

時ならぬ豪雨が日本でも、世界でも  
 増える自然の脅威(含コロナ)に  
 人が為すべきは見えています

# 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  
**9月号 毎月25日発行**

## 制度を次世代に 全世代型社会保障制度改革

人生100年時代の到来により老後の期間が長くなる昨今、わが国の高齢者中心の社会保障制度から全世代型社会保障制度への転換を迫られている。

平成29年版の厚生労働白書によれば、社会保障は相対的に高齢者に手厚い構造になっており、現役世代の所得を向上させる対策を含め、「全世代型社会保障」への転換を図るべきだとしている。

高度経済成長期に形成された世代間再分配、すなわち負担は現役世代中心、給付は高齢者中心という仕組みは少子高齢化が進む中で持続するのが困難となった。一方、年金制度が成熟化し、公的年金給付が所得格差の拡大を抑制しているとの分析もある。このような状況下において全世代型社会保障検討会議の最終報告のポイントを踏まえ年金制度の今後

の方向性を概観する。

①受給開始時期の選択  
 現在60歳から70歳まで自分で選択可能な期間に、年金受給開始時期について、高齢者の就労の延長に伴ってその上限を75歳に引き上げる。

②厚生年金の適用範囲の拡大  
 働き方に関わらず充分な年金を受給できるようにするため、現行の従業員500人の企業

私的年金としての確定拠出年金の加入可能年齢を引き上げると共に、受給開始時期等の選択肢を拡大する。

★企業型確定拠出年金の加入可能年齢を厚生年金被保険者のうち65歳未満を70歳未満へ引き上げ。

★個人型確定拠出年金(IDECO)について、公的年金の被保険者で60歳から65歳未満へ加入可能年齢を引き上げ。

これらについては令和2年の法律改正により令和4年4月以降にそれぞれ実施される。この他、基礎年金の

## 「たんぱく質は足りていますか」 フレイルの予防と改善

今日できたことが明日できるかは限らない。70歳半ばを過ぎればできなくなることが確実に増えていく。自然だからと諦めるのも一つの対処の仕方である。

しかし、諦めからは何も生まれない。人の命には限りがあるという当たり前のことをコロナ禍で実感した。その中で、私達はどうか生きるか、どこに価値を見いだして残された時間を使うか、一人一人に問われていることも

自立した生活ができる健康と身体的機能が低下し要介護に至るまでの坂道、その半ばにあるフレイル(虚弱状態)を取り上げ、積極的にその予防・改善に取り組んで、なだらかな坂道を歩みたい。

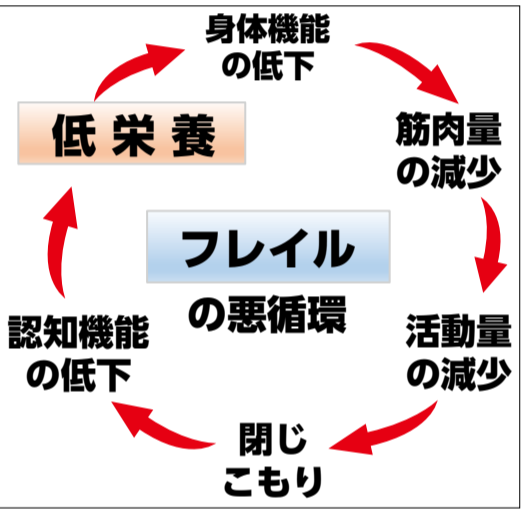
フレイルとは

まだ介護にまでは至らないが、体調が優れない、足腰や口周りに不安、人付き合いに重荷を感じるなど、年齢に伴う心身の衰えがフレイルである。

身体的フレイル  
 筋肉、骨、関節、内臓など身体機能や運動機能が衰えること。食べ物を味わう、会話や笑うことに困難を感じることも含む。

心理的・認知的フレイル  
 無気力、うつ、認知機能が低下する精神的な衰え。退職して生きがいや失う、人との会話が少なく、不安やストレスをため込むなどによる。

社会的フレイル  
 人との交流が減り、



一人で引きこもるなど社会との繋がりが希薄になり、生活に張りや積極性が減退する。

①生活習慣の見直し  
 適切な栄養摂取と運動のコンベンションに配慮。ウォーキング、

筋力、スクワット等様々な取組ができる。

②「太りすぎ」よりも「痩せすぎ」に注意  
 メタボを気にして食

令和3年3月人事院勧告

現役の国家公務員の給与改定勧告は毎年8月に人事院が行っているが本年も8月10日付けで勧告があった。

・月例給は民間給与との較差が極めて小さく月例給の改定なし。

・期末手当については、民間の支給状況を踏まえ、支給月数を10月分引き下げ、現行の4.5月から4.3月に改定。

コロナ後の社会は社会保障制度を支える現役の減少、単身世帯の増加や人の繋がりへの希薄化など社会の変化がさらに加速することが予想される。国民皆保険、皆年金制度を維持し、次世代に伝えていく努力が受給者にも課せられている。

