

<話題提供>  
地域のつながりと健康  
みんなを元気にする「つながり」

新潟大学大学院保健学研究科  
井上智代

• 近年、我が国においては、



ライフスタイルの変化

個人の価値観の多様化

コミュニケーション方法の  
変化



世帯構成の変化



スマホ

などに伴い、

☆ご近所づきあいが希薄

☆公共のために何か尽くそうとかという気持ちが希薄

☆ご近所づきあいが希薄

☆公共のために何か尽くそうとかという気持ちが希薄

・このような世の中だと

身近な場所での犯罪や事件 ↑

地域の中での子育て力の低下 悩める親子 ↑

高齢者の孤立や孤独 ↑



地域の抱える問題が複雑かつ深刻化

# ちょっと前の日本

- 冠婚葬祭 家で通夜 葬式 「ご近所」と助け合って。
- 野菜やおかずの「おすそわけ」も盛ん。
- いろんなところで、「立ち話」。
- こどもたちがちょっとやんちゃしていたら「こら〜っ」って叱ってくれる

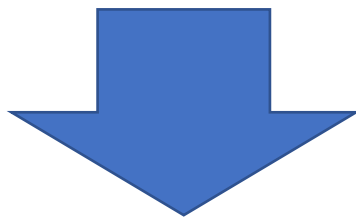


## 「おたがいさま」

ご近所同士の信頼関係やつながり、相互助け合いの精神が盛んにみられた

# 最近では

- お隣に誰が住んでいるんだらう・・・
- ご近所に親しい友人や知人はいない
- 町内で歩いている人を見かけるが、どこのどなたなのかわからない・・・  
マスクしてるからもっとわからない・・・
- 声をかけて、変な人と思われたらどうしよう・・・
- 事件とかに巻き込まれても・・・
- 余計なこととして断られてもねえ・・・



