

第6回 定期総会



とき 1990. 6. 1
 ところ 横浜市中区海岸通り1-1
 横浜市港湾労働会館

会員相互の心の交流を
 大切な柱として

神奈川県職労
 退職者こだま会報
 No. 17



第6回 定期通常総会報告

昨年の第5回通常総会は日帰りを目的として横浜市内で開催したが、その時の出席者アンケートによっても日帰り開催の希望が多かったこと、それに多数の出席者への期待や、財政的負担等を総合的に判断し、本年も昨年と同じ、横浜市港湾労働会館で六月一日、午後二時から開催した。

しかし、反省すべき点として、今回は会員数が昨年より増加したにもかかわらず、出席者は昨年の52名を下廻る38名にとどまった。これは総会議案を開催前に印刷発送することにしたため、総会の約十日前発送という短期間であったためと、今回は、本年度退職者への加入誘い事務が、当局からの退職者住所録の入手が間に合わず、七月になってしまい、新退職者の入会加入が見込めなかったためといえる。この反省を次回総会に生かす必要がある。

開会

串田幹事の司会で定刻開会、出席者三十八名、委任状一八五名、会員数三月末日三百五十六名であるので、会則第12条により総定数の三分の一を超すので総会が成立する旨宣言された。このあと議長選出に対する動議を諮ったところ執行部一任ということになり、一般出席者からは立候補がなかったため川村幹事を議長に選出し、会議が進められた。

式次第に従って、まず、児玉代表幹事

「加入のおすすめ、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

〒231 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
 (内線七九五三)

〇四五(一一)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
 二四八六四二

郵便振替口座
 横浜五―六六五八〇

会費関係
 (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。

来賓あいさつ

から、退職者会の使命の重要さと、退職者こだま会の幹事の献身的奉任活動状況や、活動方針に対する成果と反省を率直にのべて会員の理解を求めた。

県職労、松本中央執行委員長から、当会に対する激励と期待がのべられ、県職

(次頁へつづく)

(前頁からつづく)
労としても積極的の支援する旨のべられた。このほかにも関係団体から来賓が見えられ、激励をうけた。

また、横浜市徒退職者会から田立副会長が来賓として激励と相互協力のべられた。このほかにも関係団体から来賓が見えられ、激励をうけた。

議 事 (会報第16号参照)

(1)一九八九年(平成元年)度

経過報告

庄司副代表幹事から、議案の左の項目に沿って説明された。

・第五回定期総会開催と今後の対応(改善方策)

・執行体制の強化と、定例役員会の開催

・事務室の開設

・名簿作成委員会、会報編集委員会の設置

・副代表幹事、諸星ヒサ子氏の逝去

・慶弔共済制度の導入

・全労済、火災共済契約更新に際しての対応(改善方策)

・労働界の情勢

・交流、集会等への参加

・会員の加入状況

・ボランティア活動

と提言された。
(4)一九九〇年(平成二年)度
活動方針(案)

明田幹事から左の事項について順次提案説明がなされた。

・高齢者、退職者を取りまく社会経済情勢

(一)情報の収集・伝達・会報の発行

(二)会員の拡大、執行体制の充実

(三)福利厚生生活活動の強化

(四)各種団体との交流及び活動

(五)学習会・趣味の会等の活動

(六)高齢者職場の開拓

このほかボランティア活動を通じて、健康維持、ボケ防止等へ参加等がのべられた。

(5)一九九〇年(平成二年)度
予算(案)

新しい予算案は新会員七五名うち終身会員五〇名を期待するなど前年度より若干規模拡大を打ち出した予算案が青木事務局長から提案された。

以上議案にもとづき所定の議事が終了したが、質疑採決に先立ち、了承を得て出席会員の中から指名により約十名の方々にいろいろなご意見をうかがったが、その内容は、アンケートにみられるような次のようなものであった。

(a)年一回の総会だけでなく、会員が顔を合わせられるような集会を宿泊を含めてやってほしい。(研修会、講習会、趣味の会など)

