

GREEN HIROBA



特集

内臓脂肪を減らすために!

今日から 始める食習慣andやめる食習慣



内臓脂肪を減らすために！

今日から

始める食習慣 and やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。
肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、
日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>
イラスト：服部新一郎

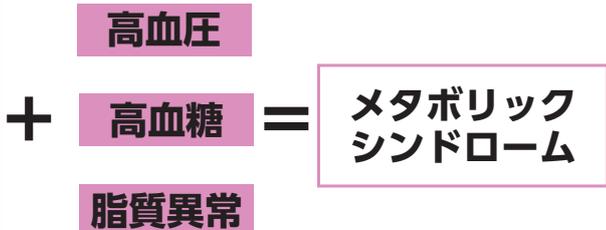
肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、(より危険)とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪が付くため、上腹部から盛り上がりが見えるのが特徴です。それに対

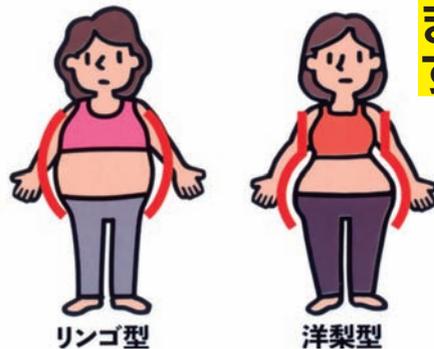
して「皮下脂肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴。一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。

**「内臓脂肪型肥満」が
より危険な理由**

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に係るアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体型の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし、内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させる悪玉が増加します。そのため、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。



男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。



左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型（リンゴ型）肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型（洋梨型）肥満」。

**内臓脂肪は
たまりやすいけど
落としやすい**

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費し切れなかった糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。左ページで簡単にできる食生活改善のこつをご紹介します。

↓ やめる! ↓

1

清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお薦め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

2

夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終えるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

3

早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事量が多くなりがちに。「腹八分目」ととどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといいいでしょう。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

↓ 始める! ↓

1

タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないように牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がお薦めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

2

糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

3

青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂質には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

今日から、食生活を見直しましょう

共済友の会で記念講演 杉村太蔵さん

自身の経験と思いを語る

9月21日、JA高知市は高知県立県民文化ホール（オレンジ）で共済友の会を開催し、会員約300人が参加しました。JA高知市女性部秦支部、一宮支部が壇上の花を飾り、記念講演に招待したのは元衆議院議員で企業支援型商業施設の経営やタレントとしても活動している杉村太蔵さんです。演目は「バカは生きる～爆笑！プライドを捨てた男の人生訓～」。杉村さんは、自身の経験の中で証券会社の入社条件として出された「連絡がつく男であれ」という言葉を常に心に留め、今でも実践しているそうです。また、周りにいる誰が何を評価しているかはわからないからこそ、自分が何を期待されているのかを考え、



▲講演を行う杉村太蔵さん

その期待にとことん応えていくことで道が開けたことを話しました。そして、素敵なリーダーが多ければ多いほど地域は発展していくと語り、リーダーには「未来予測が出来る・議論が出来ること」「常にご機嫌であること」「ビジョンを持ち、説明して協働してもらえる力」の3つの資質が必要だと伝えました。

終始ユーモアを交え、観客を笑わせながら軽快なトークを繰り広げました。また、現在の行政についてどういう思いがあるか観客から問われた際に「これから先良くなるかどうかではなく、良くしなくてはならないという思いです。どうなるのか予測するよりも努力をすることが大切なんじゃないかなと思います」と答えました。講演の最後には「この先どんな人生が待っているのか当時は想像もしていませんでした。とにかく頂いた目の前の仕事に対して全

力を尽くしてきた。“頂いた仕事に全力を尽くす”ということはとても大切なことだと思ってお仕事をさせていただいています」と講演を締めくくりました。

申請のお手伝い

高知市肥料価格高騰対策緊急支援給付金の申請受付会

JA高知市は10月5日から高知市肥料価格高騰対策緊急支援給付金の申請受付会を高知ライスセンターで地区ごとに日付を変えて開催しました。事前に研修会を開いて勉強した職員らが、訪れた生産者が持参した申込用紙などの計算や内容に間違いがないかなどを一緒に確認して申請の手助けをしました。



▲申請の手伝いをする職員

12月号 予告

グリーンひろば12月号は特別版！

2009年から2020年までの「笑顔」を集めたアルバム版！！

「この写真懐かしいね」「こんなこともあったね」など、懐かしく楽しい思い出を集めました！

ぜひご覧ください！

施設園芸新技術セミナー・機器資材展 in 高知

13年ぶりに
高知で開催!