都会の話? いやいや、このような状態は全国に広がってきている

☆今、佐渡市内ではこのような取り組みがなされていると伺いました

SIZE S(サイズ エス)とは

「みんなですすめる 食と運動 あったか大作戦」

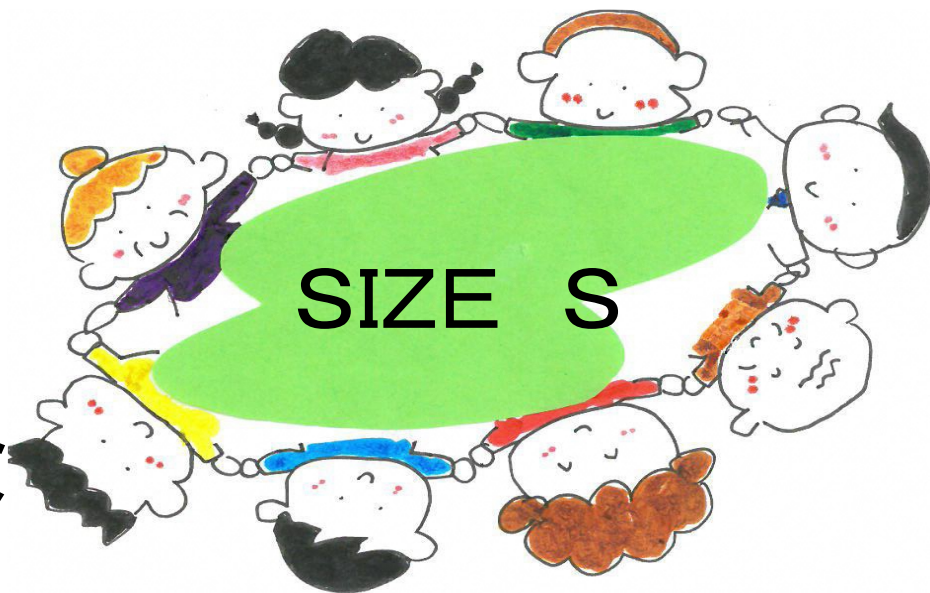
S:佐渡で

I:一緒に

Z:ずっと

E:笑顔で

S:住みたいな

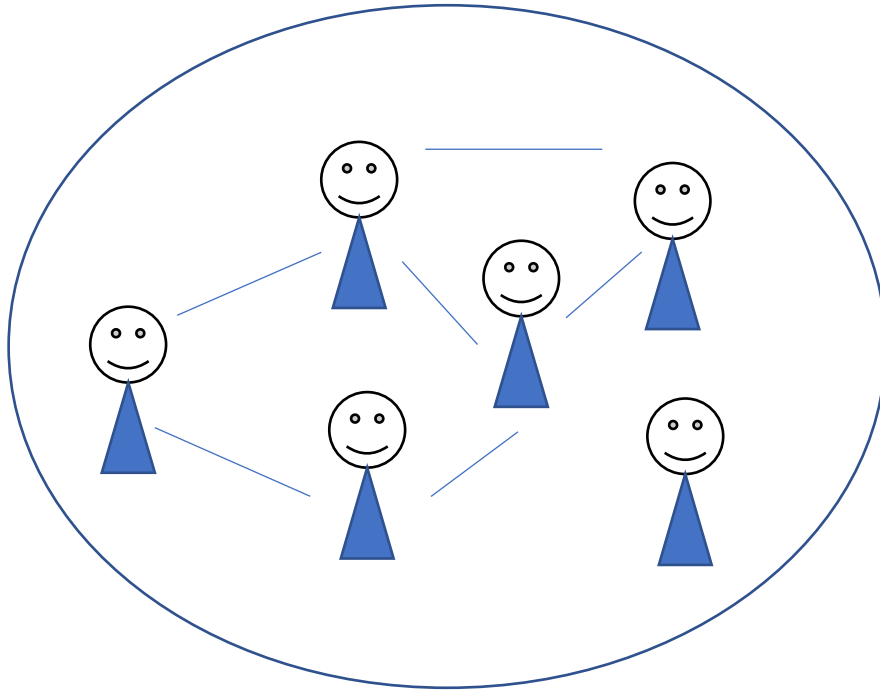


「ご近所同士のつながり」はちょっといいことを生み出す！ ソーシャル・キャピタルとは

「ソーシャル・キャピタル」とは、信頼や互酬性（おたがいさま）の規範、ネットワーク等、人々の支えあう「つながり」に基づく集団や社会、コミュニティ等の特徴を社会全体の効率を高める「資源」として捉えたもの

- このソーシャル・キャピタルが高い地域に住んでいると健康に何らかの恩恵が受けられる可能性があるといわれている

## ソーシャル・キャピタル



ただの「つながり」ではなく、

- ・信頼
- ・互酬性(おたがいさま)の規範
- ・ネットワーク

この3つの絆に基づくつながりは「資源」となるという理論

個人としてはつながりやサポートが乏しい人でも、  
ソーシャル・キャピタルが高い地域で生活している  
場合、健康上の恩恵がもたらされる可能性がある

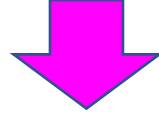


# なぜ、ソーシャル・キャピタルは健康上の恩恵がもたらされる可能性があるのか？

- 正直言いますと、その謎の全容解明は十分になされていません！
- しかし、国内外の多くの研究者が健康に恩恵をもたらす可能性があると分析しており、行政でもソーシャル・キャピタルの醸成のために積極的に動いている。

私は  
こんなふうに  
考えています

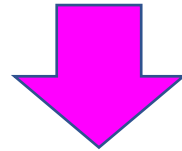
地域のつながりが盛ん



安心して住むことができる

人々に有益な情報  
が伝わる

助け合う



心身の安定  
穏やかな生活

- そして、今コロナ禍なのですが・・・

人に会う機会が減ってしまった



常日頃から、信頼、おたがいさま、ネットワークがし  
根付いているところは、  
たとえ、今回の状況のようになっても、自然に他人  
を気遣ったり  
なんとなく、安心感がある。

