

年金は今後減り続けるのか？

前編



将来の安心をどう維持するのか

深刻な年金問題

社会保険労務士 木下 淑文 (福岡医療団監事)

それより少ない世帯はさらに深刻になります。

少子・高齢化問題を理由に減らされ続ける年金

政府・厚労省はこの間、少子・高齢化を理由に年金受給額を様々な仕組みを作って減らし続けてきました。厚生年金は以前は60歳から(女性の方は55歳)支給されてきました。経過措置を経て数年後には男女とも完全に65歳支給になります。年金の計算式も若い人ほど少なくなるよう乗率を調整しており、財政検証、マクロ経済スライドなど一般の人にはわかりにくい用語を使って真綿で首を絞めるようなやり方で年金額を減らし続けています。勿論、国会での諸手続き(法改正)を経て、即ち自公政権が長年選挙で多数を占めてきた結果とも言えますが、果たしてやむを得ない現実だったのかを検証してみることがあります。一つが

老後資金に平均2000万円不足するとの金融庁の発表以来、年金問題への関心が高まったように思われます。2000万円という額も後述するマクロ経済スライドを考慮していない額で、それが続けば3000万円以上になると指摘する専門家もいます。

しかも、そもそも2000万円という額は夫65歳、妻60歳の時点で夫婦が合計22〜23万円の年金を受給している世帯が基準(今後30年生存)になっていきます。年金受給額が



最近大きく取り上げられるようになったマクロ経済スライドも少子高齢化の問題であり、もう一つが積立金の運用の問題です。

最近大きく取り上げられるようになったマクロ経済スライドも少子高齢化の問題であり、もう一つが積立金の運用の問題です。

その結果、基礎年金(国民年金)が本来もらえる額の3割カットされ、満額6万5千円が約2万円削られる。本当に恐ろしい仕組みです。

(次号につづく)

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

2019 11 vol.83

福岡医療団
発行責任者 舟越光彦
福岡市博多区千代5-18-1
TEL 092-651-1522

10・11月 友の会仲間を増やしてまちづくりをすすめよう!

新聞仕分け・手配り員さん募集中



ふくおか健康友の会では2ヶ月に一度いきいき健康新聞を発行しており、その「仕分け作業」と「新聞手配り」をしてくださる方を募集しています。

- 新聞の仕分け、発送作業について

病院、診療所などで新聞の仕分け作業を2ヶ月に一度行っています。友の会の各支部によって部数は異なりますが、多くの会員のみなさんの協力により、仕分け、発送作業を行っています。
- 新聞の手配りについて

新聞は手配り又は郵送にて会員さんのお宅にお届けしています。手配りしてくださる方が増えれば会員との結びつきが強まり、友の会活動の発展につながります。

ぜひ、ご協力ください。



10月から11月の2ヶ月間、友の会の拡大強化月間(仲間づくり)に取り組んでいます。

月間にあたって9月上旬には、ふくおか健康友の会独自の月間スタート集会を開催し、65名が参加し学習と交流を行いました。

月間では、「まちづくり運動」という視点を重視し地域課題にもとづいた要求運動に取り組めます。そのために、くらしいきいきアンケートを持って地域訪問を行います。また、地域包括支援センター、民生委員、社会福祉協議会、自治会などへの訪問と懇談を行います。訪問、懇談では、高齢者が暮らし続けるために必要な地域の課題について共有をはかり、自治体への要請、懇談につなげます。

各支部、事業所で仲間を増やす取り組みが進められています。地域の中で健康づくり、仲間づくりの輪を広げていきましょう。

インフルエンザ予防接種・がん検診の助成

「ふくおか健康友の会」では会員とその家族の健康づくりをすすめています。その一環として予防接種、がん検診などの助成を行っています。

インフルエンザ予防接種

2019年10月～2020年1月まで家族全員を対象に1,000円を助成します。(公費の方は対象外です)

前立腺がん検診

2019年10月・11月、2020年2月は全額助成します。

※血液検査にて実施。予約が必要になります。

他にも1月～3月は大腸がん検診全額助成や各種健康診断料金1割助成などがあります。

お問い合わせ・お申し込み 福岡健康友の会事務局 Tel : 092-651-1522

ますます負担増！ 医療介護改悪

来年の通常国会にむけて、厚生労働省の社会保障審議会が医療介護改悪の議論が本格化しています。その中身を見てみると医療や介護保険サービスを



使うことを抑え込む仕組みや、利用者の費用負担をさらに重くする内容が盛り込まれています。

医療費では、75歳以上の窓口負担を2割に引き上げようとしています。75歳以上の方の外来受診率は、74歳以下と比べて2.3倍、入院は6.2倍です。このような状況で、窓口負担が上がれば、医療の必要性が高齢者の負担が重くなり、必要な受診ができず健康悪化につながるおそれがあります。

