



◆◆◆ 本年度会長方針 ◆◆◆

「五感を澄まして一歩前へ」

例会日/毎週月曜日 12:30～13:30
 例会場/広島サンプラザ TEL (082) 278-5000
 会長/川口 哲司 幹事/上杉 昌幸

事務局

〒738-0015 広島県廿日市市本町5番1号
 廿日市市商工保健会館 4F
 TEL (0829) 31-5490 FAX (0829) 31-5491
 E-mail / office20@h-hrc.com
 URL / http://www.h-hrc.com/

第1013回 ANAクラウンプラザホテル広島 2019年5月13日

創立24周年記念夜間例会

会長時間



会長 川口 哲司

「皆さん、こんばんは」本日は創立24周年記念夜間例会です。

インターアクトクラブの高橋先生、RCCの植村さん、長さん、笠井さん。

米山奨学生の崔明福さん、張瀧月さん、ようこそいらっしゃいました。

当クラブは広島西南ロータリークラブをスポンサークラブとして1995年5月8日に33名でスタートしました。現在チャーターメンバーとして有田伸治会員、藤岡会員、河内会員、森井会員、中本会員、永井委員、川崎名誉会員、7名が在籍です。

現在36名の会員ですが他のクラブに無いインターアクトクラブ、RCCと2つの活動をしています。奉仕活動として廿日市庁舎の植樹、宮島の観光案内板の設置、御手洗川桜の植樹及び定期的な清掃活動や、JR廿日市駅へ台湾・台北市南港ロータリークラブとの協同で時計台設置等を実施してまいりました。

今後とも、地域に根ざした活動を皆様の御協力を得て展開したいと思いますのでよろしくお願いします。

祝 辞

台北市南港ロータリークラブ

社長 朱雋文

広島廿日市ロータリークラブの皆様、創立24周年誠におめでとうございます。貴クラブとの交流は2008年4月に友好クラブとしてスタートし、2017年3月には姉妹クラブとしてより親密な友情はさらなる安定的な関係で築いて参りました。

昨年5月12日には貴クラブとの協同奉仕活動として「廿日市駅前広場へ時計台」寄贈で完成式も盛大に挙行されたところです。この時計台は貴クラブと姉妹友好の証として精神的な象徴となっています。前会長陳明輝と創立会長王東章をはじめ、その他の会員と計4名が一緒に披露式典に参加することで、貴クラブとの親睦と友情の象徴を感じております。

来年の5月15日には、貴クラブは創立25周年記念の式典がございます。当クラブはお祝いの気持ちを込めて、参加させて頂きたいと思っておりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。今後、お互いに意義のある国際奉仕にお役に立つ奉仕活動に当クラブの協力が必要

の場合、事前のご提案により話し合いと準備の手配をさせていただきます。

最後に、広島廿日市ロータリークラブの益々のご発展と、会員皆様のご健勝を祈念いたしまして、簡単ではございますが、私のお祝いの祝辞といたします。



第1014回 広島サンプラザ 2019年5月20日

会長時間

理事会報告

副会長 松本 猛



誕生日祝

卓 話

「企業における健康経営のワンポイントアドバイス！」

一般社団法人ヘルスケアマネジメント協会
 代表理事 振本 恵子様



広島廿日市ロータリークラブの皆様、はじめまして。一般社団法人ヘルスケアマネジメント協会代表理事の振本と申します。私の職業は看護師で、以前は広島市民病院の救命病棟で働いておりましたが、今は病気を予防したい思いから協会を立ち上げ、企業の看護師として従業員様の健康管理をお手伝いしております。そして働き方改革の一つと