私たちの研究では健康状態にもよい影響している  
ような気配があります。

表 A村の65歳以上高齢者の農村ソーシャル・キャピタル指標と健診データとの関連

	自然との 共生	農村ならではの 信頼関係 の維持	農村の社会 規範を重んじる	農村を活かした 社会参加と ネットワーク	農村SC 総得点
体重(kg)	-0.27	.000	.007	.002	-.001
BMI	-0.40	.032	.026	.000	.001
腹囲(cm)	-0.094	.039	-.021	-.043	-.048
最高血圧(mmHg)	-.082	.023	-.053	-.067	-.070
最低血圧(mmHg)	-.091	**-.160	**-.157	**-.098	**-.130
中性脂肪(mg/dl)	-.043	-.067	-.017	-.018	-.027
HDL-C(mg/dl)	*.116	.025	.034	.060	.075
LDL-C(mg/dl)	-.027	**-.135	-.043	-.011	-.042
γ-GTP(単位)	.008	-.001	-.013	.049	.031
アルブミン(g/dl)	.049	-.053	.075	.093	.070
血色素量(%)	-.003	-.057	-.025	.037	-.002
ヘマトクリット(g/dl)	.001	-.062	-.045	.030	-.012
クレアチニン(mg/dl)	.068	-.048	-.012	.033	.030
eGFR	-.040	.066	.043	-.006	.000
尿酸(mg/dl)	.035	.030	-.027	.025	.012
HbA1c(%)	.003	.036	.072	.052	.043

