



世界に希望を生み出そう

第2552号

週報

11月29日.2023

高知東ロータリークラブ

本日 11月29日(水)12:30 ザクラウンパレス新阪急高知
会員スピーチ
「ロータリー財団について」
ロータリー財団委員会 委員長 市川 哲司 会員

次週 12月6日(水)

ロータリー休日

第2598回 例会報告／令和5年11月15日 天候 晴

◇ロータリーソング

「それでこそロータリー」

◇会長 挨拶



皆さん、こんにちは。
サザンカの蕾が少し膨らんで、冬の訪れを知らせてくれます。温かくしてお過ごしください。

先週、例会終了後、高松でメーカーの会があり、ロータリー情報の会合に出席できず失礼しました。高松の会議は、11月にブロック内の会議、6月には東京で全国幹事会があります。私はロータリーに入会間もないころ、この幹事になり東京に行ったときのことで

洗面所で手を洗っていると、隣から「どちらのロータリークラブの方ですか」と優しく紳士的に声を掛けられました。一瞬、どうして？ と思いましたが、ロータリーバッジが鏡に映ったのを見て、声を掛けてくださったのだと分かりました。そして、その方の襟にもロータリーバッジが付いていました。洗面所でしたので、挨拶程度に「高知東RCです」と言って別れました。

会議が始まると、先ほどの挨拶をした方が全国のブロックの会長をされており、驚いたわけですが、地位が高くなっても優しく紳士的な人物というのは、人として素晴らしいと思います。私もそういうロータリアンになりたいと思っています。

ロータリアンのバッジの着用は、ロータリアンの誇りを示すと同時に、その責任を表すと同時に、次のことを意味しています。1つ、あなたは私を信用していただいて結構です。私は信用に値する者です。1つ、私は用意ができています。いつでも、あなたのために奉仕できます。1つ、私は受ける以上のものをあなたに与えます。私は人のために奉仕をします。

また、バッジは身分証明書でもありますので、注意をしてください。

本日の卓話は「知っておきたい健康保険の話」と題して、松田恵美様からお話を伺います。よろしくお願いたします。

◇クラブ奉仕委員会より



11月22日、第2回のクラブ奉仕所属委員長の会を行います。本来なら親睦会を兼ねて行いたいのですが、年末年始を控えて多忙な時季でもあり、例会終了後に行いますのでよろしくお願いたします。

◇新入会員紹介



- 氏名 中野 昇
- 生年月日 1970年8月15日
- 職業 三井住友海上火災
保険(株)
四国西支店長

- 配偶者 明子様
- 趣味 ゴルフ
- 専任アドバイザー 西森良文会員
- 中野 昇氏挨拶

改めて、入会させていただきありがとうございます。一生懸命、皆さんのお役に立てるように取り組んでまいります。

私は転勤が多くて、前任地は沖縄で2年間、コロナの真っ只中でしたが、那覇西RCに所属して、皆さんにご指導いただき勉強しながら地域貢献をしてきたつもりです。また、この高知でロータリークラブに入会させていただき、地域のために働けることを大変嬉しく思っています。限られた時間の中ではありますが、一生懸命参加させていただきながら、皆さんと仲良く過ごしていきたいと思っています。よろしくをお願いします。

◇会長報告

残念なことに、元会員でパスト会長の片岡博彦さんがご逝去されました。家族葬ということで、皆さんへのご連絡は控えましたが、昨夜、お通夜に行っていました。明日の新聞にクラブとして掲載をいたします。

◇幹事報告

- ご紹介が遅れて申し訳ありません。本日の卓話をお願いしている松田様の上司に当たる全国健康保険協会高知支部長の内原茂様にもお越しいただいています。失礼いたしました。
- 本日予定していたクラブ協議会は、ありませんので間違いのないようにお願いします。
- 来年2月23日、へんろ道ウォーク参加募集が来ています。



◇ゲストスピーチ

全国健康保険協会高知支部 企画総務グループ長 松田 恵美氏

「知っておきたい 健康保険のはなし」



(知っておきたい健康保険の話、協会けんぽガイダンスの動画上映)