(b)三〜五年に一回位泊りがけて総会をやってほしい。

(c)趣味の会を発足させ、会員相互の交流の場としてほしい。

(d)役員の仕事に感謝している。

(e)会報の情報内容がよく、他の退職者会より秀れている。

(f)労組の総会のようにならないでほしい。などのご意見が寄せられた。

以上出席者の意見をうけたまわったあと議案が(1)から(5)まで順次採決が行われ、全員拍手により可決された。

続いて次の二つの議案が上程された。

(6)会則の一部変更について
これは第3条と、第8条に次の字句を追加することとする。(追加部分)

(目的)
第3条 本会は県職労と協力し、会員の福祉の向上・会員相互の親睦と交流を深め、団結を図ることを目的とする。

(役員)
第8条 本会に次の役員を置く

(1)代表幹事 1名
(2)副代表幹事 2名
(3)事務局長 1名

(必要に応じて事務局次長を置くこととができる。)

(理由) 本会の目的である会員相互の心の交流を重視するため、交流の字句を入れたこと、及び会員の増加と執行体制を強化することと事務局長を補佐するため、事務局次長をおくことができることとした。

以上について明田幹事から提案全員拍手により採決された。

(7)欠員役員の補充について

副代表幹事諸星ヒサ子氏の逝去により欠員になっている副代表の補充については、副代表幹事の一名は女性とすることが了解されているので会計監査で当会設立以来幹事として活動されて来た田中英子氏に副代表幹事に、併せて事務局次長には明田幹事をお願いしたい旨児玉代表幹事から提案、拍手をもって承認された。

また欠員となる会計監査については執行部一任をとりつけ承認されたので、七月の役員会で幹事の上野多恵子氏にお願いすることとなった。

閉会

ここで議長降壇、司会の串田幹事から総会運営に対する協力に感謝し、閉会する旨のべ閉幕した。

なお今回の総会では昨年同様、出席者に対し、交通費と言う意味あいでご書券(巻千円券)を贈呈した。

懇親会

閉会後、今回からは、総会終了後、「はいさようなら」では余りにも味気ないし、当会は心の交流を大切にすることが、設立の趣旨でもあるので、会場の向い側の横浜第二港湾合同庁舎食堂に移し、簡単な引続き軽飲食により懇親会を開き、会員相互の交流の場とした。和気あいあいの中自己紹介に笑いと、ユーモアが飛び出し、参加者は好意的に評価して下さったようである。それにしても、この提唱者の故諸星ヒサ子さんが席におられなかったのが淋しい限りであった。

第六回定期総会で実施した 会員のアンケートから：

(集計要約)

