

2025-26 Weekly Bulletin **Tanabe Hamayu Rotary Club****クラブテーマ**

人は人のために
生きてこそ人

2025-26 年度 RI 会長
フランチェスコ・アレツツォ

第 2640 地区ガバナー
北野治義

会長：山本康夫 幹事：大田忠博 会報委員長：光吉直也
事務所：〒646-0029 田辺市東陽 1-1 闘雞神社社会館内
田辺はまゆうロータリークラブ TEL0739-26-6181
例会場：〒646-0029 田辺市東陽 1-1 闘雞神社社会館 TEL0739-22-0155

創立年月日：1992 年 1 月 21 日 例会日：毎週火曜日 18:30～

URL：<http://www.aikis.or.jp/~t-hamayu/> E-mail：t-hamayu@vm.aikis.or.jp



田辺保健所 所長 新谷浩子様

会長挨拶

山本康夫

【ヤマメとサクラマスの話】

ヤマメは 30 センチほどに育てば立派なヤマメ、その 2 倍もあるというサクラマスはもともとは同じ魚だということを知ってますか？川での生存競争に敗れたヤマメの一部が、餌を求めて海へと下り餌が豊富な海を回遊するうちに大型化したのがサクラマスなんだそうです。

その時は負けたように思えても、自分で自分に見切りをつければ、人生に「負け」なんて存在しません。人と競うのではなく、できることから少しずつ努力を重ね成長を重ねることを心がける、そうすればいつの間にか、サクラマスのように大きく成長するのではないのでしょうか。



ヤマメ



サクラマス群

Oncorhynchus masou

	ヤマメ	サクラマス
体長	30cm程度	70cm程度
性別	ほぼオス	メスが多い
生態	一生を川で過ごす	海へ降り、産卵に伴って川を遡上
天敵	天敵が少なく安全	天敵は多く、生き残りはわずか
産卵	交尾の対象外	サクラマスのペアで産卵

「ヤマメ」と「サクラマス」の比較

本日のロータリーソング

君が代
四つのテスト

Today's Meeting

2026 年 2 月 3 日 (火)
内卓
安井彰伸君

Next Week's Meeting

2026 年 2 月 17 日 (火)
和歌山県田辺警察署
生活安全刑事課長
久保光広様

出席報告 (第 1532 回)

会員数	出席免除	欠席者	出席率
27 名	2 名	11 名	56.00%

ゲスト

西牟婁振興局健康福祉部
田辺保健所 所長 新谷浩子様

お客様

西田千寿子様

幹事報告**例会変更**

○和歌山東南 RC 2/11 (水祝) →休会
2/18 (水) →18:30～ホテルアバローム紀の国
«和歌山南 RC との合同例会»
ダイワリゾート和歌山 4F «創立記念例会»
2/23 (月祝) →休会



- 和歌山南 RC 2/20 (金) →2/18 (水) 18:30～
アバローム紀の国《和歌山南 RC との合同夜間例会》
- 和歌山北 RC 2/16 (月) →18:30～ 和韓食 わらいや
- 和歌山東 RC 2/19 (木) →18:30～
- 有田 RC 2/12・26 (木) →休会
- 田辺 RC 2/5・19 (木) →【例会場所変更】
きのくに信用金庫田辺支店 3 階会議室
2/12 (木) →休会

配布

- 週報 1532 ○理事会議事録

プログラム

「保健所の役割と健康について」

西牟婁振興局健康福祉部
田辺保健所 所長 新谷浩子様



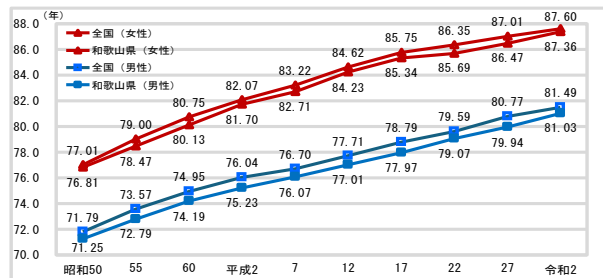
保健所はみんなの健康を守る

- 県型、中核市型などがあり、田辺保健所は県の出先機関
- 専門職員の配置（保健師・獣医・薬剤師・栄養士・化学職・精神保健福祉士・放射線技師・検査技師）
- 業務は人間の健康にかかわること
感染症対策（結核、コロナ、O157、インフルエンザ、肝炎・・・）
母子健康、精神保健、栄養の改善、歯科保健、難病
動物・・・狂犬病対策から始まり動物愛護へ
監督／開設許可（医療機関、薬局、飲食店、旅館業、温泉・・・）
医療体制の維持（救急、お産、こどもの医療・・・）
人口動態
健康危機管理（災害、食中毒、パンデミック、飲料水、医療・・・）
水・空気・土壌・廃棄物などの環境対策