して、『健康経営』が今注目されています。そこで今日は、企業における健康経営のワンポイントアドバイスについてお話しさせて頂き、少しでもお役に立てれば幸いです。

突然ですが、皆様にご質問です。

【健康経営という言葉、聞いたことがある方は挙手をお願いします！】

約1/3の方が手を挙げて下さっておりますね。残りの方はまだということで私、とても話甲斐があります(笑)『健康経営』とは、従業員の健康を「資産」と捉え、戦略的な健康づくりで生産性を上げ、業績につなげる経営手段のことです。なぜ今、『健康経営』が注目されているのか、データーを見ながらご説明します。

【54.6%】

これは、広島県の定期健康診断結果の有所見率です。つまり、二人に一人はなんらかの異常があるという値です。過労死のリスクも懸念されますので、自社の結果がどれ位なのか確認され、会社ぐるみで戦略的な健康づくりをお勧めします。

【こころの病が労災に認定されるケースは過去最多】

心の健康についても、深刻なデーターがございます。心の病気が「労災」に認定されるケースは過去最多を更新しております。ストレスチェックが義務化されたのも(※50人以上の事業場)こうした背景があります。精神障害の労災認定出来事別決定一覧でも、第1位が「上司とのトラブル」です。パワーハラスメントという言葉は、最近よく聞かれるようになりました。当協会にもメンタルヘルス対応で、部下や上司からよくご相談を頂くことが増えました。しかしお話しを伺うに、上司の方はいじめようと思って接してはいないと思います。両者間のコミュニケーション不足が原因のように感じます。上司には、言葉遣いや部下への指導方法も含めた「ラインケア」「ハラスメント防止」研修、部下には、受け止め方の偏りをなくす、ストレス耐性を強化する「セルフケア」研修を会社で実施することが、「平成18年健康保持増進のための指針公示第3号」等で義務づけられておりますので、お互いが正しい知識を持って対応して頂くことが解決に繋がると思います。当協会でも研修の依頼が近年増えましたので、ご関心がある方は是非ご相談ください。

【最近20年の企業の取り組み方】

少子高齢化、慢性的な人手不足、過労死、メンタル問題などで、我が国の企業の健康管理に関する取り組みは積極的になってきました。もちろん広島県内の企業様も活発に活動されております。お手元に全国健康保険協会広島支部からの「ひろしま企業健康づくり好事例集」をお配りしております。広島県内の企業様が実際に実践されている、簡単に取り組む事例が載っております。お金をかけなくても工夫されておりますので、是非参考になさってくださいませ。本日ご出席の企業様も何社か記載されておりますので隣の会社は、もう始めております。では何から始めたらいいか、具体的な順序をご説明します。健康経営のステップです。

ここでまた、皆様にご質問です。健康課題の把握に関するご質問です。

【あなたは今、健康ですか？】

手が挙がらなかった方は、私が良い病院を紹介しますので後でお声を掛けてくださいませ(笑)。挙手された方は、きっと「今、病気になっていない。」「良

く食べて眠れているから大丈夫。」などの理由かと思えます。実は、従業員様の健康判断は、会社も行います。それが健康管理に関する法律、「労働安全衛生法」です。会社が職場における労働者の安全と健康を確保するとともに快適な職場環境の形成を促進することを目的とします。具体的には、体の健康は「定期健康診断」、心の健康は「ストレスチェック」(※50人未満の事業場は努力義務)を会社で実施して、結果を適切に管理し過労死リスクや高ストレス者に該当する方には、受診勧奨や産業医面談を行い、このまま働いても大丈夫か専門家の意見を事業主が確認します。そして会社ばかりが管理するのではなくご本人様にも、自分の健康は自分で守る義務、「自己保健義務」があります。会社がどんなに快適な環境を確保したとしても、ご本人様が不摂生な生活を送った結果の生活習慣病や、原因がプライベートやストレス耐性が元々低くメンタル疾患になった場合、そこまでは会社が責任を取れません。会社もご本人様も、両方が法令を遵守してやることをやっていく、これが大事です。では実際にどんな健康管理が法令遵守なのか、一緒にチェックしていきましょう。