今回の総会に出席された会員は38名で、このうち男性24名で女性14名である。以下設問とこれに対する回答は次のとおりである。

(設問1) 当会のことをどこで知り、入会してくださりましたか。

(答) 県の高齢者研修会男4、女2
(答) 当会の入会案内 男9、女3
(答) 会報 男2、女2
(答) 友人のすすめ 男5、女2
(答) その他 男3、女3

(注) 今後の会員増加対策の参考にさせていただきます。

(設問2) 保健関係についておたずねします。

(1) あなたは現在身体の具合はいかがですか。

(答) 健康である。 男14、女6
(答) 病気が療中 男8、女4

(注) 病名記入なし

(2) 健康保持のため、どんなことをなさっていますか。

(答) 定期的健診、血圧測定 1名
(答) ボケ防止のため地域活動参加 1名

(答) 軽いジョギング運動男5、女1
(答) 家事や妻の手助け 男1名

(答) 畑仕事 男2
(答) 散歩、釣り 男9、女3

(ト) よくよくない、頭を使う 男1、女1

(チ) 水泳(温水プールなど) 男2、女1

(3) 会員に役立つことがありましたら教えてください

(名) 医師紹介や病気克服体験など

(答) 直ぐ病気になる大病院へ行く人がいるが、かかりつけの診療所、医院の方が患者をよく知っているし、時間も短くてすむ。

(答) よく歩くことが大切。

(答) 正しい食生活が必要

(答) 病院、医院を余り替えないこと。時代におくれず、常に学ぶ姿勢が大切。

このほか、病気と対策体験として次のような答が返って来た。
(答) 動脈硬化：漢方薬を飲んでい

(答) 高血圧症：規則正しい生活を飲む。

(答) コレストロール過多：毎日牛乳を飲む。

(答) ゼンソク：正しい食生活

(答) 狭心症：定期的検診

(答) その他
精力剤を飲む、ヨガ実行、若い人との交流などが記されている。病気と療法との関係が理解できない面もある。

(設問3) 趣味についておたずねします。

(1) あなたのご趣味は
(答) 旅行12名、囲碁5名、散歩5名、写真5名以下音楽鑑賞、盆栽、読書、書道各4名、俳句、花道各3

名その他釣り、詩吟、水墨画、水泳、映画鑑賞、和裁、料理、三絃、編物など幅広い趣味各1〜2名

(2) 当会に趣味の会が出来ましたら参加されますか

(答) 参加する。16名
(答) 参加しない。2名

(答) どちらともいえない。10名

(設問4) 年金生活についておたずねします

(1) 住居について
(答) 持家32名(答) 賃貸住宅2名、で持家が圧倒的に多い。これは現在まで退職した人は家を持つ機会に恵まれていたといえる。

(2) 生活費について
(答) 苦しい。13名 (答) それ程でもない。17名 (答) その他4名で、比較的経済的には心配のない人が多い。これには妻の収入や、年金以外の収入、また年金額が平均より高い人の比率が高いのであろう。

苦しいという人は年金だけの生活、乃至年金額が平均以下の人などであると思われる。

(3) 公的年金は上厚下薄と言われているが、どう感じられますか?

(答) 差が大きい。17名 それ程でもない。3名 わからぬ。13名

この数字からみて感じることは、実際には実態がよく分からな

いというのが現実であろう。上厚下薄であることは、うすうす感じ

るものの、数字的把握が出来ていないのが現状で当会でも機会をみ

て、年金研究講座でとり上げてみてはとっている。

(4) 一カ月の生計費はどれくらい必要でしょうか。(〇円位但し夫婦二人世帯)

(答) 40万円1名、30万円10名、28万円3名、25万円4名、20万円3名、15万円1名となっている。率直に言って生活費の多いに驚いた。一般的に言って月15万円前後の人がテレビなどで多いのに比べると、

県退職者は前述の生活費との関係でみられるように、退職金の活用はもとより、共働きの結果の収入など恵まれている人が、厚生年金受給者より多いというべきか。

悠々自適組の増加はよろこばしい? というべきか。うらやましいと思う人も多いと思う。

(5) 出費の一番多いものは
(答) 食費17名、交際費9名、慶弔8名、(答) その他(税金9名のほか医療費)の順となっているが、生活費の多いことからみると、旅行などの趣味が項目にないので記載されなかったと思われる。

(設問5) 国、自治体、政党等に陳情、請願を行う場合どんなことを出したらよいと思えますか。

(答) 年金増額18名、医療費軽減12名につき、国民健康保険料の軽減などである。

(設問6) 当会のことについてご意見をお聞かせ下さい。

(次頁へつづく)

第6回定期総会スナップ

総会および
懇親会会場にて

熱心にメモをとられる会員のみなさん



アンケートにあるような注文、期待の発言が多くよせられた。



懇親会で始めて知り合ったのが10年来の知己のようになったという。



- (前頁からつづく)
 - (設問6) 当会のことについてのご意見をお聞かせ下さい。
 - (答イ) 火災共済があることがよい。
 - (ロ) 趣味の会を発足させよ。
 - (ハ) 総会は予算が少ないのだから現行のままでよい。
 - (ニ) 春秋一泊旅行をのぞむ。総会だけでは会員の親睦ははかれない。
 - (ホ) 役員の方大変ご苦労さまです。何も注文ありません。ただ総会の参加者の増加に努力してください。
 - (ヘ) 総会後の懇親会は大変よい。来年もやってほしい。
 - (ト) 第七回総会は大平荘でやってください。
 - (チ) 会報で情報を知らせてくれるのでよくわかります。
 - (リ) 会の予算が不足のようなので臨時的に千円程度値上げしたらどうか。
 - (ヌ) 年一回宿泊親睦会で団結を深めてください。
 - (ル) 高齢者の職業開拓に努めてほしい。
 - (ロ) 非常勤職員です。出張扱で出席できるようにしてほしい。
 - (ワ) 幹事はもっと若い人も入れること。
 - (カ) 役員の方々のお世話を感謝しています。
- など幅広い、考えさせられることが多いと思った。ご回答有難うございました。

(庄司)

「趣味の会」第1弾発足 「歴史散歩の会」誕生・会員募集

～申込はハガキで当会へ～

会員荒井太郎氏のご好意と献身的奉仕ご協力で発足することになりました。氏のユーモアを交えた名調子の解説に酔い給え!!

