



退職者

こだま会報

NO. 31



### 老人ボケ退治と

### 生甲斐づくりは

「こだま会」で

## 『退職者こだま会』 創立10周年記念式典

とき 1994年11月28日(月)  
ところ 神奈川自治会館  
(記事 2～3頁参照)

### 人の身体は刃物と同じ

使わないと錆(サビ)る。

サビは老人ボケの始まり。

動物とはよく名付けたものである。動かな  
なくなったら死体である。動かさ  
ない頭を使わないとボケる。手足を動かさ  
ないと病気になる。

「こだま会報」は頭を錆(サビ)させないための「情  
報刺激剤」である。

老人ボケは別名「情報不足病」ともいう。  
「こだま会」の「趣味の会」は、手と足を  
動かし、肥満を防ぎ、健康体にする役目にな  
う。

「こだま会」は年一回の形式的な総会だけ  
をするような役に立たない退職者会にはなら  
ない。ボケにならず、丈夫になりたかったら  
「こだま会」への加入をおすすめする。

加入されたら、大いにあげられるよう期  
待する。

早目に準備されることをおすすめする。  
「こだま会」会員は老人ボケのいない、生  
甲斐の人の集団を目指している。

呼びやすく、親しみやすい会への名称変更で、一九八五年(昭  
和60)三月設立当初の「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。

### 「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(3F分室)  
「退職者こだま会」宛  
(電話)〇四五(二〇)一一一一  
(内線七九五三)  
〇四五(二二)三三二七九

・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  
一四八六四二

郵便振替口座  
〇〇二五〇一九一六六五八〇

会費関係  
(1)入会金 なし  
(2)終身会費 二五、〇〇〇円  
なお、年会費三、〇〇〇円もあり  
ます。

「退職者こだま会」

創立10周年記念式典

記念式典会場から



↑ 来賓あいさつ (中原委員長)

功労者に感謝状と記念品贈呈

↓ 立てるは秦さん、

右は鈴木、荒井の功労者の方々



代表幹事あいさつと会場風景



記念誌をみつめる会員のみなさん

カメラ  
スナップ



「すぐ役立つ健康体操」の指導をされた、健康生甲斐アドバイザーの岸本先生は会社の社長さんでもある。

ま  
と  
め

「こだま会創立10周年記念式典は左記のとおり一九九四年(平成六年)十一月二十八日(明)、午後二時から、神奈川県自治会館七階大会議室で開催された。第十回通常総会終了後直ちに、役員と会員による記念式典実行委員会を組織し、七月末から約十一月月上旬にかけて約五回打合せ会を開催し、実施に漕ぎつけた。

また、同時に別途記念誌編集委員会も編成し、これまた、式典委員会に並行して編集し、式典に間に合わせるよう刊行した。

当日は天気はやや雲多くうすら寒いせいか、当初出席予定会員約八〇名のうち、約二割の方が都合で欠席されたのが心残りであった。退職者会運営の難しさの一面かもしれない。とにかく好評裡に終了したことに関係者一同ホッとしているところである。

記

「退職者こだま会」

創立10周年記念式典次第

(1) 記念式典 (午後二時~四時)

司会 生方武羅夫

(次頁へつづく)

# 記念パーティ会場から



参加者約60余名、乾杯で幕を開く



懇親会風景(団らんのひととき)



鈴木志げ子さんの新日本舞踊



稲本春雄さんの居合い演武

## 会 勢 一 覧

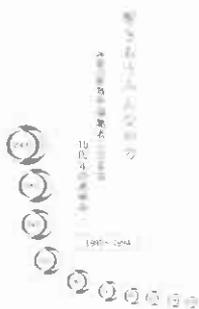
1985-1994

年 次	員 数	役員・幹事・委員等
1985(元. 20)	23	◎ 中島千恵子(会長)
1986(元. 21)	26	◎ 〃
1987(元. 22)	29	◎ 〃
1988(元. 23)	30	◎ 〃
1989(元. 24)	32	◎ 〃
1990(元. 25)	35	◎ 〃
1991(元. 26)	40	◎ 〃
1992(元. 27)	44	◎ 〃
1993(元. 28)	50	◎ 〃
1994(元. 29)	61	◎ 〃

※2月現在

記念誌  
22頁から

記念誌…B5版43頁



(前頁からつづく)