【会社の健康管理のポイント！】

- 定期健康診断を毎年100%受診させている
- 有所見者に対して、産業医の意見を聞いている
- 意見を元に、適切な措置・受診勧奨をしている
- 従業員からの意見聴取の機会を確保している

先ず大事なのは、会社の健康状態を把握して適切な対応するスキルを持っていることです。上記の項目は、一人でも雇入れたら発生するのが、労働安全衛生法です。法律で定められている項目の健康診断を受診させ、原本を会社が5年間保管します。結果で有所見者に対して、産業医と呼ばれる医師(就業判定専門)が就業可、就業制限、要受診などの意見を結果に記入して、その意見を元に従業員様の実情を考慮して、労働時間の適切な管理、作業の転換等を行います。特に項目の中で、注目して頂きたい値があります。それが「**血圧**」です。血圧とは、心臓から送り出される血液が、受け取る血管の内側にあたる圧力のことです。ある程度圧力がないと全身に血液が送れませんが、**高血圧**と呼ばれる値は、上の値が**140以上**、下の値が**90以上**で該当します。この時血管で何が起きているのかということ、コレステロールや中性脂肪、血糖やたばこのニコチンなどで血管が傷つき動脈が硬くなる「**動脈硬化**」を起こしているため、高い圧力じゃないと全身に血液がいなくなっているのです。自分では痛くも痒くもない症状ですが、高血圧な方に残業やストレスが多い職場で働かせ続けると、高血圧が悪化して、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが生じます。いわゆる「**過労死**」問題です。それを防ぐために健康診断結果を確認して、要受診の方は受診勧奨を行い、ご本人様は自己保健義務なので、自分でお金を払って病院に受診し治療して頂くことが大切です。広島労基署も、「**過重労働による健康障害防止対策**」で最近、50人未満の事業場でも臨検に入っており、必ず健康診断の判定確認や事後措置について問われていますので、従業員様の命を守るためにも今一度、ご確認のほど宜しくお願い致します。

私どもの顧問先も健康経営を取り入れて、**離職率**や



休職率の低下、ホワイト企業のイメージ化で採用率上昇など中小零細企業でも成果を上げています。私は広島でご活躍される皆様を尊敬しております。皆様方には引き続き従業員様、会社の存続にお力を注いで頂き、いつまでも広島の誇りである企業様として、在り続けて頂ければと思います。そして私どもも精一杯ご支援させていただきますので、引き続き何卒宜しくお願い致します。



第1015回 広島サンプラザ 2019年5月27日

会長時間



宮津RC 速石直美会長エレクト来訪

卓話

「出会いのすばらしさ」

NPO法人オリンピアプラス
代表理事 岡山 恵美子 様



私は出会いの素晴らしさを陸上競技を通じて身をもって体験させて頂きました。

古い話で恐縮ですが本日は1964年東京オリンピックのお話しさせて頂きたいと思います。

私の高校の恩師（故立石晃義先生）は、私を含め4人のオリンピック選手を育成され神様の様な存在の先生でした。

高校3年生の時に5m87cmで全国優勝する事が出来オリンピック標準記録6m00迄あと13cmに迫っていました。

先生をはじめ陸協の先生や関係者の方々の応援と後押しでオリンピック突破記録会なるものを作りましたがなかなか突破出来ませんでした。

大会後、先生が「ちょっとスパイクのピンを見せて」と言われ差し出したところ「これはピンが長すぎる」と言われ先生は長いと思われたスパイクのピンを削って下さり翌日6m17の日本記録を樹立し晴れて日本代表になる事が出来ました。この記録は先生の熱意と執念で生まれた新記録だと思います。

先生は常に陸上のことが頭にあり場所を選ばず思いついたら何処でも動作の工夫をされていて場所により恥ずかしいこともありましたが、先生はその子の能力を最大限に引き出してやろうと言う思いが常にあったのだと思います。

