおいしい適塩が健康の秘訣。また季節では、「夏は適塩 冬は減塩」
 - ・この間の「食と健康」での生協との連携は、人と人との出会いから始まったものだが、科学的知見についてわかりやすく伝えることができる大学側の強みと、消費者に学ぶ機会を作ることができる生協の強みを結びつけることができ素晴らしいと感じている。こうした取り組みを一層広げることが大切。
- *講演の中では、様々なクイズと「食材の抗酸化作用を調べる」「おろし大根の消化力を調べる」「たばこの副流煙のアンモニアとニトロソアミン（発がん作用）を調べる」実験により、参加者は、はっとさせられながら楽しく学ぶ事ができました。



1年半前の出会いを紹介された、東北女子大学の前田朝美先生（右）と青森県生協連の三浦（左）

8. 活動報告

①学生から学生に伝える「食育」～弘前大学生生活協同組合 専務補佐 小野美穂子氏

- ・学内には6,000人～7,000人の学生がいる。ミールカードなど食堂での食の提供における食育の取り組みをすすめてきたが、生協職員との年齢差も広がっていく中で、大事にしているのは、「学生自身が自分の言葉で組合員に伝えられること」。
- ・新入生歓迎企画「みんなdeごはん」では一人暮らしの心配事「食事」の情報交流などを実施。また、学生委員会の中にある「健康安全局」が主体となり、総合文化祭での「健康安全祭り」や「りんごの実すぐり体験」、「特産品プロジェクト」を開催している。
- ・青森県の特産品を知って欲しい、生活に取り入れてほしい、食の楽しさを感じてほしい、料理を作ることに興味を持ってほしいとの目的で、食堂を舞台に開催した「特産品プロジェクト」では、提供した料理も学生が当日厨房で準備し、プレゼンや資料作成も何度も話し合っ準備した。当日は79人の参加があり、感想でも好評だった。企画運営の中で聞こえた「料理するって楽しいな」という伝える側の実感がとても大切なのだと思う。一緒に何かをすること、一緒に考えること、共感する場面をこれからも提供していきたいと思う。学生たちの活動を暖かく見守って欲しい。



②津軽保健生協の健康づくりの取り組み～津軽保健生活協同組合 組織部 工藤千絵氏

- ・「健康づくり委員会」を毎月開催し、健康づくりの協議・検討を行っている。委員会と支部(37)

とのパイプとして「健康づくり中央連絡会」を組織し、各支部の健康づくり委員が毎月参加し学習会等も行い、支部ごとに健康づくりの活動が様々に行われている。また、班が約 370 班あり、毎月班会で健康チェックなどを行っている。

- ・自治体との懇談会を毎年 12 月ごろから開催し、懇談がきっかけで自治体に健康チェックの機会の貸し出しなど連携が広がっている。また、支部組合員による「健康チャレンジ」の呼びかけのための学校訪問により、今年度は学校単位の取り組みが 561 名と広がった。防煙教室（中泊小）や子ども会での禁煙の寸劇など子どもたちへの取り組みも広がっている。
- ・「健康チェック活動」をすすめる「健康づくり委員」を 2 日間の講座で養成している。「まちかど健康チェック」を 7・8 月にかけて毎年実施、組合員と職員の交流にもなっている。
- ・支部開催の「健康出前講座」には、病院のドクターや薬局・看護師などが出向いている。
- ・弘前市 1% 事業システムを活用した住民主体の介護予防教室「わたなの生き生きサークル」を 3 会場で開催している。また、支部でたまり場・居場所づくりに取り組み 17 年「おしゃべりハウス」ができた。また、支部・町会・包括支援センターによる居場所が 11 月に始動した。
- ・「健康チェック活動」は桜まつり、弘前城リレーマラソンなどにも広がった。デパート中三で月 2 回実施してきたが、要望を受けてイトーヨーカドーでも 2 月から実施。
- ・健康づくり活動のまとめと振り返り、次年度の活動方針についての確認と活動発表の場として毎年 3 月に「健康づくり交流集会」が持たれており、昨年は加藤先生に講演いただいた。
- ・今後は自治体・他団体との連携を深め、健康づくり・まちづくりに取り組んでいきたい



