



お孫さんとの楽しいひととき

この標題は、「退職者こだま会」の悲願である。有難いことに、会員から「よい会だから入会したら」と友人に入会をす、めていたことが最近多くなった。

役員のボランティア活動による献身的努力に支えられて、地味ながらコツコツと歩み続けていることの大切さを物語っていると思う。この一年、会の仕事を通じて痛感していることは、退職者会の事業というものは、社会奉仕事業だということである。お互いに社会的には弱者であるが、戦前、戦後を生き抜いた私たちの世代は、「どっこい。生きています。」という一面のたくましさを用意している。こ

「入会してよかった。」から  
「入会しなければ損だ。」の  
退職者会に向けて

神奈川県職労  
退職者こだま会報  
No.15



呼びやすく、親しみやすい会への名称変更で、「厚生会」から変わった「こだま会」

「こだま会」とは、山のこだまのごとく、会員が呼べば、その要請にすぐ応えられるような会に。そして、その響きは限りなく拡がり、併せて質の高い会を目指すことを意味します。

れをテコに頑張りたい。

これから総会での会員のアンケートの結果にもとづいて取組んでゆくもので、幹事会で検討しているものを若干紹介記してご批判を仰ぎたい。

記

・趣味の会の立案、発足

会員アンケート実施

他の会の類似ないし、重複しないものを会員のアンケートの中から立案、発足、但し、世話人の確保が不可欠。

・講習会・研修会

栄養を重視した高齢者向きの調理教室を管理栄養士と調理士のコンビで開催予定、但し実習するので定員制。

・会員交流会

日帰り、乃至宿泊を兼ねた交流会をアンケートによって集約し、実施に向けて検討。

なお、電話による会員意向調査を兼ねた交流も企画中。

(文責・代表幹事尾玉)

「加入のおすすすめ、と  
会費納入ご案内」

「退職者こだま会」へ加入ご希望の方には、規約・入会申込書、会費振込用紙などお送りします。お申込ください。

・所在地

〒201 横浜市中区本町四の三七  
神奈川県職労事務局内

「退職者こだま会」宛  
(電話)〇四五(二〇一)一一一一  
(内線七九五三)

〇四五(二二二)三二七九

・振替口座  
横浜銀行県庁支店

普通預金口座番号  
八七八、一三九

・神奈川県労働金庫本店  
普通預金口座番号  
〇六六、七三〇

・郵便振替口座  
横浜五一六六五八〇

・会費関係  
横浜五一六六五八〇

(1)入会金 一、〇〇〇円  
(2)終身会費 二〇、〇〇〇円

なお、年会費二、〇〇〇円もあり  
ます。

数字に強くなろう

# こだま会年會研究講座

(第6回)

## 年金改革関連法案

### 平成元年十二月十五日成立

嬉しがらせて、泣かされた年金受給者

この年金改革関連法案は、厚生・国民年金改正案、制度間調整法案、国家公務員、地方公務員など各共済年金法改正案の六法案からなっている。

これは、世論の反発を恐れて、与野党(共産党を除く)の合意によって成立した。

まず、我々に関係する、この改正の新年金のポイントを列記すれば、

- ① 年金額を平成元年四月にさかのぼって引き上げる。
- ② 完全自動物価スライト制の実施。

### 共済年金額の引き上げ

当初より減額となる。

アップ率 3.6% ~ 5.0% (平均 4%)

- ③ 年金の支払いを年六回にする。
- ④ 公的年金の保険料の引き上げなどである。

既に再三のべたように、公的年金では、五年に一回、制度を社会の情勢や賃金の上昇に対応させるために財政の見直しを行うことがルールになっている。これが「財政再計算」といわれるもので、昨年はずいぶんこの財政再計算期に当たっているため、年金の見直しが行なわれたのである。この財政再計算期には、制度の見直しも併せて行われるのが通例になっている。

改正の目玉ともいえるこの引上げは、当初、昭和63年度物価スライト分を平成元年四月から〇・七%、それと、十月からは、過去五ヶ間の見直し分約五%が支給される等であったが、別表構図のとおり、喜びも、ツカの間というベきか、忽ち減額させられていくのである。

