



SANJO ROTARY CLUB

三條ロータリークラブ

週報 No. 6

2016.8.10 (No.2879)

基本を学び、地域と共に

第2560地区ガバナー／田中政春
 会長／川瀬康裕
 会長エレクト／小出子恵出 (クラブ奉仕A)
 副会長／松永一義 (クラブ奉仕B)
 幹事／関川博
 S A A／明田川賢一
 会計／浅野金治

例会日／毎週水曜日 12:30～
 例会場及び事務局／
 三条市旭町2-5-10 三条信用金庫本店内
 例会場／TEL 34-3311
 事務局／TEL 35-3477 FAX 32-7095

E-mail : sanjo-rc@cpost.plala.or.jp
 http://www.soho-net.ne.jp/~rotary/
 (~はshiftを押しながら“へ”のキーを
 押してください)

- 本日の出席会員数:55名中38名
- 先々週出席率:92.45%

【ゲスト】

- ・ 三条市健康づくり課
 課長 近藤晴美 様

【先週のメークアップ】

- [8.4] 加茂RCへ
 ・ 加藤紋次郎さん
- [8.5] 吉田RCへ
 ・ 加藤紋次郎さん
- [8.6] 三条夏まつり大花火大会
 ゴミの持ち帰り運動へ
 ・ 中村和彦さん、五十嵐博宣さん
- [8.7] 地区運営改善検討委員会(新潟)へ
 ・ 川瀬康裕さん、関川博さん
- [8.8] 三条南RCへ
 ・ 菊池 渉さん、石橋育於さん、
 ・ 五十嵐晋三さん、斎藤弘文さん、
 ・ 木村文夫さん、小越憲泰さん、
 ・ 渋谷健一さん、吉井直樹さん、
 ・ 熊倉昌平さん、伊藤寛一さん



2016～2017年度国際ロータリーのテーマ



会長挨拶

川瀬康裕 会長



8月7日(日)に新潟市NSG STEP で開催された2560地区 2016～17年度第1回地区運営改善検討委員会に関川幹事と二人で参加してまいりました。6月18日長岡ベルナールで開催された2016-2017地区リーダーシップ会議でも地区運営改善委員会の取り組みと提案として鈴木委員長から

伝えられた内容の周知のための会議でした。

委員長は長岡RCの鈴木重彦PG、現田中ガバナーと5名(山崎、佐々木、山本、渡辺)のPGと時田地区元幹事による委員会の検討の報告がありました。参加者は今年度と次年度の地区幹事、地区財務委員の4名、第1から第6分区ガバナー補佐、第1分区から第7分区の会長幹事90名が参加しました。

内容は以前から単年度ごとにガバナー事務局の場所と事務局員が変わることに対して①経済的負担が大きい ②人材育成が難しい(キャリアが蓄積されない) ③継続性を求められる部門の対外的信頼度が低いなどの声があり、事務局の固定化について諮問委員会で検討してきた。一方、ガバナー事務局が毎年変わることによってガバナー輩出地域の活性化になっている。新潟が縦に長く冬期の移動などの点から事務局の固定化は難しいなどの意見もあり、このさい地区運営改善検討委員

会を設置し年度のクラブ会長の理解を求め、地区大会の決議により実施へと進めたいとのことでした。委員会で6σという経営手法を使い①地区事務所の固定化 ②ガバナー選出の分区輪番制の確立 ③地区改善委員会（仮称）の恒久化があげられました。

お配りした地区事務所固定化を先行して実施している全国18地域へのアンケート結果をもとに検討が加えられ資料のごとく【視点1】単年度で変わるガバナー事務所 【視点2】難航するガバナー選出 【視点3】地区改善担当部署の常態化を上げられました。設置案として継続性の求められ部門（財団、米山、青少年、共同ネットワークセンター）などの地区委員会関連業務を地区事務所として固定化する。人事、行事、公式訪問などの仕事をガバナー事務所としてスリム化する。地区事務所には事務局長を置く。地区事務所の場所は未定。ガバナー選出にかんしては、分区単位の輪番制とする。第2分区など人数の多いところを途中にはさむなどの工夫をすることが提案されました。そして3番目の提案として地区改善に関わる問題を抽出して発展にむけて地区戦略のサポートをする部署を常設するという提案でした。今回は9月17日に同じ会場で行う予定で、分区にわかれて意見交換して地区事務所の固定化の可否を決する。場所を何処にするか、いつから開始するかはまだ未定とのことでした。