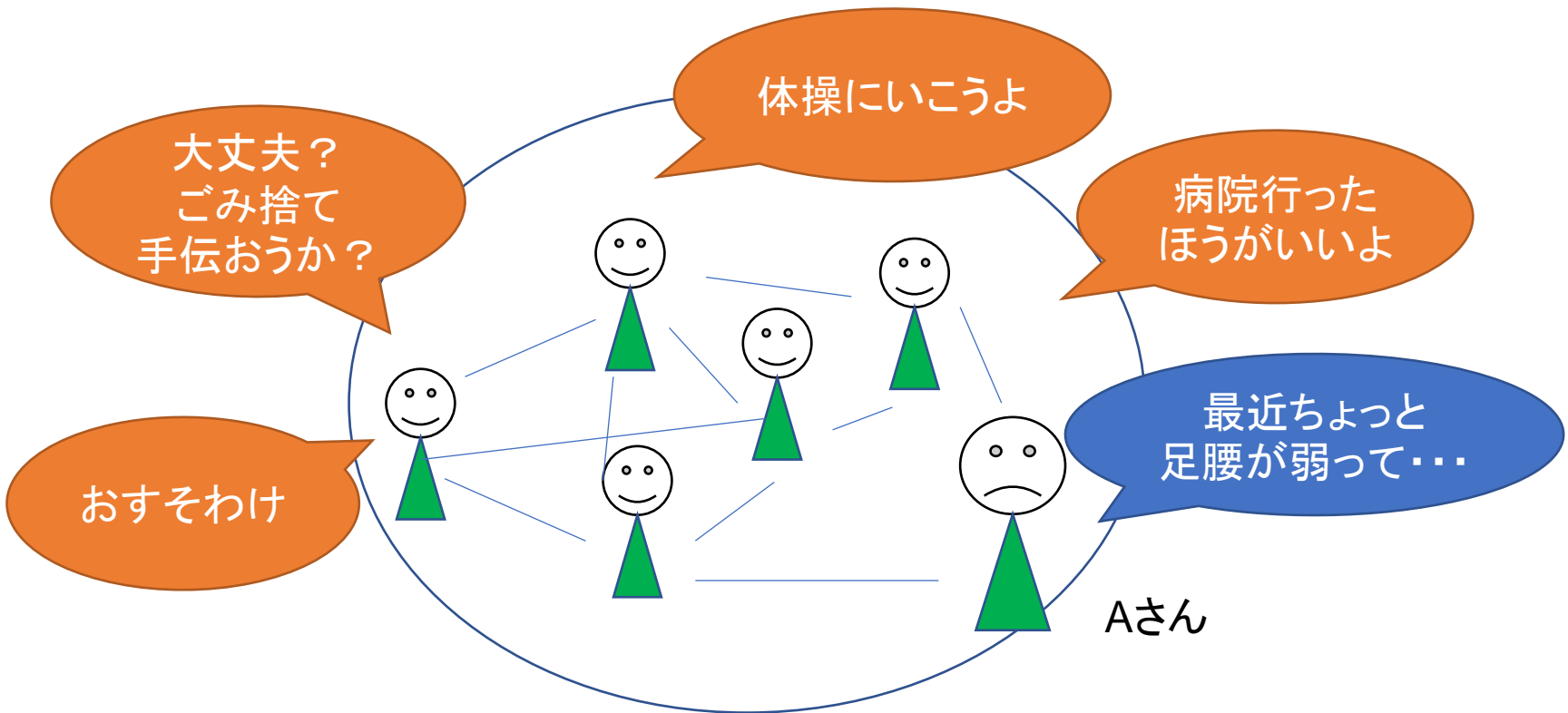
※制御変数 性 年齢

\* p<0.05, \*\* p<0.01

# ソーシャル・キャピタルが高いところは健康な人たちばかりなのか？

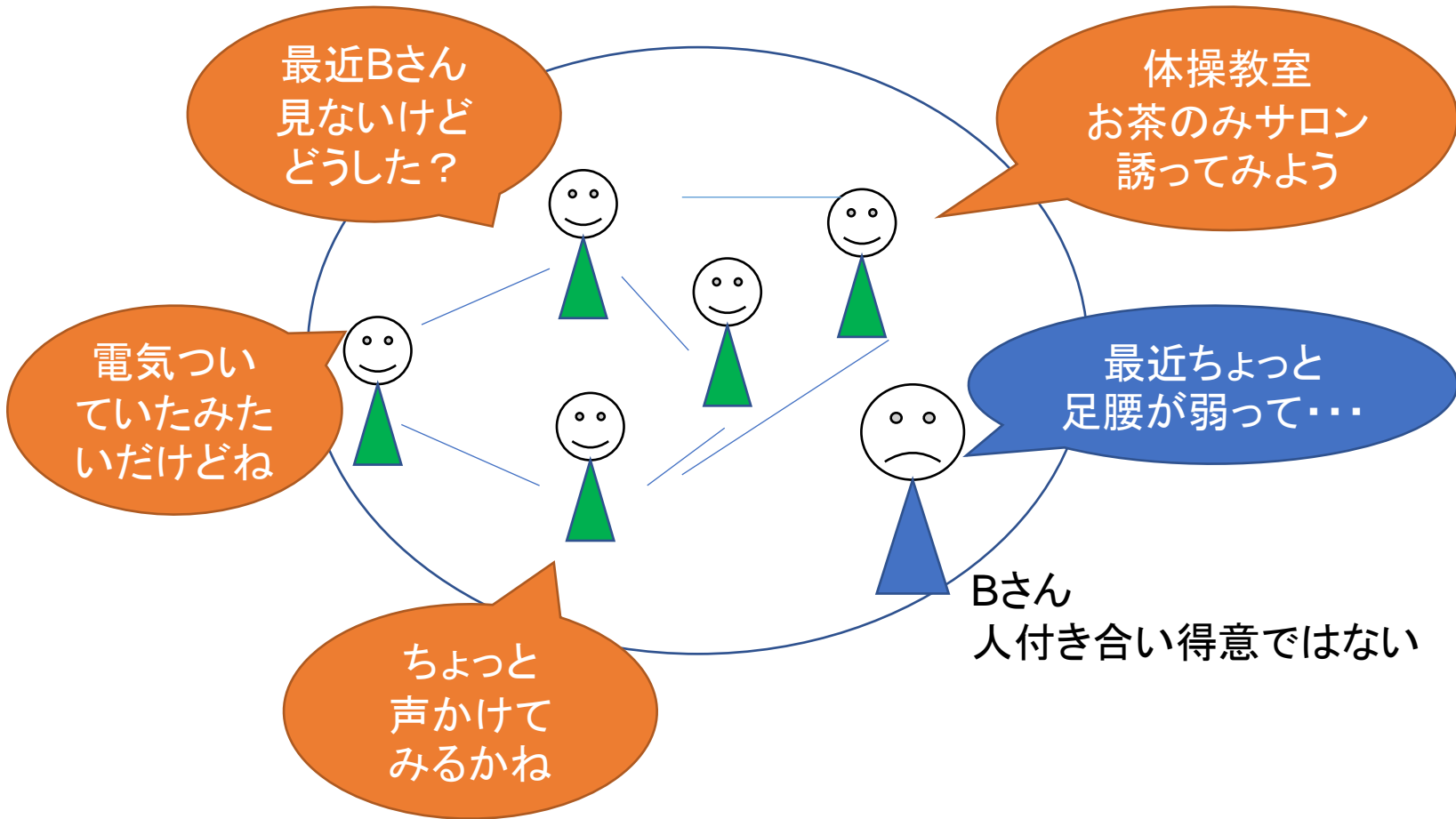
- 私たちの分析では「NO」かもしれないという結果が出ました。

☆ソーシャル・キャピタルが高いところに住んでいるAさん



