



ロータリーは機会の扉を開く
2020～2021年度

国際ロータリー第2790地区

君津ロータリークラブ週報

例会日 毎週月曜日
12:30PM～13:30PM
例会場 ホテル千成
Tel:0439-52-8511

事務局
〒299-1144 君津市東坂田1-3-3-304
Tel:0439-52-8882
Fax:0439-27-0622

Vol. 24 No.2143 2021.5.10

令和3年5月 第1例会 曇

開始点鐘 荒井潤一郎会長
国家斉唱 君が代
Rソング 奉仕の理想
四つのテスト 谷 浩司会員
お客様 ウニバト様(米山奨学生)

【出席報告】 免除者2名 休会0名

例会数	会員数	対象者	出席	欠席	出席率
2143	56	55	38	17	69.09%
2142	56	55	38	17	69.09%
前々回の修正	メイクアップ 2名				36.36%

(敬称略)

会長挨拶及び報告

荒井潤一郎会長

今日は、基本理念の中の、ロータリーの「4つのテスト」をお話します。「4つのテスト」は、ロータリアンが生活や仕事の場面で常に覚えておくべき4つの間で、政治や宗教に関係なく、すべての人々の倫理的指針となっていて、事業および専門職務に携わるロータリアンの心構えとして、価値ある目標を追い求める為の指針です。更に、広く一般に、多くの人の倫理的な羅針盤を提供する事として、簡潔かつ的確にまとめたものが「4つのテスト」です。

また、約80年前「4つのテスト」は商取引をする当事者同士の極めて現実的な基準だったそうです。1943年のRI理事会の認証のもとに職業奉仕のプログラムに組み込まれ、五大奉仕において、極めて重要な要素であると考えられました。例会毎に唱和をしていますが、唱和をするたびに自問自答し、自分自身にできているかを確認させられます。

これからも、ロータリーの「4つのテスト」を実践する「機会の扉を開いて」を大切に、生きていければと思います。

幹事報告

福田 順也幹事

〈配布物〉

- 例会プログラム
- ガバナー月信(5月号)
P8 マルチプル・ポール・ハリスフェロー
1回目)武田会員 2回目)阿部輝彦会員
新ポール・ハリスフェロー
佐々木会員・福田会員
- ロータリーの友(5月号)
5月も短縮例会の為、ロータリーの友紹介はありません。

〈報告〉

- 例会変更のお知らせ
〈木更津RC〉
日時:5月6日(木) 休会
理由:定款第7条第1節d項に基づく
〈木更津東RC〉
日時:5月5日(水)休会
理由:定款第7条第1節d項に基づく
日時:6月23日(水)夜間例会を通常例会に変更
日時:6月30日(水)休会
理由:定款第7条第1節d項に基づく
- 5月17日(月)地区大会記念ゴルフ大会が開催されます。
場所:鶴舞カントリー倶楽部
受付:午前6時45分
出席:鈕持会員よろしくお願ひします。

〈回覧〉

- 君津RC週報
- 第5グループ週報
- RLI通信(4月号)
- 財団NEWS(5月号)
- ROTARY冊子(英語版)
- 地区大会表彰目録
クラブ表彰 ①100%ロータリー財団寄付クラブ
②Every Rotarian Yearクラブ
③End Polio COA

国際ロータリー会長 ホルガー・クナーク
ガバナー 漆原 摂子
ガバナー補佐 窪田 謙

会長 荒井 潤一郎
会長エレクト 岡野 祐
副会長 谷口 弘志

幹事 福田 順也
編集 大浦 芳弘

米山奨学生紹介

米山奨学生 ウニバト様
紹介者 廣田 二郎会員

今年度、君津ロータリークラブがお世話をする奨学生「ウニバト君」を紹介します。

名前は「烏尼巴図」君です。漢字では色々大変ですのでカタカナで表記します。母国では苗字がなくウニバトは名前です。ニックネームはウニちゃんていかがでしょうか？国籍は中国・内モンゴル自治区で4年ほど前に来日し、現在千葉大学 博士課程で人文公共学を専攻の博士2年です。研究テーマは「中国内モンゴルにおける牧畜民の定住化と砂漠化」です。担当教官は見玉先生で内向的な性格なのでロータリーで外向きの性格に変えて欲しいとの事ですので、皆さん色々話しかけていただき外交力を高めるようお願いいたします。プライベートでは現在、船橋市内に居住し奥様もいらっしゃるとの事です。詳細は自己紹介の時間を設けますので本人よりお話いただきます。

