



# Tanabe East Rotary Club in 2018-19

2018-19年度RI会長：ハリ・ラン

第2640地区ガバナー：樫畑 直尚

田辺東ロータリークラブ

創立：昭和49年5月15日

会長：武田 静也

幹事：野村 憲司



インスピレーションになるう

例会場/事務所：田辺市下屋敷町81-10

きのくに信用金庫田辺支店3F

Tel 0739-24-6427 Fax 0739-34-5008

http://tanabe-east-rc.com/

E-mail info@tanabe-east-rc.com

例会：毎週水曜日 12:30～

ビジターフィー ¥2,000

## ○会長報告 会長 武田 静也



■本日のお客様は、田辺市 健康増進課 保健師 五味 三千代様と、保健師 森田真希様です。後ほど宜しくお願い致します。

■先月、上富田町青少年育成町民会議に支援金の贈呈に参りました、福島県児童の招待事業「出会いふれあい体験教室」が開催されています。

7月26日(金)から上富田町の児童らが福島県へ行き、相馬市や福島市の現地視察を行いました。30日(月)に相馬市の小学生らが同町の児童らと一緒に上富田入り。串本町青少年自然の家でのキャンプ、熊野古道の散策、アドベンチャーワールド見物と、上富田町の家庭でホームステイなど、自然豊かな紀南の各地で夏休みの思い出づくりをします。

■7月31日(火)、田辺はまゆうRC様の例会に、会長武田と、野村幹事、緒方雅男君、坂本正人君の4人で出席して参りました。「スピリチュアリストの田井雅文様」がゲストでした。

## ○幹事報告 幹事 野村 憲司



### ■例会日時変更

◎田辺はまゆうRC 8月14日(火) → 休会

◎新宮RC 8月 8日(水) → 8月11日(土)18:30～

場所：サンライズ勝浦

<三役慰労激励会及び納涼家族例会>

8月15日(水) → 休会

◎那智勝浦RC 8月 9日(木) → 8月11日(土)19:00～

場所：サンライズ勝浦

<家族親睦花火大会見学会>

8月16日(木) → 休会

◎海南RC 8月 1日(水) → 8月 4日(土)18:00～

場所：マリーナシティメルセデスベンツ和歌山  
レストラン「Kuche」<夜間家族例会>

8月15日(水) → 休会

8月29日(水) → 休会

◎海南西RC 8月16日(木) → 休会

8月30日(木) → 休会

◎有田南RC 8月14日(火) → 休会

◎和歌山南RC 8月17日(金) → 休会

### ■メイクアップ

◎7月31日(火) 田辺はまゆうRC

野村憲司君、緒方雅男君、坂本正人君、武田静也君

### ■回覧

◎「英語版ロータリアン8月号」「JCニュース7月号」

◎社会福祉法人 やおき福祉会より

「平成30年度やおき後援会総会のご報告」

「やおき後援会への御入会・御更新のお願い」

◎公益財団法人 天神崎の自然を大切に作る会より

「会費・賛助金及び寄附金のお礼」「領収書」

◎田辺市暴力追放協議会より

「平成30年田辺市暴力追放協議会総会の結果について」

「田辺市暴力追放協議会会費の納付について(お願い)」

◎南方熊楠顕彰会事務局より

「『南方熊楠ニュースレターNo.29』の送付について」

「田辺市南方熊楠顕彰基金寄附金『くまぐす基金』  
南方熊楠賞運営にご協力を!」「南方熊楠展」

◎国際ロータリー日本事務局より

「例会休会と出席率計算・出席免除について」

◎樫畑ガバナーエレクト事務所より

「リーダーシップフォーラムのご案内(ローターアクト)」

「社会奉仕活動について情報提供のお願い」

「青少年交換長期短期派遣学生の帰国報告会のご案内」

## ■回覧

- ◎檜畑ガバナーエレクト事務所より  
「ガバナー月信へのPR文書投稿のお願い」  
「2018-2019年度 クラブ青少年奉仕関連委員長会議のご案内」  
「クラブ会長会議のご案内」  
「ロータリークラブ事務職員会議のご案内」  
「ガバナー事務所夏期休暇のお知らせ」
- ◎田辺RCより  
「田辺RC主催『教育講演会 桑田真澄 夢をあきらめない』9月7日(金)」

