



2015 ~ 2016 年度
R I テーマ

Be a gift to the world
世界へのプレゼントになろう

世界へのプレゼントになろう

国際ロータリー会長

K. R. ラビンドラン (国籍・スリランカ)

2720 地区

別府中央ロータリークラブ



例会日 火曜日 12 時 30 分
ところ 別府亀の井ホテル 〒874-0936 別府市中央町5-17
TEL (0977) 22-3301 FAX 21-1232
事務所 別府市西野口町1番1号 青山通りビル 3F
〒874-0931 TEL (0977) 23-9000
FAX (0977) 23-9019
<http://www.beppu4rc.jp/chuo/>
E-mail: info@beppu4rc.jp

理事	平野 教康	理事	西馬 良和	役員	会長	平野 教康	S A A	前田 哲矢
〃	梶原 和朗	〃	村津 忠久	副会長	梶原 和朗	直前会長	前田 哲矢	
〃	後藤 隆	〃	亀井 孝	幹事	佐々木久宜			
〃	森園 伸也			会計	衛藤 秀子			

VOL. 28 - 31
2016 年 3 月 8 日

第 1270 回 例会

会報委員長 堀 由美

◆点 鐘 12 : 30

◆R S 手に手つないで

◆唱 歌 早春賦

◆ゲ ス ト 西本真由美氏
(大分県東部保健所地域保健課課長補佐)

◆出席報告 委員長 衛藤 秀子

本日の出席	会 員 総 数	28 名
	出 席 者	17 名
	事前メイクアップ	0 名
	理 事 会 承 認	1 名
	出 席 免 除	3 名
欠 席 数	出 席 率	70.83 %
	出 席 率	70.83 %
前々回の訂正	出 席 率	60.00 %
	事後メイクアップ	2 名
	理 事 会 承 認	0 名
	出 席 免 除	3 名
2/23	修 正 出 席 率	72 %
連 続 一 回		
通 算 750 回		100 %

会長の時間

会長 平野 教康

皆さん、こんにちは会長の平野です。

本日は、東部保健所の西本様が、事業所における健康増進と健康管理についてお話をさせていただきます。企業に勤める社員の高齢化と人手不足は、今後ますます企業にとって深刻化してきます。西本様から実際に健康活動をしている企業等がどんな事を行っているかを話していただき、会員の皆様のお役に立てばと思っています。

・メイクアップ

事前

事後 大島 (別府東)

梶原 (会長エレクト研修セミナーPETS)

欠席 堀、前田、中尾、西林、島田、高宮、土谷

理事会承認 森

出席免除 溝部、河村、木村



幹事報告

佐々木久宜

—水と衛生月間—

1. 本日の卓話

「健康経営のススメ」

大分県東部保健所 地域保健課 課長補佐

西本 真由美 氏

2. 本日のゲスト

にしもとまゆみ
西本真由美氏

(大分県東部保健所 地域保健課 課長補佐)



3. 第9回定例理事・役員会報告

(平成28年3月1日(火) 13:40~

亀の井ホテル例会場 8名)

審議事項

1) 2015-2016年度大分第3グループI Mの件。

※承認(メイクアップとする)

日時 平成28年5月15日(日) 10:00~

場所 志高湖

登録料 3,000円(全員登録)

2) 湯布院RC創立25周年記念例会並びに祝宴開催の件。※承認

日時 平成28年4月16日(土) 18:30点
鐘/19:00祝宴

場所 ゆふいんホテル山水館

登録料 会員10,000円 同伴者8,000円

出席者 会長・幹事・次期会長・次期幹事
の4名

※姉妹クラブ大分城西RCとの合同例会です。

3) ガバナーノミニー・デジグネート候補者推薦の件。※候補者無し

提出期限 2016年4月8日(金) 必着

提出先 〒860-0808

熊本市中央区手取本町11番1号

銀染コア地下1F

ガバナー事務所内

ガバナー指名委員会 宛

4) 森 宗明会員 休会願いの件。※承認

病气入院の為、3月1日より1か月出席免除とする。

5) 3月・4月例会予定の確認

3月1日 「スリランカ紀行」近藤賢司会員

8日 「健康経営のススメ」

大分県東部保健所地域保健課課長補佐

西本 真由美 氏

15日 「ゲスト卓話」(株)DMOジャパン

代表取締役 安達^{あだち} 澄^{きよし} 氏

22日 「会員卓話」鳴海淳郎初代会長

(創立27周年記念日(28日))