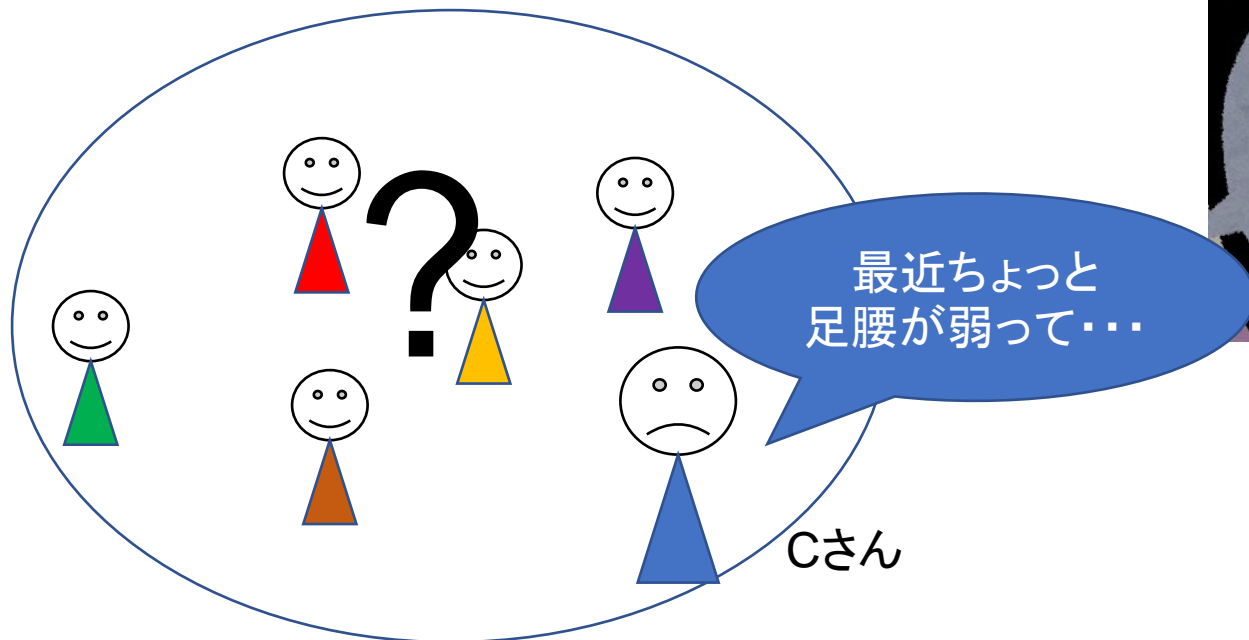
このような状況になった場合、ソーシャル・キャピタルがAさんを守ってくれます

# ☆ソーシャル・キャピタルが高いところで孤立しているBさんの場合



このような状況になった場合も、ソーシャル・キャピタルがBさんを守ってくれる可能性があります

# ★ソーシャル・キャピタルが低いところのCさん



おれおれ！  
100万円明日まで

Cさんの運命は??????????