- ◎「ロータリーの友8月号」が届いています。各自トレーに入れてあります。
- ◎ガバナー事務所 夏季休暇のお知らせ  
2018年8月11日(土)～16日(木)まで  
休暇中の事務所電話は留守番電話です。
- ◎ロータリー財団より平成30年1月1日から6月30日までの寄付に対して「確定申告用寄付金領収証」が届いています。該当者のトレーに入れてあります。
- ◎田辺RCより「田辺RC主催『教育講演会 桑田真澄～夢をあきらめない～』9月7日(金)」のポスター、パンフレット、チケットを数枚、頂いています。ご入り用の方は事務局までお申し付けください。

## ■連絡

◎8月のロータリーレートは 1ドル=112円 です。

## ○本日の唱歌

「君が代」「手のひらを太陽に」 後藤信博君



## ○ゲスト・ピジター

田辺市役所 健康増進課 保健師 五味三千代様  
同 森田 真希様



## ○出席報告

会員数 44名 義務免除 3名 本日の欠席者 11名  
本日出席率 73.17% 7月11日の修正出席率94.74%

## ○お祝い行事

新入会員 西谷貞彦君

父、西谷次彦が長くお世話になりました。

「次」の字を王貞治の「貞」に変えてもらえると西谷貞彦になります。

本人誕生日

愛須勝章君 66歳です。ゾロ目はよいですなあ〜。一日一歩、長生きして下さい。

奥様誕生日

橋本隆君 いつもおいしい食事作ってくれてありがとう。これからもよろしく。

沖史郎君 いつまでも元気で、そして仲良く暮らしましょう。

本田耕二君 まだまだ肥って良いのよ！！



## ○にこにこ報告 (敬称略)

◇田辺市健康増進課 保健師様お二人をお迎えして。

上原俊宏、岡本博、沖史郎、後藤信博、木村壽一、片井貢、畔田実、佐田一三、武田静也、竹村英一、谷本司、野村憲司、橋本隆、本田耕二、吉本正美、渡口真二

西谷貞彦 本日より、よろしくお願ひいたします。

丸山博之 西谷貞彦君の入会歓迎して。

谷中順次郎 西谷貞彦君、ご入会おめでとうございませう。お父さんには随分お世話になりました。二代目もよろしくお願ひします。

橋本隆 昨日の朝3時から33時間寝てません。大丈夫かいな。

坂本正人 昨日ははまゆうRCへ行って参りました。スピリチュアルとはどういうものか興味深々でしたが、まあまあな内容でした。でも、はまゆうRCは活況でした。

吉田和枝 昨夜は火星接近で、皆様観測しましたか。好奇心の旺盛なおばちゃんより。近づきすぎて恐かった。と佐田さんと言われていました。

緒方雅男 お花頂きます。

四つのテスト：1. 真実かどうか2. みんなに公平か3. 好意と友情を深めるか4. みんなのためになるかどうか

## ○新入会員

西谷 貞彦 君 47歳  
株式会社 Be LIFE (ビー ライフ)  
代表取締役

「本日よりよろしくお願いたします。」



## ○2017-2018年度皆出席表彰

木村 壽一君 9年継続



## ○委員会報告

岡本 博 君

前回の例会後、会社に海上保安庁の米沢次長が来られました。クラブからFAX、メールにて案内して頂きました。今週末の8月4日(土)、巡視船クルーズがあります。海上保安庁の関係者だけではなく、一般にも参加出来る事になり案内を頂きました。乗ってみたい方もおられるかと、皆様にご案内させて頂きました。多数の方にご応募頂きました。有難うございました。



