



KUSHIRO WEST ROTARY CLUB 2016~2017 (平成27年~28年)

釧路西ロータリークラブ会報

創立 昭和45(1970)年6月8日 承認 昭和45(1970)年6月10日

2016~2017 RI テーマ 「人類に奉仕するロータリー」



《例会日：毎週月曜日 12:30~13:30》

《例会場：ANAクラウンプラザホテル 釧路市錦町3-7》

会長 小泉 和史 幹事 松田 正昭

■クラブ事務所■

釧路市幸町14丁目1-1 ノースコートサンスイ2F

TEL(0154)23-6175 FAX(0154)23-6123

《本日のプログラム》 12月19日 12:30

普通例会

疾病予防と治療月間 ゲスト卓話

《次回のプログラム》 12月23日 18:00

夜間例会

クリスマス家族会

2016年12月19日(月) 第21回 通算2164回

【点 鐘】 小泉会長

【ロータリーソング斉唱】



「それでこそロータリー」

ソングリーダー：鶴間会員

【お客様と来訪ロータリアンの紹介】

釧路市役所健康推進課 保健師 嵐 絵里さん

【会長挨拶】 小泉会長



みなさん、こんにちは。先週、松田幹事の方から例会終了時にアナウンスがあったと思いますが、本日、健康診断書の写しを持っていただきましたでしょうか？忘年会も落ち着いた頃と思われるかもしれませんが、おそらくお酒の飲まれる会員はだいたい肝機能がお疲れになっている時期かなと思われます。本日のゲスト卓話は、

10倍得する健診結果の見方・活かし方について、釧路市役所健康推進課・保健師 嵐 絵里様から後ほど講和をいただく予定となっておりますので、よろしくお願い致します。

国際ロータリー2500 地区ガバナー・ノミニーの公表で、2016年9月12日に、釧路ロータリークラブから吉田潤二会員の推挙があり、2016-2017年度地区ガバナー指名委員会は、2016年12月10日に指名委員会を開催し、慎重審議の結果、ガバナー・ノミニーの諸要件を満たしていることを確認し、国際ロータリー第2500地区2019-2020年度ガバナー候補者として、全員一致の合意をもって選出した旨の報告を受けました。RI 細則第13条 13.020.6の規定により、吉田潤二会員を国際ロータリー第2500地区2017-2018年度ガバナー・ノミニーとすることをここに公表致しますと案内が届いてございますので、ご報告させていただきます。以上で会長挨拶とさせていただきます。

【幹事報告】 松田幹事

なし

【委員会報告】

◎親睦活動委員会 櫻田委員長（ニコニコ献金～なし）

【本日のプログラム】

◎疾病予防と治療月間 担当：職業奉仕
～加納委員長より挨拶および講師紹介～



◎ゲスト卓話

検診結果の変化を読み取れ！

10倍得する検診結果の見方・活かし方

講師：釧路市役所健康推進課

保健師 嵐 絵里さん

※配布されたパワーポイント資料を掲載します。

10倍得する健診結果の見方・活かし方

釧路市役所健康推進課
保健師 嵐 絵里

生活習慣病とは？

日頃の生活習慣

(食生活・運動不足・喫煙・飲酒など)

の積み重ねによって引き起こされる病気

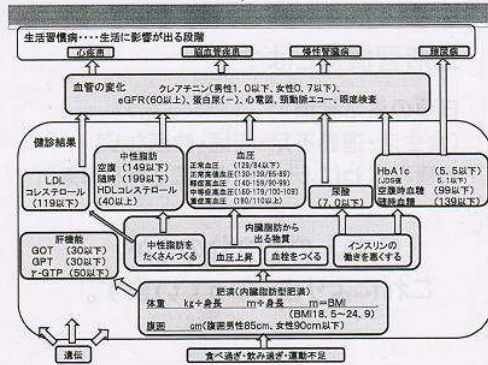
日本人の約3分の2が、
これにより亡くなっています。

健診は何のために受けるのでしょうか？

- ・病気の早期発見
- ・病気を予防することができる
- ・生活習慣病予防≠介護状態にならない！

その年の良い悪いだけを見るものではありません。

★毎年受ける ★数値を見比べる ★変化をみていく



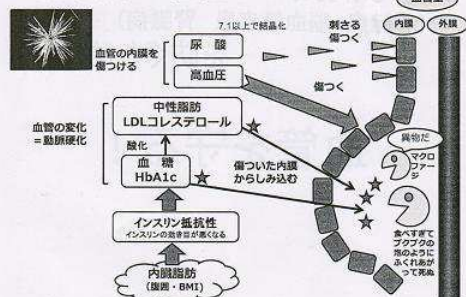
大きな病気

(心臓病 脳血管疾患 腎臓病)

