



## 2024~2025 WEEKLY BULLETIN

### 四つのテスト

- I 真実かどうか
- II みんなに公平か
- III 好意と友情を深めるか
- IV みんなのためになるかどうか

事務所 〒569-1116 高槻市白梅町 4-1 高槻阪急スクエア 6階  
 TEL 072-683-1158 FAX 072-683-1174  
 URL <http://www.takatsukirc.org/>  
 E-mail [takatsuki.rc@bird.ocn.ne.jp](mailto:takatsuki.rc@bird.ocn.ne.jp)

例会日 毎週水曜日 12:30~13:30  
 例会場 高槻阪急スクエア 6階多目的ホール TEL 072-684-5379  
 創立 1954年6月15日

会長 内本繁 幹事 長井正樹 クラブ運営委員長 藤田貴子 会報担当副委員長 鮫島聖一

No.7 2024年8月28日 発行

## 8月は会員増強・新クラブ結成推進月間

### 第3374回 本日(8/28)の例会

- ◎ ソング・・・日も風も星も
- ◎ 外部卓話  
国際ロータリー2660地区  
2019-2020年度ガバナー 四宮 孝郎様  
「『これからのロータリー』  
(ロータリーは楽しくなくっちゃ!)」

### 第3375回 次週(9/4)の例会

- ◎ 国歌・・・君が代
- ◎ ソング・・・奉仕の理想
- ◎ 誕生、結婚、入会記念月御祝
- ◎ 創業記念月御祝
- ◎ 卓話 浦中 郁文君  
「安満遺跡青銅祭」
- ◎ 例会後の行事  
9月度定例理事会

### 先週(8/21)の例会から

◎ゲスト 計 1名

米山奨学生 呉 崧源様

### ◎出席報告

会員数	出席者数	出席率
44名	34名	76.74%
前々回例会補正後出席率 80.95%		
但し、Mup 3名 欠席者 8名		
出席規定適用免除有資格者 2名		

### 7月度皆出席表彰

該当者なし

### ◎会長の時間

15日に元会員である岩井祐造様をご逝去されました。岩井さんは当クラブに1972年2月に入会され、その後一度退会されましたが、1989年8月に再入会され、2021年12月に退会されるまで通算43年10か月間在籍されました。2002~2003年度会長、2006年~2007年度はガバナー補佐を務められ、当クラブはもとよりロータリー活動各般にわたりご尽力いただきました。

また、私の所属する高槻商工会議所におきましても永年、常議員という役員を務めていただいております。その間には副会頭を7年間務めていただきました。商工会議所の事業にもたいへんご協力をいただきました。

いつも控えめでたいへん生真面目なお人柄で、奥様ともとても仲の良いご夫婦でした。

会員の皆様にも岩井さんとの思い出がたくさんおありのことと存じます。

心からご冥福をお祈り申し上げます。

今週24日からブキビンタンロータリークラブの会長就任式に当クラブから9名で参加してきます。ブキビンタンロータリークラブとは2013年5月に友好クラブとして締結し12年目を迎えています。昨年の当クラブの創立70周年記念式典にも当時のRI3300地区ガバナーだったテオさんはじめ5名のロータリアンが参加していただきました。

昨年初めて会長就任式に参加しましたが、大変大きな会場で参加者は何百人出席しているのかわからないほど盛大で華やかな式典でした。まさにクラブの一大イベントという感じを受けました。

## ロータリーのマジック

ステファニー A. アーチック RI 会長

今回の訪問はこの会長就任式がメインですが、もう一つはグローバル補助金事業であるウタラ・スパン・ジャヤロータリークラブがメインホストとなる難民を対象とした「50人の母親のための産前・産後の1000日ケアと赤ちゃんへの予防接種」プロジェクトの発足記念式典に参加することです。この事業に関わることになったのは、当クラブがここ数年グローバル補助金事業でカンボジア・シュムリアップ州の医療関係のプロジェクトにパートナーとして関わったことがきっかけで、RI3300地区から本プロジェクトに協賛をいただくことになりました。このような経緯から、今回は昨年度テオさんが3300地区のガバナーを務められていたことで、当クラブに協力依頼がありそれを受けたということになります。