本セミナーは施設園芸の振興・発展を目的に、毎年、全国のいずれかの地域で開催されており、今年は13年ぶりに高知県で開催されます。

二日間にわたって、施設園芸に係わる最新の情報や技術の報告、先進的な取り組みの発表などが行われる予定です。

ぜひ、多くの方のご参加をお待ちしています!

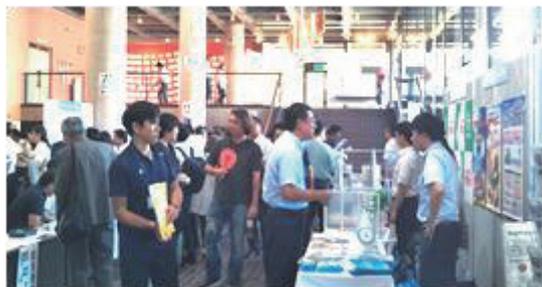
◆施設園芸新技術セミナー

日時 令和4年11月30日(水) 12:30~16:30
12月1日(木) 9:00~12:50
場所 高知ちばさんセンター 大ホール(高知市布師田3992-2)
参加料 高知県民は無料、テキストは1冊2,500円

日時	講演テーマ(略題)	講演者
11月30日(水) 12:30~13:00	主催者・来賓挨拶	
13:00 ~ 16:30	施設園芸におけるスマート技術	農林水産省 農政局 園芸作物課
	いちご栽培での環境制御技術と生産向上技術	農研機構 西日本農業研究センター
	高知県IoPクラウド「SAWACHI」スタート!	高知県 農業イノベーション推進課
	農業経営を行う上での数字の重要性	(株)東馬場農園 東馬場 氏
	ピーマン自動収穫機ロボットの活用	AGRIST(株) 泰 氏
12月1日 (木)	ゆめファーム全農こうちの取り組み	ゆめファーム全農こうち 西村 氏
	データ駆動型農業からイベント駆動型農業へ	(株)はぐみ農園 西内 氏
	キュウリ産地におけるデータ駆動型実践事例	JA春野営農経済センター 浪越 氏
9:00 ~ 12:50	パネルディスカッション「SAWACHIを囲んでおきゃく〜高知県施設園芸の進む道〜」 [パネラー]	
	高知大学IoP共創センター長 北野 氏 JA土佐くろしお 営農部長 廣見 氏 高知県農業振興部 IoP推進監 岡林 氏	ピーマン生産者 尾原 由章 氏 ナス生産者 宮崎 武士 氏 キュウリ生産者 越智 史雄 氏
	[ファシリテーター] 高知県IoPスーパーバイザー 村川 弘美 氏	

◆機器資材展

日時 11月30日(水) 11:30~16:45
12月1日(木) 8:30~13:30
参加料 無料
出展社 前回の佐賀県開催時は28社参加



参加のお申込みは、JA高知市 営農指導課(883-6579)まで [メ切り11月15日(火)]



青壮年部 一宮支部 小倉 宏方

こんにちは、一宮支部の小倉宏方です。10月に入りすっかり秋めいてきました。日中ハウスはまだまだ暑いですが、朝晩はとて過ごしやすく、作業もしやすくなっているのではないのでしょうか。世間ではあいかかわらずコロナ感染症の影響で事業や行事を自粛せざるを得ない状況が続いておりませんが、各支部同様、一宮支部もほとんど活動を行えない状況です。はやく以前のような活動ができるようになればよいなと思います。



▲田植えの様子

野小学校5年生による稲刈りが行われました。私は諸事情により参加できませんでしたが、当日の様子をレポートしてもらったので掲載したいと思います。【曇り空の下、暑くもなく快適な天気で、稲刈りが始まると田んぼの匂いがするとはいやぎ、組が変わるともつと稲を刈りたいとまたはいやぎ、コンバインで稲を刈るところを見てスピードの速さに驚いていました。最後にスタンドバックにコンバインから稲刈りしたもみが出てくるところで歓声を上げていました。】例年、田植え、稲刈りと参加させてもらっていますが、子どもたちが歓声を上げたり、楽しそうに作業している様子は目に浮かびます。ほとんどの子どもたちにとって、自身で直接苗を植えたり、鎌で刈り取ったりといったことは人生の中でそうそう経験できることではないので、貴重な体験になったのではないかと思います。コロナ禍において毎年このような活動ができることに感謝したいと思います。次回は土佐山支部です。よろしくお願ひします。



