

# HAPPY NEW PEACE YEAR 2018

千代田  
区職労

## 退職者会 ニュース

第2018-1号  
18年1月15日  
退職者会  
ニュース  
編集委員会  
3221-0052

### 賀 年 新 謹



## 憲法9条守って平和な日本、戦争のない世界を

優しさや 思いやりや 人を氣遣う心はどこへ行った  
他人のことはどうでもいい 自分さえ良ければ… そんな醜い心が芽生えていないか  
「自分が第一」と思っていないか  
優しさを失くした暗い世界の果てに 戦争が顔をのぞかせる  
そんな2018年はまっぴらだ

明けましておめでとうございます。会員の皆様には健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。会員の中には、米寿を迎えられる方、卒寿を迎えられる方もおられることとあります。いつまでも健康で過ごさしにされることを願っております。

昨年、平和に関する政治課題のとりくみでは、暑い中、寒風の中、熱心にとりくんでいただきました。戦後の七十一年間は平和憲法に守られ、参戦することもなく過ごせたことは幸せなことでした。とは言っても、国内のいたるところに米軍基地があり、国民の平穏なくらしが阻害されてきました。新たな基地は作らせないの思いは当然のことです。

また「核兵器廃絶」のとりくみでは、大きな

## 新年のごあいさつ

会長 水上市二

進展がありました。被爆者の方々の長年の努力が実り、ついに国連で「核兵器禁止条約」が採択されました。核保有国の発言が国連を牛耳る時代は徐々に薄れていきます。軍事力では平和は守れないという声は一步一步前進しています。退職者会の今年のとりくみは、会員の皆さんとの交流を大切にしながら、くらしを守る課題に都退協と共にとりくみます。年金の支給削減、生活保護費の削減は深刻です。また

「安倍9条改憲NO!」のとりくみも重要です。全国統一署名(三〇〇〇万署名)に賛同をお願いします。

今年も幹事一同精いっぱいがんばります。本年もよろしくお願いたします。



# 四月からの年金額 据え置き

## マクロ経済スライド分(約1%減)は繰越し

今年四月分から支給される年金額が据え置かれること(毎年約1%の年金額の削減)は発動されませんが、国の一八年度予算案の中で明らかになりました。物価は上昇していますが、昨年より法改悪で導入された「繰り越し措置」が初めて実施され、今回発動されなかった分は翌年度以降に繰り越されます。今後、物価や賃金が上がった時にまとめて削減されます。

四月からは天引きされる介護保険料の値上げが予想されるため、年金だけで暮らす多くの会員の生活はさらに苦しくなります。

据え置かれたことにより、

最近の年金額改定	
2014年度	▲0.7%
15年度	0.9%
16年度	据え置き
17年度	▲0.1%
18年度	据え置き

※18年度は見通し、▲はマイナス

二〇一八年度総会が一月一九日に開催されます。総会に提起する新年度の活動方針の概略を紹介します。

ここ数年、毎年のように激動の年とされています。二〇一八年は戦後の日本の平和を守り続けてきた憲法をめぐる重大な年となりそうです。疑惑隠しの安部暴走政治を続けさせていくのが問われています。

退職者会員の生活と社会保障の改善のためにも、今年安部9条改憲NO!の運動に呼応したとりくみ、具体的には三〇〇〇万署名を広めること、市民連合などの諸行動にも積極的に参加していきましょう。

### 二〇一八年度退職者会総会近づく

#### 今年の課題と退職者会の取り組み

(新年度活動方針から)

退職者会にとって会員相互の親睦は重要な柱です。例年企画している学習旅行会や街歩き、ハイキングは定着し好評を得ていますが、参加者の広がりや課題と

## 確定申告の準備を始めましょう

# 医療費控除が変わります

新年早々ですが2017年度分の所得税の確定申告の準備をする時期が来ました。例年このニュースで「確定申告のすすめ」を載せていますが、今年は医療費控除の手続きが変わります。以下に要点を紹介するので積極的に申告しましょう。