介護保険は、「費用を負担できない」「必要になっても使えない」ことなどが問題です。さらに、2014年に要支援1、2の訪問・通所介護の保険給付が外され、「総合事業」に移されたことに続き、要介護1、2の「軽度者」が利用する生活援助サービスを、介護保険の給付対象から除外するという計画です。

また、原則1割の介護利用料負担も、2割や3割負担になる人を増やすこと、介護保険利用の出発点であるケアプラン作成を有料化し、利用者負担を導入することも狙われています。

医療介護改悪を許さず、暮らしを支える社会保障への拡充が求められます。

どうなってるの？ 差額ベッド料



病院に入院した際の差額ベッド料の支払いが大変だったという方はいませんか。

差額ベッド料（特別療養環境室料）は、次の3つの場合には実質的な患者の選択によらないため料金を求めない場合があります。病院が①同意書による同意の確認を行っている場合、②「治療上の必要」により特別療養環境室に入院させた場合、③病棟管理の必要性から特別療養環境室に入院させた場合です。

病院に入院した際の差額ベッド料の支払いが大変だったという方はいませんか。

差額ベッド料（特別療養環境室料）は、次の3つの場合には実質的な患者の選択によらないため料金を求めない場合があります。病院が①同意書による同意の確認を行っている場合、②「治療上の必要」により特別療養環境室に入院させた場合、③病棟管理の必要性から特別療養環境室に入院させた場合です。

いつも元気に

班活動・居場所づくり

ほっとひと息 介護カフェ

福智町

田川支部わかば

約2年前、福智町の方からの要望もあり、友の会と新婦人の会の共同で「介護カフェ」を開催しています。毎月、第1

金曜日の13時30分～15時30分に地元の公民館を借りて行っています。始めた当初は数名程度の参加しかありませんでしたが、徐々に参加者も増えていき今では12～13人の参加にまで広がってきました。毎月チラシを作成して新婦人しんぶんへの折込や地



域に配り、宣伝をしています。班会の内容は友の会事務局に講師をお願いして、疾患や認知症についての学習会の開催や認知症予防の体操、うたを歌ったりと様々です。みんなでちぎり絵をした時は、みんな戸惑いながらも最後は立派なものになりました。今後

も少しでも地域のコミュニケーションの場となるように続けていきたいと思っています。



完成したちぎり絵

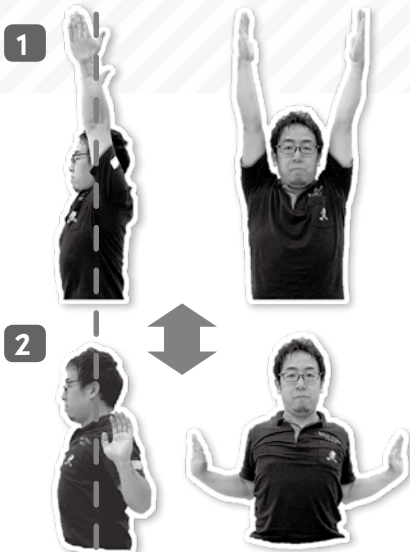
健康に役に立つシリーズ ④1

カラダほかほか体操

健康運動指導士 永田 晃一

今回は少し動かすだけで身体が温まる運動をご紹介します。筋肉をしっかり動かして体温上げて、寒い冬を乗り切りましょう！

肩甲骨運動



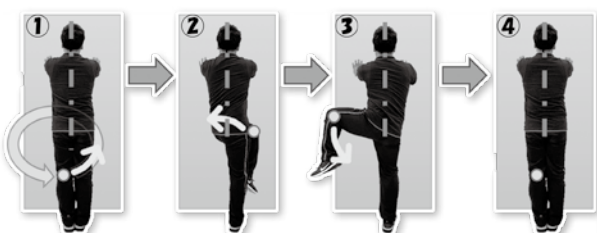
- ① 背筋を伸ばし、手の平は内向きにバンザイします。
- ② 身体の横もしくはやや後方で手の平を返しながらか肘を下へ引き、脇を閉めます。(①、②を繰り返す。)

20回程度

ポイント!

脇を締める時に肘を背中でおおって隠すイメージでおこなってみましょう!

脚回し



ポイント!

体幹部分の姿勢を崩さないように行ってみましょう!

