



インスピレーションになるう



バリー・ラシン
2018-19年度国際ロータリー会長

No.3 1

Takasago Rotary Club

週報

高砂

クラブ会長方針

“価値あるロータリーを”

- ①居心地のいいクラブ
- ②いつでもどこでも誰とでも親睦
- ③会員同士が刺激しあい、尊敬しあい、お互いの活力になろう
- ④ロータリーの価値を意識しよう

例会記録 (2019. 3. 8 (金)) 通算3,205回

◆開会

◆国歌「君が代」斉唱

◆ロータリーソング「奉仕の理想」

◆「四つのテスト」唱和

◆ゲスト紹介 三菱日立パワーシステムズ株式会社
産業医 高原 香様

◆歓迎歌「松の緑」



左：坂井智代会長 右：高原 香様

◆プログラム予定

3月13日(水)	3月22日(金)	3月29日(金)	4月5日(金)
高砂青松RCとの合同例会 (ウエディングハルス鹿島殿)(15分) 「なぜあの会社の女性は イキイキ働いているのか?」 (株) Be Magical Solutions 稲澤 康博氏	卓話「海外の学校教育を 通しての異文化理解」 元兵庫県立加古川東高等 学校長 田中 陽三氏	卓話「地域とともに考え、ともに 歩む山陽電車の取り組み」 山陽電鉄 常務取締役 吉田 育朗氏	報告演奏会 友愛奉仕活動助成金報告会 高砂高等学校 ジャズバンド部

◆出席報告

本日3月8日 会員数42名 出席者 23名 出席率54.76%
 前々回2月15日 会員数42名 修正出席者40名 出席率95.24%修正

◆MAKE-UP

桂田 重信会員	地区大会	3月6日(3月8日)
滋野 敦士会員	e-CLUB	3月7日(3月8日)
中野 哲郎会員	e-CLUB	3月6日(3月8日)
加茂 良祐会員	e-CLUB	3月5日(3月2日)
堀 直樹会員	e-CLUB	3月4日(3月8日)
加治屋昭平会員	e-CLUB	3月1日(3月2日)
落合 計夫会員	e-CLUB	3月3日(2月22日)
増田 章吾会員	e-CLUB	3月1日(3月2日)
増田 章吾会員	e-CLUB	2月22日(2月22日)
加治屋昭平会員	e-CLUB	2月21日(2月22日)
鎌谷 雅彦会員	e-CLUB	2月28日(3月2日)
後藤 純次会員	e-CLUB	2月28日(3月13日)
滋野 敦士会員	e-CLUB	2月26日(3月2日)
後藤 純次会員	e-CLUB	2月25日(3月8日)
中尾 良治会員	e-CLUB	2月24日(3月2日)



親睦・出席委員会
池本和正 副委員長

◆お祝い

○出席100%祝

伊地知正治会員(17年)

○会員誕生日祝

中野 哲郎会員 西田 秀雄会員
 中尾 良治会員

○配偶者誕生日祝

高木 史郎会員(尚美様)
 脇谷 政孝会員(知加子様)

○結婚記念日祝

加治屋昭平会員 籠谷 啓一会員
 増田 章吾会員



誕生日祝

◆委員会報告

クラブ奉仕委員会 脇谷政孝委員長



◆S. A. A. (ニコニコ箱報告)

坂井 智代会長……三菱日立パワーシステムズ（株） 高原産業医様、本日は卓話よろしく
お願いします。

後藤 宗久幹事……三菱日立パワーシステムズ（株） 高原産業医様、本日は卓話をよろし
くお願いします。

脇谷 政孝会員……配偶者誕生日のお祝いありがとうございました。
高原先生、本日の卓話よろしくお願ひいたし
ます。

籠谷 啓一会員……結婚記念日のお祝いありがとうございました。

増田 章吾会員……結婚記念日のお祝いありがとうございました。

西田 秀雄会員……誕生日のお祝いありがとうございました。

中尾 良治会員……誕生日のお祝いありがとうございました。

高木 史郎会員……配偶者誕生日のお祝いありがとうございました。



高木史郎 S.A.A.