**医療費の領収書が不要になり、明細書が必須に**

昨年までと違うのは、確定申告書に医療費の領収書の添付が必要でしたが、今年から添付しなくてもよくなります。ただし、領収書は五年間自分で保管することとなり、明細書の添付が必要となります。

ただし、医療保険者(国民健康保険の場合は市町村)が発行する「医療費のお知らせ」などの医療費通知書を添付することで、そこに記載された医療費の明細を省略できます。

一九年度分まではこれまで

なっています。会員がより参加しやすい企画を工夫する、日程等についてはできるだけ早くお知らせすることをめざします。皮切りとなる街歩きは、江戸城の散策を予定しています。また、食べ歩きなども検討します。会員の皆さんの要望をお寄せください。

会ニュースは会の行事や時々の情勢・課題を伝えるとともに、会員の近況などを伝える重要なアイテムです。現在も年に八回発行していますがより充実を図ります。

会員の生活実態を把握しとりくみに反映させるために、今年には五年ぶりに会員の生活実態調査を行います。退職者会にとって会員の拡大は組織の維持存続にかかわる課題です。千代田区職労と連携を強めるとともに、会員のつながりを生かした働きかけを強めていきます。

で通り領収書を添付して申告することもできます。

### 「セルフメディケーション税制」が始まります

もう一つ大きな変更は「セルフメディケーション税制」という制度で、あまり医者に掛かっている人が、予防接種や健康診断は受けている人に有効な制度です。「健康の保持増進及び疾病の予防のための取り組み」を行って人に限られ、この対象となる人が「スイッチOTC医薬品」と呼ばれる市販薬を購入した場合、合計額から二〇〇〇円を差し引いた金額の所得税控除を受けることができる制度です。ただし、限度額は八八〇〇円です。これまでの医療費控除と一緒に受けられないので、医療費控除が受けられる人は八八〇〇円という限度額と比較して選択する必要があります。医療費控除の対象(総所得金額の5%以上の医療費を支払った人)にならない人にとっては有効な制度です。

予防接種や健康診断を受けていること

## 確定申告会

2月8日(木)  
午前9時から午後3時  
千代田区職労事務所  
(千代田区役所5階)  
詳しくは別紙のお知らせをご覧ください  
事前に電話で申し込んでください。  
☎ 03・3221・0052

**「スイッチOTC医薬品」とは?**  
医療用医薬品の成分を含み、処方箋なしで買える市販薬で、対象となる商品数は1671にのぼります。かぜ薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫用薬、肩こり・腰痛・関節痛の添付薬などが含まれます。薬の箱などに「セルフメディケーション/税/控除/対象」と記載されています。

**「健康の保持増進及び疾病の予防のための取り組み」とは?**

- ① 健康診査
- ② 予防接種
- ③ 定期健康診断
- ④ 特定健康診査
- ⑤ がん検診

を証明するための領収書や結果通知書などが必要で、購入した医薬品の領収書も集めておく必要があります。

一年間に支払った金額には生計を一にする配偶者、親族の分も合算できることはこれまでの医療費控除と同じです。

# 軍事費大盤振舞い 社会保障費削減

## 来年度国の一般会計予算案

昨年暮れ、安倍政権は一八年一度一般会計予算案を決めました。この予算案の特徴は、軍事費は大盤振舞いし社会保障費は容赦なく切り捨てるといふものです。軍事費は北朝鮮の挑発行為を最大限口実に使って、迎撃ミサイルの導入(六〇〇億円)、F35ステルス戦闘機(一機一三〇億円を六機と関連費三〇〇億円)やオスプレイ(一機一〇〇億円を四機)の購入など、湯水のように税金を投入して一三〇〇億円もの増額とし、五兆一九〇〇億円と過去最大となりました。一方、社会保障費は人口の高齢化等によって増加が避けられない「自然増」を一三四〇億円も削るといふ内容です。

