

Niigata HIGASHI Weekly Report

新潟東ロータリークラブ週報
No.2921 / 2018.03.16



国際ロータリー第 2560 地区
新潟東ロータリークラブ
会長：水本孝夫
幹事：野澤 修
編集：広報委員会
www.niigatahigashirc.com



- <司会>金子 康弘 SAA
- <斉唱>ソングリーダー：親睦委員 有野 芳弘 君
- ・ロータリーソング「それでこそロータリー」
- ・会 歌「すばらしき仲間」2 番



水本 孝夫 会長 挨拶



ようやく春らしくなってきました。特に今年は雪が多く長い冬でした。雪にとざされて室内に閉じこもっていましたが、春になり気候が良くなると外に出たくなってきました。

そこで今日は健康寿命についてお話をさせていただきます。日本大百科全書の解説によりますと、健康寿命とは「ヒトが心身ともに健康で自立して活動し生活できる期間」とされています。具体的には、自力で食事、排泄、入浴、更衣、移動などの日常生活動作が可能で、かつ認知症などを伴わずに自分の意志によって生活できる期間としています。ちなみに 2016 年度の 47 都道府県中で健康寿命のトップ 3 は、男性の 1 番が山梨県 73.21 歳、2 番が埼玉県 73.10 歳、3 番が愛知県 73.06 歳です。ワースト 3 は徳島県 71.34 歳、愛媛県 71.33 歳、一番短い県は秋田県で 71.21 歳となっています。ちなみに新潟県は 10 番目で 72.45 歳です。女性についてトップ 3 は 1 番が愛知県 76.32 歳、2 番が三重県 76.30 歳、3 番が山梨県

76.22 歳です。ワースト 3 は京都、北海道、ビリが広島県となっています。新潟県は 11 番目で 75.44 歳です。ちなみにメディア、カラダが行った 60 代以上の男女 200 名に「健康寿命を延ばすために大切なことは」という質問をした結果のベスト 5 とは。

第 5 位はボランティアや社会貢献をすること。第 4 位は仕事をする。旅行をする。体が続く限り働く。お金ではなく健康のために。第 3 位は自然に触れること。森林浴、山登り、時にはゴルフ 第 2 位は笑うこと。

第 1 位は趣味を持つこと。ゴルフ、マージャン、将棋、囲碁、ダンス、皆様はいかがでしょうか。

健康寿命にたいして平均寿命があります。平均寿命とは「この世に生を受けてからどれだけ生きられるか」です。

2016 年の厚生労働省の公表によりますと、男性が 80.98 歳、女性が 87.14 歳です。ちなみにこの年齢は世界で第 2 位です。世界 1 位の長寿国はといいますと香港です。

この平均寿命と、健康寿命との開きが問題なのです。約 10 年ほどの開きがあります。この期間で病気や介護で不健康な毎日を送っていることとなります。介護や治療にかかる費用、親の介護をするために止むを得ず家族が離職するなど、健康寿命が短いことが家庭内の経済問題に与える打撃は深刻です。特に今の若い人達は年金受給に対する不安を抱えながら長生きすることになります。若い人で長生きに対して否定的な人は男性より女性に多く、50%を超えるそうです。

この健康寿命と平均寿命の開きを縮めることが出来ると、医療費の削減や年金の問題が解決してきます。

特に医療費については、厚生労働省の研究報告によると、健康寿命と平均寿命の差が少しずつ縮まっていくと 2011 年～ 2020 年度の間で、2.5 兆円～ 5.3 兆円の医療費、介護費が削減されると推定しています。

今、国、県、各市町村でこの健康寿命を延ばすための様々な取り組みが行われています。

皆様も健康寿命を延ばすために努力されていることとは思いますが、まだ努力されていない方は今日からでも初めて頂ければと思います。なぜならピンピンコロリが家庭貢献・家族貢献・社会貢献につながるからです。

ゲスト・ビジターの紹介



- 新潟中央 RC
会長 山宮 典浩 君、幹事 広川 彰 君、
25周年実行委員長 柳澤 茂 君



- 新会員紹介
環境未来都市推進機構新潟
代表理事 大宮 一真 君

- のんびり青山
葉梨さん、山田さん
- 米山奨学生 吳 湘 さん
- 一年交換学生
ウー・ヒョンウク 君

委員会・同好会報告



- 社会奉仕委員会
葉梨さん
わくわく市 本配達日



【ニコニコBOX】

真島 光雄 君

山宮 典浩 君（中央 RC）
本日はよろしく願いいたします。

柳澤 茂 君、広川 彰 君（中央 RC）
4/21 中央 RC25周年宜しく願い致します。

水本 孝夫 君
中央 RC 山宮会長、柳澤実行委員長、広
川幹事をむかえてニコニコします。

野澤 修 君

新潟中央 RC 山宮会長、広川幹事、柳澤実
行委員長、ようこそ東クラブへ 歓迎いたしま
す。そしてのんびり青山 葉梨さん 第1子
誕生おめでとうございます。元気な男の子、
すくすく成長してください。

志田 常弘 君

急な所用のためやむなく早退させていただきます。

中川 一広 君

宮川さんに見つめられた!!良い事があるぞ

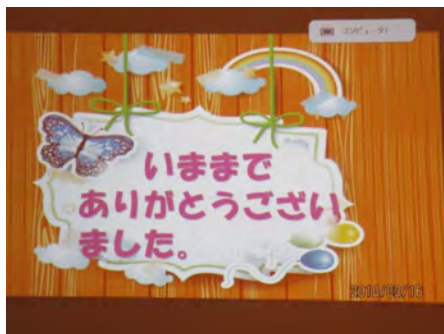
河端 信雄 君

インフルエンザ B 型にかかりました。皆様気
をつけてください。

卓話 米山奨学生スピーチ



●米山奨学生 吳 湘さん



会員スピーチ「入会した42年前の我がクラブ」



●河崎 順昭 君

次回例会 3月23日 卓話「施設工業（株）」の方より水と衛生に関する話
本日の出席率 77.59% / 2週間前メイクアップ後 87.93%