2023年3月までの2年間のお付き合いですので、よろしくお祈りいたします。



会員卓話

「健康とまちづくり」

小関 常雄会員

日本製鉄(株)東日本製鉄所の小関でございます。本日はお時間をいただきありがとうございます。短い時間ではございますが「健康とまちづくり」についてお話しさせていただきたいと思っております。

以前にもお話したかもしれませんが、私は1,400gの極低出生体重児で月数も短かった為未熟児として生まれまして、半年間は保育器の中で育ち、その後も幼稚園頃までは毎晩のようにかかりつけの小児病院にお世話になったそうです。小学校の高学年の頃に母親と一緒に私が生まれた病院とかかりつけだった小児病院を訪問し、こんなに大きくなりましたとご挨拶した事を覚えております。私の兄姉は全員、低出生体重児、未熟児として同じ病院で生まれており、兄姉全員を覚えている看護師さんがおられました。戸籍上、私は次男坊で4つ上に兄がいたのですが生まれて数週間で亡くなったそうです。看護師さんから「大きくなって良かったですね、来てくれて嬉しいわ。それにしてもお兄さんはきれいな顔立ちだったのに食が細くてね、あなたは兎に角食欲がありましたよ。」と言われ複雑な思いをした記憶がございます。まあ生まれた時から食に食欲で生命力があったと理解しております。高校に入る頃までは不整脈が頻繁に出て大阪吹田にある国立循環器病研究センター病院に何度も通いました。ある時、お医者さんから当時入部していた野球部は辞めなさいと言われていましたが父親がお医者さんや学校へ「こいつの好きなようにさせてやってくれ、何があっても文句は言わない」と話して部活を続ける事になった病弱な子供でした。私は高校入試時にはこのまま野球を続けたら死んじゃうかもしれないと思いきや素直に野球部のない高校を選びました。調子が悪くて学校を休んでいると父親が仕事の帰りにレディーボーデンのアイスクリームを買っ



親睦委員会

私の誕生日・記念日

5月の誕生祝

坂井佳代子	S. 33.	5. 3
谷 浩司	S. 49.	5. 16
荒井潤一郎	S. 40.	5. 17

5月の私の記念日

猪瀬 浩	H. 25.	5. 1
早見 秀一	H. 29.	5. 6
内藤 智介	H. 1.	5. 6
大浦 芳弘	H. 3.	5. 18
黒岩 靖之	H. 14.	5. 25
大川 裕士	H. 2.	27

てきてくれるのが嬉しかった記憶がございます。成長するにつれて丈夫になり、今では心臓に毛が生えていると言われる事もしばしばございますが、昔は自分も家族も随分と気を遣っていた事を思い出しました。長い間、健康について深く考える事もなく過ごしておりましたが、私は昨年の夏に物心ついてから初めての入院生活を余儀なくされ、健康について改めて考えるに至りました。子供の頃の事を忘れて57歳まで暴飲暴食を繰り返し不摂生な生活を続けており、誠に恥ずかしい限りだと素面の時は反省する日々を送っております。

さて、本日のテーマである健康とまちづくりですが、私が昨年末に千葉市内でお聞きした千葉大学予防医学センターの近藤克則先生による健康格差とまちづくりに関するお話を紹介したいと思います。近藤先生は日本老年学的評価研究(JAGES)機構でもご活躍されており、数多くの講演会講師もされておりますので内容をご存知の方も多いかと思いますが、しばらくの間お付き合い願います。私は、君津市のまち・ひと・しごと創生有識者会議の座長も務めている事もあり、健康とまちづくりがどのように関係するのか非常に興味深く近藤先生のご講演を拝聴した次第です。