## ○本日のプログラム

田辺市 健康増進課

保健師 森田真希様 (左側)  
保健師 五味三千代様



### 特定健康診査

・問診・身体測定(身長・体重・腹囲)・診察(視診、触診)・血圧測定・尿検査:腎臓の機能、糖尿病の有無等・血液検査:血糖値、HDLコレステロール値、LDLコレステロール値、中性脂肪値や肝機能等

### 胃がん検診

・受診間隔:50歳以上、2年に1回 ・内容:胃のエックス線または胃内視鏡(胃カメラ)検査・受診率(田辺)(H29年度):14.0%・部位別がん死亡数(日本対がん協会ホームページより):3位(田辺:男性2位、女性5位)

### 肺がん検診

・受診間隔:40歳以上、年に1回  
・内容:レントゲンで肺全体を撮影する検査  
・受診率(田辺):8.3% ・部位別がん死亡数:1位(田辺:男性1位、女性1位)

### 大腸がん検診

・受診間隔:40歳以上、年に1回  
・内容:採取した便から潜血反応を調べる検査  
・受診率(田辺):9.6%  
・部位別がん死亡数:2位(罹患者数は2位)

### 子宮頸がん検診

・受診間隔:20歳以上、2年に1回  
・内容:こすりとった細胞を調べる細胞診

田辺市まちづくり学び合い講座

「健診はヘルシーライフ(健康生活)への羅針盤」

### ○内容

本日のお話

1. 検診の目的
2. 検診の種類
3. 検診のすすめ
4. 生活習慣改善のポイント
5. 熱中症予防のポイント

#### 1. 検診の目的

検診の目的①=生活習慣を振り返り、改善するきっかけにする一次予防

検診の目的②=病気を早期発見し、早期治療につなげる二次予防

#### 2. 検診の種類

受診方法:集団検診・医療機関検診

検診の種類:特定健康診査、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検診、歯周疾患検診

四つのテスト:1. 真実かどうか2. みんなに公平か3. 好意と友情を深めるか4. みんなのためになるかどうか

- ・受診率(田辺)：20.4% ・部位別がん死亡数：8位(若年層の女性がかかるがん2位)

### 乳がん検診

- ・受診間隔：40歳以上、2年に1回 ・内容：医師の触診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ)
- ・受診率(田辺)：17.4% ・部位別がん死亡数：5位(女性がかかるがん1位(11人に1人))

### 肝炎ウイルス検診

B型肝炎ウイルス検査、C型肝炎ウイルス検査



### 歯周疾患検診

- ・検査方法は、歯肉からの出血や歯石の確認、歯と歯肉にできた隙間(歯周ポケット)の深さの測定等



### がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

### がんの自覚症状

- ・肺：咳が続いたり、痰に血が混じっていないか？
- ・胃：胃の調子が悪い、食欲がない、食べ物の好みが変わるなどしていないか？
- ・大腸、直腸：便に血が混じっていないか？
- ・食道：飲み込むときに、つかえることはないか？
- ・咽頭：声がかすれたりしていないか？
- ・乳房：乳房にしこりはないか？
- ・子宮：不正出血、月経異常はないか？

### 3. 検診のすすめ

検診を受けて安心できる生活を！！

ご家族や身近な方、所属されている団体の方にぜひ、検診をすすめてください

健診受診者と未受診者の生活習慣病等一人当たり医療費のグラフ：どの地区もだいたい1万円程度の差がある。

### 4. 生活習慣改善のポイント

食生活、運動習慣

### 食生活のポイント

- ・塩分をひかえる・野菜を増やす

### ある日の夕食メニューより

1日塩分摂取量の目安量：男性8g、女性7g  
(血圧が高い方、腎機能低下の方は、6gまで)



四つのテスト：1. 真実かどうか2. みんなに公平か3. 好意と友情を深めるか4. みんなのためになるかどうか

## 塩分の摂りすぎと血圧の関係

人間の体：塩分濃度を常に一定（0.8%）に保とうとする働き→おかずを食べ過ぎたりして塩分をとりすぎると、濃度を一定にするために、水分を増やして対応→塩分1gで125ml水分が増える→血液が水増しされると、心臓は血液を強く送り出さなければならず、その結果血圧が上昇→このような状況が長年続いていると、心臓に負担がかかったり、血管がいたんでくることになる。