会員募集

「趣味の会誕生」

- 一、会の名称
「歴史散歩の会」
- 二、会の目的
同じ趣味を通じて会員同志の心の交流と健康の増進を計り楽しい集まりを持つことを目的とする。
- 三、会の行事
 - 1、史話会(勉強会)
 - 2、歴史散歩
 - 3、講演会
 - 4、その他
- 四、第一回史話会(勉強会・会費無料)
 - 日時 九月二十五日(火)一三・三〇～一五・三〇
 - 場所 神奈川県自治会館六階六〇二号
横浜市中区山下町七五
 - 講師 荒井太郎氏
 - テーマ 鎌倉史話
- 五、第一回歴史散歩
 - 日時 一〇月四日(木)一〇・〇〇集合・出発
 - 集合 JR北鎌倉駅改札口前(小雨決行)
 - 持参 弁当持参(当日簡単な資料をお配りします)
 - 会費 一、五〇〇円(拝観料その他)

六、応募要領

- コース 北鎌倉→円覚寺→東慶寺→浄智寺
→建長寺→鶴が岡八幡宮(休憩所にて昼食)→宝物殿→国宝館→宝戒寺→妙隆寺→辻説法跡→蛭子神社→大巧寺→鎌倉駅(解散)一五・三〇
- こだま会員の参加希望者は官製葉書に次の事を書いておだし下さい
- 一、住所、氏名、年齢、性別
 - 二、参加希望行事名
 - 三、宛先
横浜市中区本町四丁目三七
県職労退職者こだま会

「歴史散歩の会」係

なお参加希望者は会員、その家族、及び会員の友人でも結構です。予め右の葉書の一、に氏名、年齢、性別、続柄を併記して下さい。

七、「歴史散歩の会」世話人一覧

- | | |
|--------|--------------|
| 氏名 | 電話(自宅) |
| 荒井 太郎 | 〇四五・四〇一・四二六六 |
| 庄司 三雄 | 〇四五・五四一・二七二四 |
| 串田 洋 | 〇四六七・八二・一三〇二 |
| 田中 英子 | 〇四六二・六一・四一九八 |
| 小川 達子 | 〇四五・三九一・〇四一六 |
| 若林 恵登 | 〇四五・八一二・八〇三一 |
| 小野田ふで子 | 〇四六二・二二・三〇六八 |
| 青木 武 | 〇三・四二〇・八九九五 |

以上についてご質問のある方は世話人までお問い合わせ下さい。

「家族にも知らせておこう遺族年金」

「こだま会」研究講座

(第7回)

共済年金受給権者(あなた)が若し、死亡され

た場合、家族(遺族)はどんな手続が必要か。

そして遺族共済年金額はどの位になるか。

今回は遺族年金について記して
みることにした。このことは、書
きづらいことではあるが、重要な
ことなのでのべてみたい。

ここでお断りしておきたいこと
は、退職者でない人の場合は、年
齢も若いため、配偶者は勿論、子
供ないし父母も生存してる場合が
多いので、いろいろな附帯的措置

があるので、ここではあくまで退
職者を対象にしたものに絞つての
べることにする。それと毎回この
講座では一般の退職者にわかりや
すくするため、厳密な正確の説明
では難解であるし、私自体もよく
分からないことが多いので、「当
たらずとも、遠からず」的説明に
終始することをお許し願いたい。