かつて、我々の世代がよく愛唱した三橋美智也の「おんな船頭唄」の歌詞を次のように替え歌してみるところであらう。

### 『おんな船頭唄』 一―二節

嬉しがらせて 泣かせて消えた  
 憎いあの夜の 旅の風  
 思い出すさえ ざんざら真菰  
 鳴るなうつろな、この胸に

所詮かなわぬ えにしの恋が  
 なげにこうまで 身を責める  
 呼んでみたとして はるかな灯  
 濡れた水棒が 手に重い。

### 『替え歌「低年金受給者」哀愁唄』

嬉しがらせて…(政治家)  
 泣かせて消えた(国会)  
 憎いあの人の…(官僚)  
 永田町、霞ヶ関の空ツ風  
 思い出すさえ、さんざんな仕打

分かるか、つらい、この胸を、  
所詮分からぬ、政治、行政の世界  
なぜにこうまで いじめるの  
叫んでみたとして 届かぬ別世界  
受け取る年金 中身が軽い。

次頁の別表年金額構図をみても分かるように、自民党主導による「小手先」の総選挙対策による駆け込み法案であっても、日本の政治を牛耳っているのは政党ではなく、霞ヶ関という霞の密室の中で官僚群が実権を握っているためで、消費税の自民党の大巾見直しが骨抜きの中巾になったのは、大蔵官僚の巻返しであることはよく知られている。

さてこの二月に支払われた年金額は、去年四月から十月までの差額分と、新しく年金額が改定し引き上げられた改定年金額にもとづく十一月、十二月、平成二年一月分が合計されたものである。そして平均的アップ率は当初の5.6%をはるかに下廻る、3.6% ~ 5.0%の間で平均4%である。5.0%というのは、今回、昭和62年3月以前の退職者の平均標準月額(在職中の平均月収として年金額改定の基準となるもの)が再評価され5%アップ。された方々で、また、昭和62年4

(次頁へつづく)

(前頁からつづく)

月々昭和63年3月に退職された方は三%アップとなり、この分だけ上積みされているため、3.6%という表現をしたのである。  
なお、標題に数字に強くなるとうと記したのは、数字をハッキリ提示させないと、ゴマかされる危険がある。約〇%という約という字はもともと危険な因子である。年金がどの位アップしたか各個人が必ず計算してみてほしいと思ったからである。

今回の年金改正で

- ①自動的に物価スライドが行われるようになった。……平成二年四月から二・三%アップ
- ②年金の支給が二月から年六回(偶数月と二ヶ月分づつ)支給されることになった。
- ③年金の各期日の支給日が従来の五日から十五日と十日おくれとなった。
- ④いわゆる旧年金による「足踏み」が大巾に減少した。

①今回の改正で特別の法的措置をとらなくても、前年度の全国消費者物価指数がスライド率として適用され「完全自動物価スライド方式」が導入されるため、

今年の平成二年四月からは昨年の物価上昇分として、二・三%程度アップする。  
但し、この物価指数なるものも五年に一度しか購入しない自動車や家電製品が含まれているため、日常生活の実態とかけ離れていることはいうまでもない。改善運動が必要である。

②年金法案の成立がおくれたので支給が昨年十月分からは、この二月分からはなくなった。これからは二ヶ月分づつ、支給され、生活設計に若干役立とう。

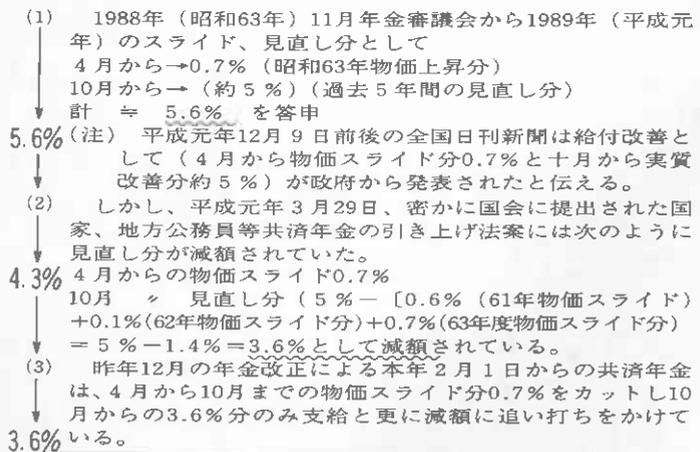
③各期日の支給日が五日から十五日になった。金融機関は、土、日が休業なので、十五日が土、日に当たるときは翌日乃至翌々日となる。