## 塩分を控えるポイント

- ・ 麺類の汁は残す（半分残せば1~1.5g減）
- ・ 汁物は1日1杯。具たくさんにする
- ・ しょうゆ、ソースはかけない
- ・ 漬物は最小限に！
- ・ 塩分の多い、加工食品、外食は控える
- ・ 酸味や香辛料、薬味、天然だしの旨味を利用

## 野菜を増やす

- ・ 1日350g以上を目標に
- ・ 1日5皿の野菜料理を

## 野菜のパワー

- ・ 肥満予防 ・ 動脈硬化予防 ・ 高血圧予防
- ・ 高血糖 ・ 脂質異常予防、がんの予防

**1日350g以上を目標に  
1日5皿の野菜料理を**

緑黄色野菜で2皿

70g 70g 70g 70g 70g

**野菜のパワー！**

**肥満予防！**  
食事の初めに食べれば  
主食・主菜の食べすぎを防げる

**動脈硬化予防！**  
ビタミンCやβカロテンなどが  
もつ抗酸化作用が動脈硬化を予防

**高血圧予防！**  
野菜に含まれるカリウムが、ナトリウムの排泄を促し血圧を下げる

**高血糖・脂質異常予防！**  
野菜の食物繊維は、糖質や脂質の吸収をゆるやかにし血中脂質や血糖値の上昇を抑える

## 運動のポイント

運動には、有酸素運動と無酸素運動がある。

有酸素運動・・・酸素を普段よりも多く取り込みながら行う、楽しみながらできる運動。乳酸を生じにくいために疲れが蓄積せず、長時間運動を続けることが可能。そして、酸素によって脂肪を燃焼でき、足腰の強化につながり、血行も良くなるなど多くの健康効果が期待できる。ウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳など。

無酸素運動・・・一言で言うと激しい運動で、短時間でも疲れを生じやすい運動。筋力トレーニングや短距離走など。筋力運動は、筋肉を鍛え、基礎代謝を高めることができる。

**有酸素運動とは・・・**

- ・ 酸素を普段よりも多く取り込みながら行う、楽しみながらできる運動。
- ・ 乳酸を生じにくいために疲れが蓄積せず、長時間運動を続けることが可能。
- ・ 酸素によって脂肪を燃焼でき、足腰の強化につながり、血行も良くなるなど多くの健康効果が期待できる。

**ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など**

**無酸素運動とは・・・**

- ・ 一言で言うと激しい運動で、短時間でも疲れを生じやすい。
- ・ 筋肉を鍛えるので、基礎代謝を高めることができる。

**筋力トレーニング、短距離走など**

**最も手軽な運動は「歩く」こと**

効果的な姿勢で	おすすめはコレ！
あごをひく	1. 歩数計を使って自分の活動量を知りましょう 2. まずは今より1000歩(約10分)余分に歩くことを目標に！ 3. 1日に、合計20分程度の速歩をし、体脂肪を消費し、筋肉を鍛えましょう！
むざむざ曲げない	
かかとから着地する	
背筋を伸ばす	
手は軽く握る	
歩幅は広く	