◆幹事報告

〈国際ロータリー第2680地区事務局より〉

1. 地区補助金プロジェクト見学訪問の案内が届いております。

日時：4月14日（日）、小野加東RC

2. 加古川平成RCより、IM参加のお礼が届いております。

3. 加古川中央RCより、ローターアクト認証状伝達式参加のお礼が届いております。

上記はいずれも回覧で確認をお願いします。

〈その他〉

◎「深川純一先生 偲ぶ会」のご案内が届いております。

詳細は回覧で確認をお願いします。

◎小野グランドGCより『NEWコース体験キャンペーンのご案内』が届いております。

◎兵庫県立美術館より『招待状』が届いております。

興味のある方は回覧で確認をお願いします。



後藤宗久 幹事

◆会長の時間

「健康寿命」

3月2日土曜日、IM（加古川平成クラブ主催）が加古川プラザホテルで開催されました。当クラブからの出席者は16名でした。ご参加いただいた方、お疲れ様でした。IMでは、県立農業高校の研究発表や試食販売があり、懇親会ではサンバチームが会場を盛り上げ、我々も楽しく過ごさせていただきました。今回のIMで特に敬意を表したいのは有馬会員です。移動例会ということで私は会長の時間を割愛しましたが、有馬会員は雑誌会報委員として週報掲載のための多くの記録写真を撮ってくださいました。今週の週報があるのは有馬会員のおかげです。有馬会員は委員長ではありません。雑誌会報委員長が年末に不在（加茂会員が委員長代理）のなか、有馬会員が自らの判断で活動くださいました。深くお礼申し上げます。



坂井智代 会長

今日の会長の時間は、健康寿命について話します。戦後日本の平均寿命は急速に伸び続け、現在では世界のトップクラスとなっています。しかし平均寿命だけが延びても健康でなければ個人的にも社会的にも幸せとはいえません。そこで政府は、国民の健康増進への取組みとして昭和53年から「国民健康づくり対策」を展開し、最新の取組である「健康日本21（第2次）」では5つの基本的な方向の一つとして、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」をあげています。平均寿命と健康寿命の差を縮めるために政府は、生活習慣病の予防や重症化予防の徹底化を図りながら、健康管理を個人の問題だけとせず“社会環境の整備”が重要とし、栄養や食生活身体活動や運動休養飲酒喫煙、歯や口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善に取り組んでいます。

現在の日本の平均寿命は、男性が81歳、女性が87歳、男女共では83歳です。（世界全体の平均値が71歳なので、日本がいかに長寿かがわかります。日本の平均寿命は1990年から15年の間に男女とも5歳以上伸びています。1950年と比較すると約30年も伸びています。）

これに対し、“健康寿命”とは、「健康上の問題で日常生活が制限されない期間」のことです。平均寿命と健康寿命の差を縮めることに取り組んでいる政府（厚労省）の統計発表によると、2016年の日本の健康寿命は、男性72.14歳、女性74.79歳です。2010年の健康寿命が男性70.42歳、女性73.62歳でしたので、この期間内で、男性は1.72年↑、女性は1.17年↑健康寿命が延びています。同期間内の平均寿命の延伸は、男性79.55→80.98歳（1.43年↑）、女性86.30→87.14歳（0.84年↑）ですので、健康寿命の増加は、平均寿命分の増加を上回っており、現時点での厚労省の目標は達成できていると公表しています。今後も政府による平均寿命と健康寿命を縮める対策が進むと期待されます。

日本人の健康寿命は、男性では72歳、女性では75歳と発表されましたが、あくまで平均値であり、健康寿命の定義によって違う数字となるかもしれません。しかしこれを参考にして今後の人生や仕事のプランを立てることができます。私個人の健康寿命はあと20年程という計算になりますので、心して今後の生活や仕事をしたいと思います。皆さんも参考にしてみてください。