このような経験したことを生かそうとの思いから子

供達に走る楽しさを教えようと35年前にクラブを結成しました。将来オリンピック選手に育つようにクラブ名もオリンピッククラブとしその中にオリンピック選手に育った為末君や山縣君が小学生の時に在籍しておりました。

このクラブはいわゆるエリート集団ではなくスポーツが不得意であったり肥満傾向とか登校拒否であったり指導には工夫を凝らしました。夏はキャンプ・冬はスキーとレクレーションも楽しんでいます。

その後3年前から中学～一般迄幅広く手がけることになりクラブとは別にオリンピアプラスとして設立しました。

今の子は行動するより先に無理出来ないとか否定する言葉から入ります。

目標を持たせそれに向かうにはどうすれば良いかを考えさせ愛情を持って接し自信を持たせる様にしています。

為末選手はお母さんが陸上の選手でお姉さんがクラブに入ったきっかけでクラブで練習しましたが素質は抜群でずば抜けていました。山縣選手も小柄ながらすばしこい可愛い子供でした。

私は出会った方々に支えられ励まされてここまで来れたことに大変感謝しております。

これからも子供達の無限大の可能性を信じて底辺の拡大と生涯教育の場でありたいと思っております。



第1016回 広島サンプラザ 2019年6月3日

会長時間

会長 川口 哲司



誕生祝

卓話

「金城一國斎の漆芸」

漆芸作家 七代 金城一國斎 様



第1017回 広島サンブラザ 2019年6月10日

会長時間

理事会報告

副会長 松本 猛

卓話

「腰痛治療の最前線」

JA広島総合病院 整形外科 主任部長 田中 信弘 様



腰の骨は、五つの椎骨（ついこつ）が椎間板と椎間関節でつながっています。腰の骨には、体重を支える、体の動きの中心になる、中に走っている神経を保護する、という役割があります。椎骨と椎骨の間にある椎間板は、水分が豊富でゼリー状の髄核を、コラーゲンが多く比較的硬い線維輪が包む特殊な二重構造になっています。荷重に耐え、体の動きを可能にしているほか、衝撃を吸収する働きもあります。血管が通っていない組織としては最大で、老化が起きるのも最も早いとされています。椎間板は腰痛と深く関係しているといわれていますが、本当のことはよく分かっていないことも多いのが現状です。高価なサプリメントや健康器具を利用する人もいますが、これらの効果は実証されていません。腰痛には年齢と関係するものもありますが、一概に「歳のせい」とは言えません。本当の原因を知るためには病院で正しい診察を受けることが大切です。

腰の病気で一般的なものに、腰椎椎間板ヘルニアと腰部脊柱管狭窄症があります。椎間板ヘルニアとは、椎間板の髄核が椎間板の外側まで突出し神経を圧迫したものをと呼びます。多くの患者さんは薬やりハビリで症状が良くなりますが、症状が強い人には手術が必要です。最近では体への負担が少ない「低侵襲手術」が行われており、早期社会復帰も可能です。また注射でヘルニアを治すことのできる最新の治療も注目されています。脊柱管狭窄症とは、腰椎部で脊柱管が狭くなり、狭くなった脊柱管でこの馬尾神経や神経根が圧迫されることにより、坐骨神経痛と呼ばれる下肢の神経痛やしびれを来す病気です。運動器症候群であるロコモティブシンドロームの原因の一つされており、健康寿命に影響を及ぼす病気として、早期診断・治療が必要とされています。

腰痛・神経痛を治すには、病気に対する正しい知識を身に付け、自分の症状の理解することが大切です。また早めに整形外科専門医の診察を受けることにより、個々の患者さんに応じた最適の治療の選択することが可能となります。



第1018回 日本料理 多津満 2019年6月21日

最終夜間例会



活動報告

カラオケ同好会
2019年5月20日
デュエット

出席者は、12名

松浦さん奥さん、藤岡さんご夫妻
永井さんご夫妻、高尾さん
佐伯さんご夫妻、山根さん、石塚さん
植田さん、石原さん