当クラブはパートナーではありますが、ロータリーの目的である国際理解、国際親善、世界平和の推進に合致し、また重点分野の1つである「母子の健康」にあたるとともに、「平和への推進」、「疾病との闘い」、「教育の支援」にも該当するものであり、このプロジェクトに関わったことは良かったのではないかと考えております。帰って来ましたら、ご報告をさせていただきます。

## ◎幹事報告

- ・本日はございません。

## ◎委員会報告

## ○クラブ組織委員会

西田 直弘

- ・先日「新入会員ご紹介名簿」を配布させて頂き、会員拡大を皆様をお願いしております。拡大を志しておられる方はいらっしゃると思いますが、今現在ご提出頂いているのは2名です。中西様におかれましては、いち早くご尽力いただいて、お一人の方は入会の意思を表明して下さっている段階まで来ております。誠に申し訳ございませんが、会員44名がお一人を紹介頂けたら44名になります。もし紹介者がいらっしゃるのであれば、ないという意思表示をして頂くのがロータリアンの友情かなと思っております。来週を締切とさせて頂いておりますので、宜しく願い致します。二人三脚例会開催についてお問合せ頂いているのですが、今の所この様な現状では開催する力がございません。何卒「新入会員ご紹介名簿」をご提出頂きますよう宜しくお願い致します。
- ・8/28(水)は山水館で「クラブ組織委員会の炉辺会談」を開催致します。皆様でロータリーや仕事の話、或いは人生観などの話をしたいなと思っております。心待ちにしておりますので、まだ出欠を未記入の方はご参加宜しくお願い致します。

## ○クラブ研修委員会

羽根田 茂子

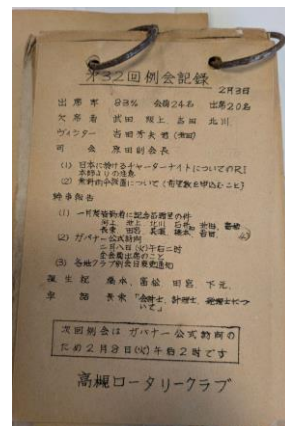
- ・ロータリーの友は表と裏が無く、表紙全体が1ページ、表紙の裏が2ページとなります。よって、横書きの記事も縦書きの記事も始まりは3ページからとなります。左開きの横書きの記事は、国際ロータリーの情報、反対の右開き縦書きの記事は、国内の情報に掲載されております。今回の8月号の表紙は、新鮮な色使いがとても印象的に残るものであり、野球の道具が描かれております。ガバナー事務所からは会員の皆様へ推薦記事の紹介を推奨されておりますが、今回は私の独断で縦書きの記事P.21「ロータリーあるある相談室」をご紹介させていただきます。質問内容と回答は読んで頂ければと思っております。私の回答は「当クラブへ是非お越し頂いて見学して下さい。女性の会員が活躍しておりますので、考えがお変わりになるのではないかと思います。」です。その他の記事も、お時間のある時にぜひ読んでいただければと思います。

本日第3373回例会となります。70周年を終えたばかりですが、3373回を70周年で割りますと約48回となり、48を12で割ると4となり、月4回の例会と符合します。

高槻ロータリークラブの創立は1954年6月15日火曜日、ちなみに先勝、大阪ロータリークラブのスポンサーにより創立総会開催。1954年7月6日火曜日の赤口にRI本部より承認され、国際ロータリー第61区所属となりました。

70周年を迎えた昨年度でしたが、何分昔の事を知ることでも何か深まることもあるのでは、何か今に役立つのではと思うと共に、私は先例主義の安全運転で前例踏襲を性分とするため、昔のことが気になります。昔始めて委員長を仰せつかったときも、以前のクラブ概況報告書を参考にしたりしました。その割には今まで何も残すことは出来ませんでした。

そこで、事務局に残っている昔の週報を調べてみました。もっとも古いものは「第32回例会記録」が残っていました。



それは昭和30(1955)年2月3日でした。木曜日の大安でした。今と違って木曜日が例会日のようです。場所は高槻商工会議所でしょうか。

その週報を読みます。出席は会員24名中20名出席、出席率は83%、欠席者は武田・阪上・吉田・北川の各氏。高槻ロータリークラブの概況報告書によると54~55年度は武田初代会長、原田副会長、北川幹事、池下SAAとありますから、ひょっとしてその日は会長と幹事が欠席だったのかもしれない。