質問は次年度の地区幹事、地区財務委員から、いつから実施するのか、固定事務所の場所をどこにするのかをいつ決めるのかなどがありました。固定化地区事務所の仕事の内容の詳細は不明、ガバナー事務所の仕事は人事、行事、公式訪問に絞ってスリム化というのが地区主要行事の事務量も相当多い。固定化事務局は8割の事務をこなすことになるそうだがその事務局長はだれがやるか。地区幹事やガバナーは固定化事務局を管理できるのか。業務をスリム化して従来の単年度主義の利点をいかにすることはできないのかなど疑問やご意見があれば私か関川幹事にお伝えください。次回の会議で提案したいと思えます。

幹事報告

関川 博 幹事

◎田中ガバナー事務所より

「第1回米山記念奨学委員長セミナー開催のご案内」

日 時 9月17日(土)

受付・登録 12:00~13:00/

セミナー 13:00~16:00

会 場 長岡ベルナール

講 演 ベトナム・ダナン市

ダナン計画投資局勤務

ゴ・ゴク・クーン氏（元米山奨学生）

◎三条RACより

「8月・9月例会のご案内」

8月第二例会/8月26日(金) 19:30~21:00

リサーチコア 4階・異業種交流室

9月第一例会/9月9日(金) 19:30~21:00

リサーチコア 4階・異業種交流室

ローターアクトクラブの例会参加はメイクアップ扱いです。ふるってご参加ください。

◎次週 17日(水)は、クラブ休会です。お間違えのないようお願い致します。

ニコニコBOX

川瀬康裕会長

暑さもひと休みですね。

健康づくり課 課長 近藤晴美様、卓話歓迎いたします。

山田富義さん

8月は会員増強月間です。皆様御協力をお願いします。

健康づくり課 近藤課長、卓話ありがとうございます。

関川 博さん

他の地域にも誇れる盛大な三条夏祭りでした。商工会議所の皆様には頭が下がります。商工会議所会頭、感動をありがとうございます。

本日は三条市健康づくり課 近藤課長、卓話よろしく申し上げます。

江部卓城さん

昨日やっと初孫が生まれました。予定日より1週間遅れです。

樺山 仁さん

連日の気温のアツサの為、日頃の仕事がイヤになってきます。

本日の近藤様の卓話に期待して！

齋藤弘文さん

三条夏祭り、三日間とも好天に恵まれ、多くの市民から喜んでもらう事が出来ました。

荻根澤隆雄さん

お暑い事で!!

タイムラグありますが、リオオリンピック楽しんでます。

吉井直樹さん

先週は、初めてねぶた祭りに行ってきました。スケールの大きさにびっくりして帰ってきました。良い経験ができました。

本日の卓話を楽しみに来ました。近藤様、よろしくお祈りします。

近藤雄介さん

忙しい中、近藤課長様、卓話ありがとうございます。

中村和彦さん

暑い日が続きます。体に気をつけて下さい。近藤様卓話ありがとうございます。楽しみにしています。

小越憲泰さん

明日から6日間のお盆休みです。ゆっくり過ごすつもりです。

明田川賢一さん

近藤様、卓話ありがとうございます。30分と短い時間ですがよろしくお祈りします。

小出子恵出さん

お暑うございます。

近藤晴美課長様ありがとうございます。卓話楽しみにしています。

衛藤泰男さん

本日もよろしくお祈りします。

近藤課長様、卓話ありがとうございます。

石橋育於さん

都合により早退させていただきます。

柳取崇之さん、小林吾郎さん

よいことがありました。スマイルボックスに協力いたします。

船越良則さん、若槻八十彦さん、石黒良行さん、

米山智哉さん、金子俊郎さん、五十嵐昭一さん、

松永一義さん、渡辺良一さん、歸山 肇さん、

杉山幸英さん、丸山行彦さん、高橋 司さん

三条市健康づくり課 課長 近藤晴美様、本日は卓話ありがとうございます。お話楽しみにしております。

8月10日分 ￥ 32,000
今年度累計 ￥ 295,000

「卓話」

「いつでも、どこでも、誰でも手軽にできる
“ちょこっと筋トレ”」

三条市健康づくり課

課長 近藤晴美様



只今、御紹介頂きました、三条市福祉保健部健康づくり課長の近藤でございます。どうぞよろしくお祈り致します。

本日は、三条ロータリークラブ様の例会でお話させて頂く機

会を頂きまして誠にありがとうございます。また、日頃から福祉・保健行政に関わらず様々な場面で三条市に御支援、御協力頂きまして感謝申し上げます。

健康づくり課は市民の方の健康を総合的にプロデュースする課であり、主な業務としては、健康診査、保健指導、スポーツ振興、食育の推進、そして、国民健康保険、後期高齢者医療保険等、医療保険制度等多岐に渡っております。