女性部 旭支部 吉本 敦子

こんにちは。グリーンひろば11月号は旭女性部です。

旭女性部は、部員数30人の小さな支部です。えっ！支部は小さいが支部長の体がデカイ！そんな本当のよいうなウソのような！まあそんなことはさておいて、今年、旭女性部始まって以来のビッグニュース。なんと、担当事務局が、東川和久さんという男性職員。山椒は小粒でピリリとはいかんけど、初めての職場で、やさしいおばちゃん・厳しいおばちゃんたちにもまれながら初めての仕事。そこは彼の明るいうつたりとした性格？で、一生懸命頑張ってくれています。

さて、旭女性部の主な活動は、一日研修、青壮年部と合同の味噌作り、ムスイ料理講習、ミニデイ、支所祭の参加ですが、行事によっては新型コロナウイルスで、ここ2、3年は中止や延期です。そんな中、味噌作りを覚えたいと若い部員さんが一人入部してくれました。すごく有難い、嬉しいです。旭の味噌は、直売所で販売させてもらっています。

す。材料の高騰で味噌作りも大変ですが、何とか頑張らなくてはと思っています。

以前旭支所は旭駅前支所と直売所、横内に出張所と直売所がありました。支所編成や道路拡張で、旭直売所は無くなり、横内に支所が移転、直売所は横内だけに。便利になったり不便になったりなんとも。そしてご存じない方もいるかもしれませんが、下島地区（ソーレの南部地区）中須賀地区が都市計画で様変わりしています。（ここに何があつたらうか、ここはこんなになつちゃう、えっ、私は認知症？）と一瞬思うほどたまに通ると驚きます。町が整備され新しい住宅が立ち並び広い道路になることは良いけれど、昔の風景が変わり、風情が無くなってしまうのは年のせいでしょうか。

ともあれ今年も早いもので後二カ月。年を取ると一年が早いです。

以上担当は旭女性部、吉本敦子でした。次号は今年のトリ、長浜支部さんです。

【 緊急告知 】

J A 高知市緊急肥料高騰対策事業の見直しについて

国の実施する肥料価格高騰対策事業の詳細が示されてきた段階で、当組合が実施する独自支援事業の支援金相当額が国に申請する当年の肥料費から控除される可能性が高いことが判明しました。

この事態は、当組合の支援策が無効なものとなることを意味しますので、改めて控除対象とならない有効な支援策の整理が必要と考えています。

つきましては、予定しておりました独自支援（指定銘柄肥料の価格値上り幅の約1／3相当額を支援）を中止し、計画していた原資内で新たな支援策を再整理することとしましたので、まずは取り急ぎ、組合独自支援の見直しについてのご案内となります。誠にお騒がせして申し訳ございませんが、ご了承のほど宜しくお願い申し上げます。

JA高知市

～ 予 定 表 ～

11月	12月
16日(水) 年金ゴルフコンペ	1日(木) 冬の定期貯金キャンペーン(~1/31(火))
17日(木)	2日(金)
18日(金)	3日(土) スマホ教室(Android)
19日(土) スマホ教室(iPhone)	4日(日)
20日(日) 直販所らぶ収穫感謝祭	5日(月)
21日(月)	6日(火) 稲作部年末研修会
22日(火)	7日(水)
23日(水) 勤労感謝の日 令和5年度新採用職員試験(2次)	8日(木)
24日(木)	9日(金)
25日(金)	10日(土) スマホ教室(Android)
26日(土) ハンドメイド教室 スマホ教室(iPhone)	11日(日)
27日(日)	12日(月)
28日(月)	13日(火)
29日(火) 定例理事会	14日(水)
30日(水) 施設園芸新技術セミナー(~12/1まで)	15日(木)