協会けんぽ高知支部には、約1万3,000事業所、2万3,200人の方、高知県民の3分の1強の方が加入しています。保険料率は、加入者一人当たりの医療費に基づいて都道府県ごとに違います。高知県は10.10%、全国平均の10.00%よりも少し高い状況です。高知県は入院の医療費が高く、特に後期高齢者

の入院医療費は全国一高くなっています。医療費が上がり続けると保険料も上げざるを得なくなりますが、事業主や労働者の方からは、全国平均の10.00%という保険料率は、負担の限界に近いといった声も上がっていますので、協会けんぽとしても、できるだけ保険料率が上がらないように努力をする必要があると考えます。

そのためには、医療費をできるだけ抑制して、高齢化による医療費の伸びを少しでも緩

やかにしていくことが必要で、例えばジェネリック医薬品を使う、できるだけ時間外受診を避けるといったことを心がけるなど、医療費適正化の取り組みをしています。現在、協会けんぽでは、クマの絵のキャラクターに「ジェネリックま」と名付けて、医療費適正化の広報に使っています。12月中旬以降には、テレビやSNSを使った広報等も予定しています。

高知県の皆さんの健康状態はどうか。健診結果から生活習慣病リスク保有者の割合を全国と比較すると、男女ともに代謝（血糖）リスクが47位、41位と飛び抜けて悪いことが分かります。高血糖の状態が長期間にわたって続くと、細い血管から障害が起こりはじめて、気が付かないうちに症状が進行します。糖尿病になると人工透析に進行したり、大きな合併症を起こして放っておくと大変危険なことになります。

健診を受けるときの問診の結果から出した生活習慣の要改善者の割合は、飲酒習慣要改善者が男性45位、女性47位。注目したいのは、20歳のときから体重10キロ以上増加者が、男性45位、女性39位。高知県における生活習慣病重症化予防プロジェクトの報告によると、20歳から10キロ以上体重が増加した人は、そうでない人に比べて2.2倍、糖尿病を発症しているという結果があります。県もこれらのことは重要視していて、テレビコマーシャルで高知家健康チャレンジ「これでもえいがや」、野菜を一皿増やそう、運動を15分増やそうといったキャンペーンをしています。同じく協会けんぽ高知支部でも、若いときから体重を測る習慣をつけてもらうための取り組みとして、テレビやSNSなどを使った広報を予定しています。

血糖値が高いまま放置しておいて、糖尿病性腎症を患って透析を受けるような状態になると、日常生活の質、QOLが大きく低下するだけではなく、医療費が年間約500万円かかります。そうなる前に、まず健診で、ご自身の健康状態を知っていただくことが大事です。

そこで、協会けんぽでは、今年の春から手軽に健診を受けていただけるように、生活習慣病予防健診等の自己負担を最高7,169円か

ら5,282円に1,887円軽減しました。健診をきちんと受けて結果が悪かったら、特定保健指導でサポートを受けて生活習慣を改めて健康に留意する。再検査が必要となれば、早めに病院を受診して治療をして、重症化を防ぐ。健診を受けるだけではなく、受けた後の行動が一番大事になります。

近年、従業員の健康管理をコストではなく、投資として捉える健康経営が注目されています。従業員の健康度が上がることで生産性の向上が期待でき、従業員の満足度が上がれば離職の防止にもなります。その健康経営の第一歩が健康企業宣言です。まず、事業所として当然のことながら、健診受診率を100%にする。特定保健指導を50%以上、再検査が必要なら重症化を防ぐといったことに取り組みます。まずは、できることから始めることが大事だと思います。協会けんぽ高知支部でも、最近ですが、10時と15時にチャイムを鳴らして、立ち上がって伸びをしたり、体をひねったり、個々に体を動かすことを意識する時間を設けています。

近年、賃金アップが叫ばれてどんどん上昇していますが、中小企業にとっては、賃金の競争は大変です。一方、最近の若い方は、昔ほど賃金にこだわりはなく、どちらかというと、しっかりと休日が取れるのか、残業はどうかといった福利厚生を重視しています。となると、健康経営は企業にとって、人材確保のためにも重要です。従業員の満足度向上、企業のイメージアップによる顧客の信頼度アップは、さらなる生産性の向上へのつながり、新規採用も容易になるという好循環を生み出します。