- ①開会のことば 吉怒田富士一
- ②代表幹事挨拶 児玉欣一郎
- ③来賓祝辞(敬称略)  
神奈川県職労委員長中原保彦  
横浜市従退職者会々長 姫田政雄
- 全労済神奈川県本部 横濱支所長 淡路敏生  
全労連神奈川県退職者会 事務局長 新倉昭二
- ④こだま会10年あゆみ  
こだま会事務局長 青木 武
- ⑤功労者感謝状贈呈  
(アイウエオ順)(敬称略)  
贈呈者、代表幹事、児玉欣一郎  
功労者 荒井太郎・鈴木三郎  
秦謙治郎・本田安親
- ⑥受賞者代表挨拶 荒井太郎
- ⑦記念講演 講師 岸本芳正  
「高齢者の健康と生きがいづくり」
- ⑧閉会のことば 村木美喜雄
- (2)記念パーティ  
(午後四時～六時)  
(会場 自治会館2F食堂)  
司会 松村 邦・鈴木志げ子
- ①代表幹事挨拶
- ②乾杯
- ③懇談
- ④会員による芸能披露
- ⑤閉会
- 発声者 鈴木三郎

# 趣味の会行事案内

(各部会入会ご希望の方はハガキで事務局まで)

## 歴史教室 歴史散歩の会

十月以降実施されたものは次のとおりです。

### ○歴史散歩の会(第十回)

とき 十月十四日(金)  
ところ 秋の東海道平塚宿の史跡めぐり

コース お菊塚―平塚八幡宮―平塚市博物館―晴雲寺―要法寺―平塚の塚―お初めの墓―太田道灌遺跡の碑

参加者 三十名  
現地解説 特別講師 荒井太郎氏

今回は、江戸時代宿場町として栄えた平塚宿巡り、ここでは、「番町皿屋敷」の主人公「お菊」が平塚代官であった、真壁源右衛門の娘で、現在十三代目の当主真壁敏一氏の墓地がある晴雲寺の「お菊女」の墓を参拝したのを始め、平塚地名の起源の要法寺の西隣りの平塚の塚や、歌舞伎「加賀見山田錦絵」で活躍したお初の話など、始めて知る人も多く終日、荒井講師の解説に興味深々、たのしい脚の散策をたのしんだ。



平塚八幡宮での一行

### ○歴史教室(第十九回)

とき 十一月十七日(木)  
ところ 神奈川県自治会館

テーマ 加賀の千代  
特別講師 荒井太郎氏

参加者 四十一名  
加賀の千代と言えは、俳句をたしなまぬ人でも「朝顔につるべ取られて貫い水」と戦前の小学校教科書で学んだ記憶が残る。荒井講師の解説によれば、当時で言えは、ベストセラー作家というべく、俳句が平易でわかり易く一般庶民の

共感を呼んだからだという。千代は、元禄十六年(一七〇三)加賀国松任町の表具師福松屋六左衛門の娘と生まれた。丁度俳聖松尾芭蕉が死んでから九年後のことである。彼女の作品としてよく知られている句に次のようなものがある。「泣からか知らねど柿の初ちぎり」「起きて見つ寝て見つ蚊帳の広さかな」「蜻蛉つり今日はどこまで行つたやら」(荒井講師解説から)

### 予告

### ○歴史教室(第二十回)

とき 平成七年二月二十二日(水)  
ところ 神奈川県自治会館

## 旅行の会

テーマ 春日局をめぐるお話  
特別講師 荒井太郎氏

○「紅葉の上高地、新平湯温泉・奥飛騨旅情」  
とき 十月十七日(月)―十八日(火) 一泊二日

一日目 出発地―中央道―長野道―新島々―鵜雲崎展望台―安房峠―平湯大滝―奥飛騨温泉郷、新平湯温泉(泊)

二日目 安房峠―釜トンネル―上高地(大正池―梓川橋、のんびり散策)―長野道―中央道―出発地

参加者 十三名

今回も神奈川県観光バス利用、安くてサービスもよく、また、毎回ベテランガイドさんの案内が好評、さらに、全車貸切でなく一部座席貸切参加なので乗客も多彩顔見知りもできた。とにかく好天に恵まれ、高地の旅行のためか、車の排気ガスもなく空気が神奈川県より澄んで、おいしい感じがした。長野、岐阜県境の海拔千メートル台よりの眺望は格別、上高地では梓川沿いのカラマツと紅葉広葉樹のコントラストも素晴らしく、最近では珍しいという好天下での穂高連峯の展望感、ほんとに来てよ(次頁へつづく)



毎回熱心な部会員

(前頁からつづく)  
かった。というのが参加者の感想であった。

### 予告

次の二つの計画の中から一つを予定しています。ご希望の多い方を実施したいと思います。部会員のご希望をお寄せください。  
**(1)天の橋立と若狭路の旅・城崎温**



上は上高地(バスターミナル)、  
下は奥飛弾平湯大滝にて

泉外湯めぐりと城下町出石をた  
ずねて  
とき 四月二日(日)～四日(火)  
二泊三日

宿泊地 高浜青戸園・城崎リパ  
ーサイドホテル

旅行代金 三九、八〇〇円

(2)雪降る城下町冬の陣

東山温泉・会津ウィンターフェ  
スタ'95

とき 三月五日(日)～六日(月)  
一泊二日  
ところ 会津西街道―塔のへつ  
り(大川溪谷の奇岩、  
怪石)―会津若松―猪  
代湖東山温泉泊

旅行代金 一四、八〇〇円

### 健康ウォークの会



体制建直しともいうべく、松尾良文氏のご協力を得て左記のとおり「健康ウォーク」を実施したが、あいにく当日は、天気予報も、降雨確率が高いということ、参加を見合わせた人、また、今回は健脚向ということで敬遠されたことなどで、参加者は数名にとどまった。しかし折角集合されたということで計画を多少変更し実施した。