昨年暮れ、安倍政権は一八年一度一般会計予算案を決めました。この予算案の特徴は、軍事費は大盤振舞いし社会保障費は容赦なく切り捨てるといふものです。軍事費は北朝鮮の挑発行為を最大限口実に使って、迎撃ミサイルの導入(六〇〇億円)、F35ステルス戦闘機(一機一三〇億円を六機と関連費三〇〇億円)やオスプレイ(一機一〇〇億円を四機)の購入など、湯水のように税金を投入して一三〇〇億円もの増額とし、五兆一九〇〇億円と過去最大となりました。一方、社会保障費は人口の高齢化等によって増加が避けられない「自然増」を一三四〇億円も削るといふ内容です。

### 憲法9条に反する装備七

軍備増強については、トランプ米大統領訪日の際に大統領自らセールスしたアメリカの兵器を二つ返事で受け入れたという経緯も問題ですが、敵基地攻撃可能な巡航ミサイルの装備は、専守防衛という憲法上の制約を逸脱した攻撃型の装備に踏み込む問題として、単に予算上の措置として見逃せない重大問題をはらんでいます。

一方、社会保障費の削減で直撃されたのは生活保護費です。食費など日々の生活に充てる生活扶助費を三年かけて最大五割削減するというものです。その金額は一六〇億円です。F35戦闘機六機購入予定を二機減らせばまかなえる金額ですが、月七万四千円の生活扶助で暮らす一人暮らしの老婦人にとっては食事の切り詰め、暖房の節約など文字通り死活問題なのです。米国製兵器には惜しみなくお金をつぎ込み、貧困に苦しむ国民には冷たい仕打ち。「戦争をする国」をめざす安倍政権の本質がよく表れています。生活保護基準の切り下げは他人ごとではありません。教育、

### 東京都の後期高齢者医療保険料 4月から値上げか

東京都内の七五歳以上の後期高齢者医療保険料が、四月から値上げになる見通しです。東京都後期高齢者医療広域連合の試算によれば、一八〇一九年度の均等割り額は四三八〇〇円(今年度より一四〇〇円増)、所得割率は九・二七%(〇・二〇ポイント増)となったとされています。一人あたりの保険料は一七年度比三・三%増で、金額にして年三二九円増となります。

税、医療など三八の制度(厚労省調べ)が生活保護基準に連動します。生活保護を切り下げることで低所得層はますます拡大し、貧困化し、一般世帯も巻き込まれていく貧困の連鎖。口先だけ「格差是正」を言う政権の無責任な姿がここにも見られます。

### 安倍政治の暴走にストップを

今回の予算案に見られる大軍拡は憲法9条に真つ向から反し、社会保障の破壊は憲法25条の生存権の保障に逆らうものです。戦争を欲するものと国民生活を壊すものが同じ軌道に乗っていることをよく示しています。改憲に異常な執念を燃やす安倍政権の暴走にストップをかけることが急がれます。

### この試算には高齢者一人当たりの医療給付費の伸び率を一・一三%増と推計し、剰余金二五〇億円を投入するなどの条件で料率を算定したものです。今後、国の診療報酬改定や広域連合の剰余金をさらに投入するかどうかなどによって最終的な料率が決まります。二月に開会される都議会に条例案、予算案が上程されますが、都が財政負担をしてもいく必要があり。



一月七日、北区北とびあさくらホールで行われた「戦争とめよう!安倍9条改悪NO!新春の集い」に参加しました。開場前の北とびあ一階ロビーは入場を待つ長い列ができていて開会の三〇分前には会場はほぼ満席となり、新春に平和憲法を守ろうと集った参加者の熱い熱気を感じました。安保関連法に反対するママの会代表が「国会前の集会から市民運動がはじまり野党を動かしている。三〇〇〇万署名を成功させよう」と主催者挨拶、俳優の松尾貴史さんのミニトーク、東京大学・憲法学石川健治教授の記念講演、政党挨拶、市民運動代表のリレートークがありました。松尾さんのミニトークは「世の中の空気、時の権力者に物言わぬ空気がおかしい。違う意見が空