受給権者が死亡したとき

受給権者が死亡したときは、告
別式が終わったら遺族は出来るだ
け速やかに、県職員課内地方職員
共済組合神奈川支部あてハガキで
よいから、受給権者の死亡の報告

をする。すると県から本部の地方
職員共済組合あて遺族共済年金の
決定請求用紙等を本人あて送付す
るよう連絡してくれる。

何故なら、二年程前から共済年

金の事務が中央に一元化され、県
は、共済組合事務の窓口世話役的
存在となつて居るためである。
このため、直接中央にハガキ等

(正式には別紙一の様式)で連絡
してもよいが、身近な相談なども
生じるであろうから、やはり県を
経由した方がよいと思われる。

「遺族共済年金決定請求書」提出

県を経由して連絡すると、東京
の地方職員共済組合から別紙のよ
うな請求用紙等の書類が送付され
て来るので、「遺族共済年金決定
請求書(記入例が添付されてい
る。)に添えて出す添付書類をつけ
て、これも出来るだけ早く提出す
る。これは審査と、年金の決定が
電算処理されるための時間がかか
るためである。

(参考) 提出先・問い合わせ先
地方職員共済組合年金審査課
〒102東京都千代田区平河町2-7
| 4
砂防会館別館6F(TEL)〇三―二二
一―六八九一
交通・地下鉄永田町下車徒歩3分
なお、提出書類等記入など分か
らないときは、県職員課で聞かれ
るとよい。

遺族共済年金額はどの位になるか

参考までに、地方職員等共済組
合法の中で、遺族共済年金に関す
る、(1)遺族(2)支給要件(3)年金額等
の条文をみると次のように記され
ている。

つた者の死亡の当時その者によつ
て生計を維持していたものとされ
ている。(注)遺族年金受給者順位

(1)遺族

遺族共済年金を受けることので
きる遺族とは、配偶者、子(18才
未満)、父母、孫(18才未満)及び
祖父母で、組合員又は組合員であ

遺族共済年金は、組合員、障害
等級一級若しくは二級の障害共済
年金の受給権者又は退職共済年金
の受給権者等が死亡したときに支
給することとされている。

(次頁へつづく)

(前頁からつづく)
(3)年金額

遺族共済年金の額は、原則として、退職共済年金額の4分の3に相当する額とされている。

然らば一般的に退職共済年金受給権者の遺族(主として配偶者)はどの位遺族共済年金をもらえるのであろうか。次の図式(10頁)で説明したい。

夫婦で公的年金(国民年金を除く) 受給権者は併給調整が行われる。

退職前夫婦とも共働きをして、ともに共済年金及至厚生年金の受給権者は、いづれかが死亡した場合併給調整によって、いづれか一つの年金を選択することになる。例えば、夫が死亡して、遺族共済

年金が、生前の年金額二〇〇万円の約半分の一〇〇万円となり、妻の厚生年金一五〇万円とすれば、結局後者の一五〇万円を選択するであろうから、遺族年金は放棄することになる。(文責 児玉)

戦前の悪夢―昭和16年度国家予算

―軍事費実に四割―

四十九年前、太平洋戦争を目前に控えた昭和十六年度の一般会計予算は総額七十九億九千万円(前年度より十八億二千万円増)だったが、その主な費途別内訳の比率(%)は――軍事費四〇・七、国債費一五・五、補助費九・五、臨時軍事特別会計へ繰り入れ八・四、年金と恩給四・四など。前年度よ

り増えた分の内訳(%)は――軍備の充実二二・一、生産力の拡充一四・九、軍人の援護五・八、経済統制二・二などが主なもの。租税の方は前年度より一六・六%増。大戦争へ向かっての国家機構のうなりと、民生の悲鳴が聞こえてくるようだ。

(朝日新聞から)

(別紙～1)

地方職員共済組合理事長殿

氏名

印

住所

電話

年金証書記号番号

8 5 9 4

下記の理由により、届出等が必要ですので関係書類を送付してください。

記

届出書類請求理由(該当するものに○印を付してください。)