これからすべての公的年金は十五日支給となる。政府の日歩金利収入改善も馬鹿にはできない。タダでは起きない年金当局である。

④昭和61年度の共済年金制度の大幅改正によって、年金額計算方式が新方式(厚生年金方式)になったため、旧方式によって新方式より高額の者は一時足踏みをさせられていた。いわゆる「足踏み」の方々である。この数は、地共済連合会加盟の全国都道府

(別表)

共済年金額(平成元年度分)が減額されていった構図(会報第12~第14号参照)



(備考) 地方職員共済組合から年金受給者に送付されてくる「年金受給者だより」では平成元年8月No32で「平成元年度の年金改定について」の中で4月分から0.7%の物価上昇によるスライド改定と同年10月からおおよそ3%の給料再評価の2本立て行われる」…  
しかし平成2年1月のNo33では「法律案が修正され10月分から予定されていた給料の再評価等による年金改定を平成元年4月にさかのぼって実施すること、し平成元年4月からの0.7%の改定にくなりました。」と記載されている。

県、市町村職員退職年金受給者の45%が足踏み状態にあったといわれ、今回の年金額のアップで16%に減少したといわれる。貴方はどうですか?

・制度間調整法案

また、鉄道共済年金救済のための「制度間調整法案」の成立によって地方共済積立金から、二百十六億円負担させられること、な

このほか、退職者ではないが、現役の方々の共済年金保険料がアップしたこと、65才年金支給開始が、一時棚上げになったことは周知のとおりである。

この講座は毎回、新聞、雑誌関連記事と東京での地共済、退職者会などの駆け歩き取材などで執筆しています。

(文責 児玉)

いきいき

## ヘルシーライフ(2)

～元気で長生きするためにQ&amp;A～

上野多恵子

「人生70年古来稀なり」とうたったのは、中国の詩人杜甫ですが、いまや人生80年時代。第2の人生をいきいきとたのしく、元気で過ごすために、ほんのちよつとお耳を貸して下さい。健康なき老後は砂の上にきずいたお城のようなもの。……とは云っても高齢化社会。厚生省の老人健康調査で見ると受診者の47%は、なんらかの疾病のため療養が必要と診断され、疾病別にみると、高血圧性疾患が大半を占め、心疾患がこれについてい

るとのこと。病氣と仲良くつきあう「一病息災」もかしいたら「二病息災」時代に入ったようです。

**Q<sub>1</sub>** 最近新聞で見たんですけれど、国民栄養調査の結果、日本人の食塩摂取量が増えてきたとか。高血圧には良くないんですね。

**A<sub>1</sub>** いきいきヘルシーライフNo.1(会報第14号)を見て下さいましたでしょうか。高血圧予防の第一歩は、食塩の摂取量を減らすことから、はじまります。脳卒中や心臓病の黒幕になっているのが高血圧です。

「塩分のとりすぎは成人病への一里塚」

醤油や塩をたっぷり使った濃い味つけは高血圧のもとです。お酒のおつまみに塩からい干もの、塩から、佃煮等々を使っていますか。食塩は1日10g以下をめざして減塩に気をつけましょう。たとえば、みそ汁は出しをきかせて、うまみを出し具みを沢山にして、みそを少なくし、1日1杯。めん類の汁は全部のますになるべく残す。漬物は、うす味の一夜漬けで。レモンの酸味や酢を上手に使ってうす味に。おしょうゆやソースは、かけるよりも小皿に適量とって、

つけて食べる。ほんのちよつとした心がけて、塩分を減らすことが出来ます。そうです。

元気で長生きするには、健康への積極的な姿勢と、毎日のちよつとした努力の積み重ねが大切です。

**Q<sub>2</sub>** 朝の果物は金、夜の果物は銀とか聞いたことがあります。夕食を食べすぎると太るとか聞きましたが、本当でしょうか。

**A<sub>2</sub>** 夕食をたっぷり食べて、そのま、貯蔵されやすいので太るということになります。朝食、昼食はしっかりと食べ、夕食への比重を軽くして、三食平均して食べるようにしましょう。

腹八分目、夕食はゆったりした気分、よくかみ、もう少し食べたいところでやめましょう。アルコールの量、のみ方もほどよく、量をのめば、かなりのエネルギーになります。たん白質やビタミンなどの多いものを酒のさかなにして、適量でとめる努力を。のんだあとのお茶漬は、ちよつとがまんを。標準体重(No.1参照)を守ることに、減塩が、高血圧予防、高血圧治療の二本柱です。

