



ロータリー:
変化をもたらす

国際ロータリー第2790地区 千葉南ロータリークラブ会報



THE ROTARY CLUB OF CHIBA SOUTH

- 創立 ■ 1964年3月2日
- 例会日 ■ 毎・金曜日12時30分
- 例会場 ■ オークラ千葉ホテル
- 会長 ■ 向後 保雄
- 幹事 ■ 水野 浩利
- 会報委員長 ■ 酒井 秀大
- 事務局 ■ 〒260-0027 千葉市中央区新田町12-1 トーシン千葉ビル7階 (☎043-245-3204)

2017-18年度

第2625回

平成30年3月30日(金)点鐘12:30 《晴れ》

- ◆ロータリーソング『それでこそロータリー』
- ◆四つのテスト ～言行はこれに照らしてから～
 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

◆お客様紹介

◇本日のゲストスピーカー
千葉市保健福祉課健康部 部長 今泉 雅子様

◆会長挨拶及び報告 向後 保雄会長

私の会計事務所の顧問先(日本支社)の親会社の現地視察で、22日から27日までドバイへ行ってきました。お手元のチョコレートは、そのお土産ですので、お口汚しにどうぞお召し上がりください。ドバイは、非常に暑い所です。1月、2月、3月は比較的涼しいそうですが、それでも37～8度でした。夏は50度近くなり、外には出られないそうです。

千葉常胤公物語の漫画本と紙芝居を市内の小学校へ寄贈したということで、千葉市から感謝状をいただきました。



◆委嘱状伝達

- ◇ロータリー米山記念奨学会より委嘱状伝達
- ①米山奨学生(于 陽さん)世話クラブ
 - ② " カウンセラー 竹尾 白会員

◆委員会報告

親睦活動委員会(三橋哲夫委員)

来週4月6日(金)は、花見移動例会を亥鼻公園で6時から開催します。昨日の下見では満開でしたが、来週は葉桜になるかと思いますが、料理もたくさんありますので、是非ご参加をお願いします。



◆幹事報告

水野 浩利幹事

- ①次週4月6日の例会は、花見移動例会です。
点鐘⇒午後6時 場所⇒亥鼻公園
(理事会は、13日(金)11:30～となります。)
- ②千葉氏プロジェクト・紙芝居の件で、4月29日(日)開催の地区協議会で表彰を受けられることとなり、で酒井社会奉仕委員長が出席されます。
- ③米山記念奨学事業について、千葉南RCの今年度の目標まであと少しです。皆様のご協力、宜しくお願いします。
- ④RLI卒後コースが5月21日千葉市民会館で開催されますので、参加希望の方は申込みをお願いします。
- ⑤第2790地区スリランカクラブが発足され、松戸西ロータリーが窓口となり、メンバーを募集中です。ご興味のあるかたは事務局へお問い合わせください。
- ⑥千葉常胤生誕900年ということで、5月26・27日に第2回目のサミットが開催されます。
- ⑦月の家小圓鏡さんが、4月14日に松戸市民劇場で「小圓鏡道～春の陣～」を開催します。
- ⑧早野会員のお店「ナポリの漁師 ぷらっトリア」で、ビッグトンテキがランチ時にお薦めとのことですので、機会があれば是非お寄りください。

◆ニコニコボックス報告

◀ 向後保雄会長、水野浩利幹事 ▶

1月、2月、3月は早く過ぎると申しますが、あっという間に春本番の季節がやってまいりました。

皆様のご家庭でも新学期や入学式の準備、新社会人となるための準備等で活気づいておられる方もいらっしゃるかと拝察いたします。

さて本日は、「現役時代の健康づくり」と題して、千葉市保健福祉課健康部長の今泉様にお話しをいただくことになっております。お忙しい中、有難うございます。

どうぞ宜しくお願い申し上げます。

本日のニコニコボックス	2,000円	累計	395,700円
金の箱	883円	累計	14,598円

◆出席報告 (会員数47名)