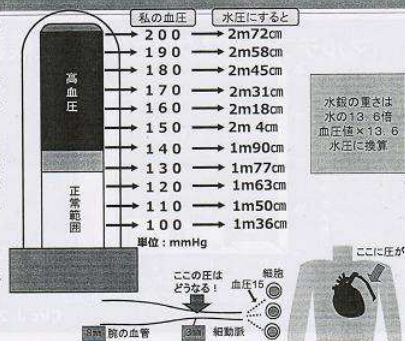
を防ぐために

血管を守る！

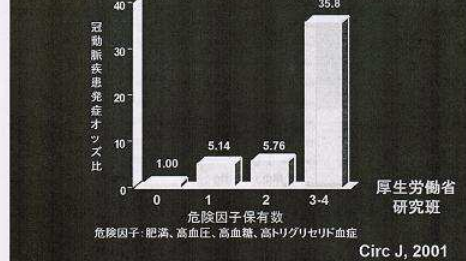
動脈硬化の仕組み



私の血圧を水圧にしてみると

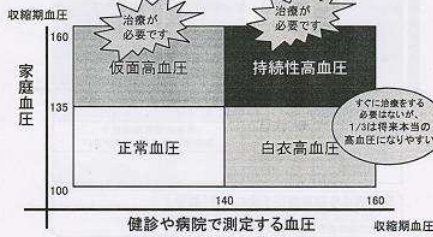


マルチプルリスクファクター症候群

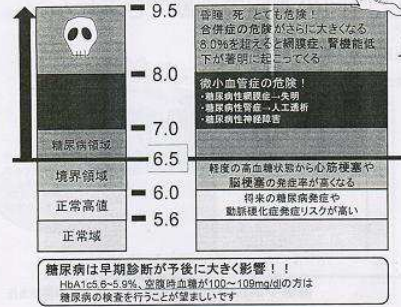


血圧は1回の測定で判断できません

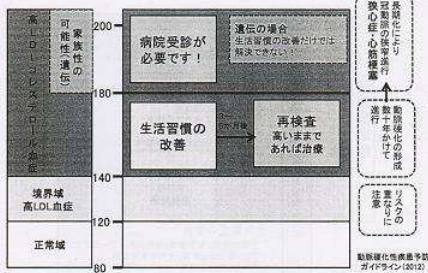
★高血圧にもタイプがあります



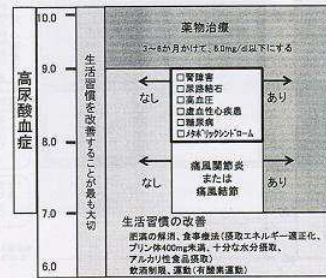
ヘモグロビンA1Cの判定値は



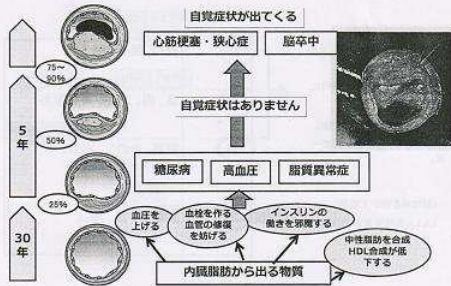
LDLコレステロール値の判断基準



尿酸値 私は治療が必要な段階?



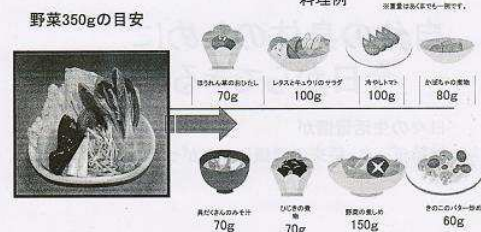
血管の状態



何をどれだけ食べたらいいの?



野菜は1日350g食べましょう



自分の身体のために 今日からできることは?

日々の生活習慣が 健診データ、将来の健康につながっていきます。

健診をうまく利用するために

健診結果を読み解くことは
 予防可能な大きな病気を防ぐこと
 →自分は今の段階にいるのか、そこから先に進まないように！

- 今できることはあるかどうか
 ↓
 病院受診(治療)が必要な段階か
 生活習慣をどう変えると効果があるか
- やってみる
 ↓
 病院受診、生活習慣改善
- 成果はどうか
 ↓
 必要人は再検査 次年度の健診で確認
- 手段の見直し
 ↓
 うまくいったら継続。成果がイマイチなら、もっといい方法はあるのか

働き盛り世代の健康づくり…

- 加齢とともに血圧・血糖などの値が上昇を続け、生活習慣病のリスクが高まる
- 仕事・子育て・介護などに比べて、自分の健康や病気の予防に対する優先度は低くなりがち

自分の健康を守るのは、あなただけなのです

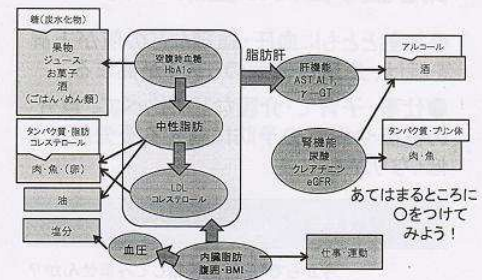
今からでも、何か行動してみませんか？

アルコールの適量

	酒量	糖	純アルコール
ビール	500ml	15g	20g
日本酒	1合(180ml)	9g	22g
焼酎	半合(90ml)	0g	18g
ワイン	2杯(240ml)	4.8g	23g
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)	0g	19g

純アルコールの1日摂取目安量 20g

健診結果と生活とのかかわり



～会長謝辞～

嵐さん、本日は、大変参考になるお話ありがとうございました。私、健康診断の結果をあまり内容確認したことがありませんでしたが、本日のお話を聞きまして、日頃からの日常管理の大切さを感じさせられました。本日は誠にありがとうございました。

《例会運営委員会》

12月12日 在籍数 16名
 出席者 28名

欠席者 12名

「編集:三木委員」
 出席率 57.1%

会報委員長: 三木 克敏 副委員長: 杉野 史和

委員: 大場 恵治 那知 哲 坂口 裕二 菊地 康平 高田 智弘 小栗 直也