



会報

WEEKLY REPORT

2024-25 R.I.会長

ステファニー A. アーチック

第2500地区第6分区帯広北ロータリークラブ

会長／村上 道隆

副会長／石 割 昭 浩

幹 事／中 島 慎 也

[四つのテスト] 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

第3166回 例会報告

2025.6.13

●例会日／金曜日 〈12:30～13:30〉

●例会場／ホテル日航ノースランド帯広

●事務局／帯広市西3条南9丁目 帯広経済センタービル4F

TEL 0155-25-7347

■点 鐘

村上 道隆 会 長

■開会宣言

齊藤 政樹 副幹事

■ロータリーソング（奉仕の理想）

■ゲスト紹介

上士幌町地域包括支援センター

保健師 主任介護支援専門員 松下 恵 様

■会 食

■会長挨拶

村上 道隆 会 長



皆さんこんにちは。

村上年度の最後の月の6月に今年唯一の「13日の金曜日」がぶつかりました。

不吉な日として小さいころから、気にして一日を過ごしてきた記憶があります。特に映画「13日の金曜日」ジェイソンが上映されてからは、さらに13日の金曜日が不気味な一日になりました。

ただ、伊奈かつぺいというシンガーソングライター、皆さん知っていますか。青森放送の会社員でありながら、13日の金曜日だけコンサートを開催する方です。

ピコ太郎の古坂大魔王が有名になる前の青森県の有名人で、津軽弁のトーク中心コンサートで、以前カーステレオがカセットのころ、よく聞いていました。

私としてはこの伊奈かつぺいが出てきてから、13日の金曜日は待ち遠しい日になりました。という他愛のない、つまらない話でした。

明日は第27回の麻雀同好会の例会があります。麻雀同好会は年2回の例会ということですので、明日は優勝と役満目指して頑張ってください。

本日の卓話は、奉仕・福祉シリーズとなります。上士幌町地域包括支援センターの保健師で主任ケアマネの松下さんをお招きし、保健師とケアマネの目線で皆さんにお話しをしていただくことになっています。同じ業態にいて、恥ずかしい話「プレコンセプションケア」という言葉初めて聞きました。興味ある言葉なので楽しみにしています。宜しくお願い致します。

簡単ですが、会長挨拶といたします。

■会務報告

中島 慎也 幹事

・帯広北RC移動例会開催のご案内

日時 6月20日（金）午後0時30分

場所 北海道製鎖株式会社

・帯広北RC年度末最終夜間例会開催のご案内

日時 6月27日（金）午後6時30分

場所 ホテル日航ノースランド

会費 1,000円

■委員会報告

職業奉仕委員会 阿部 直之委員長

皆さんこんにちは。

来週20日移動例会となります。時間は12時30分から、場所は音更IC近くの北海道製鎖株式会社、柴田会員の会社となります。お弁当、飲み物は出ます、上履は北海道製鎖様の方でご用意して頂けますので要りません。当日はよろしくお願い致します。

荒木会長エレクト

皆様こんにちは。

マイロータリーでもニュースになってご存じの方もいるかと思いますが、7月から国際ロータリーの会長を予定しておりましたカマルゴ会長エレクトが6月8日付で辞任することが発表されました。現会長からロータリー会員向けのコメントがありまして、カマルゴ氏の45年に渡るリーダーシップとロータリーの奉仕、会長への指名によってブラジルのロータリー会員に大きな誇りを持たせてくれたことに感謝しています。カマルゴ氏が今後も自身の経験を活かし、ブラジルと世界で大きな成長に貢献していくことを確信しております。次年度の国際ロータリー会長につきましては、本日の深夜に国際ロータリーの方で選出するのか、選出方法を決めるのか分かりませんが、何らかのプロセスが示されることになっております。日本の理事からも連絡が来ておりまして、次年度の会長メッセージについては変更なく、このまま使うということでありまして、ガバナーからも連絡がありまして、活動計画を作っているところについてはそのまま構わない、まだでき

てないところについては一旦止めて下さいと指示が来ております。ホームページに大きな変更はないと思いますが、7月からの会長エレクトが辞任するということに驚いておりますが、会長エレクトは辞めれるものと初めて知りました。

齊藤次年度幹事

7月に入りまして、年度が変わりまして7月11日に佐渡ガバナーの公式訪問例会となっております。例会前に10時から会長・幹事懇談会、11時から理事役員・委員長のみなさんに出席頂いて意見交換会を行いたいと思いますので、改めてご案内しますので出席をお願いします。例会終了後、集合写真を撮影しますので、緑のネクタイ、ブローチの着用をお願い致します。帯広北ロータリーのホームページについてご案内ですが、新年度からガバナー月誌がデータで配布となりますので、ホームページの会員専用ページを活用していきたいと思います。みなさんのID・パスワードは設定しましたので、マイロータリーにあるID番号と名前をローマ字で入力して頂くと入れるようになっております。次年度、ガバナー月誌を読んで頂くようお願い致します。

親睦家族委員会 高田 義久 委員長

みなさんこんにちは。

6月27日年度末最終夜間例会について、昨日LINEとファクスで一斉配信しており、締切が20日となっておりますので、返信よろしくお願ひします。今年度最後の例会となりますので、沢山の皆様出席頂きますようよろしくお願ひします。