- ① 壁に肩幅につき、身体をやや斜めの状態で姿勢を保ちます。(壁でなくても大丈夫です)
- ② 膝を内側に閉めながら上げます。
- ③ 膝を高い位置のまま外側に開きます。
- ④ 元の位置に脚を戻します。
- ⑤ 逆回しも行います。

内まわし・外まわし
5回ずつ

【ふくおか健康友の会】

(2019年9月末現在)

組織現勢	45,132世帯	69,780人
寄付金	143件	3,109,937円(2019年度分実績)
協同基金応募		65,089,000円(2019年度分実績)

*たくさんのご応募ありがとうございます。今後も健康増進活動を拡げて参ります。

健康に役に立つシリーズ ④1

インフルエンザにご注意

感染管理認定看護師 灘吉 幸子 看護師

インフルエンザとは、「インフルエンザウイルス」によっておこる感染症です。例年12月～3月がインフルエンザの流行シーズンです。

● 症状

感染後、1～2日後に突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴で、併せてのどの痛み、鼻汁、咳(せき)などの症状も見られます。

特に高齢者、呼吸器や心臓などに慢性的な病気を持つ方は、インフルエンザそのものや、もともとの病気が悪化しやすく、死に至る原因となることもありますので、十分に注意する必要があります。

● 検査

インフルエンザの検査は鼻やのどを綿棒で拭い、検査を行います。

*発熱などの症状がでてから、12時間～24時間以上たってから検査をしないと正しい結果ができません。また、この検査は100%確実ではありません。

● 治療

安静・休養・十分な水分・栄養補給が中心です。必ずしも抗インフルエンザ薬(タミフルやリレンザ・イナビルなど)は必要ではありません。重症化しやすい人(高齢者、妊婦、糖尿病・呼吸器疾患・心疾患など慢性的な病気を持っている人)は抗インフルエンザ薬による治療を推奨します。ただし、症状が出てから48時間以内に内服をしないと、十分な効果が得られません。

● 予防のポイント

- インフルエンザワクチンを接種する(12月くらいまでに接種する)
- インフルエンザが流行したら、人込みや繁華街への外出を控える
- 十分な休養、バランスの良い食事
- うがい、手洗いの励行
- 咳エチケット



いきいき 長生きまだまだ現役! ⑤6



班会に、署名に、外に出ることが元気の秘訣

井手 靖子さん(81歳)
(中央区)



井手さんですが、諸富町に空襲があつたときは三養基町からも火の手が見えて、戦争の恐ろしさを感じたと話します。

井手さんはふくおか健康友の会を知人に紹介され入会。いきいき健康の手配り活動をきっかけに2017年から運営委員になりました。友の会

中央区の伊崎住宅で当初から暮らしている井手靖子さんは81歳。友の会の運営委員をはじめ毎日のように様々な活動に取り組んでいます。

ただ中だった小学校低学年のころは、登校途中で空襲警報が鳴って田んぼに飛び込んだり、やっと学校に着いたかと思つた矢先の空襲警報に、自宅にとんぼ返りすることになったりと、登下校の長い道のりのなかでのことを思い出します。空襲警報の思い出はあるものの戦時中に直接怖い目にあつたことはないという

井手さんはふくおか健康友の会を知人に紹介され入会。いきいき健康の手配り活動をきっかけに2017年から運営委員になりました。友の会

新聞の手配りをきっかけに運営委員に

高校を卒業して佐賀から福岡に出た井手さんは経理学校に通い、化粧品店の訪問販売の仕事につきました。研修で行つた大阪で出会ったご主人と結婚し、一年ほど大阪で生活したのち再び福岡の伊崎住宅に戻り、以降現在に至るまで伊崎で生活しています。



元気に署名活動続ける井手さん

井手さんはふくおか健康友の会を知人に紹介され入会。いきいき健康の手配り活動をきっかけに2017年から運営委員になりました。友の会

会話でストレス解消

そんな忙しい毎日を支える元気の秘訣について尋ねると「70代までは病院に縁がなかったけど最近仲良しです」と笑って話し、「明るい性格の娘と話すことがストレス解消になっていきますね。家に閉じこもらず外に出ること、ほどほどに食べるのも健康の秘訣です」と教えてくれました。

ふくおか健康友の会 2019年公開講座のお知らせ

入場無料

本人の意思や人権を尊重した終活を含めた人生の最期のあり方について

終活? どういう事を考えれば良いの?