一方、健康経営に取り組みないと、従業員の健康度、満足度の低下の恐れや、長期休暇を余儀なくされたり、生産性の低下、新規雇用もままならない。そして、重大な事故等を起こせば、社会的信頼も失います。今の企業にとって、健康経営はなくてはならないものだと考えます。

心身ともに健康であることはいうまでもありません。健康な生活を心がけ、医療費を抑えて快適な国民生活の基盤と言える国民皆保険制度を守るためにも、健康経営、医療費適正化にご理解、ご協力をお願いします。



- ・吉永光男 松田恵美様、本日のスピーチありがとうございました。
- ・中西克行 中野さん、ご入会おめでとうございます。よろしく願いいたします。
- ・佐野博三 松田恵美さん、卓話ありがとうございました。
- ・別役重具 誕生日のお祝いお礼。正に後期高齢者です。
- ・中越貴宣 情報委員会、竹村委員長お疲れ様でした。前川さん、西森良文さん、ありがとうございました。
- ・西森やよい 協会けんぽ高知支部内原茂様、松田恵美様、協会けんぽの活動や保険料率のことを多くの方に知っていただきたいとの情熱のこもった卓話をありがとうございました。会員の皆さま、本日のお話を多くの方に広報

してくださいますよう、どうぞよろしく願いいたします。

- ・石川 健 阪神タイガースが38年ぶりの優勝しました。11月1日ニコニコで願掛けしたときは、阪神が1勝2敗と不利でした。その後、願掛けのおかげで3勝1敗と勝ち越して4勝3敗で日本一となりました。これも皆さまの応援のたまものと感謝しています。ありがとうございました。また、来年も楽しみです。
- ・西森良文 先週のロータリー情報委員会の勉強会、ありがとうございました。おつりと合わせて。
- ・竹村克彦 先週開催いたしましたロータリー情報委員会の勉強会にご出席くださった皆さま、誠にありがとうございました。
- ・ザ クラウンパレス新阪急高知 いつもサロンイーストのご利用ありがとうございます。

■高知東RC当面の日程

- 12月6日(水) ロータリー休日
- 12月13日(水) 五大奉仕中間発表・年次総会
定例理事会
- 12月20日(水) 忘年夜間例会
(ザ クラウンパレス)
役員会
- 12月27日(水) 休会 (年末年始の休み)

2024年

- 1月3日(水) 休会 (年末年始の休み)
- 1月10日(水) 時間変更例会
(ザ クラウンパレス)
定例理事会 (例会前)
- 1月24日(水) 職場例会
(高知県立牧野植物園)
- 1月31日(水) 役員会

● ニコニコ箱 ●

| | ニコニコ | チビニコ | 合計 |
|--------|----------|--------|----------|
| 先週まで | 719,360円 | 3,232円 | 722,592円 |
| 11月15日 | 23,250円 | 0円 | 23,250円 |
| 今期の累計 | 742,610円 | 3,232円 | 745,842円 |

● 出席率報告 ●

| | 総数 | 出席 | 欠席 | マイク アップ | HC出席率 | 出席率 |
|--------|------------------|----|----|------------|--------|------|
| 11月15日 | ⁻⁷ 57 | 36 | 5 | 9 | 63.16% | 90% |
| 11月1日 | ⁻⁷ 56 | 40 | 0 | 9 | 71.43% | 100% |

- 会長／吉永光男 ●幹事／中西克行 ●雑誌会報委員／関 淑公・岡崎勇樹・広瀬雅彦
- 例会日／毎週水曜日12:30PM～1:30PM ●例会場／ザ クラウンパレス新阪急高知 (088)873-1111
- 事務所／高知放送南館8階 〒780-0870 高知市本町3-3-39 直通 (088)824-8660
- ホームページアドレス(PC・携帯共通) <http://www.kochi-east-rc.com>
- メールアドレス 事務局／hccrc@coffee.ocn.ne.jp 広報 I T 委員会／info@kochi-east-rc.com