また阪上とあるのはおそらく4-5代高槻市長の阪上安太郎氏(1950年3月21日~1958年3月20日)であると思われる。

司会は原田副会長からとありSAAではないようなのも発見です。原田副会長からは「日本におけるチャーターナイトについてのRI本部よりの注意について」と発言があり、昭和30年メールやFAXもない時代にRIからの連絡の大変さや、またRIの存在の大きさを感じずにはられません。

幹事報告には①一月度皆勤賞記念贈呈の件として、皆勤賞には河上、池上、北川、石井(和)、池田、高松、長東、田宮、橋本、吉田の各氏に。田宮さんはおそらく高槻ロータリークラブ排出の田宮ガバナーだと思います。田宮さんはお会いしたこともないので、私にとってはレジェンド的な存在です。

②ガバナー公式訪問の日程、③各クラブ例会変更通知と今に続く報告が。誕生祝いは橋本、富松、田宮、下元の各氏。

卓話は長東先生の「会計士、計理士、税理士について」

とあります。今に変わらぬ高槻ロータリークラブのスタイル、例会のスタイルが当たり前ではありますが、70年前にはあった事に愕きと、改めて70年の歴史に想いを寄せます。こういったところにも高槻ロータリークラブの歴史と伝統が宿っているように思います。

週報といっても今のようなA4サイズのワープロ(既にワープロが死語ですが)ではなく、五円ハガキに小学校の時の宿題プリントのようにガリ版印刷というのでしょうか、手書きの印刷物です。それでも丁寧に、判りやすくデザインされています。書面には週報と記されているのではなく「Post Card Weekly / ポストカードウィークリー」と印刷されているのは、おそらくハガキで週報を欠席者に送られていたのでしょう。そのしきたりは今も例会を休んだときには、三浦さんから週報が封書で届きます。メールではなく封書でと言うところにこうした歴史が繋がっているものだと思います。



その後の週報を見てもインターシティや例会日時変更の案内、フォーラム、RI 理事についてなどと聞き慣れたロータリー用語が記されていて、いまでもDNAは引き継がれているように感じます。

翌年第二代、原田会長の55~56の週報で第63回例会は9月15日木曜日、大安では、卓話は阪上康太郎氏によるものでテーマは「西ドイツの青少年運動について」と記されています。当時簡単にヨーロッパに行ったり、海外の情報が今ほど簡単ではい時代にあって、ロータリークラブメンバーは時代の先端を歩いていたのではと想像します。

第66回例会10月6日木曜日は新入会員紹介として鈴木(酪農)、西田、丸瀬(専売公社高槻工場長)、花形の各氏が紹介されています。鈴木氏は鈴木定次郎さんの事で、第6-7第高槻市長(1958年3月21日~1966年3月20日)を努められました。ここでようやくお名前が判り、お会いした事がある方が登場しました。

鈴木定次郎さんは高槻名誉市民であり東洋製罐創業者、荘川桜でも有名になった電源開発の初代総裁、元通算大臣の高槻達之助氏の秘書であったと聞きます。高槻達之助さんのことは退会された馬淵さんが一番ご存じですが、高崎氏に薫陶を受けられたことは想像に難くありません。

晩年鈴木定次郎さんのご自宅に伺ったことがあります。ジーンズの似合う小柄なお爺ちゃま、正に好々爺(こうこうや)でしたが豪放磊落といえますか、とてもスケールの大きな魅力をおもちの方でした。その時高槻市の今と昔を語られる場面がありました。鈴木さんの目は若く熱心に語られるお話は、自分にとって忘れぬ一時でした。恥ずかしながら自分の中で定次郎さんの想いがどこ

かで生きていると思っています。亡くなられたときは大木会員のお父様が葬儀委員長を務められましたが、あのような沢山の参列者の告別式はあれ以外に体験がありません。ちなみに大木会員のお父様も高槻ロータリーのメンバーで、高槻がスポンサーをした茨木ロータリークラブ創立時に移られたのも今回知りました。