本日、健康づくりに関して何か情報提供してほしいということでございました。そこで、生活習慣病予防で今年度、力を入れているものが二つございます。

一つ目は手軽にできるちょこっと筋トレ、もう一つは、減塩等の食習慣の改善に向けた取組でございますが、本日は、手軽にできるちょこっと筋トレについて実技を入れて御紹介させていただきます。

ちょこっと筋トレは壮年期からの予防対策を充実するための取組であり、忙しい皆様だからこそ取組んで頂きたいと考えております。まず、皆様からお元気になって頂き、そして、皆様の会社の方々、ご家族の方々からお元気になって頂き、それが引いては、地域の活性化、三条市全体の活性化につながっていくのではないかと考えております。本日お話しさせて頂くこと、また、実技の部分の一つでも、二つでもお土産にして頂き、御家族の方に、あるいは会社で社員の皆様に御紹介頂ければ幸いです。

まずは、1ページ目をご覧ください。

こちらは、平成28年度の三条市の羅針盤ともいえるべき、施政方針であります。

その中でも健康づくりに関し重点的に取り組む項目として、ちょこっと筋トレや減塩等の取り組みについて掲げてあります。

それでは次にちょこっと筋トレに取り組んでいくこととなった背景等についてご説明いたします。

2ページは、1 三条市の高齢者人口、人口減少等

の推移、推計でございます。総人口は平成28年度に10万人以下となり、その後も年間1,000人程度のペースで減少し続けます。平成26年度、約101,600人が平成42年には約82,800人と推計されます。生産年齢人口も同様に、平成33年度まで、年間1,000人程度のペースで減少し、その後も年間700人～800人程度のペースで減少し続けます。平成42年度には、現在の4分の3程度約46,600人程度まで減少すると予測しています。

高齢者人口は平成33年度までに増加し、約30,500人をピークに減少に転じます。後期高齢者は、平成42年度約17,200人のピークまで増加を続けます。

後期高齢者が増加し続けることにより、要介護認定者や認知症高齢者など支援が必要な高齢者が増加し続けるわけでありまして、これを裏返せば今後、70歳、75歳になってもそれから先も、現役として支える側としてお元気で頂けるような取組をしていく必要があると考えております。

次に三条市の健康実態で(1)死亡原因です。約6割の人が生活習慣病で亡くなっています。

次は、(2)疾病分類別男女別一人当たり医療費です。男性は循環器系の疾患に係る医療費が最も多くなっています。

次は、(3)新規要介護(要支援)認定者の原因疾病についてです。

一番多いのがアルツハイマー病、次が脳梗塞などの生活習慣病、次に多かったのが、骨折等の運動器系の疾患という現状でした。

次に平均寿命と健康寿命との関係ですが、WHO、2015年データによると日本人の平均寿命は、男性80.5歳、女性は86.8歳に対し健康寿命は、男性72.5歳、女性77.2歳となっています。

三条市のデータとしては、新たに介護認定を受ける平均年齢は、平成26年度男女合わせると82.04歳となっており、平均寿命と新たに介護認定を受ける平均年齢の差がないのが理想であります。

一方、健康づくりにおける生活の実態を見ますと運動は、週に2日以上、1年以上継続している人は35%と少ない状況でした。また、運動ができない理由としては、時間が

ないというのが一番多い状況でした。運動実施の状況年代が高くなるにつれて、ウォーキング等の有酸素運動をする人の割合は増えていくものの筋トレなどに取組む人の割合は減少していきます。ウォーキング等有酸素運動に筋トレ等無酸素運動を加えることで様々な生活習慣病予防に有効な運動習慣の改善、また転倒防止等に繋がることから、気軽に取り組めるちょこっと筋トレを平成26年度～27年度にかけて事業所の方々からも御協力いただき改良しながら、完成させました。そして、今年度から積極的に市民の方々に普及啓発している状況です。

