

12月20日(水) 本年度 第23回(通算 第2899回)

「 疾病予防と治療月間 」

担当/理事会・社会奉仕委員会・青少年委員会 12:30～ 釧路プリンスホテル

◆お客様と来訪ロータリアン

武田 里那様 (釧路市役所 健康推進課)

◆メーカーキャップ

12/13 (高槻RC) 菊池 美恵子君

12/18 (釧路北RAC) 伊藤 尚嗣君、川村 真一君、菊池 美恵子君、多田 洋平君、
田野 竜之介君、中島 仁実君、仁木 久司君、平井 昌弘君、
松田 有律香君

◆出席報告【会員総数78名 免除6名 出席計算に用いた会員数78名】

本日の出席率 出席者名 38名 メーカーキャップ 10名 出席率 61.5%

前々回の修正出席率 出席者名 41名 メーカーキャップ 2名 出席率 55.1%

◆ニコニコ献金

- ・講師の武田さん宜しくお願いします ～森山 義文君、鈴木 圭介君、高橋 貢君
- ・今日もよろしくお祈りします。 親睦家族委員会の皆様、「クリスマス家族忘年会」楽しかったです。ありがとうございました ～伊藤 尚嗣君
- ・本日、担当例会よろしくお祈りします ～大澤 恵介君
- ・先日のローターアクト例会にご参加の皆様、大変ご苦労様でした ～坂入 信行君
- ・皆様良いお年をお迎え下さい ～中嶋 嘉昭君、萩原 昭博君、山岸 弘典君

◆会長挨拶 << 森山会長 >>



会長挨拶いたします。前回はクリスマス家族忘年会ということで、ご家族の皆さんと大変楽しく過ごすことができました。本間親睦委員長はじめ親睦委員会の皆様大変ご苦労様でした。クリスマス会終了後、多くの会員や家族の皆さんより大変楽しかったと感想が聞かれました。親睦委員会の皆様方には心から感謝申し上げます。

さて上期例会も本日で最後となりました、今年も会員の皆様方に置かれましてはいろいろなことがあった年と思われまふ。宝くじで3億円あたったけど内緒にしている方、競馬で万馬券を当て数百万儲けたけど内緒にしている方、道路で100万円拾ったけど内緒にしている方など、いろいろな出

来事があったと思いますが、北 RC クラブにおきましても年が明けますと 3 月に台湾旅行、7 月には小林年度が始まり、8 月には 60 周年記念式典など大きな行事が次々と始まっていきます。

来年も会員の皆様方が更に飛躍できる一年になるよう期待を込めて、今年一年を締めくくりたいと考えています。年が明けて 1 月 10 日にまた皆さんとお会いしますが、どうぞ上期同様に下期も北クラブ会員の皆様方にはクラブ運営に対してのご協力をよろしくお願いいたします。

上期の感謝とお礼を込めまして、以上で本年最後の会長挨拶といたします。半年間どうもありがとうございました。

◆幹事報告 《鈴木幹事》



1. 12月15日に釧路市福祉協議会にて足立功一顕彰記念障害者スポーツ基金20万及びIDスポーツ大会補助として10万の寄付を行ってまいりました。また、会員の方の企業で集めていただきました。歳末助け合い募金及びクリスマス忘年会時の歳末募金54,533円につきましては、回収次第一緒に寄付をいたします。
2. 1月10日の例会ですが、新年交礼会となっております。末広館ビル6階で18時から神事また18時半から例会。終了後5階に場所を移して新年交礼会となっております。本日、FAXで案内をさせていただきます。12月26日締め切りとなっておりますので、ご回答をよろしくお願いいたします。
3. 表敬訪問の旅WITH家族の締切が12月28日となっておりますので、ご参加される会員の方は申込をお願いいたします。
4. ザ・ロータリアン12月号を回覧しております。
5. 釧路北ローターアクトクラブの新年会の案内を回覧しております。

◆委員会報告

◆本日のプログラム

「 疾病予防と治療月間 」

担当 理事会・社会奉仕委員会・青少年委員会

たかが血圧、されど血圧!!

