

2011~2012

会 報

R I 2720地区



The Hitoyoshi Rotary

人 吉

こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

通 算 2703回
2012年5月11日
第 40 回 例 会
毎 週 金 曜 日

会報編集 川越公弘委員

Reach within to
Embrace Humanity

2011-2012年度 R I 会長
カルヤン・パネルジー

人吉市九日町30・清流山水花 あゆの里 ☎②2171

◀ 例会場

事務局 ▶

清流山水花 あゆの里内 ☎④6665 ☎④6505

[URL] <http://www.12.ocn.ne.jp/~hrc/>[E-mail] hitoyoshi-rc@mocha.ocn.ne.jp

点 鐘

宮原和広会長

歌 唱

ソングリーダー 湊田SAA委員
国 歌 「君が代」
R S 「我等の生業」

司会・進行

葉山プログラム委員長

来訪者紹介

宮原和広会長

人吉市

健康福祉部 部長

松岡 誠也 様

〓 保健センター健康増進係長 尾方文美枝 様

会長の時間

宮原和広会長



5月に入り後2ヶ月、
本日を含めてあと8回の
例会で年度が替わります。
それに伴って次年度の
準備も着々と進んで
おります。本日は、次年度

役員・理事・地区出向・監査・委員長会が18
時30分より二代目にて開催されます。

先週の4日は「みどりの日」のため例会取
止めでしたので2週間ぶりの例会となりま
す。ゴールデンウィークは皆さん如何お過
ごしでしたでしょうか？

人吉市では天候に恵まれた5月3日、4日
と日本百名城人吉お城まつりが開催され、呼
び物の武者行列など多彩な催しに賑わいを見
せ、来場者数が過去最多の4万人超を達成し
たと言われています。球磨川下り、ラフティ
ング、行楽地と家族連れや観光客が都市の自
然やイベント、観光を満喫された連休ではな
かったでしょうか？

人吉お城まつりの翌朝5日は、早朝より
「クリーン人吉運動」が行われ、多くの方が
参加されました。当クラブの受け持ちは相良
護国神社境内周辺の清掃ということで23名の

会員が参加され、お陰で大変きれいになりま
した。参加されました皆様お疲れ様でした。
御協力ありがとうございました。そして、準
備戴きました環境保全委員会の皆さん、あり
がとうございました。事業所や他団体で参加
された会員さんはメイクアップになりますの
で事務局まで届けて下さい。

当クラブの例会場として日頃からお世話に
なっています「清流山水花あゆの里」さんが
2月より改装工事に着工されておりましたが、
この度無事完了され、新たにリニューアル
オープンされました。人吉ロータリークラ
ブとして心からお祝いを申し上げます。そし
て今後の発展を会員一同お祈り申し上げま
す。新売店、ライブラリーラウンジ・新客室
とすばらしく生まれ変わっています。是非帰
りに見学して帰られたら良いかと思えます。

大型連休中、色々な出来事が起こりまし
た。連休の5月5日、北海道電力は午後11時
30分に定期検査の為、柏原発3号機の運転を
停止し、国内の原発50基全てが停止しまし
た。これは、昭和45年以来42年ぶりに国内の
稼働原発がゼロになる異例の事態となってい
ます。原発稼働停止による電力不足を回避す
るめどはたっておらず、家庭や企業は一段の
節電を求められる。原発による電力の供給に
は賛否両論の意見があり、今後の動きに目が
離せない状況であります。東日本大震災にお
ける福島原発事故から今日で丁度1年2ヶ月
が経過し、まさかここ迄、影響が及ぶとは思
いもありませんでした。それから、4月29日
の高速バス事故、5月4日の北アルプスの遭
難事故、5月6日の茨城・栃木の竜巻災害、
そして各地での交通事故と痛ましい災害事故
が発生致しました。災害・事故に遭われました
方々にお見舞い、そしてご冥福をお祈り申
し上げます。

会務報告

【ローターアクト委員会】 立山茂委員長
 今月の人吉ローターアクト第1例会は連休の為、明日に変更しました。今回はアクトだけで例会をします。

それから嬉しいお知らせです。アクト福満君が来年度2720地区の幹事に決定致しました。今回人吉から地区幹事が出ることが出来ましたのもロータリアン皆様のご協力のお陰とっております。有難うございます。今後共どうぞ宜しくお願い致します。