人生の最期にどうありたいか... 考えたことはありますか? 公開講座に参加して頂くことで、知らなかった事、知れて良かったことなど、多くの気づきがあると思います。ゲーム(もしバナゲーム)をやりながら解りやすくご説明します。

開催日程: 2019年12月14日(土)
受付開始: 13:20~ 開催時間: 13:50~16:00
会場: FHKビル3階(ちどり薬局3階)
講師: 訪問看護ステーションたんぼぼ所長 内野房代(もしバナマイスター取得)

～夏の疲れ解消メニュー～

夏の疲れ解消メニュー「黒酢あんかけ」作ってみました。私自身も病院で色の濃い野菜をたくさん食べてくださいと先日言われました。何種類かの野菜とお魚の組み合わせでおいしく食べました。
(東区西支部・渡辺 美智子)

～保健教室～

9月4日から毎週、4回にわたる健康友の会主催の「保健教室」を受講しています。妻と二人で通っていますが、健康である事の大切さ、有り難さを痛感しています。「健康に勝る宝なし」です。
(東区西支部・箱崎 太郎)

～3000万人署名で憲法を守ろう～

憲法改正阻止に何が出来るのか。わたしに3000万人署名の記事は力を与えてもらいました。
(田川わかば支部・稲田 加代子)

～消費税増税前に～

消費税増税前の最後の日に記念すべく応募しました。まだ、会社員ですが、定年後は趣味をやりつつ、健康に気をつけたいと思っています。
(田川わかば支部・ベンケイ)

～引き揚げ記念碑～

引き揚げ者として、懐かしく記事読み、久しぶりに「引き揚げ記念碑」見に行ってきました。あれから74年か。
(かすや支部・西村 純一)

～麻雀班～

東区西支部の健康麻雀班の記事を目にしました。東区東支部も立ち上がったばかりです。頭の体操と手先の運動にと思い参加しています。牌に触れるのも初めてです。難しい言葉はなかなか覚えられません。熱心な指導もあり少しずつ面白さが分かってきました。人との触れ合いを楽しみに今日も出かけています。
(東区東支部・中小路 ミチ子)

読者からの
お便り
(敬称略)

～ 免疫力チャージメニュー ～

レシピ提供者：永田 真優

◇ 鮭の山椒照り焼き (1人分)

一人分エネルギー 124 kcal 塩分 0.8g

材 料

- 生鮭 … 4枚 (切り身60g × 4枚)
- 酒 …………… 12g (小さじ2強)
- マイタケ …… 120g (1パック)
- 濃口醤油 …… 18g (大さじ1)
- みりん …… 15g (小さじ2と1/2)
- A 酒 …………… 15g (大さじ1)
- 粉山椒 …… 0.4g
- ごま油 …… 8g (小さじ2)
- 仕上げ用粉山椒 …… 0.2g



鮭の山椒照り焼きの作り方

- 生鮭は半分に切って酒をまぶし、10分程置いておく。その後キッチンペーパーで水気を拭き取っておく。
- マイタケは小房に分け、Aの調味料を合わせておく。
- フライパンを熱してごま油を敷き、鮭を皮目から焼く。こんがりとした焼き色がついたら、裏返してすき間にマイタケを並べて蓋をし、中火で2～3分程蒸し焼きにする。
- 蓋を取りマイタケの水分が飛んできたら、Aの合わせ調味料を入れ、フライパンをゆすりながら煮からめる。皿に盛り付け、仕上げに粉山椒を振る。



ポイント

今回は、秋に美味しい「鮭」「マイタケ」を使った料理です。風味の決め手は「山椒」。山椒は秋になって完熟すると実が割れて「割山椒」となり、黒い種が出てきます。種を取り除き、硬く乾燥した果皮をミルやすり鉢などすり潰して「粉山椒」にします。粉山椒の匂も「秋」と言えます。山椒のピリリとした辛さは、サンショオールとサンショアミドという物質によるもの。山椒のピリリとする辛みの素となる成分です。肩こりや神経痛、身体を温める効果があります。また、山椒の独特な香りの素となる成分は「シトロネラル」と言い、食欲増進や消化促進、消炎作用があります。香辛料である山椒を上手に使うことで、塩分を減らすことが出来ます。今回は粉山椒で臭みを消すとともにピリリとした風味も加えて、メリハリのある味に仕上げています。