**Q<sub>3</sub>** 善玉コレステロール、悪玉コレステロールがあると聞きました。

**A<sub>3</sub>** 「人は血管とともに老いる」という言葉があります。血管、特に動脈がいつも強く、弾力性があれば、体の各組織に、たえずまなく栄養を補給することが出来ます。コレステロールは脂肪の一つですが、これが多すぎると動脈壁にくっついて、弾力性を失い、硬く、もろくなる。つまり動脈硬化になります。肉やバターなど動物性の脂肪は、飽和脂肪酸というものも多く、悪玉コレステロールをふやします。これに対し、リノール酸を多く含む植物油は、悪玉コレステロールを捕えて、肝臓に戻す働きをする。つまり動脈硬化を予防するので善玉コレステロールといわれています。

**Q<sub>4</sub>** そうすると、おいしいからといって、ステーキや焼き、フレッツシユバターのたっぷり入ったケーキなど食べすぎると良くないんですね。

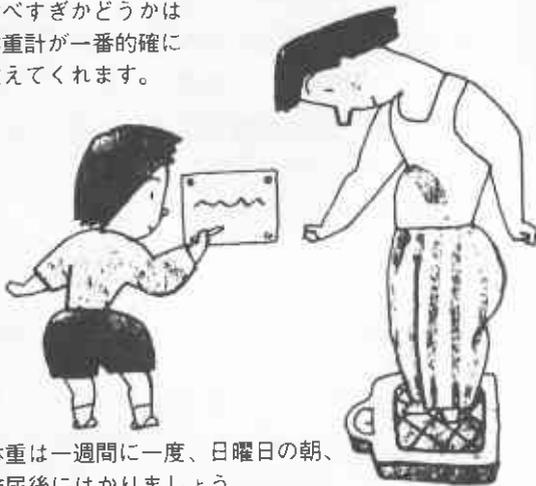
**A<sub>4</sub>** そうですね。動物性脂肪1合にすると良いですね。但し魚には、不飽和脂肪酸であるエイコサ

■100キロカロリーに相当する食品

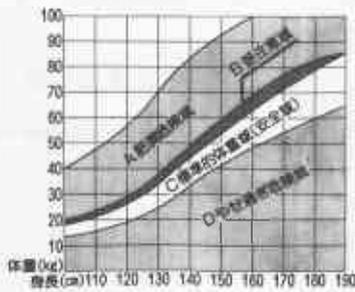
ご飯なら70g 半膳 	チョコレートなら20g 1/2枚 	ケーキなら30g 1/2コ 	砂糖なら25g 大さじ3弱 
コーラ類なら1本 	おせんべいなら30g 大2枚 	みかんなら250g 3個 	ぶどうなら150g 1房 

◆体重をはかりましょう

食べすぎかどうかは体重計が一番の確に教えてくれます。



体重は一週間に一度、日曜日の朝、排尿後にはかりましょう。



太っているかどうかの判断の基準はいろいろあります。単に身長と体重だけでは決められません。ひとりの参考としてご利用を。体重がCの範囲以外の人は、体重管理が必要です。

あなたの体重は？



体力に合った歩行計画

階段を一段一段登るように、基礎から徐々に先へ進みましょう。もちろん距離や速度は体調に合わせてすることがポイントです。

●日ごろ運動不足の人のために

段階	歩行計画	進め方
4	(1分間に75mの速さで5分) 歩くを2回	週目 6・8
3	(1分間に70mの速さで10分)	週目 4・5
2	(1分間に60mの速さで5分)	週目 2・3
1	(1分間に60mの速さで5分)	週目 1

(前頁からつづく)

ペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸などが含まれていますので、植物油と同じグループと考えて下さい。脂肪の少ない肉や魚を食べ、調理に使う油は植物油にすると良いと思います。

Q5 血管を丈夫にするためには、他にどんなことがありますか。

A5 そのためには、たん白質はとても大切な栄養素です。

魚、肉、卵、豆腐、なつとう等は、良質たん白質が多い食品で、年齢を重ねても欠かすことの出来ない食品です。高齢者は、淡白なもの

を好み、たん白質が不足しがちな人もおられますが、それでは困ります。たん白質は、からだをつくる重要な物質です。たん白質はたえず合成と分解をくり返していて、古くなったたん白質は分解され、新しく合成された、たん白質と入れかわっています。ですから合成

されるたん白質の分を、食物からとらなければならぬです。

Q6 最近食物せんいという言葉をよく聞きますが。

A6 いま話題の食物せんいは、野菜、果物、海藻などになり、便通をよくして、大腸がん

りを予防しますし、よくかまないど、食べられないので、早食い防止にもなります。胃の中で膨張するので満腹感が得られるので、肥満防止にもなります。但し果物は

水菓子とも云いますね。果糖が多くてコレステロールのもとになる中性脂肪というものにかわりやすいです。食べすぎないようにご注意ください。野菜や果物、海藻に含まれるビタミン、ミネラルには皮膚や血管を若々しく保つ働きがあります。

(当会常任幹事・管理栄養士)

# 勸奨及び定年で退職されようとする皆さんへ

## ☆ 退職するまでに

- 1 人間ドックの受診について  
退職前に一度身体のチェックとして、わずかな費用で受診ができますのでおすすめします
- 2 退職手当、共済退職年金の試算、相談  
これらの事については相談会等に出席し、各人で確認して下さい
- 3 退職共済年金の請求手続  
退職後に受けることになる年金です、説明会等に参加して、よく確認して下さい。
- 4 積立貯金等の解約  
積立貯金等の解約については手続きを3月20日頃までに済ませるようにしましょう

## ☆ 退職後の医療保険

- 1 退職後の共済組合員証について  
退職の日の翌日から資格がなくなりますので、新しい健康保険証になります。手続きが必要です
- 2 退職後の健康保険について  
退職後の健康保険は、その人が再就職すると否とによって加入する保険が異なりますので注意して下さい

## ☆ 共済年金の請求手続

- 1 届出書がたくさんありますので注意して下さい
- 2 被扶養配偶者の国民年金の適用について  
被扶養配偶者は共済年金グループの第3号被保険者に該当しなくなりますので、住所地の市区町村で変更手続が必要です。  
(常任幹事、明田剛一、平成元年3月退職)

編集・発行者

県職労本部内

退職者こだま会

発行人 児玉欣一郎

発行日 1990.3.1

# No. 15

横浜市中区本町4~37

TEL 045-212-3179(直通)

045-201-1111

(内線7953)

なおこのほか、平成元年十月十八日の消費税反対集会や十月二十六日金日本自治体退職者会総会など開催された。

とき 一九八九・九・一〜九・二  
ところ 浦和市 埼玉大学

## 第三回 全国高齢者大会

第一回京都市、第二回福島市、につづく第三回大会が盛夏の九月一日、二日埼玉浦和市埼玉大学で開催された。当会からは四名、このほか県職労壮年部からも四名の参加を得て、感動も新たに有意義な行事に参加したという実感をもって帰宅した。  
当日の参加者約一万人と年々盛大になつている。  
第一日は各分科会に分かれてのシンポジウム、のあと、二日目は一万人大集会が行なわれ、盛況を呈していた。  
今回は岡山市が予定されている。



大会々場前の地域別受付テント

## 集会の菜(しおり)

とき 一九八九・九・十五  
ところ 川崎市体育館

## 第19回 九・一五高齢者大集会

〜今回で閉幕  
アトラクションもなく  
長い間親しまれてきたこの大集會も、主催者の中心である総評の解散にともなつて、今回を最後に閉幕することになった。  
會員からもアトラクション観賞を兼ねて参加希望も多く寄せられたが、今回はアトラクションもなく、期待していた参加者には淋しい思いをした人も多かったようである。参加者四千人。  
新しい組織に衣替えをして引継がれると主催者は語っている。