鈴木市長の時代は高槻市が北摂を代表する都市へと成長する時期であります。70年の間、鈴木氏は勿論、現役先輩の皆さん、幾多のロータリー諸先輩が高槻市の発展を支えてきたのではと思います。ロータリーの70年は高槻市発展の80年です。改めて末裔のちから足らずで、役に立たない会員ではありますが、高槻ロータリークラブ員である事に誇りを感じると共に、責任を改めて感じる所でもあります。私の高槻ロータリーへの「温故知新」はまだまだ続きます。つまらぬ話でご静聴ありがとうございました。

## ◎卓話 「私のお仕事」 鮫島 聖一

保険代理店 平成29年8月営業スタート

1. 損害保険募集  
自動車保険 火災保険 傷害保険 賠償保険 etc
2. 生命保険媒介  
死亡保険 医療保険 年金保険 外貨建て保険 変額保険 etc

URL <https://www.a-support1201.com>



Jサーキット 女性専用サーキットトレーニングジム 運営→令和5年4月1日営業スタート

URL <https://www.jcircuit.com>

※9/15改定予定

## 損害保険の近況

### 自動車保険

日本における自動車保険の加入率についての具体的な数値は、保険の種類や地域によって異なりますが、任意保険の加入率 任意保険(自賠責保険ではなく、自動車保険会社が提供する任意の保険)の加入率は比較的高く、通常は70%~80%程度とされています。これには対人賠償保険、対物賠償保険、車両保険などが含まれます。自賠責保険(強制保険)の加入率 自賠責保険は法律で加入が義務付けられているため、ほぼ100%の加入率です。自動車を所有する全てのドライバーが加入しなければならない保険です。任意保険の加入率が高い理由は、事故の際の補償額が自賠責保険では不十分であると認識されているためです。そのため、多くのドライバーが安心のために任意保険に加入しています。

### 火災保険

住宅火災保険の加入率は、地域や国によって異なりますが、日本においては高い水準にあります。日本では、地



震などの自然災害が多いため、多くの住宅所有者が火災保険に加入しています。総務省の統計によると、2018年の時点で、全国の住宅のうち約82%が火災保険に加入しているとされています。この加入率は、住宅ローンを利用している家庭が多く加入していることも一因です。住宅ローンを組む際に、金融機関が火災保険への加入を義務付けている場合が多いためです。ただし、火災保険の加入率は年々減少傾向にあるとも言われています。これには、保険料の上昇や家計の負担増などが影響している可能性があります。

#### 地震保険

地震による損害をカバーする保険です。地震、津波、噴火などの自然災害によって家や財産が被害を受けた場合に、修理費や再建費用、さらには家財の損失などを補償します。通常の火災保険では地震による損害は補償されないため、地震保険は重要です。日本では、地震保険は政府と民間の保険会社が共同で運営しています。加入者は、火災保険と一緒に地震保険に加入する必要があります。保険料は地域や建物の構造、建物の評価額などによって異なります。地震が頻発する地域では、万一来て地震保険に加入しておくことが推奨されます。

#### 企業向けの地震保険

企業が所有する建物や設備、商品、在庫などを地震による損害から守るための保険です。企業は一般的に以下のようなリスクに備えるために地震保険に加入します。

##### ### 1. \*\*建物や設備の損害補償\*\*

- 企業が所有する建物、工場、事務所、倉庫などが地震によって損害を受けた場合の修理費用や再建費用をカバーします。また、設備や機械、製造ラインなどが被害を受けた場合にも補償が適用されます。

##### ### 2. \*\*在庫や商品への補償\*\*

- 地震による損害で在庫や商品が破損した場合、企業の損失を補償します。特に製造業や小売業などで在庫が多い場合、この補償は重要です。

##### ### 3. \*\*営業損失の補償（休業補償）\*\*

- 地震によって営業が停止した場合の収入減少を補うための補償です。たとえば、工場が稼働できなくなったり、店舗が閉鎖された場合の売上損失をカバーします。

##### ### 4. \*\*特殊な補償オプション\*\*

- 企業の業種や規模によっては、特定のリスクに対する追加の補償が必要になることがあります。たとえば、原材料の損失や輸送中の商品への損害、または復旧にかかる特別な費用などです。