★今月のテーマ…

『香り』

■新米のたきたての香り！幼い頃、古米だったので新米の香りは胸がドキドキし、昔の家庭の味を思い出します。
おっさん

■高齢者となり加齢臭が気になり始めました。出勤時はマナーとして毎日オーデコロンを一吹して家を出ています。
なっちゃん

■香水はシャネルが好きです。仕事前にはN°19でフレッシュに、プライベートではN°5で充実した時を楽しみます。
クイーン

■年をとり、妻より加齢臭があると言われ、上着に少し香りをつけて、ごまかすようになった今日この頃です。香りを香りでごまかすとは、なんとも…
T・K

■4歳になる男の子の孫が里帰りすると毎日、朝晩に仏壇にお参りしてくれます。そして、お線香の煙を吸いながら毎回「いい香り」とうっとり…。なぜか複雑です。
Y・K

■現代は臭いという言葉が消えて、すべて香りになりました。20年前ぐらいに比べて

レビのリポーターが「ネギの香り」と言ったのに驚きました。
K・K

■畑から取りたてのキュウリを食べる時の香り
ムラマサ

■「香り」は心にときめごとやすらぎをもたらします。「香り」を生活に生かしていきたいと思います。
S・Y

■和服姿の女性が去った後の「残り香」食では「香り松茸、味しめじ」…または鮎は「香魚」とも言われ…漢字を通じて「香り」を味わうのも楽しいものですね。
秦南のスミダさん

■お線香の香りが大好きです。いろんな種類があり、疲れた時などに癒やしになります。
くまちゃん

■もつすぐ金木犀の花が咲きます。いい香りですが、トイレのにおいと言った娘にシヨック。学校のトイレのにおいだそうです。
こでまり

次回のテーマは…『手紙』

今回のテーマでは、思い出が蘇るような、マナーを気にしてみるような、そんな声を頂きました。次回のテーマは「手紙」です。

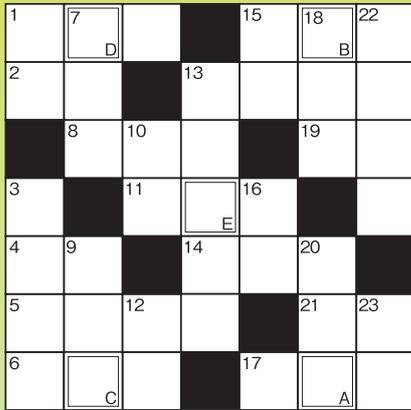
携帯電話が定着しつつある現代ですが、祖母への手紙や、書類を送付するときに一言添えるために便箋や封筒を買いに行くのが好きでした。皆さんから届く声もお手紙をいただいているようで毎月楽しみにしています。手紙について皆さんのエピソードを教えてください。

クロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE

パズルを完成させて
プレゼントをGETしよう!!

何でしょうか?
AからEを並べてできる言葉は



タテのカギ↓

- ① 忘れないように取ります
- ③ とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- ⑦ マチュピチュは——帝国の遺跡です
- ⑨ 「もしもし」と出ます
- ⑩ 枯れ山水の庭には作りません
- ⑫ 壹が一、貳が二、陸は
- ⑬ 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- ⑮ 恋よりも深いものなのかも
- ⑯ 桃太郎の家来の一員
- ⑰ モミジとも呼ばれることもあります
- ⑳ 不公平ではありません
- ㉑ 今年収穫した米のこと
- ㉒ トラクターを数える時に使う言葉

ヨコのカギ→

- ① 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- ② 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- ④ カップルが組むことも
- ⑤ 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- ⑥ 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- ⑧ 牛や馬に与える餌のこと
- ⑪ 眼科で視力——を受けた
- ⑬ マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- ⑭ クラブを持ってコースを回ります
- ⑮ 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- ⑰ イースター島にある巨大な石像
- ⑲ 根拠のないうわさ話
- ㉒ 木々が空中に伸ばすもの

9月号の答え
A B C D E
「ツキミザケ」



キリトリ

住所 (〒)	
氏名	
電話番号	
年齢	職業

今月号で良かった記事

お便りのテーマ「手紙」その他ご意見など
匿名希望の方はペンネームを ()

正解者の中から抽選で5名の方に「農協全国商品券(2,000円分)」をプレゼントいたします。
(とさのさと、ギフトガーデンルピナス) 他で使えます。

※プレゼント当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

FAX・Eメール・ハガキでの応募はこちら



(088) 883-6935



kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp

ケータイからも
簡単送信

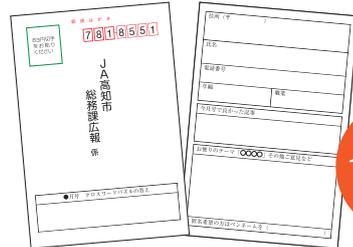


スマホにも
対応しました

QRコード



ハガキ



締切
11/30
(当日消印有効)

