

2015-2016

Kochi Royal Rotary Club

高知ロイヤルロータリークラブ週報

第 570 回 2016 年 5 月 24 日(火)合同例会



Be a gift to the world
心からあたたまる、
お接待をしよう



今週の例会 会長あいさつ

皆さま今日は、野村会長、小笠原幹事様を始め高知ロータリーの皆様本日はようこそ高知ロイヤルロータリーの例会にお越しいただきまことにありがとうございます。去る 10 日の例会にお邪魔させていただきましたおりにご接待を頂きまことにありがとうございました。心より御礼申し上げます。私たちの例会は日頃の高知ロータリー様の例会と比べると随分ゆるいとお感じになれるかと思われませんが、決してラフな例会を行っているのではなく少しフランクでフレンドリーな例会を目指しています。どうかおらかなお気持ちでお過ごしてください。演台のお花は当クラブ創立以来枚例会欠かさずチャーターメンバーの野村会員がお持ち下さいます。そんな心使いを寄せ集めて成り立っている小さなクラブを今後ともよろしく願いいたします。

本日卓話は、高知県健康政策部 健康長寿政策課よさこい健康プラン 21 推進室 主幹 島村 由記子様の皆様の最も関心のあるお話です。楽しみですね。

副会長:岡崎 秀仁
幹事:壬生 那昭
副幹事:片岡 由紀夫
創立 2003 年 4 月 27 日
例会日時 火曜日(12:30~13:30)
例会場 ホテル日航旭ロイヤル
事務局 高知市本町 3-2-15
高知新聞放送会館1階 TEL 088-824-8660

- 国旗儀礼 本日の歌 奉仕の理想
- 高知 RC 合同例会(来訪)

Today's Lunch



幹事報告

本日の報告

地区大会の御礼が届いております。

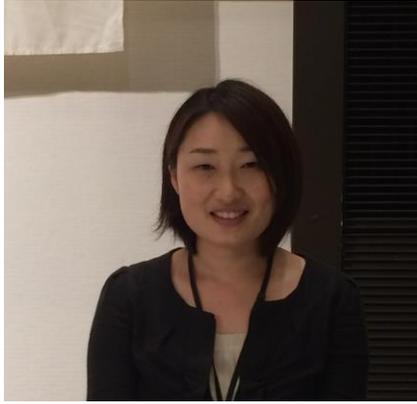
熊本地震の義捐金 10 万円をニコニコから出して
おります。

今後の予定

5月31日(火) 通常例会 卓話:山下等会員

6月 7日(火) 例会:第1回次年度各委員会
開催、誕生日祝い
・理事会

6月14日(火) 例会:第2回次年度各委員会
開催、家庭記念日



例会情報

卓話: 今日からできる健康づくり

高知県健康政策部 健康長寿政策課
よさこい健康プラン 21 推進室 主幹 島村 由記子様

高知RRC & 高知RC 合同例会

平成28年5月24日(火) 12:30~ ホテル日航高知旭ロイヤル3F



卓話: 島村 由記子様



マトリカリア(白)…集うよろこび。
ブルーファンタジー…永遠。

「今日からできる健康づくり」

高知県健康政策部健康長寿政策課よさこい健康プラン 21 推進室主幹 島村由記子氏

血圧というのは、非常にデリケートです。お医者さんの前とか健診のときなどに測ると、普段よりも高い値が出たりします。血圧は、上が 140、下が 90 以上だと、一般的に高血圧といいますが、日ごろから自分の値というのを知っているといいと思います。

脂っこいもの、塩分の高いもの、高糖分のものなどを食べていると血液はどろどろになり、血管が詰まってしまいます。さらに年齢を経ると血管は硬くなって、そこに血液が流れると穴が開きます。これが脳出血です。汚れがどんどん詰まると心筋梗塞や脳梗塞が起こります。血管が硬くなるのは、生活習慣が大きな原因です。

既に皆さんはご存じだと思いますが、高血圧の予防や改善のためには減塩、バランスのいい食事、減量、運動、節酒、禁煙といったことに気をつけることです。国が推奨している 1 日の塩分量は、男性 8 グラム、女性 7 グラムです。例えば、カップ麺の塩分は 5.1 グラム。これに梅干しのおにぎりを足すと 6.6 グラム。1 日の塩分量の 3 分の 2 を 1 食で摂ってしまいます。