※出席表彰

29日 「花見例会」於：春香苑

4月5日 「会長エレクト研修セミナー(P E T S) 報告」

梶原和朗会長エレクト

12日 「会員卓話」村津忠久会員

19日 「 」

26日 「 」

4. 3月4日(金) 8:30~南小学校に於いて「第4回別府中央RC子どもの善行表彰」を行いました。

出席者：高宮勝美、西林勲二 各会員

5. 3月5日(土) 17:00~「酒食 回」に於いて「2015年度米山奨学生終了式・歓送会」が開催されました。

出席者：平野英壽カウンセラー、佐々木久宜
幹事



6. お祝い

会員誕生日 前田哲矢会員 (3月9日)
 ※記念品をお渡し致します。
 配偶者誕生日 前田哲矢会員 (3月10日)
 ※ご自宅にお花が届きます。
 津末武久さん (3月8日)
 皆 勤 近藤賢司会員 (3月2日=19年)

7. 例会変更のお知らせ

津久見RC 3月15日(火)の例会は、網代島宇宙塵現地探訪の為 同日会場変更
 湯布院RC 3月16日(水)の例会は、新入会員歓迎例会の為、3月14日(月)18:30~富季の舎に日時・場所変更
 別府RC 3月18日(金)の例会は、第4回クラブ全員協議会の為 同日18:30~両築別邸に時間変更
 別府東RC 3月24日(木)の例会は、光の園造園プロジェクト開園式の為 3月20日(日)11:00~光の園に日時・場所変更
 大分東RC 3月24日(木)の例会は、夜の例会の為 同日18:30~(場所未定)に時間・場所変更
 大分南RC 3月25日(金)の例会は定款第6条第1節(C)に基づき休会

8. 次回例会の予定

「ゲスト卓話」

(株)DMOジャパン 代表取締役 ^{あだち きよし} 安達 澄 氏

9. 本日の回覧

- ①「もみじ谷植樹作業」出・欠席
- ②「花見例会」出・欠席
- ③「別府市近隣7RC合同親睦ゴルフ大会」出・欠席
- ④ 2016-2017年度版ロータリー手帳 希望購入

10. 本日の配布

- ① 週報No.1268

スマイルボックス 委員長 近藤 賢司

○平野(教)会長

西本様ようこそ別府中央ロータリークラブへ、今日は卓話楽しみにしています。

○梶原会員

暑いですね~!!

明後日ぐらいたまた寒くなるらしいですね。体調管理に気を付けてください。

西本様ようこそ別府中央へ。卓話たのしみにしています。

○村津会員

今秋10月30日に「第39回別府市民合唱祭」を開催します。

合唱祭に出演される13団体の代表者会議が昨夜あって、スタートを切りました。

本番の盛会を祈念してスマイル。

○津末会員

主人の誕生日のお祝いありがとうございます。91歳ですが元気で毎日過ごしています。

○大島会員

ゲストの西本様ようこそ。卓話楽しみにしています。

又、森さんの入院心配です。

○平野(英)会員

ゴルフコンペの優勝の賞品をお裾分けです。



「健康経営のススメ」

大分県東部保健所 地域保健課 課長補佐 西本 真由美 氏



健康経営のススメ

日時：平成26年3月4日(金)
場所：海楽別荘
大分県東部保健所 地域保健課 課長補佐 西本 真由美 氏
主幹 長野 真由 氏

健康上の理由で仕事・家事・学業に支障のある者の割合

大分県は、労働生産性と、仕事・家事に支障をきたす人が増える！

大分県は、50歳を過ぎると、仕事・家事に支障をきたす人が増える！

大分県は、労働生産性と、仕事・家事に支障をきたす人が増える！

大分県の健康寿命の現状 (平成22年)

健康上の理由で日常生活が制限されること(生活できる期間)である健康寿命は、全国平均よりも長く、その健康、平均寿命と健康寿命の差は、全国で最も大きい。

○平成22年の平均寿命は、男性 81歳 女性 86歳
○平成22年の健康寿命は、男性 69歳 女性 73歳
○平均寿命と健康寿命の差は、男性 12歳 女性 13歳