では内容に入りたいと思いますが、皆さんサザエさんをご存知ですね、75年前の1946年に博多を舞台に独身のサザエさんが描かれる内容で始まったそうです。サザエさんのお父さんである波平さんの年齢はおいくつだと思われますか？実は54歳だそうです。皆さんがどう思われるか分かりませんが波平さんが現在57歳の私より年下なの？と驚いた次第です。今、さほどの違いがないじゃないかとの皆さんの心の声が聞こえました。確かに私は波平さんと似通ったヘアスタイルをしておりますが、波平さんは随分と風貌と年齢にギャップがあるなと思われませんか？ある統計では世界長寿国の平均寿命は毎年3か月伸びているそうですので、75年前のサザエさんが始まった当時より現在の平均寿命は19歳程度伸びている事になり54歳設定の波平さんは現在の73歳イメージと考える事で波平さんの年齢設定を受け入れたいと思います。

少し話が逸れましたが、年々平均寿命が伸びている事は事実だそうですが、本日はあなたがどこの町でどのようなコミュニティに属してどのような生活をされるかによって健康寿命が異なる、あなたが住む町の環境を変える事で更に健康寿命を伸ばせる可能性があるという事をお話したいと思います。

では、具体的なエビデンス、今ワイドショーでもよく聞くエビデンスをお示したいと思います。お手元にお配り致しました資料をご覧ください。先ず、認知症についてです。図1をご覧ください。皆様方は活発に活動されており問題ないと思いますが、一般的な年齢別の認知症有病率は70歳代になると増え始め、75歳では約10%、80歳では約20%、85歳で約40%、90歳で約60%

となっております。また、男性に比べて女性の方が認知症有病率は高くなる傾向にあるようです。

では、市町村によって認知症になりにくい町はあるのでしょうか？図2をご覧ください。JAGESが24市町村を対象として2010年から3年間追跡調査した結果では、認知症を伴う認定者割合が低い町があり、格差は4倍であったそうです。もう少しサンプル数を増やして評価してみたいと思います。図3をご覧ください。IADL即ち

①一人で外出ができますか
②日用品の買い物ができますか
③自分で食事の準備ができますか
④請求書の支払いができますか
⑤銀行預金や郵便貯金の出し入れを自分でできますか
という5項目について一つでも自分でできないと答えた方の割合を53の市町村で比べた結果、都市部では能力が低下している方の割合が低く、郊外・農村部で高い傾向があり格差は2.9倍あったそうです。歩く事と認知症リスクの関係を見てみましょう。図4をご覧ください。1日に30分以上歩く事で認知症リスクであるIADL低下を防げる事が分かっており、都市部では移動する際にバスや電車を利用する事が多く、バス停や駅までの移動や駅中での移動で長い距離を歩く事が多く認知症リスクを低減できていると考えられています。歩行量が多い町の特徴としては人口密度が高い事や近くに公園がある事も挙げられております。都市部でないのに良い結果であった東浦町について紹介したいと思います。私は東浦町と聞いても何処？と全くピンと来ませんでしたが、歴史マニアの方はピンと来るそうです。東浦町は愛知県にあり、徳川家康の母、於大の方の家系である水野氏の緒川城があった町だそうです。1970年代以降に城下町を取り囲むように住宅地が開発され道路も整備されたそうです。東浦町では古い城下町は今も健在であり、敵の侵入を防ぐ為に細い道がクネクネと造られており、車で移動する場合は町の外側にある道路を利用するしかなく、わざわざ車に乗って大回りして目的地に移動するよりクネクネした細い道を歩いた方が早く移動できるそうです。東浦町の認知症有病率が低い理由としては、日常生活でよく歩いているからではないかと言われております。このように認知症や活動能力指標を見ても住む環境によって格差が生じているのが事実のようです。

そこで、健康に過ごす為に気を付けるべき事としてゼロ次予防という概念をご紹介したいと思います。図5をご覧ください。皆さんの生活する住宅、コミュニティ、社会・建造環境等を工夫する事でそこに暮らしているだけで健康に長生きできる可能性を高めようというものです。図6に住宅影響として慶應大・伊香賀教授の発表内容を載せておきます。住宅に関してはよく知られている事ですが、断熱改修し室温を上昇する事で食