出席者数	欠席者数	ビジター	3/16 修正出席率
30名	17名	1名	70.21%

千葉RC	月	4/16	三井ガーデンホテル千葉
千葉西RC	火		センシティタワー「東天紅」
千葉幕張RC	火	4/24	アパホテル&リゾート東京ベイ
新千葉RC	水		京成ホテルミラマーレ
千葉北RC	水	4/25	ホテルポートプラザちば
千葉中央RC	木		三井ガーデンホテル千葉
千葉港RC	木	4/26	京成ホテルミラマーレ

本日の卓話

演題⇒「現役世代の健康づくり」
卓話者⇒ 千葉市保健福祉課健康部
部長 今泉 雅子様



本日はお招きいただきましてありがとうございます。会員のみなさまには日頃より千葉市市政全般に渡ってさまざまなご理解、ご協力、ご支援をいただいておりますことをこの場をお借りしてお礼申し上げたいと思います。ありがとうございます。

私は保健福祉分野が長いのですが、ここ数年は健康部におりまして、健康保険ですとか、今は健康増進計画というものを担当しております。今日は、「現役世代の健康づくり」ということで、ちょうど今年健康増進計画10年計画の真ん中の年に当たり、見直しをしましたのでその辺りを中心にお話をさせていただきたいと思えます。

先ず、「健やか未来都市ちばプラン中間評価・見直し」とありますが、健康増進計画の千葉市版の名前です。中身はいろいろあるのですが重点項目は、①育児不安の軽減②働き盛り世代の糖尿病予防③高齢者の健康作り④食塩摂取量の減少⑤たばこによる健康影響の低減という大きな項目を立てておりまして、具体的には健診の受診率とか食塩の摂取量とかいろんな細かい数値目標を130項目ほど立てております。これらを市民の皆様が直接目に触れることはあまりないと思うのですが、どういう形で市民の皆様にご存知いただくか、健康についてご自分で考えていただくかというのが今の課題かなと思っております。

気になる数字ということで2つほど挙げております。①健康寿命と不健康な期間ということで、先日平均寿命と健康寿命が報道されておりました。千葉市の数字ですが、健康寿命と不健康な期間ということで男性と女性で分かれています。平均寿命も健康寿命もどちらも伸びていますが、平均寿命の伸びの方が大きいので結果として不健康な期間の方が若干伸びてしまっています。女性の方は、どちらも伸びてはいるのですが、不健康な期間の方が少し減っています。市民全体の話なのでなかなか大きく数字が動くことはないのですが、こういうものを指標にしながら少しでも不健

康な期間を減らしていくために何をしたら良いかということを考えてやっております。

2番目に、今回、計画を見直す中で、健康寿命の延伸効果が高い健康要因ということで何がよいのかということで色々分析した中で出てきた大きなものが3つあります。男性、女性で若干順位が違いますが、「社会的なつながり」、「喫煙率」、「食塩摂取量」、この3つが目標どおりいくと、だいぶ健康になるのかなという指標です。「禁煙」、「減塩」、「人の縁」とありますが、この辺りを強調しながらやっていきたいなと思っております。

「禁煙」、「減塩」、「人の縁」、それぞれの今回の健康増進計画「健やか未来都市ちばプラン」の中で設定している目標の数値の進捗状況ですが、一番上は「禁煙」ですね。平成24年と28年を比べております。一番上はたばこを吸っている方で、下は受動喫煙なので、自分は吸わないもしくは吸っていない時に他の人が吸っている煙を吸うことがあるかどうかという指標です。たばこというのは本人が吸うということもありますし、誰か他の人が吸っているその煙を吸うという二つの側面がありますので、このようにそれぞれ数値を立てております。たばこを吸う人は減っております。24年度は16%ぐらいだったのが28年度には13.7%、まだ目標には届いていないものだいぶ減っているのですが、受動喫煙は、残念ながらあまり減っていない、多いのはやはり職場と飲食店です。飲食店では逆に増えていまして、たばこを吸う人は減っている一方、受動喫煙は減っていないという状況です。