【環境保全委員会】 延岡研一委員長
 5月5日のクリーン人吉運動早朝清掃参加の23名の皆様、御協力ありがとうございました。他団体で参加され方はメイクアップ扱いですので出席委員会の方へお伝えください。

【親睦委員会】 戸高克彦委員長

5月の誕生祝い

宮山 惇 会員 3日 平田フク 会員 9日

5月の結婚記念祝い

井手富浩 会員 3日 渡辺洋文 会員 6日
 岡啓嗣郎 会員 15日 中川貴夫 会員 18日
 原田知一郎 会員 22日 村山能史 会員 28日
 片岡忠雄 会員 24日

4月のゴルフ表彰 4月30日 球磨CC

RANK	NAME	TOTAL	H・D	NET
優勝	北 昌二郎	85	18	67
準優勝	大久保勝人	92	23	69
3位	渡辺洋文	89	20	69
4位	中川貴夫	79	6.4	72.6
5位	堤 正博	92	18	74
7位	戸高克彦	85	10	75
10位	堤 脩	101	24	77
BB	有村隆徳	敢闘	尾上暢浩	
コピッソ	肥後⑤ 堤 正博 日向③ 大久保勝人 肥後⑧ 尾方芳樹 日向⑦ 浅野 強			
ドラゴン	67歳以上	肥後④ 鳥井正徳⑧ 堤 正博		
	67歳未満	肥後④ 村山能史⑧ 北昌二郎		
ハズガロ	67歳以上	尾方芳樹 42・48・90		
	67歳未満	浅野 強 40・41・81		

本日は外山ヘルスサポート委員長より外部卓話として、市保健センター健康増進係の尾方文美枝様をお招きして、市民健診についてのお話しを戴きます。宜しくお願い致します。

最後になりましたが、中島ガバナー補佐、国際大会お疲れ様でした。お土産のゾウのマスコットありがとうございました。

幹事報告

馴田信治幹事

【連絡事項】

- ①2013-2014年度赤山武興ガバナー・岡本光雄地区幹事より、2013-2014年度ガバナー・地区幹事・地区副幹事打合せ会の案内
 日時：5月30日(木)18時～
 場所：人吉旅館
 2013-2014年度延岡研一地区副幹事へ
- ②2720地区ローターアクト地区代表坂田佳大氏より、2012-2013年度第25回ローターアクト研修会地区ホスト承認のお知らせ(2720地区が全国34地区が集う開催地として承認)
 開催予定；平成25年2月9日(土)10日(日)
 場 所；熊本市民会館. ホテル日航熊本
- ③熊本県青少年育成県民会議より平成24年度総会の案内
 日時；平成24年5月30日(水)午後1時～3時30分
 場所；ホテル熊本テルサ3階
 本田新世代委員長へ

【5月11日定例理事会報告事項】

- 6/1賀寿会例会時間変更の件
 →18：30～例会 その後賀寿会

【回覧】

指宿RC週報
 健康保険人吉総合病院広報誌「翔」

【配布物】

人吉RC4月27日例会会報

出席率報告

岩井和彦委員長

本日の出席率			
会員数	68名	76.92%	
出席免除	4名	4/20例会出席率	84.38%
欠席者数	14名	補 填 数	9名
出席者数	50名	修正出席率	98.44%

* 届け出欠席

中村・有村・北・馬場・鳥井・堤正・渡辺・有馬
 平田・青木・片岡忠・木村・鳥越・尾上

* 出席免除会員

(a) 石蔵, (b) 増田, 愛甲, 山本

メイクアップ

P E T S ; 中川・山賀
 地区協議会；中島・和田・水野・本田・村山・平田
 漆野

【ヘルスサポート委員会】
外部卓話

外山博之委員長



本日は恒例のヘルスサポート外部卓話です。皆様はメタボリックシンドロームという言葉をご存じだと思います。内臓脂肪症候群と言います。ロータリー会員の方にも多数見受けられるように思います。

2008年から国が全国的にメタボリックシンドロームの概念を取り入れた特定健診を始めました。その理由は、亡くなられる方の多くが糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞・癌の4病であり、その発症リスクが高くなる内臓脂肪を減少させることで、糖尿病、高血圧症、高脂血症、動脈硬化が減り、ひいては心筋梗塞、脳卒中が減ってくることになるからであります。