高知県は、平成 25 年から高血圧対策サポーター企業認定制度をスタートしています。現在の登録は 463 社。うち 200 社ぐらいが飲食関係の会社です。その中で、これらの企業さんと一緒に何かできないだろうかと考えました。高知県は働く女性の割合が日本一高い県ですので、夕食はスーパーでお総菜や半加工品を買って帰ることが多くあります。ですから、家庭で塩分の調整をしましょうという啓発を行っても、なかなかできません。そこで、加工品のところから減らしていこうということで平成 27 年 9 月「減塩プロジェクト」を立ち上げました。

低カロリーや低脂肪というと皆さん飛びつくのですが、塩分カットと言ってもなかなか関心を持たないという現状があります。減塩プロジェクトには 20 社の方に参加していただき、成果も上がっています。1 月には減塩弁当の販売が開始され、2 月に東京で行われたスーパーマーケットトレードショーのヘルシー部門で、宿毛のくりはらさんのお弁当が 1 位、土佐山田ショッピングセンターさんが入賞をしました。さらに、今年は外食にも取り組んでいこうと考えています。自分で減塩するというのは、なかなか難しいので環境から変えていこう、当たり前にする 3 食の食事から減らしていけばいいなど、県では取り組んでいます。

高知県の一番の健康課題は、働き盛りの、特に男性の死亡率が高いということがあります。死亡原因を見るとがんや脳血管疾患、心疾患など生活習慣病が約 4 割です。

つまり、生活習慣を直すことで防げたかもしれない病気や死亡が 4 割だということです。さらに、リスクと死亡の関係でいうことで、タバコと血圧がずば抜けて高いリスクになっています。そこで、県ではタバコと血圧の二つに重点を絞って対策を取っています。

5年に1度、県が健康づくりに関するアンケート調査をしていますが、18年の調査結果から23年まで、喫煙者の割合、運動量、野菜を食べる量等々余り改善はしていません。県としては、今まで相当なお金をつぎ込んでCMなどプロモーションをしていますが、数字を見ると結果は出ていません。そこで、この9月から新しく立ち上げるのが「高知家健康パスポート事業」です。

健診を受ける、献血、地域で相談できる拠点となる薬局を知って利用してもらう、プールやジムで運動する、ゴルフなどをするとポイントがもらえて、3ポイントになるとパスポートが取得できます。このパスポートを協力店で見せると、ヘルシーランチが割引になるとかジムの入会費が無料になるなど、いろいろな特典があります。

現在は協力店さんを開拓しているところです。

健康というのは、当たり前すぎてなかなか気をつけにくいものだと思いますが、皆さんにも従業員の方にもご家族がいます。日ごろの生活の中で、少しでも寿命を延ばせたり、声かけをすれば早く見つけることができる病気もあります。働き盛りの40代、50代になると身体の問題点も出てきます。しかし、仕事が忙しいとって、自分の健康は後回しにしがちです。ですから、健診結果や体調が悪かったら、病院に行くことを勧めてください。そして、お昼のお弁当や自販機のドリンクなど、自社で変えられそうなものは見直しをしていただけたらと思います。

高知 RC 野村会長あいさつ



皆さん、こんにちは。このようにスポットライトを浴びながら話をするのは初めてで、ちょっと気恥ずかしい気がします。西川会長は以前から高知市内各クラブと親睦を深めたいということで、我々は同じ火曜日の例会ですので、こういう合同例会という形になりました。

高知RCは再来年創立80周年を迎えます。永く続いているというのはいい面もありますが、最近では弊害も出てきています。ロイヤルのように、若々しいクラブに出席させていただき、いいところを吸収して帰りたいと思います。

先々週は高知RCにお越しいただき、本当にありがとうございました。これからも仲良く、親睦を深めていきたいですので、今後ともどうかよろしくお願ひします。本日はどうもありがとうございます。

●ニコニコ箱(5月24日) 寄付をいただいた方。(順不同)

高知 RC

関裕司会員 大登正志会員 入交英太会員 川添昇会員 杉本芙美子会員 河野弘訓会員
津野真千子会員 武樋泰臣会員 土倉義浩会員 野村茂会員 筒井善樹会員 中島和代会員

高知ロイヤル RC

溝渕博巳会員 片岡由紀夫会員 平岡勉会員 岡崎秀仁会員 寺尾晴邦会員 小川龍明会員
山本登志夫会員 國澤忠司会員

ニコニコ箱金額と累計

5月24日	累計
30,000円	725,000円

出席率報告

	総数	出席	欠席	M.U	出席率
5月24日	24	15	5	4	79.17
5月10日	24	16	5	3	79.17



本日のお花

ブルーファンタジー……………永遠