つまり、ソーシャル・キャピタルが低い状況であると、住み続けも危うくなる

⇒住み慣れたところで、その人らしくは生活するには難しい状況に陥る



逆にいえば気づいてもらえないから「だれも助けてくれない」  
「情報もない」つまり「元気でなければ**ずっと住めない**」

ソーシャル・キャピタルには批判的な意見もある

• Portes (1998) の4つの批判

①部外者の排除

②グループメンバーへの過度な強要

③個人の自由の制限

④規範が下のレベルの人たちに合わせられる



あまり強制力をもたせると、  
人々はつらくなってしまふ



⇒心身によろしくない。笑顔が消える



では、快適なソーシャル・キャピタルを醸成していくにはどうすればよいのか？

- 日頃からの信頼関係を大切に  
まずは「あいさつ」から
- 世の中は「持ちつ持たれつ」「おたがいさま」
- 価値観を押し付けない
- 無理強いはしない
- 「できません」「ちょっと助けて」がいえる地域にする
- 地域のためにできることをそれぞれちよつとずつ
- 「おせっかい」は時には必要
- 元気の出そうなおしゃべりして情報交換
- そして、「佐渡市」の自然の恵みや文化を大切にし、  
ともに暮らすみなさんと共生していくこと

SIZE S(サイズ エス)とは

「みんなですすめる 食と運動 あったか大作戦」

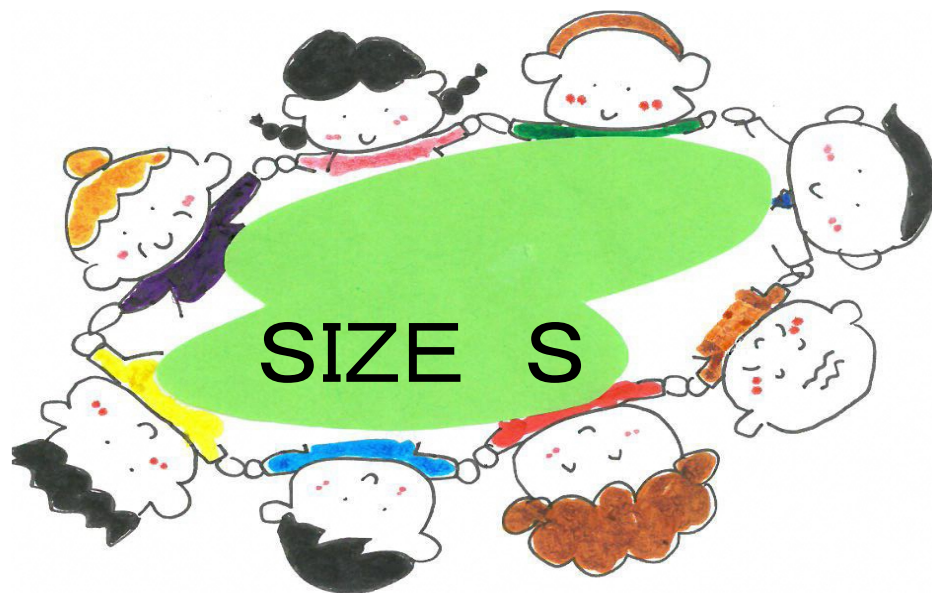
S: 佐渡で

I: 一緒に

Z: ずっと

E: 笑顔で

S: 住みたいな



私も応援します！

ご清聴ありがとうございました