記  
とき 十月五日(木)  
ところ 厚木市七沢  
コース 「鐘ヶ岳」行、厚木バ  
スセンター(バス)：  
広沢寺温泉入口―鳥居  
場―鐘ヶ岳―山の神―  
広沢寺温泉

所要時間 三時間  
世話人 松尾良文氏外

### 予告

三浦半島随一の田浦梅林から二子山に登り帰途は森戸川溪谷のコースめぐり。  
三月四日(土)予定、部会員には別途連絡します。

### 茶会

当会副代表幹事、鈴木志げ子氏主宰の個人の茶会(表千家、松楽会会員八〇名)に鈴木さんのご好意で、参加させていただくことになり、第一回を左記のとおり、松楽会茶会に合わせて参加させていただきますました。「こだま会」からは、数名参加希望があり、ご夫婦同伴の方もありました。ご好意に厚くお礼申し上げます。これからも協議し、部会員には茶会行事をご連絡したいと思えます。

表千家松楽会

鈴木志げ子  
(鈴木志げ子)

澤野宗照  
澤野宗照  
箏曲演奏(山田流)中島秀由加



茶会は人数の都合で数回に分けて行われた。



入口から待合を経て茶室へ

(横浜そごう「是心庵」にて)

とき 平成六年十月三十日(日)  
ところ 横浜「そごう」六階  
茶室「是心庵」

# 1995年(平成7年)研究講座

(第17回)

## 共済年金が変わりました

先の第131回国会で、厚生年金を  
始めとする年金関係の法律が改正  
され、私たちに関係する地方共済  
年金も改正された。

今回の改正のポイントの一つは、  
人生八十年時代に対応した年金制  
度をつくること、もう一つは、年  
金は社会全体で助け合いをして、  
世代間で順ぐりにやってゆくこと  
から、もらう人と負担する人のバ  
ランスが長期的に取られていくこ  
とが重要との観点で、この二つの  
目的のもので総点検するといふの  
が今回の改正の趣旨となっている。

とにかく、年金問題は、政治問  
題もからんで、後手、後手で、ツ  
ケを将来に先送りするという図式  
の連続で、今回も懸案事項を含め  
て、急激な改革をやめて緩和措置  
をとったため、先送りの図式も同  
じで、将来ますます、事態の悪化  
の集積が懸念される。

ちなみに、昭和29年の改正で55  
才支給を60才にしたときも二十年  
かけ、先の昭和60年の改正では給  
付水準の適正化(正確には引き下  
げ)も二十年かけて徐々、という

ことで、今回の改正もその途上の  
ものであるといえる。

奇妙なことは、それまで、六十  
五才支給問題で見解が対立してい  
た政党が中心になって政権が生ま  
れ、改正法案を提案したのは細川  
政権で、今の政府側を合わると、  
共産党を除いてみんな年金与党と  
いう現象となつてしまつてい  
る。

なお、参考年ら、公的年金は、  
厚生、共済、国民などすべてを合  
わせた、受給者総数は、約二千八  
百万人、一年間の支給総額は約二  
十三兆円に及ぶと推計される。

今回の研究講座では、取りあえ  
ず、私たち地方共済年金の主な改  
正点を箇条的にのべ、詳しくは、  
具体的解説を次号以降にしたいの  
で、ご了解を得たい。なお、公的  
年金の一元化に向けて、それぞれ  
の年金の改正点は大差がない。

以下、自治省役人作文ですので、  
お分かりにくい点もあると思いま  
すが、今回は大体、こんなことが  
書いてあるのかな?程度で、通読  
しておいてください。

(K)

1. 改正の主な点は次の通りです。
2. 60歳台前半の年金の見直し
3. 在職中の年金の一部支給措置の改善
4. 雇用保険法による給付と退職共済年金との調整
5. 年金額の改善
6. 遺族給付と退職給付との併給調整の改善
- 費用負担

## 地方公務員共済年金制度の改正の概要

### A 60歳台前半の年金の見直し(平成十三年度から実施)

●60歳台前半の退職共済年金については、平成十三年度(二〇〇一年度)から平成二十五年(二〇一三年度)にかけて、給料比例部分相当の退職共済年金(いわゆる「別個の給付」)に切り替えられます。

