(1) 2018(平成30)年 2月 8日発行

ENGARU ROTARY CLUB, AREA 4, RID2500
遠軽ロータリークラブ
国際ロータリー 第２５００地区 第４分区

＜平和と紛争予防／紛争解決月間＞

2017～2018
Weekly Report No.28

第2859回例会記録

司会：渡辺 政俊ＳＡＡ⑥

ロータリー：変化をもたらす
2017-18 RIテーマ

本日のプログラム
2018年 2月 8日(木) 12:30～
ゲスト卓話：厂原(がんばら) 收 様
遠軽町 副町長

遠軽ロータリークラブ通常例会
日時：2018年 2月 1日(木)12:30～
場所：ホテルサンシャイン 2F

★開 会 点 鐘 ：成田 弘明 会長
★国　　歌 ：君が代
★Ｒソング ：奉仕の理想
★四つのテスト：遠藤 利秀 君⑦

次回のプログラム
2018年 2月15日(木) 18:00～
夜間例会　懇親会
マージャン大会表彰式

成田弘明会長ターゲット：誰かのために今できる事を

◇本日のゲスト
遠軽町保健福祉課　保健師　大堀　清夏　様②

会長挨拶　成田 弘明 会長①

2月といえば例年インフルエンザのピークと言われています。職場でもそうですが、家庭でもインフルエンザに感染してしまう方もいるのではないでしょうか。

感染してしまうと仕事にも支障が出ますので、なるべく予防するように心がけたいところです。一般的に取り入れやすい予防方法としては、マスク、うがい、手洗いをこまめにするなどがあります。

また、免疫力が低下しているとインフルエンザ以外にも風邪などにもかかりやすくなってしまうのでしっかりとした食事と睡眠をとることも重要になります。新聞にでていたのですが、 意外なところで乳酸菌もインフルエンザなどの感染予防に効果があります。乳酸菌には免疫力を高める効果があるとされていますので、朝食に一品ヨーグルトを増やすなどして毎日摂取するようにするとインフルエンザなどの予防につながるようです。

また、この時期は空気が乾燥しやすいため、インフルエンザに感染しやすくなります。空気が乾燥しているとウイルスが飛散しやすい状態になります。簡単な加湿方法としてはマスクをすることで乾燥した空気を遮断することができます。ウイルスを体内に入れないという意味においてもマスクは有効なので、この時期はマスクでインフルエンザなどを予防するのが効果的だと思います。

以上のように個人的に簡単に取り入れることができる予防方法はたくさんありますので、インフルエンザなどに感染しないよう頑張って予防していきましょう。

幹事報告　佐久間　英昭　幹事⑤

❶理事会報告
1. 2月の例会プログラム
　1日　ゲスト卓話
　8日　ゲスト卓話
　15日　夜間例会
　22日　ゲスト卓話

2. 事務局員髙野さんのお祝いについて、会員一人当たり1,000円を拠出、記念品贈呈。
3. 青少年奉仕委員会：「インターアクト短期海外研修にかかる費用」はクラブ負担する。

❷　2月のロータリーレートは110円。

❸　1月14日から米国サンディエゴで開催の国際協議会へ出席の細川吉博ガバナーエレクトより2018-19年度RIテーマ“インスピレーションになろう”が発表されたとの絵葉書が届きました。

委員会報告

◇高井　一博　親睦活動委員長⑧
・今月の誕生日、おめでとうございます。
本吉春雄君③　　本間克明君④

【名前後〇数字は写真番号】

本日のプログラム　ゲスト卓話

保健師の仕事と
生活習慣病予防の新しい流れ

遠軽町保健福祉課　保健師　大堀　清夏　様②

皆様のお手元に配布してありますA4版の「★町の保健師・栄養士発ニュースレター★読む健康サ・プ・リ：創刊号、第2号、第3号」(右図)ですが、これは私たち保健師が年3回発行しています。主に医療、福祉、介護、健康づくりに関わる方たちに病気を予防することの大切さ、その中で私たちがどのようなことを考えているのかを発信していこうと言うことで作り始めました。

創刊号の巻頭特集「保健師って何をしているの？」ですが、「保健師」とは、厚生労働大臣の免許を受けて、保健師の名称を用いて、**保健指導**に従事することを業とする者、ということが法律で定められています。そして母子保健法、国民健康保険法、 健康増進法、 高齢者の医療の確保に関する法律、 地域保健法etc…に基づいて業務を行っています。

