

暑中お見舞い申し上げます  
 ウィズコロナの時代であっても  
 人とのつながりを大切に  
 張りのある生活をしましょう

# 退職公務員新聞

一般財団法人 **日本退職公務員連盟**  
 〒113-0034 東京都文京区湯島4-12-3  
 ☎03(3822)1216 FAX03(3824)7779  
 https://nikkoren.net/  
 E-mail: yushima@nikkoren.info  
 7月号 毎月25日発行

## 日公連の願いを届けよう 津島会長 高市総務大臣に要望



日公連の願いを熱く語る津島会長 (大臣室で)

令和二年度の要望事項の実現に向けて、津島会長は七月一日に高市総務大臣と面会し、日公連の願いを伝え懇談した。

要請事項の5項目について鈴木専門員が内容を説明し、津島会長が高市総務大臣に要望事項の必要性と理解を求めた。大臣は要請事項の一つ一つについて熱心に耳を傾けてくださった。

特に要望した事項  
 ① 現役公務員の処遇改善と労働力人口を確保するための65歳定年

制の実現。  
 ② 人生100年時代を迎え、働く意欲と能力のある高齢者及び女性の働く環境整備。

③ 医療・介護保険制度の改革に当たっては、高市大臣には、大変お忙しい中、貴重な時間を割いて頂いた。終始和やかな雰囲気の中、要望と懇談が行われた。

現在の公的年金受給者は、制度の成熟期のため年金水準の存続の確保が求められる。年金水準の維持は、公的年金制度の健全な運営に不可欠である。

## 組織の課題に 誠実に向き合おう



新型コロナウイルスにより、私たち人類は未経験の試練に遭遇しており、未だ世界的には終息の気配が見えませんが、各退公連でも年度当初の事業が影響を受け、本部、支部の総会も開催できず、組織強化の活動も、未だままならない状態で、担当役員の方々のご心労はいかばかりかと心が痛みます。

昨年度の組織部長及び女性部長の方々を対象にした調査は、ご自身の退公連の組織の再生、発展について強い課題意識があることを示しております。

新型コロナウイルス禍は市民に永く不便な戦いを強い続けている。徹底した根治に向かえば経済への打撃は図り知れず、経済に重きをおけば蔓延は抑え切れない。私事だが事故で脊髄圧迫骨折時の体験を想起する。両下肢に不治の障害が残った。当時から「戒」があつた。「障害を憎み追い出そうとするな。君は負けて鬱になる。相手の言い分を聴き、望みを訴え折り合いをつけて共存せよ」と我が国のコロナ対策について賛否両論あつたが、市民の良識・知性に訴えた自粛要請中心で貫かれたこと。報道によると都市封鎖や外出厳禁など私権の大幅制限の国の多い中、この難局を市民や企業への協力要請の訴えで乗り超えつつあることに感服している。この時に活性化。交感神経を刺激するストレスが多いと副交感神経が優位にならないので、GABAやSAMなど体内の抗ストレス成分を増やす必要がある。

## 人生100年時代と公的年金制度

我が国では急速に進む少子高齢化への対応が社会保障制度の大きな課題となっている。政府は昨年9月に全世代型社会保障検討会議を設置し、人生100年時代を見据え、年金、医療、介護等社会保障全般の改革を検討、暮れに中間報告を行った。

今回の改正は、人生100年時代には、人が長く多様な形で働く社会を想定し、長い高齢期の経済基盤の充実を図ることであった。

一方で、最近の新型コロナウイルスの影響で経済活動が停滞した。場合、保険料の収入減から年金給付に支障が出るのではとの声がある。その点については、公的年金制度は、中長

期的な視野で運営されており、5年毎に制度の健康具合を看る財政検証が行われる。令和元年度実施の最近の財政検証では、賃金や物価の変動率、人口構造の変化等を基に経済が成長するケースから減退するケースまで6ケースについて、概ね100年先まで年金財政を予測した。