●「別個の給付」の受給者は、繰上げ支給の老齢基礎年金との併給を選択できます。

●働くことが著しく困難な障害者や組合員期間四十五年以上の長期加入者には、現行の特例による退職共済年金に相当する年金が支給されます。

(注)「別個の給付」は「部分年金」とも言われ、年金総額の平均六割程度とみられるので、年金だけの生活はきびしいと思われる。

### B 在職中の年金の一部支給措置の改善(平成七年四月実施)

- 組合員である者に対する退職共済年金等の一部支給について、給与の増加に応じて給与と年金の合計額が増加するような仕組みに改善されます。
- 在職中は二割の年金が支給停止されますが、給与と年金月額(八割支給)の合計額が二二万円に達するのでは、支給と年金は併給されます。
- これを上回る給与がある場合は、給与の増加二に対し、年金額が一停止とされます。
- 給与が三四万円を超える場合は、給与が増加した分だけ年金が停止されます。

(次頁へつづく)

(前頁からつづく)

### C 雇用保険法による給付と退職共済年金との調整(平成十年四月実施)

- 65歳未満の退職共済年金の受給権者が、雇用保険法による失業給付(基本手当)を受給している間は、退職共済年金の支給は原則として停止されます。雇用保険法による高年齢雇用継続給付を受給している間は、給与の1割に相当する額の退職共済年金が支給停止されます。

### 1 失業給付の併給調整

65歳未満の退職共済年金の受給権者が雇用保険法による失業給付(基本手当)を受給している間は、退職共済年金のうち職域年金相当部会の額のみ支給され、それ以外の部分については支給を停止することとされます。

### 2 高年齢雇用継続給付との併給調整

組合員である65歳未満の退職共済年金の受給権者が雇用保険法による高年齢雇用継続給付を受給している場合には、在職中の者に対する年金の一部支給の措置に加えて、その者の給与の月額の一割に相当する額の退職共済年金の支給が停止されます。

### D 年金額の改善(平成六年十月実施)

- 地方公務員共済年金の額の算定の基準となる掛金の標準となった給料の額の再評価の方法を、従来の現役世代の名目賃金の伸びに応じたものから、現役世代の年金給与世代の均衡を図るため、現役世代の実質的な所得(税・社会保険料を除いたもの)の伸びに応じたものに改められます。
  - 特例による退職共済年金の定額部分の単価や加給年金額などの額が、基礎年金の改善に準じて引上げられます。
  - 特例による退職共済年金の定額部分の額に算定に係る組合員期間の上限が、昭和四年四月二日以後に生まれた者については延長されます。
- (注) 改善とはいええず、従来の物価スライドより上昇額が1%ほど低く、引上げ額も千円から二千円少なくなる。

### E その他の改正事項

#### 1 遺族給付と退職給付との併給調整の改善(平成七年四月実施)

### F 費用負担

- 遺族共済年金と退職共済年金の受給権を有することになった場合、遺族共済年金のみに相当する額の年金と退職共済年金のみに相当する額の年金が併給できることとなりました。

(注) 改善されたようにみえるが、現実に計算してみると従来と変わりなく、表面的改善としかいえない面が多い。

- 地方公務員共済組合の長期給付に係る財源率が、地方公務員共済組合連合会における財源率再計算の結果、次のように引上げられます。

(平成六年十一月まで)  
財源率 一七七・〇/一、〇〇〇  
(掛金率) (八八・〇/一、〇〇〇)

(平成八年十二月から)  
財源率 一九九・〇/一、〇〇〇  
(掛金率) (一一〇・八・二/一、〇〇〇)

- 期末手当等を算定の基礎とした地方公務員共済組合の長期給付の特別掛金及び負担金が新たに設けられます。
- 掛金は標準となる給料の最高限度額及び最低限度額が引上げられます。

(注) 現代世代の負担が五年毎に二・五%引き上げられる。ただし当面は二%軽度として二段階で実施新たにポーナスカら一% (労使折半) の保険料が御収される。

### 1 財源率の再計算(平成六年十二月実施)

(一般組合員分)

(千分率)

区 分	改 定 前	改 定 後	
		六年十二月から	八年十二月から
財源率(引上げ幅)	一七七・〇	一九九・〇	二〇八・二
		(十二二・〇)	(十 九・二)
掛金率(引上げ幅)	八八・〇	九九・〇	一〇三・五
		(十一一・〇)	(十 四・五)

保健情報

お身体を大切に、

丈夫にしましょう。

新聞コラム

から：

がん転移抑制にも  
緑茶の成分が効果？

静岡県立大などの研究者確認

緑茶の成分に、がん細胞がほかの細胞に接着するのを妨げる働きがあることを、静岡県立大食品栄養科学部の伊勢村護教授と東北大抗酸菌病研究所内科のグループが突き止めた。この成分ががんの転移抑制にもひと役買っている可能性を示している。1992年日本癌(がん)学会総会で発表されている。

平均の三〇%以下というデータなどから注目されるようになった。その後、緑茶の渋みのもとになっているタンニン酸には、実際にがんの発生を抑える動きがあることが動物実験で確かめられた。