生活等は変える事なく最高血圧を3.5mmHg、最低血圧を1.5mmHg改善できたそうです。以前、私は若干太っていた事もあり、血圧は低い方なのですが体型からよく高血圧だと勘違いされ減塩を勧められました。次に高血圧対策としての減塩にも触れておきたいと思いません。減塩と聞いて個人が努力するものだとお考えではないでしょうか？図7をご覧ください。塩分摂取の内訳としてご家庭でお料理する際や食事の時にふりかける量は2割程度だそうです。ゼロ次予防の為、カゴメやミツカンさんなどの日本メーカーさんもトマトジュースや味噌など時間をかけて数10%の減塩を進めて来られているそうです。イギリスでは、塩の容器の穴の数を17から5へ大幅に減少させた事も減塩に繋がったそうです。食事中に塩を振る回数は各自ほぼ決まった回数しか振らない、まあ少し薄いと思って追加で振る人もいるとは思いますが減塩効果があったそうです。また、イギリス政府はパンメーカーに5%の減塩を指示し数年かけて20%程度の減塩パンを流通させたそうです。5%程度の減塩に抑えると消費者から苦情が出るような事はないそうです。新鮮な野菜や果物が健康に良い事は知られておりますが、図8に食料品店の影響を示します。車利用ができない方で家から1km以内に食料品店がない場合、死亡リスクが約1.6倍にまで膨らんでしまうとの結果であり、買い物難民はまさしく致命傷になりかねない、まちづくりとしては配慮すべき重要な項目だと認識致しました。

次にゼロ次予防の中でライフコースという条件についてご説明したいと思います。図9をご覧ください。ライフコースは人生早期、中年期そして高齢期に大別され、それぞれに教育格差、難聴や頭部外傷、社会的孤立や身体活動不足が認知症リスクとして考えられます。ここでは社会的孤立や身体活動不足についてお話ししたいと思います。図10をご覧ください。人との交流が健康リスクに与える影響ですが、人との交流が週1回未満の場合は認知症や要介護、死亡リスクが1.3倍から1.4倍になるそうです。人との交流は今流行りのリモートでも効果は期待できるそうです。孤独は1日タバコを15本吸うのと同じくらい健康を害するとも言われており、イギリスでは2018年に孤独担当大臣を新設した程の重大な問題です。日本でも今年の4月イギリスに次いで世界で2番目に孤独・孤立対策担当大臣として坂本少子化担当大臣を任命しました。日本では中年期のひきこもり対応に重きを置かれているようですが高齢期の健康リスク低減に繋がる社会的孤立対策も期待したいところです。

では、要介護認定を指標として健康リスクを低減する為にはどのような手段があるのかお話ししたいと思います。図11をご覧ください。多くの社会参加を実施する事で要介護認定リスクを低減できる事が分かります。全く社会参加しない方と比べて3種類以上に参加

する方はリスクを約半減できるそうです。皆さんは多くの社会活動に参加されていると思いますので、リタイアされても引き続き継続していただきたいと思いません。参加組織別の影響を見てみたいと思いません。図12をご覧ください。スポーツ、趣味、町内会に参加する事が要介護認定リスクを大きく低減できる事が分かります。なお、スポーツは仲間と実施すると更に2割増しの効果があるそうです。その他として、孤食が良くないそうです。女性の場合は死亡リスクが1割増加するかどうかですが男性の場合は孤食する事で死亡リスクが2割から4割上昇するそうです。独身である私は早くコロナ禍が終息し以前のように自由にお店に伺えるようになる事を切に願っておりますし、それまでは迷惑がられても知人やスナックのママ達とリモート飲み会を開催しようと考えております。また、地域活動に参加するにしても何か役割があると単に参加するよりも認知症発症リスクを2割程度低減できるそうです。私は、この4月に自治会役員デビューしており、初会合は集合時間を間違えてしまい集会場に駆け付けた際にはどなたもおられないという間抜けなデビュー戦となってしまいましたが、次回からは少し真面目に取り組みたいと考えております。