##### ### 5. \*\*補償額の設定\*\*

- 企業向けの地震保険は、企業の規模や活動内容に応じて柔軟に補償額を設定できるのが特徴です。企業がリスクを評価し、必要な補償を選択することが重要です。

企業にとって、地震保険は財務的なリスク管理の一環として重要な役割を果たします。特に地震が頻発する地域で事業を展開している企業にとっては、地震保険への加入がリスク分散のために不可欠です。

#### その他

##### 「雇用慣行保険」

1) パワハラ→企業が従業員や経営者を対象に、パワー

ハラメント（職場における嫌がらせやいじめ）に関連するリスクをカバーする保険です。この保険は、パワハラが発生した場合に、被害者に対する補償や、企業側が法的措置を取られた際の費用をカバーするために設けられています。主なカバー内容には以下が含まれます。

1. **\*\*損害賠償責任\*\***: パワハラに起因する訴訟や賠償請求に対する補償。2. **\*\*弁護士費用\*\***: 訴訟が発生した場合の弁護士費用。3. **\*\*調査費用\*\***: パワハラの実態確認や調査にかかる費用。4. **\*\*広報対策費用\*\***: パワハラ問題が公になった場合の企業イメージを回復するための費用。パワハラ保険は、企業がパワハラ問題に対応するための一環として、リスク管理の一部として導入されることが多いです。企業にとっては、法的リスクを軽減し、従業員の安心感を高めるための手段として役立ちます。

2) セクハラ→企業が個人がセクシャルハラメント（セクハラ）に関連する訴訟や損害賠償に対するリスクをカバーするための保険です。日本では、近年、職場におけるセクハラ問題が社会的に注目されており、こうした保険商品の需要も増えています。この保険に加入することで、セクハラ被害者からの訴訟やクレームに対する弁護士費用や、裁判で認定された賠償金をカバーすることができます。また、保険会社によっては、訴訟リスクの低減や社内研修など、セクハラ防止策の提供も含まれている場合があります。セクハラ保険は特に、中小企業や個人事業主などが職場のリスク管理の一環として活用することが多いです。

#### サイバー保険

企業や個人がサイバー攻撃やデータ漏洩などのサイバーリスクに対して経済的な損失を補償するための保険です。サイバー保険は、以下のようなリスクをカバーすることが一般的です。1. **\*\*データ漏洩や情報流出の対応費用\*\***: 個人情報や機密情報が流出した際の調査、通知、監視、法律相談などにかかる費用。2. **\*\*ビジネス中断による損失\*\***: サイバー攻撃によって業務が停止し、その結果発生した収益の損失。3. **\*\*サイバー攻撃による損害賠償\*\***: 第三者に対して責任を負う場合の損害賠償費用。4. **\*\*身代金支払い（ランサムウェア対応）\*\***: ランサムウェア攻撃を受けた場合の身代金支払いと、それに関連する対応費用。5. **\*\*サイバー攻撃対応費用\*\***: 攻撃を受けた際の緊急対応、システム修復、専門家によるサポート費用。サイバーリスクが増大する現代において、多くの企業がこのようなリスクに備えるためにサイバー保険を導入しています。特にデジタル化が進む中で、サイバーセキュリティは企業にとって重要な経営課題となっており、サイバー保険はその一環として注目されています。

#### 生命保険近況

##### 個人市場

1. **\*\*加入率の高さ\*\***: 日本は世界的に見ても生命保険の加入率が非常に高い国です。特に、主婦や高齢者を含む多くの家庭で、生命保険への加入が一般的です。多くの人が複数の生命保険に加入していることも特徴です。2. **\*\*主要な生命保険商品\*\***: 終身保険、定期保険、養老保険などが人気の商品です。また、近年では医療保険やがん保険、介護保険といった健康に関連する保険商品も増加。3. **\*\*高齢化社会への対応\*\***: 高齢化が進む中、老後の生活費や介護費用をカバーするための保険商品の需要が増加しています。これに伴い、年金保険や介護保険の加入が拡大しています。4. **\*\*オンライン化の進展\*\***: 最近では、インターネットを通じて簡単に保険に加入できるオンライン保険も

増えており、若年層を中心に普及が進んでいます。  
5. **\*\*保険料の支払い能力\*\***: 経済状況の変化により、保険料の支払い能力が問われるケースもあります。そのため、保険会社は支払い負担を軽減するための柔軟なプランを提供するようになっていきます。  
日本の生命保険市場は、これらの要素を背景に多様化しており、消費者のニーズに合わせた商品が数多く提供されています。