「ひこいちゃん、ひこいちゃん」狐が化けた娘が彦に呼び掛け、彦と彦ちん話の一場面である。彦と彦の頓知比べの重要な場面だが、なかなか演出からOKが出ず苦しんだ記憶がある。この場面が時々思い出される。夢に出てくるのは現役時代の失敗事例が多く、成功事例は皆無だと聞いたことがある。印象が薄いからだろうか。筆者の場合、演出のOKが得られず共演者に迷惑をかけたという強烈な意識が心の底に沈殿して60年以上たった今も時々蘇って、私の生き方を意識下で規定している。思い返せば、性格の面から、思い切った冒険を極力避ける生き方をしてきたように思う。「慎重な生き方」と言えは聞かぬはいいが却ってそのことが職務の上ではマイナスになってはいないかとの危惧もある。歳を重ねて物忘れが多くなったが、生き方に関わる事例に限らず、小さな失敗と成功の記憶は高齢期の生活に彩りを添える事は確かである。

食欲が落ちて普通に食べられないときは間食で補う。プリン、ナッツ、ミルク。「無理をせず手軽に栄養摂取」をする。

人はコロナ禍で国民の行動が変わらなければ感染を制御できないことを知った。フレイルの予防にも高齢者が心身に一定の努力という負荷を掛ける必要に気付かされる。

参考(公財)健康・体力づくり事業財団  
 「みんなで始めよう! 糖尿病予防」サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう」

④食事は一日3回  
 栄養のバランスを取って規則正しく。たんぱく質、脂質、糖質、カルシウム、ミネラル、ビタミン等のバランスに配慮。

元気に歩くために塗ってマッサージ

■柔道整復師の資格を持つ佐藤さん。都内で治療院を開いて10年。3年ほど前から治療にエミューオイルを利用。お客様にも紹介して喜ばれています。スポーツ選手のお客様はトレーニングのあとはエミューオイルで体をケア。朝の散歩が日課の年配のお客様は元気に歩きたいので、散歩の後はエミューオイル配合のクリームで塗ってマッサージ。「エミューオイルはお客様にご愛用されていますね」と話します。

■エミューオイルとは：皮下脂肪から抽出。英国のマラソン選手が利用することで知られるようになりました。

健康に良い不飽和脂肪酸が豊富です。また人の皮下脂肪に近く、よくなじみ保湿と清潔感を保ちます。本品は北海道で畜産されたエミューから抽出した、良質のエミューオイルを配合しています。

★只今、ご希望の方に5gのお試しサンプルを進呈しています。「サンプル希望」とご連絡ください。

■本品の「ライージーリーフ」はエミューオイルを主成分としたマッサージクリーム。弊社の従来品「ギタ」に比べてエミューオイル

■「気になるところがとてもしやわらかく」

■お支払いはお届け時の「代金引換」のみとなります。送料は600円(税込)から、地域によっては異なります。11,000円以上のご注文は無料。8日以内の返品可。個人情報は商品の発送と当社の案内のみ使用。

整骨院もおススメ!  
 日本柔道整復師協同組合推奨

**エミューオイルの配合量を増量しました**  
 (エミューオイル+MSM+グルコサミン)  
**イーージーリーフ** (1個50g)  
 ●1個.....2,970円(税込)  
 ●お得な2個セット.....4,752円(税込)

お申し込み・お問い合わせ (株)ナカトミ・エンジェル事業部  
 電話 無料通話(受付時間/月~金 9時~17時30分) ●電話による申込みは、「退職公務員新聞」を見たと言ってください。  
 ☎0120-391-023

FAX 無料通話(24時間受付)  
 0120-284-556  
 (右のハガキ記入例を参考に、必要事項をご記入の上ご送付ください。)

ハガキ 右の記入例を参考に、必要事項をご記入の上ご送付ください。

〒103-0002  
 東京都中央区日本橋馬喰町1-5-1  
 (株)ナカトミエンジェル退公連係

①イーージーリーフ  
 ②個数  
 ③郵便番号  
 ④住所  
 ⑤氏名(ふりがな)  
 ⑥年齢  
 ⑦電話番号  
 ⑧お支払方法(代金引換)  
 ⑨退職公務員新聞

ホームページ http://www.angel-na.jp

# 今年こそ 会員減少の波を押しとめよう! 悩むよりも行動の年に!

組織の現状を分析して、今一番出来ていないことは何かを明らかにし焦点化した戦略を持って組織的に行動をする。「高齢化の中、若い会員が増えない。世代交代が出来ない」と同じ悩みの堂々巡りでは、何も出来ない。活動の成果が上がらない。とにかく動く年にしよう!