～あなたの血圧、本当に大丈夫？～

平成29年12月20日(水)

釧路市役所 こども保健部 健康推進課

保健師 武田 里那

「程好い血圧」とは？

問題 キリンの血圧は？

答え **260 mmHg 程度**

水を3～4mまで押し上げる圧力！



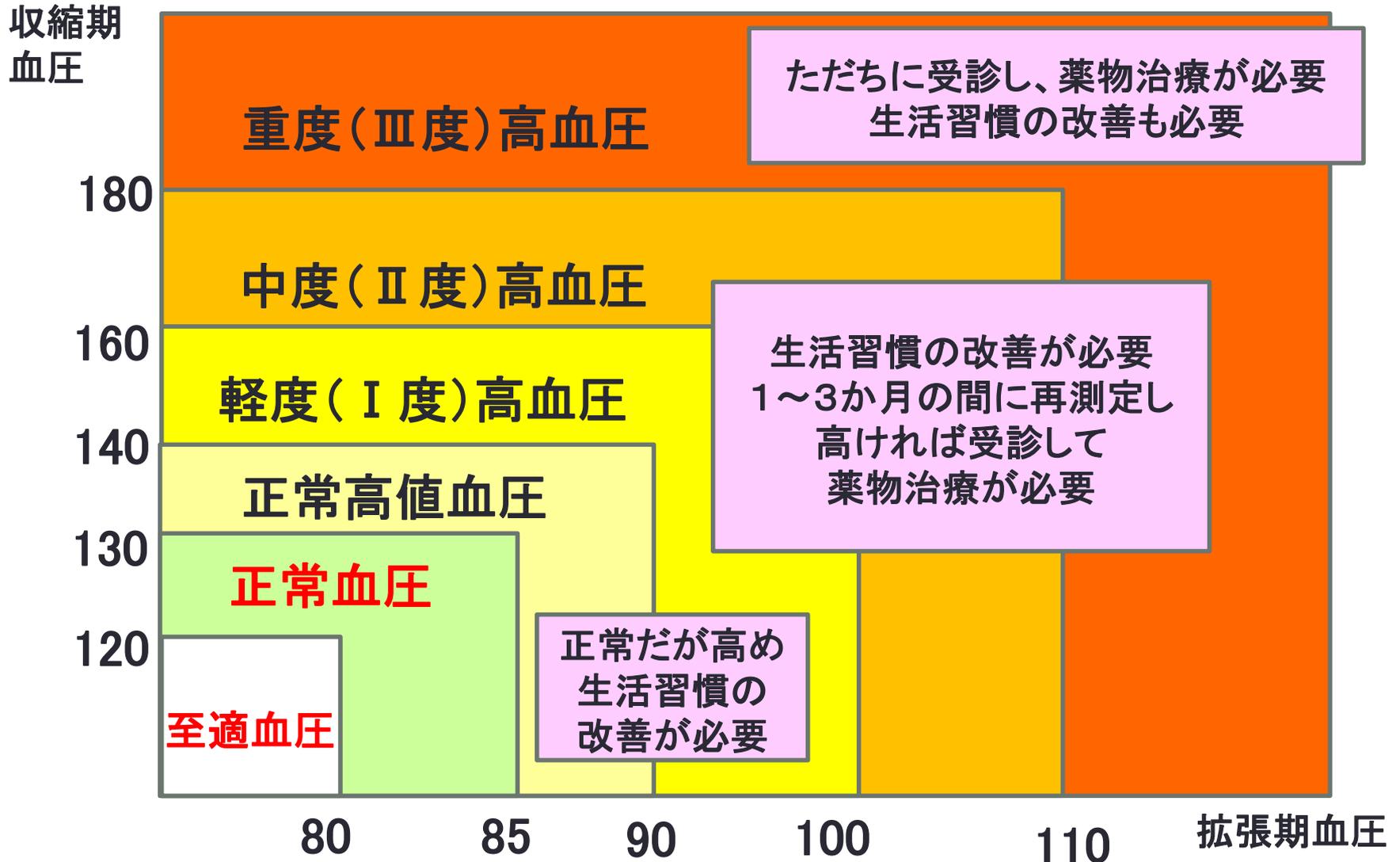
では、人のちょうどよい血圧は？

答え **120 mmHg 程度**

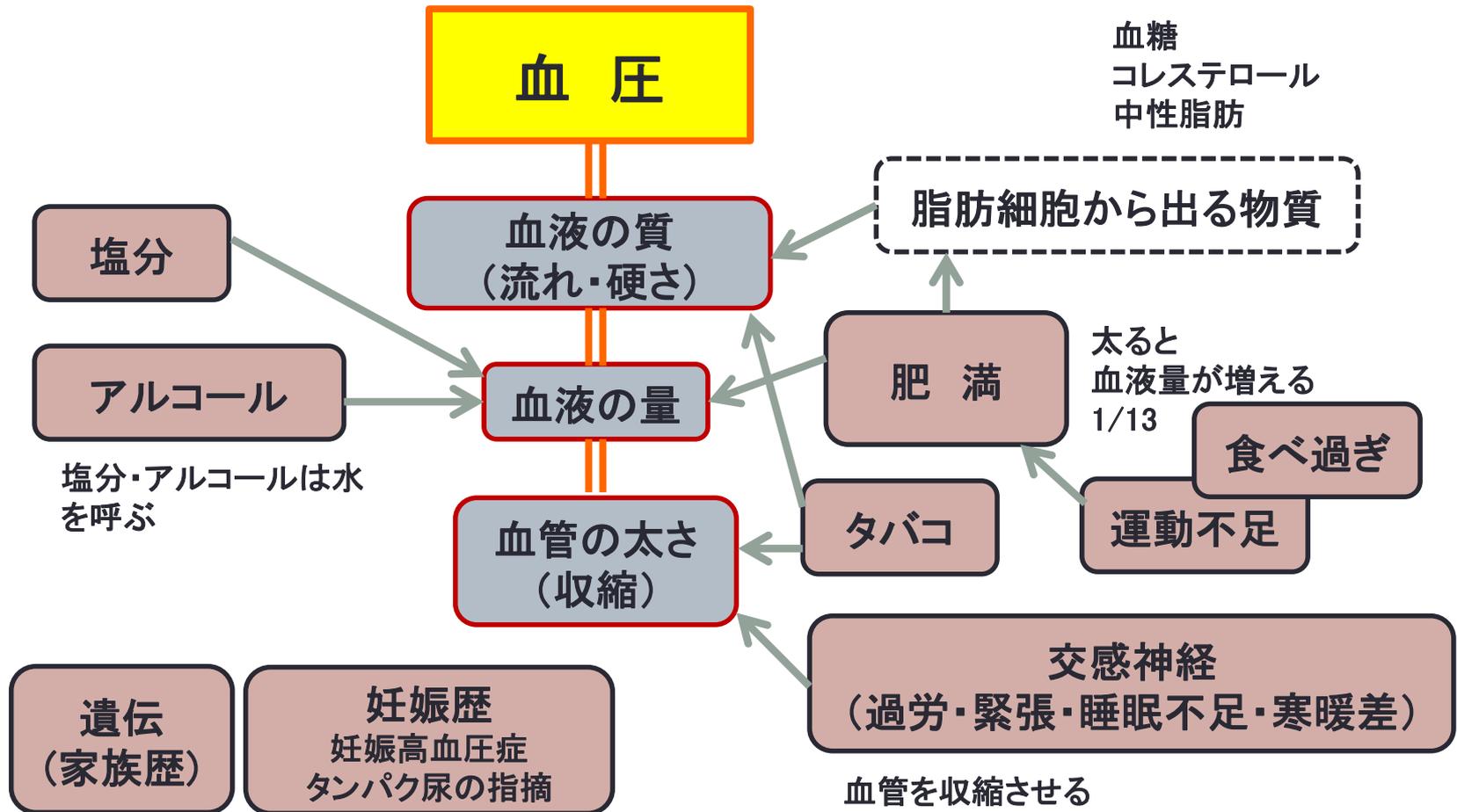
水を1m63cm押し上げる圧力

血圧の基準

(参考)
血圧治療
ガイドライン(2014)



血圧の上がる原因は何だろう？



1日の塩分は男性8g・女性7g未満！ 高血圧の方は6g未満！

食 品	小1	大1	食 品	小1	大1
食塩	6.0	18.0	ウスターソース	0.5	1.5
濃口しょうゆ	0.9	2.6	中濃ソース	0.3	1.0
薄口しょうゆ	1.0	3.0	ケチャップ	0.2	0.5
減塩しょうゆ	0.5	1.4	オイスターソース	0.4	1.3
信州みそ	0.8	2.4	マヨネーズ	0.1	0.2
赤みそ	0.8	2.3	ドレッシング(乳化型)	0.2	0.5
