



2025 - 2026 会長方針 //



高知東RCメンバーとして
矜持を持ち、他者を慮ろう

高知東ロータリークラブ 週報

第2638号
11月12日.2025

本日 11月12日(水) 12:30 ザクラウンパレス新阪急高知
ゲストスピーチ
「長期交換留学生 帰国報告・来日挨拶」
長期交換留学生(帰国報告) 前田 稟奈 さん
長期交換留学生(来日挨拶) キーラ・ガルシア さん

次週 11月19日(水)

ロータリー休日

第2684回 例会報告／令和7年10月22日 天候 雨

◇ロータリーソング

「紅葉」

◇会長挨拶



皆さん、こんにちは。
朝晩、冷たく感じる季節
になりました。昨日は北
海道で初雪の知らせがあ
りました。秋を一気に通
り越して冬に行きそうな

気配ですが、今年はカキが豊作とのことで、
楽しみが一つ増えました。

先々週の創立記念夜間例会には多数の皆さん
のご参加をいただきありがとうございました。
SAA、親睦委員会の皆さまには様々な
準備や段取りなど、大変お世話になりました。

10月は国際ロータリーでは地域社会の経済
発展月間で、24日は世界ポリオデーです。日
本のロータリークラブにおいては、10月は米
山月間と定められています。当クラブでは、
岡崎会員が地区委員を熱心に努めておられま
す。先月は米山豆辞典が配布されましたが、
皆さんご覧いただけましたでしょうか。

米山記念奨学制度は、日本のロータリーが
誇る国際的な人材育成の柱であり、未来を担
う若者たちへの支援を通じ、国際理解と親善
に寄与することを目的とするものです。日本
ロータリーの創設者の一人、米山梅吉翁の志
を受け継ぎ、私たちもその理念に立ち返る月
間として、改めて奉仕の意義を考える機会と
したいと思います。

米山記念奨学事業は1952年に創設され、こ
れまでに累計2万4,000人を超える奨学生を
輩出しています。その年間事業費は15億
9,000万円、外国人留学生を対象とする民間
奨学金では国内最大規模です。出身国は世界
34の国と地域におよび、驚くことにその多く
が母国に帰ってから要職に就き、例えば、諸
外国の大使など、日本と各国の架け橋として、
実際に国際舞台で活躍をしています。また、
米山学友を中心として発足したクラブも8ク
ラブあり、韓国、台湾ではガバナーを務めた
学友も3名いるということです。

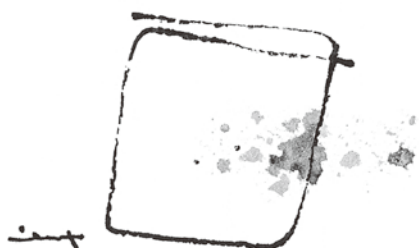
奨学生はクラブ例会に参加し、卓話を行い、
会員と親睦を深めることで日本の社会を知り、
ロータリーの奉仕の精神を学びます。奨学期
間終了後は米山学友会に入会したり、ロータ
リー学友として国際ロータリーのコミュニテ
ィに参加することもできます。当クラブも先
日まで広瀬会員がカウンセラーを担ってい
ただきましたが、世話クラブ、カウンセラー制
度、また、単なる学資支援ではなく、ロータ
リーメンバーとの交流を通じて人間教育を行
う点が特徴です。決議23の34「最もよく奉仕
する者、最も多く報いられる」という実践的
な倫理原則に基づく、超我の奉仕の哲学に相
通じるものだと思っています。

米山記念奨学事業に興味を持たれた方は、
岡崎会員までぜひお声がけください。いろ
んな質問にもきっちりと答えていただけた
と思います。

◇柳澤光秋会員挨拶

過日、野崎安子が亡くなりまして、皆さま方から弔慰を賜り、本当にありがとうございました。水曜会の最初からのメンバーで、本人は会費払うだけでも会員の価値があると。水曜会の皆さま方からも弔慰を賜りまして、この場をお借りして御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