#### 法人市場

##### #### 1. **\*\*役員・従業員向けの福利厚生\*\***

法人が従業員や役員向けに福利厚生の一環として生命保険に加入するケースが多く見られます。これには、死亡時の補償だけでなく、退職金や企業年金の代替として活用されるケースもあります。

##### #### 2. **\*\*節税対策\*\***

法人向けの生命保険は、節税対策としても利用されることがあります。保険料の一部を損金（経費）として計上できるため、企業にとって税負担の軽減策として有効です。ただし、規制上の規制が厳しくなっており、利用にあたっては慎重な検討が求められます。

##### #### 3. **\*\*事業承継対策\*\***

経営者が事業承継の際に生命保険を活用するケースも多いです。経営者が亡くなった場合、生命保険の保険金が遺族に渡り、相続税の納税資金として利用されたり、後継者が事業を円滑に引き継ぐための資金として利用されたりします。

##### #### 4. **\*\*財務強化\*\***

保険を活用して会社の財務基盤を強化する方法もあります。例えば、長期的に資産を積み立てるタイプの生命保険を利用し、会社の資産として保有することで、将来の資金需要に備えることができます。

##### #### 5. **\*\*役員保険\*\***

特に中小企業では、経営者個人に対する保険（役員保険）としての利用が広がっています。これは経営者が死亡した際に残された企業に資金が入るようにすることで、企業の存続や事業継続を支える目的があります。

##### #### 6. **\*\*変化するニーズ\*\***

法人向け生命保険の市場も、社会や経済の変化に伴い、ニーズが多様化しています。コロナ禍以降、リスクマネジメントの一環として保険に対する関心がさらに高まり、法人の生命保険市場も活発な動きを見せています。法人市場では、経営上のリスク管理、節税、事業承継など、企業の経営戦略に密接に関わる形で生命保険が活用されています。保険商品の選択にあたっては、法令の遵守や財務戦略との整合性を考慮する必要があります。

#### 外貨建て保険

保険料や保険金が外国通貨で運用される生命保険や年金保険のことです。日本円ではなく、米ドルやユーロなどの外国通貨で運用されるため、為替レートの変動が保険金額や運用成果に影響を与えます。外貨建て保険は、為替の変動によってリターンが大きくなる可能性もあれば、リスクも伴います。主なメリットは、外国通貨の高金利を享受できる点や、為替の変動による資産価値の上昇を期待できることです。一方で、デメリットとしては、為替リスクが存在することや、円安が進むと保険金が目減りする可能性があることが挙げられます。この保険は、特に円の価値が下がるリスクに備えたい人や、外国通貨での資産運用に興味がある人に適しています。

#### 変額保険（へんがくほけん）

保険料の一部を投資信託などの金融商品に運用し、その運用成果に応じて死亡保険金や解約返戻金の変動する保険です。主な特徴は以下の通りです： 1. **\*\*死亡保険**

**金\*\***: 保険の基本部分である死亡保険金は、最低保証額が設定されています。ただし、運用成績が良い場合は、死亡保険金が増えることがあります。 2. **\*\*解約返戻金\*\***: 保険を解約した際に受け取ることができる解約返戻金は、運用成績に応じて増減します。運用が好調であれば解約返戻金が増える一方、運用が悪ければ減るリスクもあります。 3. **\*\*投資リスク\*\***: 保険契約者が投資リスクを負うため、運用成績次第で返戻金や保険金が減少する可能性があります。つまり、元本保証がない点が特徴的です。 4. **\*\*柔軟な運用\*\***: 保険契約者が投資先をある程度選択できるため、リスク志向や運用方針に応じて運用を行うことが可能です。

#### ご参考

インフレ率が 1%、2%、3%の場合、何もせず現金のまま 1000 万円をおいておいた場合、10 年後と 20 年後にどのように変化するかは以下の通りです。

1%の場合:	** - 10 年後: 約 904.4 万円
	- 20 年後: 約 817.9 万円
2%の場合:	** - 10 年後: 約 817.1 万円
	- 20 年後: 約 667.6 万円
3%の場合:	** - 10 年後: 約 737.4 万円
	- 20 年後: 約 543.8 万円