次に図13をご覧ください。JAGESでは実証試験として憩いのサロンを開設し、認知症発症リスクの低減効果を検証しております。サロンとは町主催、住民と協同の介護予防事業であり、住民さんからボランティアを募り、ボケ予防を兼ねて人を集める企画を検討し、事前準備、徒歩圏内の高齢者を誘ってイベントを実施、そしてフィットネスを兼ねて後片付けをするものです。武豊でのプロジェクトではサロンの参加によって認知症発症を3割低減できるとの結果を得ております。参考としてJAGESの産官学連携による新事業創出、地方活性化に関する活動を図14から図16に載せてございますのでご覧ください。企業が介護予防や地域活性化に繋がるプログラムを提供し自治体がデータを収集し、JAGESが解析し各企業が提案した事業を評価し削減できた介護給付金等を分配する。ちなみに介護サービス利用者が1,000人減ると年間20億円程度の介護給付金の削減効果があり、本事業では効果額の6割を財源としてプログラム提供企業に還元するそうです。千葉県睦沢町では健康志向型の道の駅施設が導入されており話題となっており、想定通りの効果が出るかどうか注視したいと思います。また、この睦沢町の道の駅にはコージェネが導入されており房総半島台風で停電した際にも有効に活用され地域住民は非常に助かった好事例として千葉県内でも報告されております。まとめますとゼロ次予防をご理解、実践していただき認知症や要介護者が少ないまち・社会の特徴である

- ①運動、歩きやすいまち
- ②生鮮食料品を入手しやすいまち

③減塩食品・メニューの提供

④社会参加しやすいまちを実現し、高齢者は健康寿命、ボランティアは役割を持って生涯現役、子世代は介護辞職せずに済み、保険者は給付金が減って財政改善、企業には新しいマーケットが生まれるそんなまちを共に創っていただければ有難いです。

最後に先週末の5/7に公表しました、弊社の決算内容を簡単にご説明致します。

結論としまして、単独粗鋼生産量は3,300万tと対前期885万tの減少、売上高は48,292億円と対前期10,923億円減とコロナによって厳しい状況でございましたが、パートナー会社、地元企業の皆様にご理解・ご協力をいただき、損益分岐点の抜本的な改善やスピーディーな減増産対応を実施できたおかげで単独営業損益は通期では1,047億円の赤字となりましたが、下期のみですと4年半ぶりの313億円の黒字とする事ができ、連結営業利益も1,100億円とする事ができました。2021年度の見込みとしましては粗鋼生産4,000万t、売上高60,000億円、単独営業損益は2,300億円の黒字、連結営業利益では4,500億円の黒字を見込んでおります。繰り返しになりますが、パートナー会社、地元企業の皆様のご理解・ご協力に対しまして深く感謝申し上げます、私からの話を終えたいと思います。

ご清聴ありがとうございました。

ニコニコBOX

荒井潤一郎 ウニバト君、君津ロータリーへようこそ。思っていたイメージとは違いジャニーズ系の良い男にビックリ！

福田 順也 米山奨学生 ウニバト様、ようこそ君津RCへ。小関会員、卓話ありがとうございました。

廣田 二郎 米山奨学生のウニバト君を紹介しました。2年間、よろしく交流して下さい。

隈元 雅博 米山奨学生 ウニバト君ようこそ君津RCへ。これからは共に世界平和の為に頑張ってください！小関会員卓話をありがとうございました。5月5日のこどもの日に木更津にある児童養護施設 野の花の家にケンタッキーとカネスの鈴木社長から提供して貰った、駄菓子セットとROVERSのカレンロバート代表からのサッカーボールを持参しました。これからはほんの少しですが続けていけるように頑張ってください！

黒岩 靖之 コロナ禍でゴルフにあまり行っていないのに、なぜかGWはクラブを買い替えてしまい大金を使ってしまった…。

坂井佳代子 皆さん、こんにちは。米山奨学生ウニバトさん、ようこそ君津ロータリークラブへ。今月のお誕生日の方、記念日の方おめでとうございます。誕生祝いありがとうございました。

永嶋 嘉嗣 コロナのワクチン接種の2回目が終わりました。これで少しはお酒も飲めます。

宮本 茂一 今週の日曜日、コロナの予防接種予約が取れました！！競争が激しくてすべり込みです。

阿部 輝彦 ウルトラマラソン、成功おめでとうございます。好天に恵まれ、何か所か孫と一緒に応援させていただきました。選手の笑顔、汗に感動をありがとうございました。関係者の皆様お疲れ様でした。

大森 俊介 ウニバト様、ようこそ君津RCへ。これから母国と日本の平和維持の為によろしくお祈りします。

高橋 雄一 昨日、君津ウルトラマラソンを開催させていただきました。多くの参加者の皆様にご挨拶をいただきました。ご協力、ご理解いただいた皆様、本当にありがとうございました。