保健所の始まりは戦前にさかのぼり、結核などの感染症対策、母子の衛生状態の改善、国民の体力向上などを目的として設置されました。

保健所は、個々の患者さんに向き合う病院と異なり、地域全体の健康を守ります。

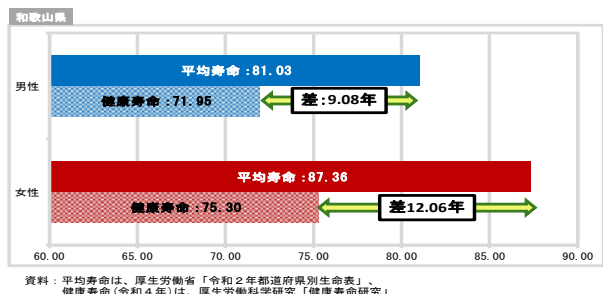
平均寿命の推移



和歌山県の平均寿命は男性 81.03 歳、女性の 87.36 歳

1947 年は 50 才ぐらいの平均寿命が、医療の発展や衛生・栄養状態の改善により劇的に伸びました。

平均寿命と健康寿命の差



健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

平均寿命と健康寿命の差は「不健康な期間」を示します。

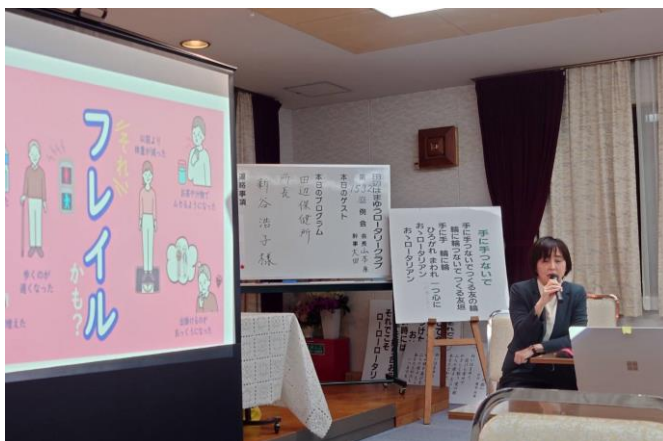
和歌山県の例

男性：9.08 年

女性：12.06 年

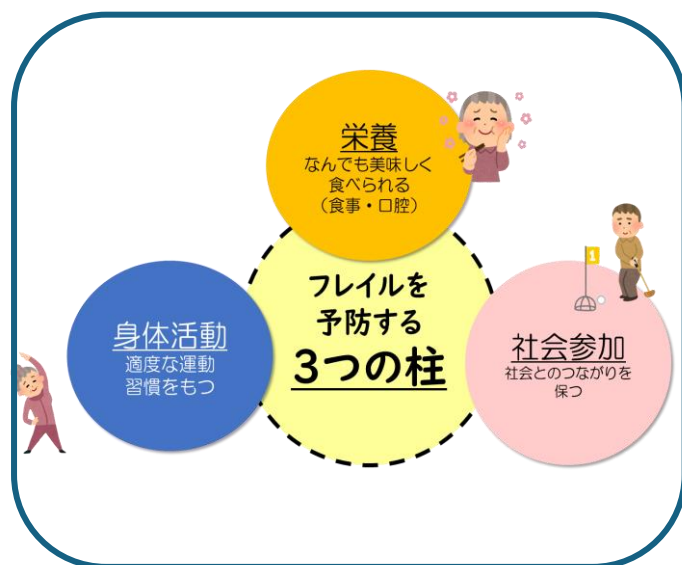


【フレイルについて】





- ・フレイルは「Frailty（フレイルティ）」に由来し、「老衰」「虚弱」を意味します。
- ・加齢により体や心や社会とのつながりが弱くなった状態。
- ・社会とのつながりを持つことが億劫となり、外出機会が減ると、心身の低下が進みやすくなります（ドミノ倒しのよう進行して重症化することがあります）
- ・フレイルは体重減少・疲れやすさ・歩行速度の低下・握力の低下・身体活動量の低下などから判断されます。



心身の元気を保つ3つの柱

「食事」タンパク質摂取を意識。中年期以降はメタボ対策からフレイル対策へ転換。口腔ケアも重要。

「身体活動」

「社会参加」人とのつながりや外出機会の維持が重要。つながりが減ると心身の健康の急速な低下につながりやすい。

きょうよう（今日の用事）、きょういく（今日行くところ）を意識的に増やすことがフレイル予防の第一歩となります。



「フレイルの予防としても、この例会のように、毎週1回対面で会って、お話をし、お弁当と一緒に食べて、講義を聞くというのはとても良い事です。」と話されました。



ニコニコ箱

山本康夫 新谷様、本日はありがとうございます。楽しみにしておりました。

大田忠博 田辺保健所 所長 新谷浩子様、本日は卓話よろしくお願いいたします。

中峰千世子 カゼをひいてしまいました。もう二週間過ぎるのですが、なかなか咳が止まりません。皆様気を付けてくださいネ！
田辺保健所所長 新谷浩子様、本日はよろしくお願い致します。

菅根 清 田辺保健所さまには土砂埋立の検査でお世話になっております。本日はよろしくお願い致します。

加藤喜則 今週末、防災訓練が各地で実施されます。最近、訓練が終わった後、さまざまなイベントや企画で参加者を募る取組が実施されているようです。身近な防災を広げたいですね。新谷所長様、よろしくお願いいたします。

奥 壮次郎 欠席が続いています。出席できるようにします。

矢田篤司 新谷先生、今夜の卓話楽しみにして参りました。よろしくお願い致します。

杉山竜二 //

坂本晶彦 //

原田 寛 //

