

国際ロータリー第2560地区  
ガバナーテーマ

「夢 (gift) を明日へ  
つなげよう」

高田ロータリー今年の  
スローガン

「ロータリーは親睦と  
奉仕の融合」



世界へのプレゼントになろう

2015～2016年度

国際ロータリー会長 K.R.ラビンドラン  
2560地区ガバナー 山本 和則  
高田ロータリー会長 水上 喜芳  
幹事 大島 誠

事務局:新潟県上越市西城町2-10-25 大島ビル201号  
TEL (025) 526-3288 FAX (025) 526-3534  
メールアドレス: takadarc@joetsu.ne.jp  
例会場: デュオ・セレッソ TEL (025) 526-3111

クラブ広報・会報・雑誌委員  
田中 正人 小熊 貞良 栗田 修行  
笠谷 吉春 小林 豊茂 霜村 浩

## 第16回例会 ■ 10月23日(金)

No.16

### 会長挨拶 ● 水上 喜芳



皆さんこんにちは。

今月は『米山月間』と『経済と地域社会の発展』月間になっています。

今日は、みなさんから貴重なおこずかいの一部をご寄付頂いています、米山奨学金について少し話をしてみたいと思います。

ロータリー米山記念奨学会は、将来母国と日本との懸け橋となって国際社会で活躍する優秀な留学生を奨学することを目的としています。優秀とは「(1)学業」に対する熱意や優秀性はもちろんのこと、「(2)異文化理解(3)コミュニケーション能力」への意欲や能力に優れている点が含まれます。

ロータリー米山奨学生は、ロータリークラブを通して日本の文化、習慣などに触れ、社会参加と社会貢献の意識を育て、将来ロータリーの理想とする国際平和の創造と維持に貢献する人となることが期待されます。

現在、年間の奨学生採用数は約720人(枠)、事業費は12.4億円(2013-14年度決算)と、国内では民間最大の国際奨学事業となっています。これまでに支援してきた奨学生数は、累計で約18,600人(2015年7月現在)。その出身国は、世界123の国と地域に及びます。

更に米山奨学金制度の大きな特徴として、奨学金による経済的な支援だけでなく、ロータリークラブ独自の世話クラブとカウンセラー制度による心の通った支援があります。

日本の現在の奨学金制度は、奨学金制度に名を借りた教育ローンだと酷評される中で米山奨学金制度は本来の奨学制度の在り方を守っている奨学金制度です。

是非、皆様のご理解を頂きご協力をお願いします。

今日の卓話は上越保健所 保健指導担当 磯部澄枝さんからお話を頂きます。

### 出席報告

出席率 96.15%

### 委員会報告

出席ニコニコBOX委員会

高橋孫左衛門君——この度、17日の日光東照宮、400年式年大祭に招かれ参列してまいりました。ご先祖に感謝しています。次の大祭は50年後だそうです。

堀井靖功君——前島密生誕180年事業盛会裏に終了いたしました。ご支援ありがとうございました。

# 幹事報告

配布物：週報No.14・15

川崎日香湮さん 出雲大社奉納協賛金のお祝い

回覧物：高田駐屯部隊広報「妙高4号」

## 講話

### 「働き盛り世代の健康づくり ～健康寿命を延ばし、いきいきとした暮らしを～」

新潟県上越地域振興局健康福祉環境部（上越保健所）地域保健課 磯部 澄枝 様



日本は、平均寿命及び健康寿命ともに世界トップクラスですが、その差には約10年の開きがあります。今後、少子高齢化が一層進行する人口減社会においては、一人ひとりの健康がより大切であり、自身や次世代のためにも健康寿命を延ばすことは重要です。

健康寿命延伸の阻害要因でもある介護が必要になった原因で最も多いのは脳血管疾患（脳卒中）、次に多いのは認知症であり、生活習慣の見直し等により予防できることもあります。

新潟県は、全国と比較すると脳血管疾患や胃がんで亡くなる方が多く、その背景には、高血圧、脂質異常症、食塩の過剰摂取、運動不足及び飲酒習慣割合が高いという特徴があります。

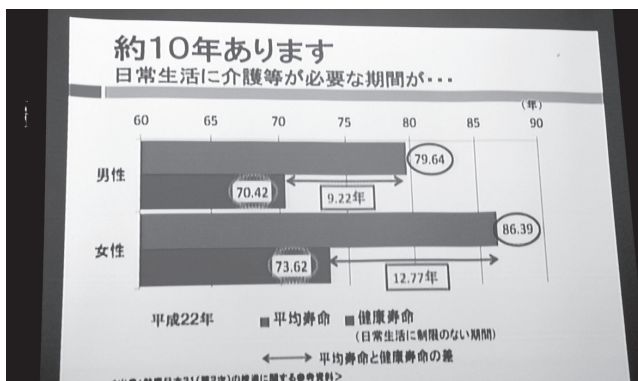
脳血管疾患や胃がん及び高血圧等を予防し、健康寿命を延ばすためには、①年に1回は健康診断

やがん検診を受ける、②今より運動量や活動量を増やす、③適塩を心掛ける、④禁煙、⑤ストレスを上手に解消する、⑥適正な飲酒習慣について、働き盛り世代のうちから少しずつでも取り組むことが大切です。



また、働き盛り世代、つまり従業員の皆様の健康は、会社の健全な経営や活力ある社会の実現につながります。

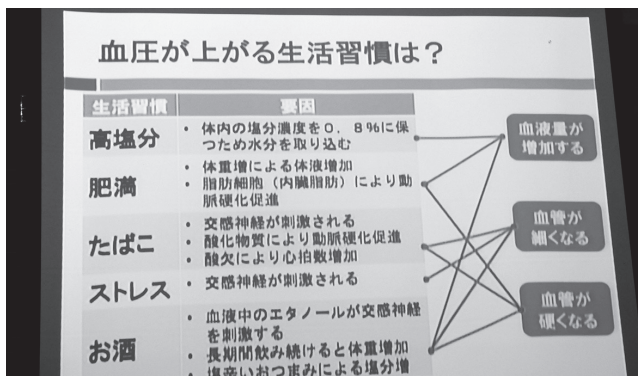
上越保健所や上越市では、働き盛り世代の皆様の健康づくりを応援するため、事業所様向けの健康づくり出前講座を行っていますので、是非、ご活用ください。



新潟県健康関連ランキング③(生活習慣)

H22国民健康・栄養調査報告より → H18-H22平均

項目	男性 値	男性 順位	女性 値	女性 順位
肥満者割合 (20-69歳)	27.7%	36位	-	-
野菜の摂取量 (20歳以上 平均値g/日)	360g	2位	327g	5位
食塩摂取量 (20歳以上 平均値g/日)	12.2g	15位	10.0g	23位
歩数(平均値 歩/日)	6,005歩	45位	5,830歩	42位
喫煙者割合	38.6%	19位	-	-
飲酒習慣者割合	42.5%	6位	-	-



- 会社ができるカラダの健康づくり 労働安全衛生法から
- 定期健康診断
  - 健康診断実施後 ⇒ 医師からの意見聴取
  - 健康診断実施後 ⇒ 健康の保持に努める必要がある従業員を対象とした保健指導
  - 従業員に対する健康教育、健康相談などの計画的な実施
  - 長時間労働者の把握、面接指導
  - 受動喫煙防止環境の整備
- 赤字: 実施義務規定 緑字: 努力義務規定