「減塩」についてですが、食生活は健康の基本中の基本なので他にも多くの指標があるのですが、一番上に食塩摂取量という指標を記載してあります。23年度は1人1日あたり11.1グラム、小さじ1杯が5グラムです。ちょっと多めに2杯くらい摂っているということで、目標は8グラムなのですが、28年度も減っていないということでした。なぜ減らないかということ、千葉県全体でみても減っていないので食習慣とか、生まれてからずっとの習慣です。なかなかすぐに、しかも市民全体の数字の改善は難しいかと思えますが、いろんな形で働きかけをしていきたいと思っております。

例えば、醤油やソースは料理の味を見てから、「かける」より「つける」と書いてあります。食べる前から、醤油をかけたり、ソースをかけたりするのではなく、まずは素材の味を味わっていただくのがいいのではないかと思います。さらに小さい数字になるのですが、塩分量の参考をいくつか書いてみました。味噌汁1杯で2.3グラム、生姜焼き定食で5.7グラム。これは外食のものを基準にしているのご家庭の味とはまた違うかも知れませんが、こういうものを参考に時々頭に浮かべていただけたらと思います。

「人の縁」については、これは特に定年退職後の男性など、会社勤めの方が退職してからどう生きるかというのがこれから大きなテーマだと思います。定年退職後の過ごし方というのも健康に非常に大きな影響があるということが言われております。指標は、困った時には、地域の人で支え合うことができるので安心だと感じる人の割合、ボランティアに参加したことがあるという人の割合を出していきまして、どちらもちょっと増えているのですが、もっと増やしたいと思っております。

定年退職後の過ごし方も大切で、「きょういく(今日、行くところがある)」、「きょうよう(今日、用事がある)」とありますが何かやることがある、目標がある、楽しみがあるというのがいいのかなと思います。

私は、去年まで国民健康保険の仕事をしておりまして、医療費がいくらだとか、保険料が上がったとか、また上がるのでどうしようかとか、そんなことばかり考えていたのですが、生活習慣病の医療費、患者数を挙げさせていただきました。だいたい千葉市の国民健康保健の医療費の3分の1ぐらいは生活習慣病にかかっているという状況でして、その中でも特に多いのが、慢性腎不全、人工透析、糖尿病、血圧です。糖尿病、血圧は、1人あたりの医療費はそんなに高くないのですが、とにかくお薬を飲んでいるかたが多い、病院にかかっているかたが多いということで総体でこのような数字になっています。

以前は病気というと感染症、よそから何か遷るという、それをどうするかが課題だったのですが、今は、感染症はだいぶ清潔な環境になってきましたし、生活習慣からくる病気をどう解決していくか、防いでいくかというのも、市役所もそうなのですが、市民一人一人の課題となっております。

保健福祉センターには、健康課という保健師、栄養士がいる課があるのですが、いろんな相談を受けたり、講座を開いたり、「いきいき体操体験プログラム」という高齢者向けの体操を体験していただくという場を設けたりしています。また、「働く人のための健康作り出前講座」は、事業所などにお邪魔していろいろなテーマでお話させていただいております。トンカツVSショウガ焼きなどありますが、食生活のテーマが人気ようです。それと受動喫煙の啓発ということで、たばこを吸うかた本人もそうなのですが、やはり課題なのが望まない喫煙、望まない受動喫煙からどう守るか、そこも大きなテーマとなっております。例えば千葉市でやっているのは妊産婦や家族のかたへの啓発のほか、飲食店の営業許可更新時に受動喫煙についてお話をさせていただいております。受動喫煙対策について営業許可講習に来た飲食業のかたに、少しでもお店の環境、従業員のかたに配慮していただくよう、パンフレットや禁煙、分煙のステッカーを配布しております。