◆本日のプログラム

卓話『受動喫煙防止対策について』

三菱日立パワーシステムズ株式会社 産業医 高原 香 様



本日お話しする内容

1. 受動喫煙の問題
2. 国内外の受動喫煙対策の動向
3. 当工場における受動喫煙対策の経緯
4. T-CAP(Takasago Clean Air Project)活動
5. 禁煙支援の取組
6. 今後の方向性と課題

喫煙の問題

たばこの煙の健康影響

- ◆ たばこその煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類は有害物質であり、60種類の発がん性物質が含まれています。中でも「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」は三大有害物質と呼ばれている
- ◆ がんだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞、喘息、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など、様々な病気を引き起こすことが明らかになっている

一次喫煙(主流煙)でなりやすい病気

がん	その他の疾患
鼻咽・咽頭がん	妊産中
口腔・咽喉がん	ニコチン依存症
喉頭がん	歯周病
食道がん	慢性閉塞性肺疾患(COPD)
肺がん	呼吸器閉塞性結核(死因)
肝臓がん	虚血性心疾患
膵臓がん	腹部大動脈瘤
胃がん	末梢性の動脈硬化
膵臓がん	2型糖尿病の発症
膀胱がん	妊産・出産
子宮頸がん	早産
	低出生体重・胎児発育遅延

厚生労働省 喫煙の健康影響に関する検討会報告書(中略)

タバコで脳梗塞は2倍、くも膜下出血は3倍

スワンデーの制定

2010年(平成22年)2月22日、禁煙推進学術ネットワークでは、スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を！をスローガンに、毎月22日を「禁煙の日」として、日本記念日協会に登録。これは、喫煙の害や禁煙の重要性に関する知識を普及・啓発することや、受動喫煙防止のための社会的な禁煙推進を活発化させるなどを目的として制定されたものです。

毎月22日(今月は21日)は「三菱重工グループ スワンデー」です！

毎月 22 禁煙の日

＜スワンデーとは＞
受動喫煙防止の観点から「会社でたばこを吸わないように努める日」

受動喫煙防止対策への、ご理解・ご協力をお願いいたします☆

文責：TakasagoCAP事務局(高野) 掲載期間：2018.12.17～12.21

◆定例理事・役員会

平成31年3月8日(金)
於 高砂商工会議所 例会終了後

出席者

坂井 智代	○	高木 史郎	×	坂牛 裕	○	堀 直樹	×
脇谷 政孝	○	守光 隆	×	覚野 成広	○		
後藤 宗久	○	中尾 良治	○	西田 秀雄	○		
谷川こずえ	○	後藤 純次	×	森本 幸吉	○		

1. 開 会

2. 会長挨拶

3. 定例報告 出席率 1月度 平均100.00%
会計報告 2月度(別紙)

4. 協議事項

1) 3月・4月度プログラムの件……………承認

①合同献血例会の件(ホスト高砂RC)

4月19日(金) 10:00~15:30

於: アイモール高砂ショッピングセンター内駐車場

昼食: 手打ちうどん松屋

2) メールアドレス変更の件……………承認

3) クラブ現況報告書の件……………現行通りで承認

5. 報告事項

- ・後藤武男会員が3月末で退職されます。
- ・RYLAの推薦があればお願いします。

6. その他

- ・5月25日 加古川平成RC創立30周年記念式典
- ・5月24日 好崎ガバナー補佐来訪

7. 閉 会

会 長 坂井 智代	幹 事 後藤 宗久	雑誌会報委員長 加茂 良祐
例会日時 毎週金曜日12時30分より		例会場 高砂商工会議所 2階会議室
高砂ロータリークラブのホームページのURL		http://www.winwin.ne.jp/~takasago_rc/