保健師になるためには学校を卒業して国家試験に合格する必要があり、また、看護士の資格も必要です。最近は大学でも看護師資格のみのところが増えています。私たちのように町の保健師もいれば、民間企業、病院などで働いている保健師もいます。

全国の保健師約4万9千人のうち約2万8千人が市町村で働いています。北海道の市町村で働く保健師は約1,700人です。遠軽町の保健師は保健福祉課と各総合支所に配属されています。全員で13人、管理栄養士1人で、恵まれた人数です。

保健指導って健康のことで怒られるのかな怖いなあと思ってませんか？　そうではなく、「体のメカニズムと、科学的根拠に基づいた健康の判断を学習してもらう」というのが目的です。情報があふれている中で、**どうすれば健康に過ごすことができる**のかという**選択力**を住民がつけるためや、また、お医者さんたちが一生懸命作っているいろいろな学会の資料のガイドライン、それを私たち保健師が住民の皆さんが理解できる言葉で伝えていくなどして**保健指導**をしています。

A3の「保険者努力支援制度　遠軽町」という資料ですが、ぜひ、この「**保険者努力支援制度**」という言葉を覚えて頂ければ、と思っています。「保険者」とは、保険給付を行うところで「遠軽町」。その保険者の努力を支援するための制度で、1つ目、予防可能な生活習慣病を減らして医療費を減らす、適正化する努力。2つ目は1と同じくして介護費用を減らす努力、この二つに国は支援をしてくれます。**特定健診**による**保健指導**が予防に効果があると国が認めて、予算を徐々に増やしてきています。

努力したことに対して国から支払われるお金は住民の皆さんが支払う保険料に補填されてくるのです。努力しない市町村にはお金は支払われません。

保健師の仕事とは何かということ、国の動きの中で生活習慣病を予防して、社会保障費の伸びを食い止めることが町の保健師、栄養士の重要なミッションになっているというお話をしました。

ただ、このミッションは私たちだけでは遂行できない内容です。住民の皆様のご理解とご協力を得ながら今後も取り組んでいきたいと思います。

ニコニコ BOX　高井　一博　親睦活動委員長⑧

本吉春雄君	誕生日	5,000円
本間克明君	誕生日	5,000円
髙橋義詔君	新築	5,000円
成田弘明君	友誌2月号「卓話の泉」掲載	10,000円
	2017-18年度合計	488,000円

☆閉 会 点 鐘：成田 弘明 会長
☆今月会報担当：竹森　英樹 委員

2017-18_28th-03

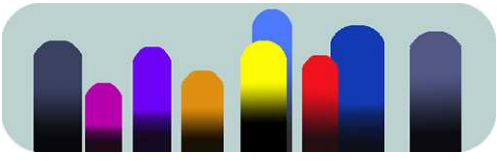
出席報告

本間克明 出席委員長④

例会日	会員数	出席計算会員数	出席者数	メイクアップ	出席率	無断欠席
1月25日	40	37	29	1	81.1%	
2月 1日	40	37	28		75.7%	

編集・発行：メディア委員会
委員長：東海林勉 | 副委員長：藤田禮三
委　員：竹森英樹　海野　功　佐藤直也
張江紀代美　本吉春雄　加藤幸徳

2017-2018年度 国際ロータリー
会長：イアン H.S.ライズリー
第2500地区ガバナー 成瀬則之(網走ＲＣ)
第4分区ガバナー補佐 川村壽光(中湧別ＲＣ)



遠軽ロータリークラブ www.engaru-rc.com
会長：成田弘明　副会長：金谷正一
会長エレクト：遠藤利秀 幹事：佐久間英昭
会計：島田光隆　ＳＡＡ：渡辺政俊
直前会長：黒坂貴行　事務局員：髙野郁子
◇1959年9月12日創立／1959年11月7日認証

【事務局】〒099-0415 北海道紋別郡遠軽町岩見通南2丁目 遠軽商工会議所内
Tel 0158-42-5201 Fax 42-5134 E-mail：info@engaru-rc.com
【例会場/日】北海道紋別郡遠軽町大通北１丁目 ホテルサンシャイン Tel 0158-42-1151 毎週木曜日12:30～13:30 ＊第3木曜日は夜間例会 18:00～(19:00)