その結果経済が成長し、高齢者及び女性が労働参加するケースでは、100年先でも現役男子の平均手取り賃金に對し、年金水準は50%以上を維持することが分かった。最近の公的年金の収支は、平成30年度の年金給付費は約53兆3千億円、これを賄うのは、現役世代の保険料72%、国庫負担が25%、残りは年金積立金の運用収入等である。平成30年度末の年金積立金は時価で25兆円、年金給付費の約4年分相当の額である。

年金分野では、①受給開始時期の選択肢拡大 ②厚生年金(被用者保険)適用範囲の拡大 ③在職老齢年金制

今回の改正は、人生100年時代には、人が長く多様な形で働く社会を想定し、長い高齢期の経済基盤の充実を図ることであった。

公的年金制度はこれまでも石油危機やバブル崩壊、リーマンショック後の金融危機等を乗り越えて今日に至る。一時的に経済が停

滞しても直ちに年金給付に支障が生ずることは考えられない。

以上から、公的年金は人生100年時代の長い老後の期間、誰にも気兼ねなく、定時に一定額の年金を一生受領できることは高齢者にとりては最高の幸せである。70余年にわたる先達の努力で現在のこの制度があることは言をまたない。この状況を次世代へ引き継ぐ責任が私たちにあります。体が許す限り、社会参加して、現役世代を精一杯応援したいと思う。

新型コロナウイルス禍は市民に永く不便な戦いを強い続けている。徹底した根治に向かえば経済への打撃は図り知れず、経済に重きをおけば蔓延は抑え切れない。私事だが事故で脊髄圧迫骨折時の体験を想起する。両下肢に不治の障害が残った。当時から「戒」があつた。「障害を憎み追い出そうとするな。君は負けて鬱になる。相手の言い分を聴き、望みを訴え折り合いをつけて共存せよ」と我が国のコロナ対策について賛否両論あつたが、市民の良識・知性に訴えた自粛要請中心で貫かれたこと。報道によると都市封鎖や外出厳禁など私権の大幅制限の国の多い中、この難局を市民や企業への協力要請の訴えで乗り超えつつあることに感服している。この時に活性化。交感神経を刺激するストレスが多いと副交感神経が優位にならないので、GABAやSAMなど体内の抗ストレス成分を増やす必要がある。

**うつにも不眠にも 免疫力にも!!**

0120-83-1212

酒粕酵素

6,800円

3か月と送料5,780円(送料15%OFF-送料別) 2か月と送料6,120円(送料10%OFF-送料別) 毎月送料6,460円(送料5%OFF-送料別)

900-0033 沖縄県那覇市久米2-3-15 毎日日販

**免疫力を上げて 見えない敵に勝つ!**

感染しても、免疫力が高ければ重症化しないといわれているので、免疫力が下がってくる六〇代からは免疫力向上が重要になる。そこで、鍵となるのが「ホルモン」「自律神経」「深部体温」だ。

免疫力を高める「ホルモン」がセロトニン。セロトニンは、免疫細胞で最も重要なNK細胞を活性化させるだけでなく、免疫力を下げるという細胞を活性化してくれる成分だ。このように酒粕の原料となるのがトリプトファンとビタミンBで、ストレスホルモン減少のデータもある。酒粕に多く含まれる。

免疫細胞のNK細胞は「自律神経」の副交感神経が優位になっている時に活性化。交感神経を刺激するストレスが多いと副交感神経が優位にならないので、GABAやSAMなど体内の抗ストレス成分を増やす必要がある。

**酒粕発酵エキスの抗ストレス効果** (クロモグラミンA・コルチゾール量比較試験)

項目	試験前	休養中	試験後
クロモグラミンA (変化率)	1.0	1.5	2.5
コルチゾール (変化率)	1.0	1.5	2.5

※試験者が計測期間を行った後、ストレス物質である血液中のクロモグラミンAおよびコルチゾール量を測定

# 社会保障対策委員会

年金・医療・介護制  
度。そのために高  
者の需要は年々高ま  
ており、現役世代が保  
険料を支出して各制度  
を支えている事実をま  
ず理解したい。