- ① 受給者の死亡(死亡年月日 年 月 日)のため
- 2 再就職又は再退職のため(□公務員として再就職 厚生年金保険の被保険者等となった □厚生年金保険の被保険者等でなくなった)
- 3 遺族年金又は遺族共済年金を受けている方で次の事由に該当したとき
 - (1)婚姻した
 - (2)三親等内の親族以外の者の養子となった
 - (3)養子を離縁した
 - (4)他の公的年金を受けることとなった
 - (5)子又は孫が18歳に達した
 - (6)元組合員の死亡について国民年金法の遺族基礎年金を受けることとなった又は受けることができなくなった

(以下略)

(別紙～2)

遺族共済年金の決定請求に係る請求用紙等の送付について

地方職員共済組合

先に、ご依頼のありました遺族共済年金決定請求に係る書類をお送りします。

請求書類の記入にあたりましては、「記入例」及び「記入方法」を参考のうえ、下記の書類を添えて当共済組合へ提出してください。

〈送付書類一覧〉

遺族共済年金決定請求書・未払金請求書・年金受給選択申出書

返還金充当申出書・過誤払金の返還について・退職一時金等の返還について

代表者選任届書・診断書・日常生活に関する申立書・遺族共済年金の請求に関する申出書

記

〈添付していただく書類一覧〉

1 年金証書関係について

(1) 元受給者の当共済組合の年金証書(原本)及び年金者証(原本)

(2) 元受給者又は年金を請求される方が他の公的年金を受給されていた場合は、その年金証書の写

2 市区町村長に発行してもらうものについて

(1) 元受給者の戸籍謄本(原本)

(2) 元受給者の住民票の除票(原本)及び年金を請求される方の世帯全員の住民票謄本(原本)

(3) 年金を請求される方の所得証明書・課税所得証明書・非課税証明書・控除対象配偶者証明のいずれかの書類(原本)

3 死亡診断書について(原本)

元受給者の死亡診断書(死体検案書)又は市区町村長が発行する死亡届記載事項証明書

※事務の都合上、各種請求書類は、平成 年 月 日までに
提出してください。

(別紙～3)

遺族共済年金決定請求書

(フリガナ) 請求者の氏名		支 部 名		支 部	
請求者の生年月日		明・大・昭・平	年 月 日	性別	男・女
(フリガナ) 請求者の住所		〒			
TEL ()					
請求者が受給権を有する年金 (請求中の年金)	制度名(共済組合名)	年金の種類	年金証書記号番号	受給権発生日	受給の有無
				年 月 日	有・無
				年 月 日	有・無
	[]	[]		[請求年月日] 年 月 日	
	[]	[]		[請求年月日] 年 月 日	
請求者の年金受取機関	金融機関名(フリガナ)	店舗名(フリガナ)	預金種目	口座番号(右づめ)	年金受取機関記入欄
			普通・当座		金融機関コード 店舗コード
	郵便局名(フリガナ)	通帳記号(左づめ)	通帳番号(右づめ)		(金融機関へお願い) この欄のコードの記入をお願いします。
					確認印
地方公務員等共済組合法第99条の4第3項			1 非該当 2 該当		
(フリガナ) 元受給者の氏名			性別	男・女	元受給者の生年月日
元受給者の死亡年月日	年 月 日		元受給者の死亡事由	明・大・昭 年 月 日 非公務・公務・通勤	
元受給者が受給していた年金	制度名(共済組合名)	年金の種類	年金証書記号番号	受給権発生日	受給の有無
				年 月 日	有・無
				年 月 日	有・無
元受給者の組合員資格取得年月日		退職・死亡当時の所属機関	所在地名称		
元受給者が受けた退職一時金	退職一時金の種類		受給額	支給年月日	
上記のとおり請求します。 地方職員共済組合理事長 殿 平成 年 月 日 請求者 氏 名					

請求者に係る事項

元受給者に係る事項

記入不要

遺族共済年金計算一般的図式

退職共済年金	職域年金部分 (民間企業年金相当部分)	新共済年金	$\times \frac{3}{4} + 511 \text{千円 (中高齢寡婦加算)}$ $\div \text{退職共済年金の50\% (半額)}$ $+ \alpha \text{ (若干上積み) 程度}$
	報酬比例部分 (厚生年金部分)		
	定額部分 (国民年金部分)		
	加給年金 又ハ老齢基礎年金		
	特別加算 又ハ振替加算		