大分県の健康寿命を縮める「七悪」

大分県の健康寿命の縮める原因として、下記の七悪が挙げられる。

1. 脳血管障害が多い (平成22年脳血管障害 男性 14.2% 女性 13.1%)
2. 糖尿病が多い (平成22年糖尿病 男性 10.2% 女性 10.1%)
3. 高血圧が多い (平成22年高血圧 男性 28.2% 女性 27.8%)
4. がんが多い (平成22年がん 男性 28.2% 女性 27.8%)
5. 脳血管疾患が多い (平成22年脳血管疾患 男性 14.2% 女性 13.1%)
6. 糖尿病が多い (平成22年糖尿病 男性 10.2% 女性 10.1%)
7. 人工透析が多い (平成22年人工透析 男性 0.1% 女性 0.1%)



健康経営の意味とメリット

健康経営とは、社員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む企業経営のこと。

健康経営のメリット

- ① 社員の健康増進による生産性の向上
- ② 社員の健康増進による離職率の低下
- ③ 社員の健康増進による医療費の削減
- ④ 社員の健康増進による企業の社会的責任の果たし

東部保健所の健康経営事業の取り組み

ヘルシーカンパニー-BEPPU (HKB)

1. 健康経営の推進 (健康経営の推進、健康経営の推進)
2. 健康経営の普及 (健康経営の普及、健康経営の普及)
3. 健康経営の支援 (健康経営の支援、健康経営の支援)
4. 健康経営の推進 (健康経営の推進、健康経営の推進)
5. 健康経営の普及 (健康経営の普及、健康経営の普及)
6. 健康経営の支援 (健康経営の支援、健康経営の支援)

メニュー② 運動

運動は健康増進の鍵です。運動不足は健康寿命を縮めます。

運動の種類

- 1. 有酸素運動 (ウォーキング、ジョギング、水泳)
- 2. 筋力トレーニング (筋トレ、ヨガ)
- 3. 柔軟性トレーニング (ストレッチ)

メニュー③ メンタルヘルス

メンタルヘルスは健康経営の重要な要素です。

メンタルヘルスの改善方法

- 1. ストレスマネジメント (ストレスマネジメント)
- 2. 認知行動療法 (認知行動療法)
- 3. 認知行動療法 (認知行動療法)

大分県東部保健所は、健康経営事業を応援します！

当保健所では、各事業所のご要望に応じて、①栄養、②運動、③休養・メンタルヘルス、④歯科、⑤たばこ等の健康講座や相談会を開催することができます。

お問い合わせ先

大分県東部保健所 地域保健課 健康増進室
TEL:0977-67-2511/0977-67-2512

メニュー① 栄養・食生活

栄養・食生活は健康経営の重要な要素です。

栄養・食生活の改善方法

- 1. バランスの取れた食事 (バランスの取れた食事)
- 2. バランスの取れた食事 (バランスの取れた食事)
- 3. バランスの取れた食事 (バランスの取れた食事)

メニュー④ 歯科・健口づくり

歯科・健口づくりは健康経営の重要な要素です。

歯科・健口づくりの改善方法

- 1. 歯の健康診断 (歯の健康診断)
- 2. 歯の健康診断 (歯の健康診断)
- 3. 歯の健康診断 (歯の健康診断)

健康情報の提供例

健康情報の提供例

健康情報の提供例

モデル事業の実践例①

運動習慣「みんなで歩く健康づくり」(事業所安全衛生大会にて)

職場のメンタルヘルス

モデル事業の実践例②

健康イベントへの参加

健康イベントへの参加

モデル事業の実践例③

社員食堂への取り組み

社員食堂への取り組み

別府満ちりマラソン

別府満ちりマラソン

モデル事業の実践例④

社員食堂への取り組み

社員食堂への取り組み

大分県健康経営事業所認定基準

大分県健康経営事業所認定基準

モデル事業の実践例⑤

社員食堂への取り組み

社員食堂への取り組み

大分県健康経営事業所認定基準

大分県健康経営事業所認定基準

「健康経営」のススメ

「健康経営」のススメ

「健康経営」のススメ