それでは、実際にいくつかやってみようと思います。

まず、つま先上げです。これは、椅子に浅く腰かけ、膝を90度にします。この状態で、つま先の上げ下げを連続して10回から20回程度行います。

続いてカーフレイズ(かかと上げ)です。これは、脚を肩幅に開き、つま先をまっすぐ前に向けて立ちます。続いて、ゆっくりとかかとを上げ下げし、つま先立ちと地面からわずかにかかとを浮かせた状態を繰り返します。かかとは地面につけません。こちらも10回から20回程度行います。

次にもも上げ～上体起こし

実技は以上です。

忙しい、皆様だからこそ手軽にできるちょこっと筋トレを日々の生活の中で、仕事の休憩時間に取り入れて頂ければ幸いです。

本日はありがとうございました。

ホーム > 各課一覧 > 総務部 > 政策推進課 / 平成28年度施政方針

平成28年度施政方針

印刷用ページ

最終更新日: 2016年3月1日

平成28年度施政方針を掲載します。(全体版: PDF 591 KB)

市民・福祉関連施策

次に、市民・福祉関連施策についてであります。

生涯学習の推進については、諸候補次博士の業績にふさわしい新たな漢字漢語検定を創設するため、専門的知見を有する委員による検討委員会を設置し、実施に向けた検討を進めるとともに、しかり絵本の蔵書数日本一を掲げる図書館栄分館の魅力を発信していくため、全国からしかり絵本の作品を募集する「手作りしかり絵本コンクール」を新たに実施してまいります。

また、公共交通については、昨年実施した東三条駅周辺の利用実態調査で明らかになった課題等を共有するため、「東三条駅周辺交通対策会議」を設置し、地元関係者等と意見交換を行ってまいります。

さらに、当市の豊かな自然を次の世代に受け継いでいくことも重要です。そこで、循環型社会の実現に向けた取組として、緑のリサイクルセンターに搬入された剪定枝の一部を完全堆肥化センターで活用し、良質な堆肥の生産を通じて利用の促進と販路の拡大を図り、**バイオマス資源の利活用**を推進してまいります。

空き家対策については、市内全域を対象に実態調査を行い、空き家情報をデータベース化するとともに、空き家の利活用の推進と不適切な管理状態にある空き家の所有者に対し指導・助言を行ってまいります。

ジュニアスポーツについては、**陸上競技の実務指導員を配置**し、高い技術力や正しいトレーニング方法を児童生徒に直接伝えることで、スポーツの一番星につながる人材を育成してまいります。

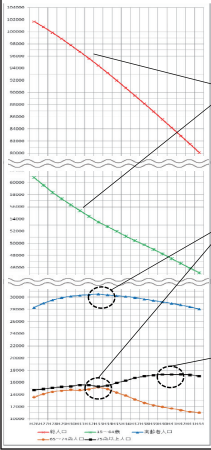
健康づくりについては、引き続き、**手軽にできる「ちょこっと筋トレ」の普及や、生活習慣病予防として、減塩等の食習慣の改善に向けた取組**を推進していくとともに、新たに、新潟大学との生活習慣病対策等に係る共同研究に取り組んでまいります。

また、一人でも多くの白血病や血液系疾患の患者の命をつなぐため、**骨髄等の提供者の負担を軽減するための助成金を交付し、ドナー登録者の増加を図ることで移植を支援**してまいります。