(解説)

- 退職共済年金のうち計算対象となる新共済年金部分は年金額全体の約60~70%とみて、これに中高齢寡婦加算(数年おきに増額されている。)を加えると
- 一般的に遺族共済年金額は、受給権者(故人)の年金額の50%(半額)ないし若干上積みというところである。
- 組合期間(在職期間)25年~30年程度で約半額30年以上はそれより若干多いとみてよいと思われる。
- それにしても共済年金額の平均では月額換算で約20万円以下の人が多いので、遺族がその半分の月額10万円としてこれに国民年金額を月2~3万円とみても月12~13万円では生活は決して楽ではないのであろう。
- 中高齢寡婦加算は原則として満40才以上を対象とする配偶者未亡人手当というべきものである。



原水爆禁止1990年世界大会に参加して

カメラウォッチング



→ 八月六日広島平和記念公園
式典会場内外は数万人の人
で埋った。



八月四日世界大会々場の広島サン
プラザホールは八千五百人が参加、
また世界26ヶ国約百名の来賓が壇
上に勢揃い。



→ 今年(1990年)は45回目の被爆の年に当る。
非核署名、被爆者援護法制定が切
実な問題となった。



← 広島市職員免田裕子(50才)さんの
被爆体験に涙を流した。
5才で被爆、12才で孤児、今はま
た子供への影響を心配する。



8月5日の夜はお好み焼きで交流会
県職労関係28名とともに

あなたも
一度参加されては

(取材カメラ 児玉、青木)

↑
国際連体集会の分科会場
白島小体育館内は33℃、しかし、
外国の来賓も参加者も熱心そのも
の

いきいき

ヘルシーライフ(3)

健康づくりのための食生活 チェックポイント

上野多恵子

丈夫で長生きしたい。誰でも願うことですが、そのために自分で簡単に食生活をチェックする方法がありますか。

A 正しい食生活をするのが健康づくりの第一歩です

ね。そこであなたの日常の食事のバランス度、食嗜好、食べ方等を客観的にながめてみましょう。合計14問ありますが(イ)質問に対して該当する答に○印をつけてみて下さい。(ロ)終わったら点数を数えましょう(1)に○印がある場合は0点(Ⅱ)に○印があれば1点(Ⅲ)に○印があれば2点として計算してみて下さい。(イ)総得点を合計して判定しますが、まず鉛筆を持って印をつけてみて下さい。まず(1)問「食事は腹一杯食べますか」回答(1)満腹することが多い。(Ⅱ)時によってまちまち。(Ⅲ)腹八分目になっている。(2)問「食事をする時食品の組み合わせを考えて食べますか」回答(1)ほとんど考えない。(Ⅱ)考えるときもある。(Ⅲ)いつも考えている。(3)問「野菜類はよく食べますか」回答(1)ほとんど食べない。(Ⅱ)1日1皿は食べる。(Ⅲ)ほぼ毎食食べる。(4)問「人参、ほうれん草など、緑や黄色の野菜をよく食べますか」回答(1)ほとんど食べない。(Ⅱ)週2〜3回は食べる。(Ⅲ)ほぼ毎日食

べる。(5)問「果物は毎日食べますか」回答(1)ほとんど食べない。(Ⅱ)週2〜3回は食べる。(Ⅲ)ほぼ毎日食べる。(6)問「肉や魚、卵、大豆製品などの蛋白性食品のいずれかを食べますか」回答(1)あまり食べない。(Ⅱ)1日2食は食べている。(Ⅲ)ほぼ毎食食べる。(7)問「牛乳(脱脂粉乳も含む)を飲みますか」回答(1)ほとんど飲まない。(Ⅱ)週に2〜3回程度飲む。(Ⅲ)毎日飲む。(8)問「油を使った料理を食べますか」回答(1)ほとんど食べない。(Ⅱ)週2〜3回程度食べる。(Ⅲ)1日1回は食べる。(9)問「昆布、わかめ、のりなどの海藻類を食べますか」回答(1)ほとんど食べない。(Ⅱ)週2〜3回程度食べる。(Ⅲ)ほぼ毎日食べる。(10)問「間食や夜食を食べますか」回答(1)ほぼ毎日食べる。(Ⅱ)時々食べる。(Ⅲ)ほとんど食べない。(11)問「菓子や甘い食品をよく食べますか」回答(1)ほぼ毎日食べる。(Ⅱ)時々食べる。(Ⅲ)ほとんど食べない。(12)問「塩からいものが好きですか」回答(1)大好き。(Ⅱ)あまりこだわらない。(Ⅲ)意識して薄味にしている。(13)問「刺激性の食物が好きですか」回答(1)大好き。(Ⅱ)普通。(Ⅲ)あまり食べない(14)問「食事は1日何回ですか」回答(1)2回、不規則。(Ⅱ)3回、最後の14問の回答は2つだけ、