来年度からは、禁煙治療費の助成事業、妊婦と子どもを受動喫煙から守るため、そういうかたと同居するかたの禁煙外来治療費を助成するという事業も実施いたします。早い時期に市政だよりなどでお知らせしたいと思いますので、もし、ご本人、禁煙したいがどうかなと迷っているかたがいらしたら是非ご利用いただけたらと思います。

事業所向けの「働く人のための健康サポートガイド」は、いろんな相談窓口を網羅したリーフレットで、ひょっとしたらどこかでお手にとったことがあるかも知れませんが、是非活用していただけたらなと思っております。従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を千葉市として認証してホームページで紹介したり、表彰したりということもしております。

特定健康診査について、生活習慣病の健診のデータを少し載せていますが、千葉市の国保、協会けんぽ、健保組合のそれぞれの数字を載せています。特に、特定保健指導、生活習慣を変えた方が良く、とされた人がその後どうするかということが課題かなと思っております。働いていらっ

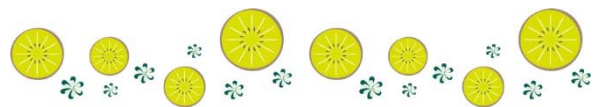
しやると忙しくてなかなかいけないとか、病気になったら病院に行けばいいだけのこととおっしゃるかたが多いのですが、そうなる前に、ご自分、ご家族、従業員のかたの健康をどう守っていくか、というのが課題だと思います。

「人の縁」の関係では、千葉市では、昨年「生涯現役応援センター」を立ち上げました。稲毛区役所の中にあります。目的は、シニア層の就労やボランティア、地域活動のための情報を集約し、情報提供、相談、紹介を行うということでいろんなボランティア、仕事、相談窓口、市役所以外でもいろんなことをやっていますので、そういう情報もなるべく集約して、迷ったり何か聞いてみたいなどと思ったらここに聞けばいいようにというセンターですので、何かの時に思い出して活用していただけたらと思います。

最後に、千葉市役所の事業所としての取り組みを紹介させていただきます。一つ目は「幹部職員の健康づくり宣言」。この間の1月に市長以下部長級以上の職員73人に健康づくり宣言というのをしてもらいました。たばこを吸っているかた、だいたい2割弱くらいなのですが、15人に宣言してもらいました。それから減塩宣言、これは全員に宣言してもらいました。これは職員用の庁内ネットに掲載して、たばこを吸っている人は、例えば、5か月以内に禁煙する、本数を減らして禁煙する時期を決める。減塩については、料理の味を見てから醤油やソースをつける、野菜を意識的に多く摂る、など、それぞれ宣言してもらいました。まだ検証は出来ていませんが、禁煙外来に通いだした上司もおり、応援しております。

「職員のための禁煙対策プラン」では、本庁舎を敷地内禁煙とします。今は建物内禁煙なのですが、4月から敷地内全面禁煙になりまして、今、駐車場の隅っこに喫煙所があるだけなのですが、それもなくなるということで、環境を少しずつ変えていくことをしております。

以上、千葉市役所の取組みなども含めてお話しさせていただきました。「人生100年時代を生きる」ということで、千葉市内で100歳を超えているかたは300人くらいいらっしゃいます。90歳、100歳まで生きるかたが本当に多くなってきています。出来るだけ健康に長生きしたいというのが目標だと思いますので、そのために市民の皆様健康意識をいただき、健康づくりのきっかけを市役所として作って、継続していけるよう支援していきたいと思っております。



第2626回例会

《花見例会》

日時⇒ 平成30年4月6日(金) 点鐘18:00

場所⇒ 亥鼻公園

第2627回例会

日時⇒ 平成30年4月13日(金) 点鐘12:30

卓話⇒ 『会員卓話』 清水 清子会員