伊勢村さんは、「この結果からすぐにカテキンに転移を抑える働きがあるとはいえないが、動物実験で確かめられれば、転移を抑える薬の設計などに役立つと思う」といっている。

先生から聞いたときは、ホウッと思った。ストレスが高じると免疫機能が衰え、がん細胞と闘う力が低下する。フィリピンで誘拐され、帰国後がんで死した若王子さんの例がそうだった▼同センター・星恵子助教授の「ストレスと免疫」(ブルーバックス)を読んだ。二十代前半でがん死した女優の堀江しのぶさんの場合は、急激なダイエットでNK細胞が減ったのががんの引き金になった。

伊勢村さんは、「この結果からすぐにカテキンに転移を抑える働きがあるとはいえないが、動物実験で確かめられれば、転移を抑える薬の設計などに役立つと思う」といっている。

照明灯

がんは「気」から？

がんは「気」から。そんな話を聖マリアンナ医大難病治療研究センターの水島裕先生から聞いたときは、ホウッと思った。ストレスが高じると免疫機能が衰え、がん細胞と闘う力が低下する。フィリピンで誘拐され、帰国後がんで死した若王子さんの例がそうだった▼同センター・星恵子助教授の「ストレスと免疫」(ブルーバックス)を読んだ。二十代前半でがん死した女優の堀江しのぶさんの場合は、急激なダイエットでNK細胞が減ったのががんの引き金になった。

がんは「気」から。そんな話を聖マリアンナ医大難病治療研究センターの水島裕先生から聞いたときは、ホウッと思った。ストレスが高じると免疫機能が衰え、がん細胞と闘う力が低下する。フィリピンで誘拐され、帰国後がんで死した若王子さんの例がそうだった▼同センター・星恵子助教授の「ストレスと免疫」(ブルーバックス)を読んだ。二十代前半でがん死した女優の堀江しのぶさんの場合は、急激なダイエットでNK細胞が減ったのががんの引き金になった。

春秋

納豆の人氣と効用

口の中に広がるこくのある味、ほのかなワラのおい、あの懐かしい売り声が遠くから聞こえてくるような……。納豆の人氣は衰えない。みそ、しょうゆの消費が頭打ちになっているのに、納豆は得意のねばりで健康、年間総売上高が一千万円の大台に乗る勢い。「七月十日」は「納豆の日」。

納豆は得意のねばりで健康、年間総売上高が一千万円の大台に乗る勢い。「七月十日」は「納豆の日」。▼関西人のなかには、納豆の独特のにおい、ネバネバが苦手だという人もいます。しかしこのところ西日本での消費の伸びが大きい。健康食品としてのイメージが広がったためだろう。大豆に含まれているレシチンが脳の働きを盛んにしたり、動脈硬化や心臓病の予防になるという学会発表も納豆ファンをおやしている。皮相なグルメブームとはひと味違う。▼ニューヨークの大ホテルが最近、相次いでバイキング式の朝食のメニューに納豆を加えている。日本から空輸しているホテルもある。サシミ、テリヤキはOKだが、ナッツだけはどうしても」という欧米人には、大皿に高く盛った納豆の前で目を輝かせる日本人の長い列が異様に見えるだろう。「納豆を出してから日本人客のマナーの方が少し」とあるホテルの支配人が言う。

(日本経済新聞)

要、関心・注意

学界  
調査  
麻酔などが6割

ファイバースコープなど内視鏡を使った検査や治療の際、約千五百六十件に一件の割合で予想外の事態が起き、検査前に行う麻酔や投薬での事例も含め、五年間に計二百二十五人の患者が死亡していたことが、日本消化器内視鏡学会の全国調査で分かった。内視鏡を扱う際、医師が器具に付着した血液などで肝炎ウイルスに感染する事故も六十八件起きていた。同学会は「今回の調査で表に出た数字は氷山の一角」として近く詳しい結果を学会誌に公表し、医師に注意を呼びかけるとしている。

医師の肝炎感染も68件

医療上のこうした予想外の事態は「偶発症」と総称されている。今回の場合は、内視鏡により臓器などの壁に穴をあけてしまう事故から、内視鏡の使用に伴う発熱、出血、炎症や、使用前に投与した薬剤によるショックなどの症状も含んでいる。日本消化器内視鏡学会は「偶発症の予防のためには実態を正確に把握する必要がある」として五年に一度全国規模の調査を行うことを一九八七年の理事会で決定。今回は二回目の調査だった。対象となったのは、全国千三百七十四の医療施設。八八年から九二年までの五年間に、内視鏡や内視鏡の一種である腹腔(ふくく)鏡を使って行った検査・治療の年度別件数、それに伴う偶発症の発生数、内容などを尋ねる用紙を郵送し、半数の六百八十七施設から回答があった。