【お客さまの個人情報について】

当組合の広報誌に関して、お客さまから個人情報をいただく場合は、①広報誌への掲載・編集、それらに関する確認 ②投稿者・当選者・入選者、入賞者の発表 ③プレゼントの発送 ④当組合の提供する商品・サービスに関する各種の情報のご提供等のためにのみ利用させていただきます。これらの利用目的以外にお客さまの個人情報を無断で使用することはありません。

想い伝わる特別な贈りもの。
お歳暮・冬ギフトはお近くのJAで

Gift garden
Lupinus

PREMIUM GIFT



なめらかな
チョコレートに包まれた
幾重にも重なる
ミルフィーユ
ザスウィーツ
ミルフィーユ



ドリップコーヒーと
インスタントコーヒーを
セットした定番ギフト
UCCバラエティ
コーヒーギフト



パスタを美味しく彩る
トマトソースや
オリーブオイル、スープが
セットになったギフト
ミカドイタリアン



丹念に手間をかけて
熟成させ、お肉の旨みを
引き出しました
日本ハム
美ノ国ギフト

※季節商品につき、予定数完売次第販売終了とさせていただきます。ご予約はお早目に！

ご注文・お問い合わせ

グリーンファーム高須店 ☎0120-086-802
グリーンファーム横内店 ☎0120-481-268

Gift garden
Lupinus

📄 理事会だより 9月29日開催 定例理事会

報告事項

- 不祥事件の報告（共済事業）
- 令和4年8月末事業進捗状況
- 金利リスク量基準該当に関する報告
- 第2回鏡支所統合に向けた説明会
- 不祥事件（続報）
- 有価証券の償還
- 令和4年産米穀集荷数量および格付理由
- ライスセンター出来高実績
- JA高知市緊急肥料高騰対策事業の見直し

議 事

- 第1号議案 出資の減口
- 第2号議案 子会社の不祥事件に関する役員の経営責任
- 第3号議案 資産査定要領の変更
- 第4号議案 令和3年産麦販売手数料の設定

※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。

キリトリ

郵便はがき

63円切手
をお貼り
ください

7 8 1 8 5 5 1

JA高知市
総務課広報係

11月号 クロスワードパズルの答え

— お詫び —

この度、令和4年8月8日に子会社の(株)ジェイエイ高知市において、社員による集金ガス代金等の横領（被害総額 155,746 円、全額弁済済み）が発覚いたしました。

また、令和4年9月12日に当組合の職員による共済契約者様への意向把握・確認義務違反、情報提供義務違反（1契約者5契約）が発覚いたしました。

今回の事件は、当組合および子会社への信頼を失わせる行為であるとともに、組合員・利用者の皆様には多大なご心配をおかけしましたことについて、衷心よりお詫び申し上げます。

この事案をもとに、内部管理体制のより一層の強化を図り、信頼の回復のため役職員・社員一同、誠心誠意取り組んでまいります。重ねてお詫び申し上げますとともに、今後ともご支援ご支持をお願い申し上げます。

高知市農業協同組合
代表理事組合長 宮脇 眞道

※「意向把握・確認義務違反、情報提供義務違反」とは

契約者様ご本人に面接することなく、ご親族の意志のみによって契約を受け付けたことから、契約者様ご本人への意向を把握・確認する義務および共済内容の情報提供義務を果たしていない契約が締結されたものです。（農協法第11条に違反）

～ 申請はお済ですか？ ～

高知市肥料価格高騰対策緊急支援給付金の申請受付会 追加開催について

- 給付額：令和3年分の肥料購入費の20%
（令和4年分の肥料購入費を支援）※上限50万円
- 対象者：高知市在住の販売農家（農業法人含む）
- 令和3年分の農産物販売金額が50万円以上
 - 給付金の給付を受けた後にも営農を継続していること

申請受付会を下記日程にて開催します。

【場 所】 JA高知市 本所 婦人の家2階 所在地：高知市高須東町4-8

【開催日時】 11月25日(金) 午前の部 9:00～11:00 午後の部 13:00～16:00

【申請受付会にご持参いただく書類】

- 令和3年分確定申告書の決算書「控えまたは控えの写し」
 - 申請者の振込先の分かるもの(通帳等)の「現物または表面と見開きページの写し」
 - 住民票（申請日から6カ月以内に発行されたもの）
- ※農業法人の場合、住民票は不要ですが、履歴事項全部証明書をお持ちください。

お問い合わせ先：JA高知市 本所 営農指導課 088-883-6579

J A葬祭ルミエールこうち 紙上終活セミナー 11月号

～孤独死・孤立死①～

秋も深まってきましたね。皆様お変わりありませんか？日々心配なことはありませんか？不安は相談することで解決できるものもあります。おひとりで悩まず、いつでもご相談ください。