■ニコニコボックス発表

石割 昭浩 副会

村上 道隆	会長	一宮 綾子	会員
長谷川道正	会員	石岡 幸雄	会員
高田 義久	会員	大浦 功之	会員
松本 健春	会員	高橋 学	会員

■プログラム

【大人として知っておきたい

プレコンセプションケア】

上士幌町地域包括支援センター
保健師 主任介護支援専門員

松下 恵 様

2025.06.13 北ロータリークラブ定例会

情報提供
「大人として知っておきたい‘プレコンサプションケア’」

上士幌町
保健師 松下 恵

私たちの世代における「課題」は？

[illegible]

「プレコンセプションケア」とは

受胎 (Conception コンセプション) の
前 (pre プレ) から
健康づくり (care ケア) すること



* 将来の妊娠を考えながら女性やカップルが
自分たちの生活や健康に向き合うこと

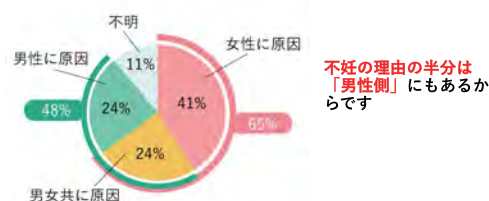
「プレコンセプションヘルス」とは

・妊娠するか否かに関わらず、健康な生活習慣により生活の質の向上、心身の健康をはかる、将来の子どもの健康をはかる

・健康な生活習慣により、自身の生活の質の向上、心身の健康をはかるだけではなくパートナーとして愛する人々の生活の質と健康を向上させる



男性にも「プレコン」が必要な理由



「不妊」は特別な事ではありません
～こども家庭庁のHPより～

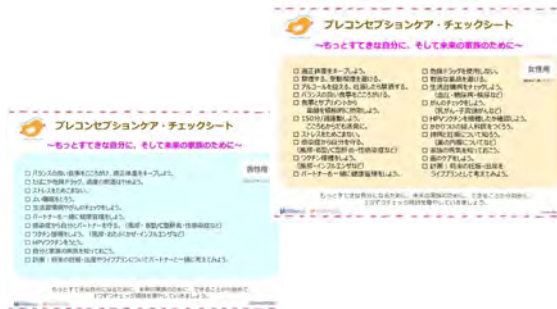
- ・不妊の悩み 約2.6組に1組
- ・不妊治療経験あり 約4.4組に1組
- ・生殖補助医療による出生児 約12人に1人





プレコンの目的は3つ

- (1) 若い世代の健康を増進し、より質の高い生活を実現してもらうこと
- (2) 若い世代の男女が将来、より健康になること
- (3) (1)の実現によって、より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちをより健康にすること



バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう

- ・肥満は精液所見の悪化（精子数減少、運動能力の高い元気な精子が減少）、性交障害から男性不妊の原因に！



たばこや危険ドラッグ、適度な飲酒はやめよう

- ・精液所見が悪化、性交障害が起きやすくなる
- ・喫煙…将来の病気のリスク（肺がんや心筋梗塞、糖尿病など）も上昇。児の低体重や乳幼児突然死症候の確率が増える
- ・「節度ある適度な飲酒量」とは
1日平均の純アルコールで20g程度（女性は男性よりも少ない量が適切）。純アルコール20g分とは、アルコール度数5%のビールなら500ml、ワインなら200ml程度（厚生労働省「健康日本21」）



ストレスはためこまない よい睡眠をとろう

- ・世界的に見ても精子の質が悪くなっている。30~40年にわたって総精子数などの項目が悪化しており、男性が原因の不妊症は世界中で増加
- ・精子の数は一昔前より半減
- ・南米・アジア・アフリカなどの先進国ではない国の男性には、目立った変化がみられない
- ・日本人は働きすぎて睡眠不足やストレスが多い生活を送っており、生活習慣が精子数に影響するのではと考えられている



生活習慣病やがんのチェックをしよう

令和4年（2022年）主な死因の構成割合



がん罹患数の順位（2020年）

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	肺	胃	乳癌	前立腺
男性	前立腺	大腸	肺	胃	肝臓
女性	乳癌	大腸	肺	胃	子宮

パートナーと一緒に健康管理をしよう



自分と家族の病気を知っておこう

感染症から自分とパートナーを守る （風疹・B/C型肝炎・性感染症など）

ワクチン接種をしよう （風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど）

HPVワクチンをうとう

- ・HPVが子宮頸がんだけでなく、男性の中咽頭癌や陰茎がんの原因となる



計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう

ご清聴ありがとうございました。
～皆様の健やかな日々を応援しています～



■次週のプログラム予定

「移動例会」

■閉会宣言

齊藤 政樹 副幹事

■点鐘

村上 道隆 会長

例会案内

〈月曜日〉広尾RC:日高信金広尾支店 〈水曜日〉帯広RC:ホテル日航ノースランド
帯広南RC:北海道ホテル 上士幌RC:川村福祉会館
〈火曜日〉芽室RC:めむろーどセミナー 音更RC:ハビオ木野
帯広東RC:ホテル日航ノースランド

■出席報告／伊藤 隆志 出席委員長

会員数	計算に用いる 会 員 数	ホームクラブ 出 席 数	メイクアップ	欠 席	出席率