うち、死亡に至った例を見ると、内視鏡を使用する前に投与する鎮痛剤や鎮静剤、麻酔薬の過剰投与、薬物過敏症などが原因で呼吸停止、心停止などを起こす事例が増えており、一方、検査を行う医師側にも計八十六件の事故が起きており、このうちB型肝炎に感染したケースが二十二件、C型肝炎に感染したケースが四十六件あった。

数字は氷山の一角

春日井達造・愛知県がんセンター名誉院長の話によると、偶発症発生率の上昇原因になっているのだから、アンケートへの回答は全体の半分に過ぎず、広がったこと、内視鏡を使って行われる手術など高度な医療が普及したこと、患者の苦痛を少なくするために、麻酔や鎮静剤などを

(94.10.31 朝日新聞)

食物繊維にカルシウム

「おから」いかが

安くて栄養価の高いおからが見直されている。骨粗しょう症を防ぐカルシウムや大腸がんの予防効果が指摘されている食物繊維を含む栄養食品やお菓子、ドリンクが人気だが、おからはこの両方を豊富に兼ね備えているためだ。現在は多くが家畜のえさか捨てられているが、すし、団子、サラダにと料理の用途は意外と広い。

おからにも百パーあたり九・八の食物繊維が含まれており、カルシウムも百パー中百・四グラムあり牛乳なみ。たんぱく質や鉄分も含まれているがカロリーは低く、ダイエット向きでもある。食物繊維の摂取が叫ばれるようになり、こうしたおからの栄養価が見直されてきた。厚生省が今年三月に初めて発表した食物繊維の一日の摂取目標量は二十・二十五グラムだが、実際の摂取量は十六グラムほどにとどまっている。おからを一日五十グラム(小鉢一杯ほど)を食べれば、足りない分が取れる計算になる。(H6.10.13 朝日新聞)

ワサビ、胃がん抑制

都立短大 助教授ら 抗がん剤開発も予定

すりおろして刺し身やすしに使うワサビの根に、胃がん細胞の増殖を抑える効果があることが、東京都立立川短大の福家洋子助教授らとすかいらーくフードサイエンス研究所の共同研究で分かった。日本食品科学工学会誌十月号で発表された。福家助教授らは食中毒に効くなどとされるワサビの成分に注目。根茎を細かく刻んでアルコールに溶ける成分を取り除き、残りを水に漬けて加熱。酸素と辛味成分を除いた後、精製して分子量の小さい成分だけを集めた。これをヒトの胃がん細胞から得た培養細胞に加えると、顕著に増殖を抑制したりがんを死滅させる現象がみられたという。研究グループは今後、増殖を抑制する物質を特定し、動物実験などを経てワサビから抗がん剤を作りたいとしている。福家助教授は「研究途中だが、極めて微量で有効性が示されており、すりおろしワサビを食べるだけでも効果があるという可能性もある。日本人に馴染み深い食品なので、予防の効果にも期待している」と話している。

# 21世紀は要介護老人500万人

## 『独りぼっち』・『寝たきり』

### 対策シリーズ⑦

超高齢社会—あと十四、五年で、総人口に占める六十五歳以上の割合が二〇%を超え、やがて日本人の四人に一人が老人になる。その時に、寝たきりや痴ほうを含め五百万人を超える要介護老人の面倒を、だれが、どこで、どのように見るのか。明らかなことは、核家族化や女性の職場進出などで介護機能が著しく低下するため、家族だけでは老親の介護をすることがほぼ不可能になることである。その一方で、赤ちゃんの数がとんとん減っている。出生数の減少は、高齢化に拍車を掛ける。少子、高齢化が急激に進展する二十一世紀は、まさに介護福祉の時代といえる。在宅介護体制の確立は、待ったなしの国民的課題である。

## 避けられぬ社会的支援

### 「家族の手」に限界

医療から福祉へ  
 そうした「少子、超高齢社会」にふさわしい社会保障全体の枠組み、財源対策を検討していた厚相の私的懇談会がこの春、「二十一世紀福祉ビジョン」をまとめた。

柱は「介護と子育ての社会化」だ。老人の介護、働く女性の出産・育児を支援する保育サービスを、社会全体の責任で構築しようという提案である。

これは、老人対策の重点を医療、年金から「福祉(介護)」へ移す、待望かつ画期的な発想の転換だ。

要介護の老人を長期間入院させ、おむつや多量の投薬を施す代わりに、在宅で尊厳に満ちた介護を行えば、本人の生活の質が向上し、医療費のコストダウンにもなる。北欧諸国や、わが国でも広島県御調町など

別養護老人ホームは六万人分増の三十万床にする—などが目玉である。

痴ほう対策  
 素案では、痴ほう性老人対策が初めて盛り込まれた。

具体的には「対痴ほう十カ年総合研究計画」を定めて調査研究を進めるほか、デイケア・サービス施設、小規模な共同生活の場「生活ホーム」の施設を促進する。

この生活ホームは、北欧を中心に各国に急激に普及しているグループホームのことである。痴ほうのお年寄り七、八人が、家庭的な雰囲気の中で、リハビリ中心の行き届いた介護を受け、普通の生活を、ゆつくりと楽しめる。