1

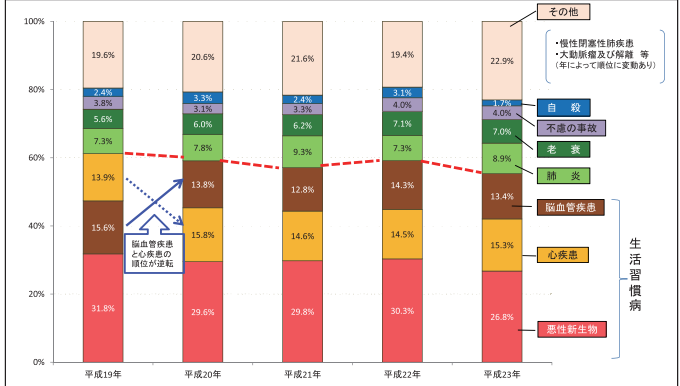
1 高齢者人口等の推移～人口減少社会～



2

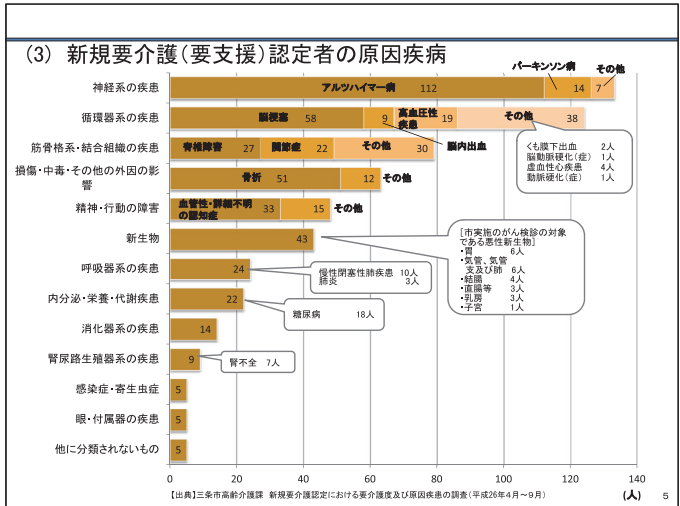
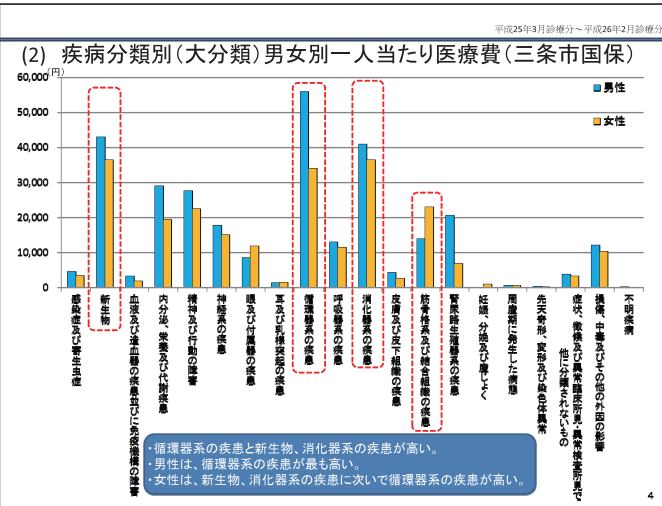
2 三条市の健康実態

(1) 死亡原因



約6割の人は ➡ 生活習慣病で亡くなっています。

3



実施する上での注意事項

- **運動の強度**・・・常に「少しキツイかな」と感じる程度が良い。楽々行えるようではトレーニングにならない。
- **メニュー**・・・全身のバランスを考え、特定の項目に偏らない。どこの筋肉に力が入っているかを意識する。
- **実施頻度**・・・**[時間のある人]**
週3回、すべての項目をじっくり行う。筋トレを休むのは連続3日まで
[時間のない人]
種目を変えて毎日少しずつ行う。
- **いつやるの**・・・「朝、通勤前に」、「ウォーキングやスポーツの前に」、「職場の休み時間に」、「休日に」、各自のライフスタイルに合わせて

* はじめから無理をせず、自分のペースで安全に行いましょう。
 ・実施する回数などは少しずつ増やしましょう。
 ・体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
 ・病気や痛みのある場合は、医師に相談しましょう。

17

基礎編
10～15回 / セット

1 上体起こし

こんなときに
やってみましょう   



①イスに浅く腰掛け、座る部分をしっかりと持つ。
②徐々に体を後方へ倒し、背もたれにつかないところでキープする。
③両ヒザの上げ下げを行う。下げた足は床につけない。

★腹 ※イスは動かないようにする。

ここに効く!

基礎編
30～50回 / セット

2 もも上げ

こんなときに
やってみましょう    



①その場足踏みの要領で、太ももを上へ引き上げる。
②背すじを伸ばし、大きく手を振る。
③引き上げた足のつま先も上げる。

★太もも、尻、腹 など

ここに効く!

5 カーフ・レイズ

こんなときに
やってみましょう    

10～20回 / セット



①脚を肩幅に開き、つま先を真っ直ぐ前に向けて立つ。
②ゆっくりとかかとを上げ下げし、つま先立ちと地面からわずかにかかとを浮かせた状態を繰り返す。
※かかととは地面につけない。

★ふくらはぎ

ここに効く!

基礎編
10～20回 / セット

7 つま先上げ

こんなときに
やってみましょう  



①イスに浅く腰掛け、ヒザを90度にする。
②つま先の上げ下げを連続して行う。

★すね

ここに効く!

次週例会 8月31日 「外部卓話」 三条市立大崎小学校
小林 義典 様

次々週例会 9月7日 「第4分区IM」 振替休会
※通常例会はお休みです。