本日は市保健センターより松岡部長、健康増進係の尾方係長にお出で頂きまして、ロータリアンの皆様健康増進のために詳しくお話しをして頂きます。宜しくお願いします。

健康づくりと市民健診

人吉市健康福祉部長
松岡誠也 様

○市民健診について—経過と内容

『市民健診』とは、これまでの内容を大幅に見直し40歳から74歳までを対象とした特定健診の受診率の向上、生活習慣病の予防、医療費の抑制を目的としております。

人吉市医師会と話し合いを重ね、古いネーミングを廃し『市民健診』とし、実施時期、医療機関の受入拡大、受診しやすい環境を整えて4月よりスタートしました。

複雑で分かりにくかった健診内容、時期的にも一定していないことから、一本化をして分かりやすくしようというのが第1でありました。更に、申込みについては、朝早くから健診センターへ並んで待つことの無いように病院との話し合いで日程を設定できるようになりました。

それから、74歳までの方の健診と75歳以上の高期高齢者の方の健診を区分設定し分かりやすくしました。

国は自治体に特定健診受診率の目標を65%以上と提示しました。受診率が低くなれば国からの交付金が減額され、結果、住民の保険料負担が増えます。

健康で長生きするためには健診を受けて頂

き、早期発見早期治療へとつなげ、それが市民の医療費負担を減らすこととなります。

これからも健康への意識を高めて頂くため、このような説明の場を是非設けて頂きたいと思っております。

今後共、ロータリーの皆様のご協力を宜しくお願い申し上げます。

保健センター健康増進係長
尾方文美枝様

○特定健診受診率と保険加入者の保険料負担について

平成24年度特定健診受診率

目標値65%以上

現在特定健診申込数39.2% (2,823人)