その結果、痴ほうそのものは治らなくとも、笑顔や言葉が戻り、症状はずっと和らぐという。わが国でも、少数のグループホームが実験的に試みられている。制度化による大量普及を期待したい。

応分の負担なら：  
 問題はやはり財源確保をどうするかである。新ゴールドプラン実現には、現在の年間五千億円の予算に加え、新たに約四千億円が必要とされる。しかし、肝心な税制革新の行方が不透明なため、今のところ財源のめどは立っていない。

有料老人ホームの約六割、つまり約三割七割が虚偽・誤解招く表現が入居募集の広告やパンフレットで実際には行っていない。全国二百六十一の有料老人ホームのうち七十施設を、二回の人間ドックと書いてあるのに、実際は百六十、離れた病院に行かなければならない。

調査した。広告やパンフレットに「隣接した診療所で年一回の人間ドック」と書いてあるのに、実際は百六十、離れた病院に行かなければならない。

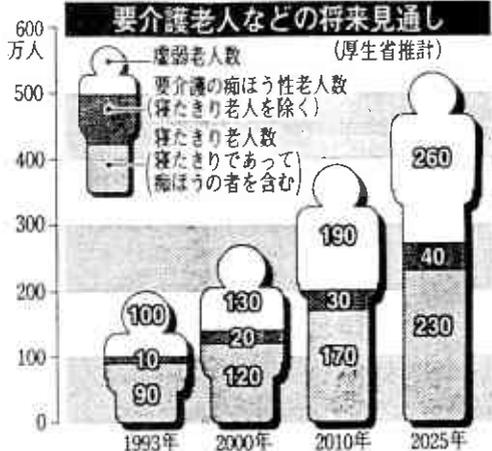
## 有料老人ホーム宣伝にご注意

### 総務庁調査 6割が虚偽・誤解招く表現

有料老人ホームの約六割、つまり約三割七割が虚偽・誤解招く表現が入居募集の広告やパンフレットで実際には行っていない。全国二百六十一の有料老人ホームのうち七十施設を、二回の人間ドックと書いてあるのに、実際は百六十、離れた病院に行かなければならない。

調査した。広告やパンフレットに「隣接した診療所で年一回の人間ドック」と書いてあるのに、実際は百六十、離れた病院に行かなければならない。

また十一施設の広告などが、特別養護老人ホームへの入居は市町村が決めるのに、「寝たきりになった場合は特別養護老人ホームに



福祉充実には高負担もやむを得ないのではないか。まして新ゴールドプランは最後の最大の懸案である寝たきりや痴ほう性老人の介護対策が狙いだ。国民も応分の負担なら反対はないだろう。

今こそ、政府の税制改革論議に任せるのではなく、国民一人ひとりが「福祉」と「負担」を自分のこととして真剣に考えるべきである。

(神奈川新聞から)

# 「あれも保険外」「これも保険外」

## 家族に重い老人病院負担

### 単価示さずおむつ代も

「雑費」「衛生費」「管理費」など、さまざまな名目で一カ月数万円から十数万円の支払いを患者に求めたり、おむつ代を使用量に関係なく一律請求したりしている病院が多い。東京の医療コンサルタントが昨年、老人病院を対象に実施した保険外負担調査で、こうした実態が明らかになった。老人患者を抱える家族にのしかかる経済的負担はなかなか解消されそうもない。

調査をしたのは、病院経営コンサルタントの小笠原直司(直司)。十七年間の病院事務長生活を終えた、昨年三月から半年間かけて、東日本を中心に電話や直接訪問で三百カ所以上の老人病院を調査した。厚生省は病院に対し、「介護料」や「衛生費」といった治療・看護関連サービス料金を求めたり、「管理費」「雑費」などはいまいな名目で費用を取ってはならない、と指導している。しかし、埼玉県内のある病院は、「協力費」として入院患者に一日四千円を請求。おむつ使用者は同千二百円の出費を求められるため、一カ月の保険外負担は十五万円を超える。都内のある病院では、患者から徴収できないはずの解熱用の氷代を一回百円として請求していた。

小笠原さんの調査によると、回数に関係なく一律におむつ代を請求していた病院が八十九カ所、おむつ代をまったく示さず他の保険外負担に

含めて徴収する病院も二十九カ所にのぼった。保険外負担は地域差も大きい。厚生省が九一年に実施した調査によると、保険外負担の全国平均はおむつ代が六千八百十円、雑費が七千五百七十円など、一カ月で計二万四千六百二十円という結果が出ている。しかし、小笠原さんの調査では、東北地方や長野、福井県などでは「おむつの実費意外に保険外負担なし」と回答した病院が多かった一方で、首都圏では多額の負担を求められる傾向が目立った。十数万円以上請求する病院も四十カ所を超えた。月額十二万一千四百円を保険外負担を設定している東京