川柳

診察で医者行く年齢のせい
万歩計ヒゲ悪くて千歩計

たたら香椎支部 西村 嘉法

俳句

夜の風ここにゐるよとちちる虫

博多支部 篠木 千晴

窓開けるとたん新涼や朝の風

直鞆菜の花支部 石橋 照子

煌々と輝く月と二人づれ

直鞆菜の花支部 草野 方子

バス旅行車窓に香る秋桜

博多支部 藤江カツ子

兄逝きて花束重き秋彼岸

直鞆菜の花支部 西藤 典子

消しゴムで消えぬ反抗期のチチ口

直鞆菜の花支部 上月 大輔

短歌

実り待つ星は幾度の嵐受け

荒地を照らす仲秋の月

嘉飯コスモス支部 荻野 寿子

ラジオにて渡辺えりの語りたる

格差なき世を平和な世をと

たたら香椎支部 伊藤美智子

夢に出る君は艶やか和服着て

堅き帯締め解くも叶わず

博多支部 藤山 清志

一面に向日葵咲ける夏の町

柳川行きに連れなく行けぬ

博多支部 森山 久江

大雨と予想されしし診察日

医師スタッフに頭下がりぬ

博多支部 龍 久美子

友逝きぬ原爆慰霊の式典を

ベッドに坐り見終わりにて後

東区東支部 深野 一郎

怪我をして煮為なる日々空しくて

痛みにもまして悔しさつのる

東区西支部 新東 こう

応募について

官製ハガキの裏に、パズルの答え・住所・氏名(ペンネーム希望の方は氏名の横にお書き下さい)・電話番号・しんぶんへのご意見またはご感想をお書きください。抽選の上5名様に「図書カード」を進呈いたしますので奮ってご応募ください。なお、締め切りは12月15日(消印有効)です。その他、投稿記事も受け付けています。写真や絵手紙、書道、俳句などジャンルは問いません。なお、紙面に掲載させて頂くこともありますのでご了承下さい。何れも下記事務局宛へお送りください。

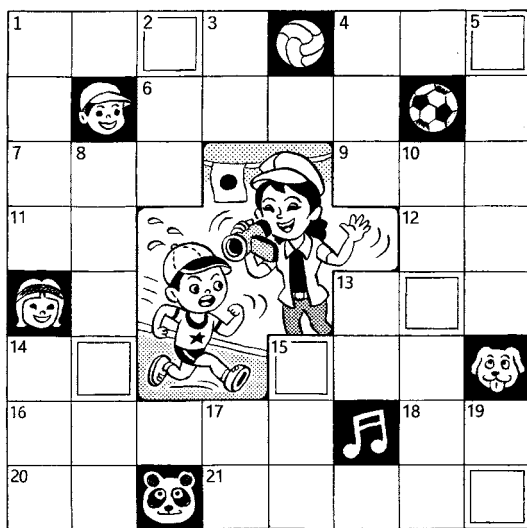
〒812-8633 ふうおか健康友の会クロスワード係 または投稿係

●電話 092-651-1522 ●FAX 092-651-9874 ●メール fk-tomo@fid.jp

とっておきの1枚をお寄せ下さい みなさんが日頃撮ったとっておきの写真を誌面にご紹介します。・テーマは自由です。写真の一言コメントを添えて下さい。・写真1枚(モノクロ対応可で肖像権などの問題が発生しないものに限り)必ずデータでお送り下さい。なお、データはお返ししませんのでご了承下さい。●データ送付先 fk-tomo@fid.jp

*住所変更された方、変更予定の方は、必ず友の会事務局にご一報ください。

クロスワードパズル



【問題】イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は?

ヨコのカギ

- いま人気の……入り飲料
- 西の市の縁起物
- 会席料理で最後に出る汁物
- 力士の名前
- 死ぬか生きるかの……問題
- 物事が周囲に及ぼす影響
- 交通遮断で「……の孤島」になる地域も
- 九州最大の歓楽街。福岡市博多区にあります
- 雑穀の一種。団子にも
- 昼食です
- 外側に接続水域があります
- 回……、周……、外……
- 自分の好きなものだけえらびました。……好み
- 七五三といえ

タテのカギ

- 欠点ですね
- 分別のないことです。……気ない
- 1万年も生きるって本当?
- 危険なことに近づきません
- 豪華なことです
- 冬の季語ですが、暖かい
- 風刺画のことです
- 日本百名山の男体山。読み方は「……たいさん」
- 紙を切り抜く手法の絵画
- 人類初の動力飛行に成功した……兄弟
- 江戸時代の下級武士
- 塩やしお、蜂蜜、あるいは蒸留酒で漬けることも

9月号の正解は ラジオタイソウ でした。応募総数45通の内、正解は45通でした。ご応募ありがとうございました。図書カード当選者は次の通りです(敬称略) 藤江カツ子(博多)、黒澤節男(南)、馬場友加吏(中央)、高橋ミエ子(わかすぎ)、ベンケイ(田川) おめでとございます。