**目標は、1日8000歩**

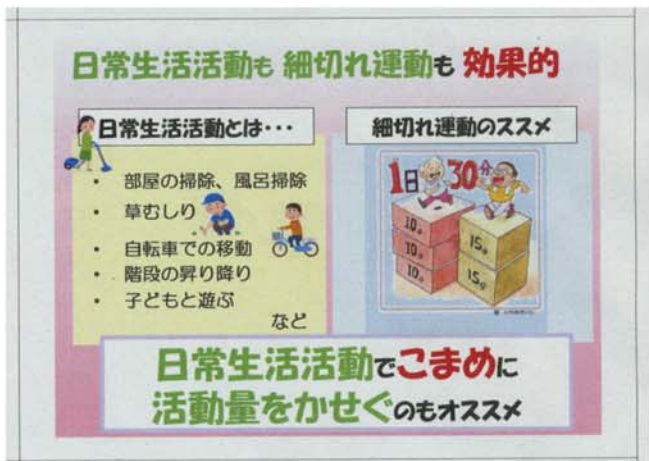
最も手軽な運動は、「歩く」こと。

正しい姿勢を心掛けることで、ウォーキングの効果が高まるだけでなく、関節への負担を和らげて怪我の予防にもつながる。まずは、自分が普段どれだけ動いているのか知ることが必要なので、歩数計を使う。最初は、今より1日10分(約1000歩)余分に歩く程度から始める。また、ウォーキングのうち、1日合計20分程度、速歩を取り入れることにより、高血圧糖尿病などの生活習慣病予防につながる。目標は、1日8000歩。

運動以外の「日常生活活動」で体を動かすことでも、意識的な運動と同様の減量効果が期待できる。

日常生活活動とは、実際にどんなことかというところ、掃除機がけや風呂掃除、草むしりや、自転車での移動、階段の昇り降り、子どもと遊ぶ、など日常生活での家事や用事などで体を動かす活動のこと。

以前は連続して20分以上運動しないと脂肪が燃焼しないなどと言われることもあったが、近年の研究結果から1日に10分の運動を3回行っても、15分の運動を2回おこなっても、30分の運動を1回行っても減量効果に差のないことが認められている。



### 5. 熱中症予防のポイント

7月の16日～22日までの都道府県別の熱中症による救急搬送人員数のグラフ

赤が今年のもので、緑が昨年のもので、どの都道府県も赤の今年の救急搬送された人数が多くなっている。

その期間に、救急搬送された方の内訳は、高齢者が半数近くを占めている。そして、約4割の方が住居で熱中症になっている。住居内でも安心はできない。熱中症は、予防が肝心。

熱中症予防の6項目：

- ①部屋の温度をこまめにチェックする
- ②室温28度を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使う
- ③のどが乾かなくてもこまめに水分補給をする
- ④外出の際は涼しい服装で、日よけ対策も行う
- ⑤無理をせずに適度に休憩をとる
- ⑥日ごろから栄養バランスの良い食事と体力づくりを行う

また、意識がおかしい時や自分で水分が取れないなどの症状がある時には、ためらわずに救急車を呼ぶ。熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏をお過ごしください。

**熱中症 ～思い当たることはありませんか？～**  
熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

**こまめに水分を取っていますか？**

- ✗ のどの渇きを感じない
- ✗ 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。

**エアコンを上手に使っていますか？**

- ✗ エアコンは体が冷えるから嫌だ
- ✗ エアコン等が使えない

エアコンや扇風機は、温度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。

**熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です**

年齢層	割合
高齢者(65歳以上)	46%
成人(20歳以上)	42%
少年(10歳以上)	11%
小学生以下	1%

熱中症患者の年齢別割合  
出典：厚生労働省「熱中症に関する調査結果」(2017年)

**暑さに強いから大丈夫？**

- ✗ 暑さをあまり感じない
- ✗ 汗をあまりかかない

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない。室内でも温度計を置き、部屋の温度が上がりすぎているか確認するなど注意しましょう。

**部屋の中なら大丈夫？**

- ✗ 部屋の中では熱中症対策をしていない
- ✗ 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る。換気をして屋外の涼しい空気を入れる。必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。

**環境省**

### ○編集後記

編集後記ひしのみ (8-1)

御坊市内から国道42号線を南下すると日高川の橋を渡ってすぐ、発電所までの間の海沿いに「はまぼう」が多く自生している。御坊市の花木であり、県下で少ない自生地である。

一方、白浜の草堂寺前経由、紀伊水道に流入する高瀬川の河口にもはまぼうが自生している。Hibiscus hamabo は芙蓉属の黄色の花であり、絶滅危惧種にもなっている。

絶滅危惧とは縁遠い田辺東ロータリークラブではあるが、富田浜のはまぼう以上に、今後も大きな大輪の花を咲かせよう。



高瀬川右岸の浜朴