白みそ	0.5	1.5	ドレッシング(分離型)	0.4	1.1
減塩みそ	0.4	1.0	中華だし	1.8	-
麺つゆ(ストレート)	0.2	0.5	ブイヨン	1個=2.3	
麺つゆ(3倍濃縮)	0.5	1.6	チキンコンソメ	1個=2.3	
ポン酢しょうゆ	0.5	1.5	カレールー	1かけ=2.1	
和風だしの素	1.2	-	トマトピューレ	微量	

1日の塩分は男性8g・女性7g未満！ 高血圧の方は6g未満！

分類	食品名	重量(g)	目安量	塩分量(g)
漬物	梅干し	13	中1個	2.9
	たくあん	30	3切れ	1.3
	野沢菜漬け	30	小皿1枚	0.7
	福神漬け	15	大さじ山盛り1	0.8
	キムチ	30	小皿1枚	0.7
加工品	即席ラーメン	100	1個	5~6
	レトルトカレー	210	1食分	2.8~3.9
	ミートソース	150	1食分	3.0
	冷凍ピラフ	250	1食分	3.2
	味付けご飯(真空パック)	200	1パック	1.4~2.1
	インスタントみそ汁	20	1袋	1.9
	インスタントコーンスープ	20	1袋	1.3

血圧は1回の測定で判断できません

★高血圧にもタイプがあります