他は3つのなかから該当する回答を選んで下さい。総合点数を計算してみましよう。最高点は28点になりますが、次の要領であなたの食生活を評価してみましよう。(A)25点以上……大変良い(B)22点以上……良い(C)20点以上……まあまあ良い(Ⅱ)17点以上……悪い。ということになります。あなたは何点になりましたか。(A)(B)の点数の人はいまの状況が続けられるように。(C)以下の人はⅢ欄に○印がつけられるように、いまの食習慣を改める努力をしましよう。

Q 2

(3)問の野菜類はよく食べますかという質問ですが、生野菜と茹でた野菜とどちらが体によいでしょうか。又(4)問の緑や黄色の野菜とは？

A 2

野菜には、からだの調子を和らななどが含まれていますし、いま話題の植物繊維も含まれています。サラダなど生野菜で食べると、ビタミンCはこわれにくいのですが、沢山食べられません。茹でた方が量は沢山食べられますし、消化も良いので、おしやしにしたり煮もの、酢のものなどにして、たっぷり食べましよう。野菜は栄養成分(次頁へつづく)

(前頁からつづく)

分の違いから、淡色野菜と緑黄色野菜に大別します。色のこい緑や黄色の野菜には、カロチンをはじめ多くのビタミン、ミネラルが含まれています。カロチンは、小腸で発がんをおさえる働きをもつビタミンAに変わります。

人参、ほうれん草、小松菜、春菊、にら、パセリ、かぼちゃ、ブロッコリ、大根葉、かぶ葉、チンゲン葉、しその葉、わけぎ、などがあります。色のこい緑黄色野菜は、天ぷら、ごまあえ、炒めもの、ナムルなど、油を加えた料理にして食べると、栄養の吸収が良くなります。1日に緑や黄色の野菜100g、淡色野菜200g位をとるようにしましょう。

Q (7)間の牛乳はのみますかという質問ですが、牛乳はあまり好きではないので、これに変わる食品は？

A 牛乳がお嫌いなら、スキムミルク、ヨーグルトなどの乳製品では。又料理法を工夫してみても。抹茶をいれて香りづけをしたり、シチュー、スープ、カレーに使ったり、みそ汁に入れても、コクのある味になります。ゴマ豆腐を作ったり、料理のつなぎに使ってみましょう。牛乳・乳製品

にはカルシウムが、たっぷり含まれているので1日1本はのみたいものです。カルシウムは、ただみいわし、煮干し、干しえび等の小魚や海草にも含まれています。食品によって体に吸収される割合がちがいます。最も吸収率が良いのは牛乳です。日本人の食生活には、カルシウムが不足しがちで、最近の国民栄養調査によると、所要量の87%しかとっていないという結果になっています。年をとったからといって、カルシウムの摂取量をへらさないで、むしろ多めにとりましょう。カルシウムが不足すると骨や歯が弱くなります。骨にスが入った様なスカスカの状態になる骨粗しょう症になり、骨折しやすくなります。高令になると、カルシウムの吸収力が悪くなりますので、適度な日光浴、運動をして、吸収力を高めましょう。

(管理栄養士、当会監査)

長 寿 の 秘 訣

厚生省「長寿者保健栄養調査」

1. 食べる量は腹八分目
2. 動物性たん白質食品をよく食べている
3. 緑黄色野菜・海草類をよく食べている
4. 物事にこだわらない
5. 酒・タバコはほどほどに