戦前・戦中・戦後に  
巨る先輩の努力により  
我々は、制度の成熟  
期の年金額を受給して  
いる。我々が今、なす  
べきは、次世代が安心  
して働ける定年の延長  
等労働環境の改善、年  
金水準等社会保障制度  
を改善維持し、制度を  
次世代に引き継ぐこと

# 社会貢献活動

一人世帯化から孤独  
化も進む。元公務員と  
して社会に奉仕した経  
験と知識を活かして、  
加したいと考える。

各地域における人の繋  
がりの再生と活性化を  
図る活動に積極的に参  
加したいと考える。

# 社会貢献活動 推進委員会

社会貢献活動は、社  
会保障制度の充実・組  
織の拡充と並び、日公  
連・退公連の事業の三  
本の柱である。

日公連では、毎年度  
の事業計画の策定にあ  
たっては、社会貢献活  
動推進委員会が各都道  
府県の活動実績を会報  
や事務局会長・女性部  
長会の報告等で把握

# 委員会の願い

## 組織委員会

日公連の主張を政治  
や行政に届け、年金を  
初めとする社会保障制  
度の改善・充実を念頭  
に活動し、制度を次世  
代に引き継ぐことを目  
指す。目的達成には組  
織に対する地域の信頼  
と会員数の多寡が影響  
する。

会員の減少が続く中  
で、会員数は組織の対  
外的な力を左右すると  
主張し、今年度は、組  
織再生戦略として1年  
間を第一期から第四期  
に分けて、通年の勧誘  
計画の下、会員増の取

## 女性部委員会

女性部は連盟創立の  
理念の下、多くの女性  
公務員退職者が集い、  
時々の組織の課題解決  
を模索し続けた。同時  
に、地域社会の活動に  
参加して、本会への理  
解と信頼を得ようと熱  
意を持って活動を続け  
てきた。

しかし、近年その努  
力にもかかわらず、女  
性の会員数はわずかな  
がら減少が続いてい

# 社会保障対策委員会 社会貢献活動推進委員会 組織委員会 女性部委員会

粘り強い取組の継続こ  
そが、人は心の扉を開  
く。日公連・退公連の  
主張と活動を体して、  
みたい。

励まし合いながら例年  
を一段とレベルアップ  
して勧誘活動に取り組  
みだす。

複雑な時流の中で  
はありますが、その原因を  
探り、分析して、一人  
一人が知恵を出し合  
い、補完し合って組織  
拡充の道を見いだすべ  
く努力をしたい。

本年女性部委員会  
は、社会貢献・組織等  
各委員会と協働するこ  
と、現役時代に培った  
広い視野とリーダーシ  
ップ、女性特有の明る  
さ、忍耐強さ等の優れ



学校支援ボランティア  
千葉県船橋支部



高齢者施設に笑いと元氣と健康を  
届ける愛媛県連女性部

た特性を活用するこ  
と。そして、「強くし  
なやかに活動の輪を広  
げ、会員増を目指す活  
動と社会貢献活動を展  
開しよう」と活動のテ  
ーマを設定した。この