③青森県民生協における健康づくり活動の報告～青森県民生協 常勤理事 畑井 栄二氏

- ・2018 年度総代会で採択された「第 2 次中期経営計画」における基本理念で、「健康」をキーワードの 1 つし、個人の健康や生活の維持＝「健康長寿」の実現を、事業を通じて支援することを目標に掲げ、各種取り組んできた。店舗は商品を購入するだけの場ではなく、「社会とつながる場」としての役割を果たすための存在と考えている。
- ・県連の研修会等に積極的に参加して方針を確認し、組合員向けの「食と健康」に関する学習会を食品メーカーと一緒に 5 会場で開催した。職員・組合員 174 名の参加があった。また、県連主催の生協健やか隊員研修への参加を位置づけ、職員・パート職員・アルバイトさんを含め 21 名を養成した
- ・店舗での活動として、健康チャレンジの呼びかけの実施と「トリプルリスクケア弁当」の全店舗での販売、青森保健生協による「健康チェック」の定期的な開催がある。また、2 月 16 日にコスモス館組合員集会室で「計る、知る、変える」の実験開催を予定している。
- ・生協は事業者であり、組合員のくらしを支え、健康づくりをやり続けるためにも事業を継続させることが義務であり、実現に向けては店舗事業の黒字にこだわり続けることが必要。



④県生協連の健康づくり活動について ～県生協連事務局長 三浦雅子～

- ・県生協連の健康づくりの特徴として、3 つの医療生協が構築してきた健康づくりの取り組みが基盤であること、コープ共済連の健康づくり支援企画の開始と弘大 C O I に参画しモデル事業として位置づけられたこと、短命県返上の取り組みが全県的に行われている事がある。

・この間の活動の到達として、県内全体の取り組みで健康チャレンジ申し込み参加者が 4,000 名を超えた。また、東北女子大学とすすめてきた「食と健康」公開講座に、は 10 か所で約 1000 名の参加があった。健康チャレンジの参加を更に広げると共に、公開講座の開催を継続する。

・「健康物語」と「食生活物語」の2つの物語を学びのベースにした、食生活の改善ツールが完成し、いよいよ各生協での活用をすすめられる。今後は、測定機器とツールを活用できる「生協健やか隊員」の養成を更にすすめながら、生協間連携を図る基盤を作っていく。また、「計る・知る・変える」の3つのステップを体験できる場づくりを生協の連携で広げていく。



9. グループワーク：9グループ

講演・報告を聞いての感想交流および地域活性につながる今後の健康づくり活動について話し合い、2グループより発表していただいた。

10. 閉会の挨拶

鎌田敦子常務理事より、加藤教授の講演で改めて「食と健康」の正しい知識を広げていく必要があると感じたこと、各生協の活動報告で多彩な活動に感動したことに触れ、地域を元気にしていくために、今後も生協間の連携を深めて健康づくりを進めていきたいと思いますとの挨拶がされた。



◆参加者の感想より

*食の大切さを実感しました。運動だけでなく食生活にも着目して健康づくりに取り組んでいきたいと思えます。医療生協と購買生協がいろいろ協力し合い、地域の健康を支えていきたいと思えます。

*実験を通して実感してもらったことがとても良いといつも拝見しています。消化吸収の促進や副流煙の確認の実験は是非やってみてみたいと思えます。その効果を高めるための学習もしながらやっていきたいです。「健康物語」「食生活物語」GOODですね～。チェック表も楽しみにしています。

*人から人へ伝えていく事の大切さ、大学の取り組み、若い時から知識を身に着け、実践していく事が短命県返上につながると思う。

*健康に関する知識はTVネットであふれているが、先生のお話で考えるとかなり誤った情報である事がわかりました。生協と大学との連携が今後も大事だと思いました。正しい知識の普及には、小・中の時代に徹底的に教えることが大事だと思えます。

*何をどういつ食べるかが大事だという事、食べたらどうなるのかという事まで考えてみたいと思った。医療生協の取り組みを聞いて、地域で是非コラボしてみたいと思った。生協間の連携を強めていく事が大事になっていくと思えます。

*様々な生協が健康づくりのための活動を多様に行っていることを知りました。1つの生協だけでなく、様々な生協や企業、社会が連携していかなければならないと思えます。

*生協がめざす食の安全・安心なものを組合員に正しく伝えていく事が必要だと改めて感じた。食と健康・運動をどのような形で連携させていくのか、これからの活動の基本になればいいかと思う。小学生や大学生、この時期から食に関する意識ができる活動は素晴らしいと思う。居場所づくりも大切な活動だと思う。

*学生さんが自分たちで考えて活動する、一緒に楽しく、でつなげていくというのは大切な視点だと思います。青森は野菜の摂取量が少ないとの事、習慣を変えるのは難しいけど、どこかで変えないと改善しませんね。原因と対策を考えたいと思えます。

*津軽保健生協の活動は本当に感心します。組合員さんに寄り添った活動だということが良くわかりました。居場所づくり大変興味があります。