## 新会員の獲得数と会員の減少数の内訳表

① 長期的戦略  
② 短期的戦略



福岡県連組織部長会 事務局 藤崎嘉文

## 新会員の獲得と会員の減少数の内訳表

年度	会員	死去	比率	転居・他	比率	減少	比率	新会員	比率
平27	3,849	191	5.0%	113	2.9%	-304	-8%	102	3%
令1	2,942	136	4.6%	107	3.6%	-243	-8%	90	3%
令2	2,598	157	6.0%	143	5.5%	-350	-13%	60	2%

# 会員の広場

### 退公連と趣味と健康をつなぐ

熊本退職公務員連盟八代支部 秋田 昌輝

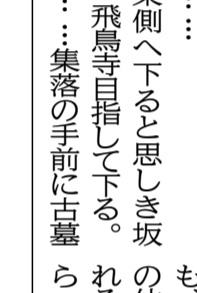
退居十年、米寿の「寿詞」を頂いた。車免許はすでに返上。歩くのが移動手段だ。一日平均歩数は、大体5、6千歩くらいか。

考えた。どこを歩いてもおなじだ。年に二、三回くらいは、旅先で歩いても……。それまでのツアー旅行をやめ、写真集等の古本を巡りを、仏さま直接対面に

支那から抜粋した。



奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて



飛鳥大仏様

入鹿の首塚

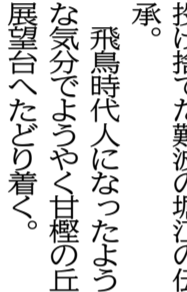
奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて



飛鳥大仏様

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて



飛鳥大仏様

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて



飛鳥大仏様

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

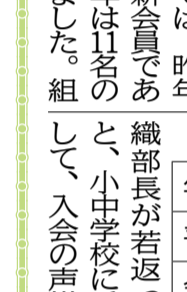
奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて



飛鳥大仏様

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて



飛鳥大仏様

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

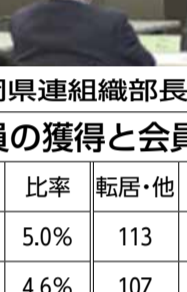
奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて



飛鳥大仏様

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

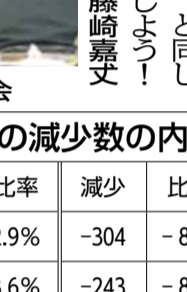
奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて



飛鳥大仏様

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

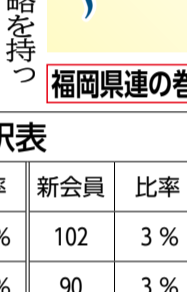
奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて



飛鳥大仏様

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

奈良 飛鳥寺におわす 飛鳥大仏様を訪ねて

疲れた時に 弱った時に すっぱんスープ

宇和島産 すっぱん 使用

すっぱんスープ (1個) 6g×20袋入 (和風しょうゆ味)

宇和島産すっぱん粉末(500mg/袋)、フィッシュコラーゲン(100mg/袋)

初回購入に限り半額でご提供!! お一人様3個まで。

定価(1個) 5,184円(税込) → 半額 2,592円(税込)

お申し込み・お問い合わせ (株)ナカトミ・エンジェル事業部

電話 無料通話(受付時間/月~金 9時~17時30分) ●電話による申込みは、  
「退職公務員新聞」を見たと言ってください。

0120-391-023

FAX: 無料通話(24時間受付) 0120-284-556

〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町1-5-1 (株)ナカトミエンジェル退公連係

事務局長短気

敬意と感謝を心から

暑さとコロナの感染

配り、会費の集金、会

員勧誘に汗を流された

退公連各支部・分会の

役員の方々のご努力を

ばかりか。

思います。

車や自転車、会員や

新退職者の自宅へ、そ

れが叶わない場合は、

足腰の痛みを耐えなが

ら徒歩で、ご自分の役

目を果たされる精神的

・身体的ご苦労はいか

りか。

この方々の努力で23

万人の日公連の組織が

支えられている。連盟

草創期の会員の方々の

心意気に相通するもの

があることに、事務局

は心からの敬意を表

し、感謝申し上げます。

やすらぎ電話

○年金相談...10月5日(火)、21日(木)

○心の悩み相談...10月4日(月)、25日(月)

いずれも午後1時~3時まで

03-3822-1216

退公連バジ

タイプック型 800円

(一個送料共)

申込先

〒113-0034

東京都文京区

湯島4-12-3

日本退職公務員連盟