早見 秀一 米山奨学生 ウニバト様、ようこそ君津RCへ。ぜひ、楽しんで良い経験を積んで下さい。私の記念日、きれいなお花ありがとうございました。

宮崎 慎 記念日のお花ありがとうございました。

小幡 倅 君津ウルトラマラソンの企画運営をされた皆様、お疲れ様でした。素晴らしい一日でした！！

秋元 政寛 ウニバト様、ようこそ君津ロータリーへ。小関会員、貴重な卓話ありがとうございました。

玉作 朋之 夏日(25℃以上)が出る陽気となりました。水分補給など、熱中症予防を充分図りましょう。

遠田 祐治 外出無しの連休、庭がすっかりきれいになりました！

小関 常雄 ワクチン接種が始まりましたね。

早く順番がまわってくる事を期待するばかりです。

原田 健夫 何もする事が無かった自宅待機のGWも終わり、少し気合を入れなければと思う今日この頃です。

猪瀬 浩 今年も私の記念日にありがとうございました。今回も所用の為、欠席で申し訳ありません。

大住 昌弘 コロナもいよいよ厳しい局面となりそうで、病院から悲鳴も上がり、池江璃花子ちゃんにも「オリンピックに参加しないで！」という彼女に気の毒で、自分勝手に、おせっかいな投稿も出ています。我が国のリーダー不在を覚え、若い人達の将来を任せる事の不安を感じざるを得ません。さて、連休中は直前にぎっくり腰をやらかし、巣ごもりというまでもなく、自宅でへたり込んでおりました。若い時からの悲しい性で5/6にはシャキッと出勤！でした。

倉繁 裕 4月に入り、新入社員が例年に比べて少数ながら入ってきましたが、改めて育成・定着に、原点に立ち返って注力していきたいと考えているところです。

梶山 健次 記念日、誕生日の会員の方々、お祝い申し上げます。小関会員、卓話ありがとうございました。

大浦 芳弘 コロナ禍収まりませぬね。緊急事態宣言の都道府県が拡大し、まん延防止等重点措置地域も拡大の一途です。この週末のニュースでまん延防止等重点措置地域として新たに三重県が指定されるとの報道があり、具体的な指定地域の中に伊賀市が入っていました。伊賀市は、私の故郷の隣であり、市域のほとんどが山野というイメージでしたので、早速、伊賀市在住の叔父に電話をしてみました。三重県での感染者の増加は、四日市周辺と伊賀周辺が顕著との事、四日市は名古屋、伊賀は大阪が通勤圏でその影響が大きいとの事でした。君津も東京が通勤圏です。変異株の事もあり、油断できません。

篠塚 知美 5月の記念日、誕生日の会員の皆様おめでとうございます。

坂本 直樹 米山奨学生ユニバト様、ようこそ君津ロータリークラブへ。今後よろ

しくお願い致します。小関会員、本日は会員卓話ありがとうございました。

川村 優子 ユニバトさんようこそ君津ロータリーへ。小関さん、卓話ありがとうございました。

谷 浩司 誕生祝いありがとうございます。最近4つのテストの時に何かしらいただいている気がします。次も楽しみです。ユニバト様、本日は君津ロータリークラブによろこそ。楽しんだ者勝ちと言う事もありますので、一緒に楽しんでいきましょう。君津支店に着任となり1か月。少し慣れてきた事もあり楽しみながら営業活動をしています。何でもご相談いただければと思います。

藤代 公成 皆様お久しぶりです。ユニバト君よろしく。小関さん卓話ありがとうございました。

内山貴美子 実行委員会として参加した「君津ウルトラマラソン」が土曜日に開催され、大きなトラブルも無く終える事ができました。当クラブの皆様にもご協力いただきありがとうございました。

佐々木昭博 先週の土曜日は、君津ウルトラマラソンのお手伝いに行っておきました。色々なイベントが中止の中、コロナ対策をしっかりとおこない沢山の人が君津に来てくれました。嬉しい事です。

中野 賢二 よろこそ、ユニバト君。

別府 明人 先週、千葉に来て初めてのゴルフ。

折田 勝彦 天気も良く、大変楽しみました。