インフレが進行すると、物価が上がるため、名目上の 1000 万円の価値は相対的に減少することになります。

#### フィットネス業界現況・背景

##### **\*\*統計データ\*\***:

- 2021 年時点で、日本のフィットネス人口は約 3000 万人と推定されています。
- フィットネスクラブの会員数は約 450 万人であり、これは成人の約 3.5%を占めます。
- コロナ禍においても、自宅でのトレーニングやオンラインフィットネスの普及により、フィットネスへの関心が高まりました。

##### **\*\*増加の背景\*\***:

- 健康志向の高まり: 高齢化社会が進む中、健康維持や病予予防のためにフィットネスに取り組む人が増えています。
  - ライフスタイルの変化: リモートワークの増加により、時間の使い方に柔軟性が生まれ、フィットネスを取り入れやすくなりました。
- 今後も、健康志向の高まりと共に、日本のフィットネス人口は増加していくと考えられます。

#### 膝痛を抱える人口

##### **\*\*統計データ\*\***:

- 日本では、膝痛を訴える人の数は約 1,800 万人とされています。この数字には、軽度から重度の症状を持つ人々が含まれています。
- 特に 50 歳以上の人々に多く見られ、加齢による変形性膝関節症（膝 OA）が主な原因の一つです。
- 女性に多く、男性に比べて 2 倍以上の割合で膝痛を訴える傾向があると報告されています。

##### **\*背景\*\***:

- 高齢化が進む中、関節の問題が増加し、膝痛を訴える人が多くなっています。
- 日常生活における過負荷や運動不足も、膝痛の原因とされています。

## 肩こり

### \*\*統計データ：\*\*

- 日本人の約60%から80%が、肩こりを経験していると言われていました。
- 特に働き盛りの20代から50代にかけての人々に多く見られます。
- 厚生労働省が実施した「国民健康・栄養調査」によると、肩こりは日本人が訴える最も一般的な身体症状の一つです。
- 2020年のデータによれば、女性の約70%、男性の約50%が肩こりに悩まされているとされています。

### \*\*背景：\*\*

- 長時間のデスクワークやスマートフォンの使用が増えたことが、肩こりの一因とされています。
- ストレスや運動不足も、肩こりの要因となることが多いです。

## 腰痛

厚生労働省の調査によれば、日本人の約3,000万人以上が何らかの腰痛を抱えていると報告されています。これは、日本全体の人口の約25%に相当します。特に中高年層での腰痛の割合が高く、職業や生活習慣が腰痛の主な原因となっています。

腰痛は、日常生活や仕事に支障をきたすことが多く、対策としては適切な姿勢の維持や運動、ストレッチ、さらには医療機関での治療が推奨されています。また、腰痛の予防や改善のためには、長時間の座位を避け、定期的に体を動かすことが重要です。

これらのデータから、膝痛、肩、腰痛非常に広く日本人の間で共通する健康問題であることがわかります。



### ◎8/21 卓上花

赤いドラセナ

..... 真実さ・幸運

ケイトウ

..... おしゃれ

## ◎ニコニコ箱報告

- ・誕生記念内祝 浜田哲君
- ・卓話をきいていただき。 長山君
- ・卓話を聞いていただきありがとうございます。 鮫島君

---

本日の合計	¥	20,000-
7/1 よりの累計	¥	325,000-

## ◎R 財団への寄付 (年次)

浜田 厚男君 ¥ 5,000-

---

本日の合計	¥	5,000-
7/1 よりの累計	¥	120,000-
一人当たり平均		\$ 16.94

## ◎R 財団への寄付 (ポリオ)

---

本日の合計	¥	0-
7/1 よりの累計	¥	15,000-
一人当たり平均		\$ 2.12

## ◎米山奨学会への寄付

浜田 厚男君 ¥ 5,000-

---

本日の合計	¥	5,000-
7/1 よりの累計	¥	205,000-
〔 会員より	¥	95,000-
〔 クラブより	¥	110,000-
一人当たり平均	¥	4,659-

## ◎青少年育成基金への寄付

---

本日の合計	¥	0-
7/1 よりの累計	¥	20,000-