先々週の例会は上京、先週は休会と重なり、お礼が遅くなりましたことをお詫びいたします。



◇幹事報告



・10月8日、水曜会の皆さんが市役所前で植栽をしています。会報等に載ると思いますのでご覧ください。

・本日例会終了後、役員

会を行います。

・10月24日、25日は地区大会です。

・ガバナーより、公式訪問のお礼が届いています。ホワイトボードに掲示しています。

・12月3日、年次総会を開催します。次々年度会長への立候補があれば、幹事までご連絡ください。

・来週はロータリー休日です。

・共同事務局に新しい事務員さんが入りました。明神典子さんです。担当は西RCとロイヤルRCです。

◇ゲストスピーチ

独立行政法人地域医療機能推進機構
高知西病院健康管理センター副看護師長・保健師 原田 佳奈氏

「目指せ健康長寿！ 正しい健診の活用をしよう」



「健診とは」と皆さんに聞くと、職場に言われて受けている。健診のことはよく分からない。仕事も忙しいのにめんどい。血圧や血糖値が高いから。逆に、気になるので毎年受けているという方もいます。共通して言えるのは、健診の概要や中身について詳しく知っている人は少ないということです。

日本の健診制度の概要は、医療保険者とか事業主は高齢者の医療の確保に関する法律や労働安全衛生法という個別法に基づく健康診断を実施しなければならない。市町村に関しては健康増進法に基づき、特定健診の対象とならない者の健診を実施。一定年齢の住民を対象としてがん健診などの各種健診を実施、これは必須ではありません。

また、法律別の健診制度では、それぞれ根拠になる法律があります。例えば、赤ちゃん

のとき、学校に通っている間、年齢による健診、外国人の方は健康増進法で受けることができます。

その中で、労働者は健診も保健指導も絶対に受けなければならない立場ではなく、任意だけれども、事業主は労働安全衛生法で規程されていて、労働者には健康で働けるように健診を受けさせてくださいということがあります。保健指導は努力義務です。保険者は、高齢者の医療の確保に関する法律で規程されていて、メタボに注目し、生活習慣病の予防と早期発見が目的で、健診、保険指導ともに受けさせてくださいという義務があります。特定健診受診率とか特定保険指導の実施率は、保険者にはシビアに見ています。基準に満たない場合は、健保組合にペナルティが課せられて、高齢者支援金の加算や減算になります。

健診の受診率を見ると、高知県は、全国に比べて多く受診しています。2024年の最新のデータでは68.2%、被保険者が76.8%、被扶養者が29.4%です。仕事をしていないから病気にならないわけではないので、受診率を上げる必要があると思っています。

保健指導については、ほぼ全国並で、2024年のデータでは、被保険者は27.2%、被扶養者は18.5%。全国も低いのですが、高知も低いということです。今、第三次健康日本21という厚生労働省からの目標値、最新のものが出ていますが、その前の第二次健康日本21の目標値は45%だったので、そこには到達していないということです。

では、なぜ健診を受けた方がいいのか。第1位は、悪性新生物、いわゆるがんの発見です。2位から3位、4位で老衰を除けば心疾患、脳血管疾患、これは、動脈硬化性疾患なので生活習慣病と関係してきて、この2つを合わせると、ほぼがんと同じ死因になります。1位のがんについては、がん健診でカバーされていますし、生活習慣病は特定健診や保健指導でカバーをしていきたいと思います。

健診を受けて健康であれば、1年1回以上の健康チェックをしましょう。疾病のリスクが高いという判定が出ると、経過観察を病院で受けてください。精密検査を受けてください。病院へ行ってください等々、そのリスクの段階に応じて保健指導があります。保健指導を受けて改善すれば、1年1回以上の健康チェックで見えていけばいいのですが、改善が

うまくできなかった人は病院に行ってくださいといわれます。そこで病院に正しく掛りましょう。

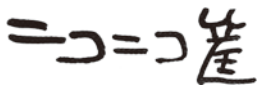
一方、健診を受けて疾病のリスクが高くて、今直ぐ病院に行ってくださいといわれる人もいます。その方は受診をしてください。