70余年の歴史と実績を  
継承し、幸せな長寿社  
会の実現に寄与する新  
たな組織のイメージを  
つくり出すべく努力し  
たい。

◆ 短歌 ◆

愛知県 落合義紀  
春駒を川場の寺院で観覧す  
「歩こう会員」雪上二万歩

群馬県 宮崎嘉久  
荒れ屋敷のうげんかづら咲き乱  
れ地に落ちてなのお朱を失わず

岡山県 宮田靖子  
大根の種時く畝の鶴鶴に  
声を掛ければ鳴きて寄り来る

愛知県 熊谷満義  
わが半生幸せなりきそれぞれ  
任地の人の情厚くして

栃木県 染谷文行

◆ 俳句 ◆

愛媛県 今井忍  
綿雲の追ひつ追われつ空駆ける

山形県 上野直樹  
矢車の他に音なき過疎の村

岡山県 山上隆恵  
疫病に負けず泳げ鯉職

岐阜県 石田喜造

◆ 川柳 ◆

茨城県 櫻井康雄  
連れ合いも若作りさせバツア

茨城県 小林道利  
衰えを円熟というほめことば

愛媛県 大野正義

◆ 短歌 ◆

愛知県 落合義紀  
春駒を川場の寺院で観覧す  
「歩こう会員」雪上二万歩

群馬県 宮崎嘉久  
荒れ屋敷のうげんかづら咲き乱  
れ地に落ちてなのお朱を失わず

岡山県 宮田靖子  
大根の種時く畝の鶴鶴に  
声を掛ければ鳴きて寄り来る

愛知県 熊谷満義  
わが半生幸せなりきそれぞれ  
任地の人の情厚くして

栃木県 染谷文行

◆ 俳句 ◆

愛媛県 今井忍  
綿雲の追ひつ追われつ空駆ける

山形県 上野直樹  
矢車の他に音なき過疎の村

岡山県 山上隆恵  
疫病に負けず泳げ鯉職

岐阜県 石田喜造

◆ 川柳 ◆

茨城県 櫻井康雄  
連れ合いも若作りさせバツア

茨城県 小林道利  
衰えを円熟というほめことば

愛媛県 大野正義

私のひとこと

自分が今、幸福だ  
と思う状態を心に描  
いてみましょう。

公的年金は私た  
ち高齢者  
の生活

群馬県退職公務員連盟会長 新井昭男

幸福と描いてみる

金原資の7割以上が  
現職が納める保険料で  
あり、その保険料が日  
本の公的年金制度を支  
えています。そういう  
公的年金は私た  
ち高齢者  
の生活

群馬県退職公務員連盟会長 新井昭男

事務局長短信

★研修会は中止になり  
ましたが、本号はその  
会で例年配付している  
資料を特集しました。

津島会長の挨拶は、  
前6月号に掲載、総務  
省福利課長の資料を除  
く他の資料は各退公連  
事務局を経由して、研  
修会参加予定者に届け  
ました。組織・女性部  
長の方々にも送りまし  
たのでご利用くださ  
い。各委員会委員長の  
方々の基調提案は、委  
員会からお願いとし

**ドロドロがサラサラに!**

**1日1杯で**

**気になる血圧が...**

年齢を重ねると、血圧を高めるとした生活習慣の悩みは増え続ける。還暦を過ぎた頃です。健康診断で血圧の結果が... 思いもよらない数値だったので、もうショックです。

東京都在住の宮坂泰子さん(69歳)にとって、血圧は「昔より疲れやすくなって、目眩の種になった」。

「目眩の種になった」。

「目眩の種になった」。

「目眩の種になった」。

**徳之島の長命草**

無農薬 無添加

原材料:徳之島産有機栽培フウソウ、イソマルトオリゴ糖

内容量:75g(2.5g×30包:約1.5ヶ月)

定期コースなら初回から10%引き!

通常価格 1箱 3,888円(税込)送料別

▶▶ 3,499円 送料別

ご注文・お問い合わせ  
☎ 0120-13-8869  
(8:00~19:00/年中無休 ※年末年始を除く)  
351-0022 埼玉県朝霞市東分府1-7-30 光陽ビル  
(株)元氣堂本舗「退職公務員新聞」係

**心豊かに**

「最大の敵は自分」と言ひたりき  
木俣修を思ひ作歌す

福島県 今野金哉

瀬戸の海望む峠の花蜜柑

愛媛県 今井忍

綿雲の追ひつ追われつ空駆ける

山形県 上野直樹

矢車の他に音なき過疎の村

岡山県 山上隆恵

疫病に負けず泳げ鯉職

岐阜県 石田喜造

◆ 川柳 ◆

茨城県 櫻井康雄  
連れ合いも若作りさせバツア

茨城県 小林道利  
衰えを円熟というほめことば

愛媛県 大野正義