### コラム

#### 天声人語

#### 天声人語

山井和則さんは、九一年夏からスウェーデンに住み、勉強をしていた。▼先の総選挙で民主党政権が敗退し

本の友人にファクシミリで書き送った▼高福祉・高負担は二十年前から各党の合意事項だ、とも書いた。二

うとする日本と、高齢者自身が寝ようとする英国。痴呆症の老人に施設内の戸締りをしてもらった徘徊が止まったデンマークの例。その老人は会社の支店長だった昔、毎日、最後に戸締りをしていたという▼介護する家族に自治体が給料を払うスウェーデンの法制度の紹介。家族だけで支えようとするアジアの国では公的福祉が遅れがち、日本は「敬老」ならぬ「軽老の国」だと山井さん。

### スウェーデンの福祉に学ぶ

た。高福祉が曲がり角に来たのか、と日本では受け止めた人もいた。そうではない、高負担は苦しいが高福祉への反対はない、人々は長期政権に飽きて新しい政治を選んだのだ、と彼は日

前に本にまとめた。岩波新書「体験レポート 世界の高齢福祉」。具体的で示唆に富んでいる。英国の下宿に落ち着くと電話帳でボランティア団体を探し、電話をかける。教えてもらった施

ものではなくて、自宅なのだ▼高齢者をすぐ寝かせよ

(朝日新聞)

# 「退職者こだま会」厚生ニュース

## 全労済に関する新聞記事から

～全労済の申込は  
こだま会経由で～



小野 英子

(17)

今回は、生命保険の掛け金について考えてみましょう。家計費に占める保険料の割合は大きく、節約しがいのある費目。加入の仕方によって、年間では何万円もの差になります。

これから生命保険に加入しようと思っている人や、今の保険が古くなったので、そろそろ見直しをしたいと思っている人には、参考になると思います。

生命保険を扱っているグループは、大きく分けて四つあります。最も一般的なのが生命保険会社。国内生保が二十社、外資系生保が十社あります。

二つ目は郵便局の簡易保険。国の保険として信頼で

選ぶ人も多いようです。三つ目は農協(JA)のJA共済。本来は農業者のための保険ですが、サラリ

### 生命保険の掛け金

## 全労済で20万円減らした例も

マンや自営業者も加入できます。

そして、最後のグループは生活協同組合の共済。全国生協連や日生協など、さまざまな機関が扱っていますが、生命保険会社並みの商品がそろっているのは、全国労働者共済協同組合連合会(全労済)です。

この四つのグループの中で、総合的に見て最も掛け金の安いのは全労済。次いでJAです。ことに、今年四月に生命保険会社が掛け金を改定して以来、個人年

金保険や養老保険などの貯蓄性が高い保険ではその差が大きくなっています。

例えば、四十歳の女性が終身年金・定額型に加入するとします。終身年金とは、一生にわたって年金がもらえるタイプ。定額型とは、年金額のベースになる基本年金額がずっと一定のもの。このタイプに、基本年金額を六十万円とし、六十歳までの二十年間掛け金を払うという条件で加入した場合、一カ月の掛け金は、生命保険会社が二万八千四百八十二円、JAが二万一千四百八十円、全労済が二万五百円(郵便局には定額型はない)。



生命保険会社と比較する

と、JAは約七千円、全労済は約八千円も安いのです。年間では八万円から十万円近く違います。二十年間に払う掛け金の総額だと、百六十万円から二百万円くらい違ってきます。これはほんの一例で、終身保険や養老保険、こども保険なども差が大きいので、家計を預かる身としては掛け金チェックは重要です。

自動車保険、火災保険、個人年金保険などの見直しによって、一年間の掛け金を二十万円くらい減らしたという実例もあります。

もちろん、生命保険会社や損害保険会社にも、サービスの良さとか種類の多さなどの長所もあるので、総合的に比較して選んでください。

(ファイナンシャルプランナー、イラストは花みづき)

(H5・7・23 神奈川新聞)

## 定年後『ドキッと胸刺す妻からの一言』集

- 第一位 『これからの仕事どうするの。』
- 第二位 『何か趣味はないの。』
- 第三位 『どうして家で三度も食事をするの。』
- 第四位 『誰かと旅行に行ったら。』
- 第五位 『子供たちの結婚相手いないの。』
- 第六位 『義母(義父)さんの面倒どうするの。』
- 第七位 『ゴロゴロ寝てテレビばかり見ないで。』
- 第八位 『残っているローンの返済どうするの。』
- 第九位 『退職金の一部何に使ったの。』
- 第十位 『散歩でもしたら。』

今井総合研究所理事長

今井森夫氏の調査

週刊新潮(H6・11・3)号から