健診を受けて、正しく受診につなげ、がんを予防しよう。重症化を予防しようということで、がんについては何より早期発見・早期治療が有効です。健診を受けると、早期発見・早期治療につながる方が多いということ、がんを見つけた時点で治療を始めるとその後の効果も、余命も予後も違いますので、そこを予防していきましょうというのが重症化の予防です。

健診や保健指導を受けて生活習慣病を予防しよう。医療費は年々増加しています。高齢者が多く、若い人が少ないので負担が増えています。病院に掛かる人が増えると医療費はどんどん増えていきます。皆さんが収めている社会保険料は国民皆保険の財源になっています。

健診や保健指導を受けて、病気を予防することで、受診に掛かるお金や保険料も減らすことができます。

「健康意識の高い人や経営者ほど予防にお金をかけている」といった記事を見たことがあります。予防というのは未来への投資だと思います。日本にはせっかくいい制度がありますので、それを活用して、自分のために健診や保健指導を受けて、健康長寿を目指して健康寿命を伸ばしていただけたらと思います。



- ・西森良文 先々週の創立記念夜間例会、皆さまお疲れ様でした。今日はギリギリですいません。
- ・土居祐三 原田さん、今日は卓話ありがとうございました。これからも私の健康管理よろしくをお願いします。
- ・山村一正 10月17日の当宮の秋祭りに東クラブから参集していただき誠にありがとうございました。おいでになられた方は令和8年

は、より良いことがあります。本日の幸運の星座はさそり座とてんびん座です。

・猿田隆夫 10月12日、春野運動場でのユナイテッドとF C岐阜の試合で、石川会員がF C岐阜のキャプテンと手をつないで入場行進していました。一方のユナイテッドは子どもたちと入場です。石川会員から送られてき



た動画を見て大爆笑でした。石川さん、申し訳ありません。とんだふるさと納税になりました。お詫び申し上げます。10月4日、高知で同じ日に開催された二つの学会、日本医真菌学会総会と日本皮膚科学会高知地方会にそれぞれ演題をエントリーして発表しました。二つの学会の発表時間が接近していましたが、学会場が県民文化ホールと三翠園と近くだったため、無事両方とも発表できました。こんなことは初めての経験でしたので、ニコニコに。

- ・福岡顕史 はじめてホテル会に参加させていただきました。ホテル賞でした。初参加でご迷惑をおかけしましたが、また参加したいと思います。よろしくお願いします。
- ・吉永光男 ホテル会に参加、久しぶりのゴルフで昼夜と楽しい1日を過ごしました。賞金をニコニコへ。

・武吉佳月 先日のホテル会で優勝しました。一緒に回ってくれた関さん、石川さん、吉永さん、楽しくラウンドできました。ありがとうございました。

・柳澤光秋 弔慰ありがとうございました。寺村さんご夫妻、お世話になりました。

・市川哲司 入会記念のネクタイ愛用しています。ありがとうございます。

・寺尾正生 入会記念の品ありがとうございました。

・松野宏司 入会記念祝をいただきました。30年になりました。

・関 淑公 1980年8月入会して45年。年は86歳とじじいになった。

・ザ クラウンパレス新阪急高知 いつもありがとうございます。

◇遅刻 2件



■高知東RC当面の日程

11月19日(水) ロータリー休日
11月26日(水) 役員会
12月3日(水) 五大奉仕中間発表・年次総会
定例理事会

12月17日(水) 忘年夜間例会（城西館）
役員会（例会前）
12月24日(水) ロータリー休日
12月31日(水) 休会

● ニコニコ箱 ●

	ニコニコ (チビニコ含む)
先週まで	477,948円
10月22日	36,100円
今期の累計	514,048円

● 出席率報告 ●

	総数	出席	欠席	メイクアップ	HC出席率	出席率
10月22日	⁻⁵ 49	37	6	1	75.51%	86.36%
10月8日	⁻⁵ 49	35	0	9	71.43%	100%
10月1日	⁻⁵ 49	36	0	8	73.47%	100%

- 会長／西森良文 ●幹事／野町和也 ●雑誌会報委員／押栗全志・森田倫光
- 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
- 事務局／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／hcrc@coffee.ocn.ne.jp 広報IT委員会／info@kochi-east-rc.com