達成まで1,864人です。

❖特定健診受診のメリット❖

1. 病気の予防や早期発見

生活習慣病（高血圧、糖尿病）は気づかないうちに長い期間で進行していきます。

たとえば、

- ・若い頃に比べ体重が増えた方
- ・体調がすぐれない方
- ・不調は年のせいだと思っている方



血液検査で何か異常のサインがあるかもしれません。早めに気づいて血管の老化を防ぎ病気を予防しましょう。

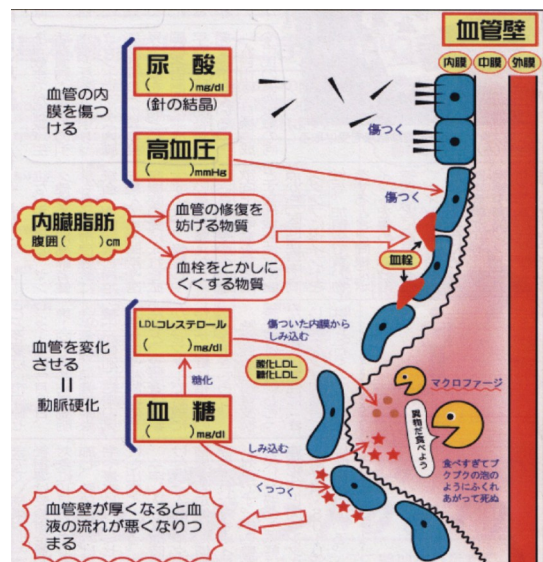
2. 治療中の方も是非受診を

健診では、治療している病気以外での検査も実施します。年に一回はカラダ全体のチェックをしましょう。

3. 平成24年度の受診率が65%に満たない場合、健康保険税が高くなる可能性があります。

メタボリックシンドロームはなぜ血管を傷めるのでしょうか？

動脈硬化のしくみ



動脈硬化は、

- 血管内膜の内皮細胞を傷つけるものが多い
- 血管壁（内皮細胞の下）に入り込むものが多い
- 血栓ができやすい
（できた血栓はとけにくい）

などの、因子を併せ持つ場合に進行しやすくなります。これらの因子は、内臓脂肪が蓄積した人に多く見られます。

→メタボリックシンドロームの人は、血管を傷める因子を併せ持っている！

～ 健診内容 ～ 配布パンフレットより

2 基本健診では、ここまで分かります！

検査内容		身体の中の変化と生活習慣の関係を教えてください。	体質や年齢
既往歴の聴き取り (疾患歴及び喫煙習慣の状況に係る聴き取りを含む)			
自覚症状及び他覚症状の検査			
身体計測	身長 体重 BMI 腹囲	身体の大きさ	食べ方 動き方
肝機能	GOT GPT γ-GTP	肝低下	色々な異常が重なると 潜在的に進行
血圧	収縮期血圧 拡張期血圧	血管の傷み	
血中脂質	中性脂肪 HDL-コレステロール LDL-コレステロール	脂質異常	血管の傷みには 気がつかない… なぜなら細くも痒くも ないから…
糖代謝	空腹時血糖 尿糖 ヘモグロビンA1c	糖尿病	
腎機能	血清クレアチニン 血清尿酸 尿潜血 尿蛋白	腎低下	

血管の傷み（動脈硬化の原因）

基本健診

- ・ヤング健診 19～39歳. 車健診のみ
- ・特定健診 国保の40～74歳
- ・後期高齢者健診 75歳以上

追加健診

- ・胸部レントゲン検診19歳以上
- ・腹部超音波検査30歳以上
- ・肝炎ウィルス検査40歳以上
- ・大腸がん検診40歳以上
- ・胃がん検診40歳以上
- ・前立腺がん検診40歳以上
- ・子宮頸がん検診20歳以上の偶数年齢
- ・乳房超音波検診30～39歳・40歳以上の奇数年齢
- ・マンモグラフィー検診40歳以上の偶数年齢
- ・骨粗鬆症検診

20. 25. 30. 35. 40. 45. 50. 55. 60. 65. 70歳車検診のみ
・歯周疾患検診30. 40. 50. 60. 70歳病院検診のみ

対象者の年齢の基準日は、当該年度の末日

最後になりますが、健診の結果についてよくわからないとお声もあります。健診を受けた病院の先生にお尋ねされたり、あるいは市の保健師も対応しておりますのでお気軽にお問合わせ下さい。

本日は貴重なお時間をありがとうございました。

【ニコニコ箱委員会】 岩本光義副委員長

- ・宮原会長 松岡部長、尾方係長、本日は有難うございました。中島ガバナー補佐、R I 国際大会への参加お疲れ様でした。また、ゾウのマスコット土産ありがとうございました。 2,000
 - ・堤脩会員 ①松岡部長さん、尾方係長さん卓話ありがとうございました。②ゴルフの賞品（飛距離でなく10位の飛賞）を頂きました。 2,000
 - ・齊藤会員 松岡さん、尾方さん、本日は卓話ありがとうございました。同級生や同級生の弟さんが市政の中でもトップとしてご活躍されている事に、自分の年齢も忘れておりました。国保審議会でも健康診断の大切さを痛感しております。本日はありがとうございました。 2,000
 - ・葉山会員 尾方様、プログラムにご協力頂き、ありがとうございました。松岡先輩ようこそおいで頂きました。 1,000
 - ・外山会員 健診卓話ありがとうございました。松岡部長、尾方係長へ。 1,000
 - ・立山会員 松岡さん尾方さん、よくおいで頂きました。お二人の来訪を歓迎します。市役所のエースとして益々のご活躍を期待します。 1,000
 - ・宮山会員 誕生祝ありがとうございます。 1,000
 - ・原田会員 結婚記念日祝い品を頂きました。有難うございました。 1,000
 - ・和田会員 早朝清掃に参加出来ませんでした。すみません。朝4時に修理の電話があり冷凍機の前に座り込んでいました。 1,000
 - ・片岡啓一会員 5月5日早朝清掃欠席しました。7番目の孫の顔を見に行って来ました。 1,000
- ニコニコ・ごめんねカード5/11合計13,000

【R財団カード】 和田栄司委員長

- ・武末会員 連休中、周年行事で行ったことがある佐伯市に行ってきました。途中、お腹が痛くなり、清和村のトイレに飛び込みスカッとして帰って来ましたら現金入りサイフを落としたことに気付き、諦めていた所、拾った人から電話があり、送ってきました。残り少なかった現金をスマイルします。（運のついた\$100)
- ・葉山会員 全葬連 葬儀 事前相談員制度の資格を修得出来ましたので財団に寄付させて頂きます。（因みに全国で132名。県内で2名の修得でした。） \$100

点 鐘 宮原和広会長