さて、今月は「孤独死」と「孤立死」のお話です。

高齢者の人口の増加に伴い、高齢者の方の一人暮らしが増えてきています。そして、最近の社会問題として考えられているのが高齢者の「孤独死」です。また、「孤独死」と同じように「孤立死」も増えていることをご存じでしょうか？孤独死と孤立死はどちらも“誰にも看取られずに一人ぼっちで亡くなること”を表した言葉ですが、少し意味合いが違います。

今月は「孤独死」と「孤立死」の違いやその背景、予防について考えてみましょう。実はこの問題は高齢者だけでなく、若年層に関わりがあることも見逃せないところなのです。

●孤独死（こどくし）●

「孤独死」とは、家族や近隣の人たちと交流があるにもかかわらず、何らかの原因で亡くなる際に誰にも看取られずに亡くなり（ひとりの状態）、死後数日から数週間たってから、第三者に発見された場合。というイメージで使用されます。

●孤立死（こりつし）●

「孤立死」とは、家族や近隣の人たちとの交流がほとんどなく、社会から孤立した状態で誰にも看取られることなく亡くなることを言います。

「孤独死」も「孤立死」も詳しくみると解釈の違いがあるかもしれませんが、仮にひとり暮らしをしていて亡くなった場合でも、連絡を取り合う親戚や友人がいる場合は「孤独死」「孤立死」とは言わないようです。「孤独」＝ひとりぼっちを連想させてしまうことから、行政では、「孤独死」ではなく「孤立死」という名称を使うことが多く、「人の尊厳を傷つけるような悲惨な孤立死が発生しないようにする必要がある」と孤立死に対して説明し、さまざまな取り組みを考えています。

●原因は何だろう？●

2020年に内閣府が発表した高齢化の状況は、65歳以上の人口は3,619万人にものぼり、総人口に対する割合は28.8%となっています。これは「超高齢社会」といわれる状態で、人口の約4人に1人が65歳以上の高齢者であるという状況といえます。（高齢社会白書）

親子別世帯が増える中、夫婦で生活していてもどちらかが先に亡くなると、1人暮らしになります。（おひとりさま）1人暮らしになると、女性に比べ男性の方が、家に引きこもりがちになり、孤立した状況になることが多いようです。また、SNSの普及により、対面で会話するよりも、インターネット上でつながることが増え、いざ助けが必要になった時に、周りの人を頼ることができないということも原因として考えられ、社会問題となっています（オンライン・テレワーク・ゲームなど）。他には未婚率（結婚を選ばない）の増加も要因として考えられるでしょう。ですから、孤独死・孤立死に、年齢は関係ないと考えられます。

●どうすれば予防できる？●

「ひとり暮らし」はこれからも増え続けることに違いはありませんが、どのような予防策があるか考えてみましょう。それは社会全体で「ひとり暮らしの方を見守り、ケアすること」ではないでしょうか。

- 同じ地域に住む人々で支え合う（ポストに郵便物がたまってないかなど）
- 見守りサービスの利用（郵便局や民間の見守りサービスもあります）
- 高齢者住宅への入居（ひとりぼっちにならない）
- 配食サービスの利用（何かあっても早めに発見できる）
- 社会参加への機会を増やす（元気なうちは働く・ボランティア活動に参加する）

いずれにせよ、楽しく健やかな生活を送るためには、日頃から周囲との人間関係を良好にしておくことや、分だけで頑張りすぎず、たまには人を頼り、サービスを利用してみることも良いことだと思います。

次回は孤立死に関係する「セルフネグレクト」と「同居」「近居」「隣居」など生活のスタイルについてお伝えします。お楽しみに！

「エンディングノート」・「終活」・「ご葬儀」に関するお問い合わせ

J A葬祭 ルミエールこうち(088)－885－5900



KAはKochi-shi Agricultural Cooperatives

（KA）はForwards'KAを表し21世紀を前進する高知市農協のシンボルマークです。

大地のめぐみ・人の知恵—未来へ

発行/JA高知市 〒781-8551 高知市高須東町4番8号 ホームページ: <http://www.ja-kochishi.or.jp/>
TEL088-883-6800 FAX088-883-6935 メール: kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp

編集/総務部総務課 ・ 発行日/2022年11月1日 No.405 ・ 印刷/株式会社高知新聞総合印刷