

2019-2020

国際ロータリー 第2800地区

Nagai Rotary Club



長井ロータリークラブ



Weekly report

国際ロータリー会長 マーク・ダニエル・マローニ

長井ロータリークラブ会長	大山友規憲	第2800地区ガバナー	大久保章宏
幹事	土屋茂樹	第6ブロックガバナー補佐	味田琢哉
例会日	毎週火曜日 12:15~13:15	例会場	タスパークホテル TEL0238-88-1833
事務局	長井商工会議所内 TEL0238-83-2047	URL	http://www.nagai-rc.jp
E-mail	info@nagai-rc.jp	会報委員	塚田弘一 寒河江良一 横澤寿彦

【12月・特別月間】疾病予防と治療月間

例会報告 No.19 (通算 第2810回) 2019年(令和元年)12月24日(火)号

■ロータリーソング : それでこそロータリー

■ゲスト紹介 : 長井市健康課 保健師 笹 恵未氏



食事光景

■会長の時間(挨拶・報告): 大山友規憲会長



本日は、長井市健康課の保健師でいらっっしゃいます笹恵未さんをお招きしてのゲスト例会です。「疾病予防について」という事で、この時期インフルエンザを始めとして気を付けなければいけない様々な病気があるかと思ひます。お話を伺い、年末年始の忙しいこの時期を乗り切れるようすごしたいと思ひます。

話は変わりますが、2日前の日曜日は冬至だったんですが、小豆かぼちゃを食べたり柚子風呂に入ったりされましたでしょうか?どちらも昔からの風習で様々な意味合いがあるようなのですが、年々廃れていっているようにも感じます。自分の職業柄、こういった事を伝えていく事が職業奉仕に繋がるのかと思ひています。

又、今日はクリスマス・イブという事で、私たちロータリーでは1週間早くクリスマスパーティーを行いました。本来は今日から明日にかけてが本来のクリスマスになります。日本では家族とゆっくり過ごすのが多い様ですが、独身の方は是非頑張って下さいとエールを送りたいです。

それから、塚田会員が商工会議所専務理事の退任により、当クラブを退会なされます。挨拶を頂きます。



■幹事報告： 土屋茂樹幹事



1. 大久保章宏ガバナーより今年度上期の活動・運営に対する御礼とご挨拶、併せて RI 会長のメッセージが届いております。
2. 白鷹 RC さんより「寒鰯を食べる会」のご案内が届きました。
期日 令和 2 年 2 月 6 日(木) 午後 6 時から 会費 5,000 円(自己負担)
3. すずき看板様より年末のご挨拶が届いております。
4. 早退届が出ております。中島浩会員所用のため。

■表彰： おめでとうございます。

○在籍年数表彰(12月) 斎藤喜内会員 24 年

OPHF 表彰 PHF+2 斎藤裕之会員 手塚典雄会員
伊藤克也会員 渡部堅一会員

PHF+3 斎藤喜内会員



(認証レベルと認証品)

PHF	\$1,000~	認証状と襟ピン
MPHF 1	\$2,000~	襟ピン (サファイヤ 1 粒)
MPHF 2	\$3,000~	襟ピン (サファイヤ 2 粒)
MPHF 3	\$4,000~	襟ピン (サファイヤ 3 粒)
MPHF 4	\$5,000~	襟ピン (サファイヤ 4 粒)
MPHF 5	\$6,000~	襟ピン (サファイヤ 5 粒)
MPHF 6	\$7,000~	襟ピン (ルビー 1 粒)
MPHF 7	\$8,000~	襟ピン (ルビー 2 粒)
MPHF 8	\$9,000~	襟ピン (ルビー 3 粒)



■委員会報告： 斎藤圭央 雑誌広報・IT 委員会委員長

「ロータリーの友」1 月号 紹介内容

- ・特集号で RC の根幹をなす「職業奉仕」が掲載
- ・2800 地区の地区大会略報掲載



■出席報告： 遠藤伴明委員長

- ・本日の会員数 24 名、全出席数 18 名で出席率は 75.00%です。



(ゲスト卓話)

生活習慣病について

～糖尿病の予防～

長井市健康課 保健師 笹 恵未氏



生活習慣病とは？

生活習慣が深く関与し、
発症の原因となる疾患の総称

- ・身体活動や運動
- ・食事
- ・喫煙
- ・ストレス
- ・飲酒 など

主な生活習慣病

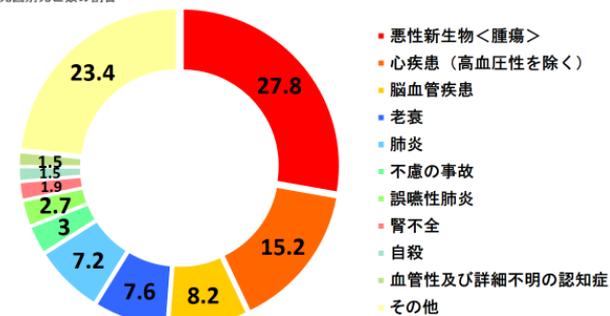
- ・がん
- ・脳血管疾患、心疾患
- ・動脈硬化症
- ・糖尿病
- ・高血圧症
- ・脂質異常症 など

糖尿病について

糖尿病とは

血糖値をコントロールする**インスリン**というホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態

主な死因別死亡数の割合



厚生労働省「2017年人口動態統計月報年計(概数)の概況」

血糖検査

血糖値

血液中のブドウ糖量。

HbA1c(ヘモグロビンA1c)

過去1~2か月間の血糖値の平均。血糖コントロールの指標になる。

<<数値の見方>>

	基準値	特定保健指導の判定値	受診勧奨の判定値
血糖値 (mg/dl) (空腹時または随時)	99 以下	100 以上	126 以上
HbA1c (%)	5.5 以下	5.6 以上	6.5 以上

主な死因別死亡数の割合



厚生労働省「2017年人口動態統計月報年計(概数)の概況」

高血糖が続くと・・・

全身の血管に障害が起き、様々な合併症を引き起こします。