## 戦争とめよう!安倍9条改悪NO!新春の集い

### 「改憲阻止は市民の歴史的使命」

—集会に参加して— 櫻井和恵

気の読めない人になる怖さ。メディアは第四の権力。時の権力に追隨しているようで嫌だ。日本に大きな悲劇が来る前に、知っていることを周りの人に話すことが期待されているのでは」とユーモアを交えてのトークに、声を出すことが大切というメッセージをもらいました。

### 3000万署名

#### がんばるぞ!

政党から自由党の青木愛参議院議員、日本共産党の小池書記局長、立憲民主党の福山哲郎幹事長が挨拶。小池さんは「安倍首相が改憲は自民党の歴史的使命というなら、それを阻止するのが市民と野党の歴史的使命」と力強く訴えると、会場からは大きな拍手が起きました。

最後に実行委員会から行動提起。東アジアで戦争を起させない!沖縄と連帯し安倍の暴走を許さない!9条の条文を変えさせないために三〇〇〇万署名を加速度して取り組む、一九日の行動、五月三日の憲法集会は一〇万人の参加で取り組もう、と訴えがありました。正月気分もいっぺんに抜け、三〇〇〇万署名を頑張るぞ!と会場を後にしました。



# 健康長寿論考(7)

## 適度な運動と栄養で骨折を防げ

松浦永司



脳卒中・認知症は寝たきり原因の第1位、2位です。寝たきりになる人の半数近くがこの二つの病気が原因となっています。脳卒中は連載(3)に載せた「脳卒中予防十か条」を見てください。普段の生活で気を付けるポイントが書かれています。脳卒中の原因である高血圧にならないように気を付ける、なってしまったら降圧剤の力を借りてでも血圧をコントロールすることが大事になります。

また、認知症については認知症の前段階「軽度認知障害(MCI)」のうちに適切な生活改善や治療をすればもとに戻ることが期待できます。いつも出来てること、当たり前覚えてることで、「あれっ」と思うようなことがあれば、それがMCIの始まりかもしれません。その時にやり過ぎてしまうか、すぐに病院に行くかが寝たきりになるかどうかの分かれ道になります。

◇ ◇ ◇

寝たきり原因の第3位、4位、5位はそれぞれ老衰、骨折、関節疾患です。老衰はある意味で長寿の証ですので、やむなしとしましょう。そこで次の検討事項は転倒・骨折・関節疾患です。



骨折は転倒による骨折と圧迫骨折があります。転倒と言ってもほとんどが家の中で転んで骨折することが多いようです。若者は骨がしっかりしているので少くらい転んでも骨折することはそう多くありません。年を取ると骨がもろくなり弱くなって折れやすくなるのです。さらに進むと転びもしないのに背骨が潰れるように骨折してしまいます。痛みがない場合もあるので「いつの間にか骨折」と呼ばれています。若いときより身長が2センチ以下であれば心配

前回は軽度認知障害(MCI)について説明しました。今回は骨折・骨粗しょう症について解説します。

ありませんが、3センチ以上低くなっていたら圧迫骨折の可能性が高くなります。診察を受ける必要があります。

いずれも骨がスカスカになる骨粗しょう症が原因です。骨粗しょう症はホルモンの減少が関係していて特に女性が閉経後、女性ホルモンの低下により発症することが多いのです。女性ほどではないですが、男性も男性ホルモンの低下や運動不足などにより多くの人が発症しています。

骨粗しょう症も怖い病気ですが、治療も予防もできます。運動と栄養が予防、それに薬を加えれば骨粗しょう症になってもまだ大丈夫です。



運動の基本はウォーキングです。その時、日光を浴びればさらに骨を強くします。日光によってカルシウムの吸収に欠かせないビタミンDが体の中で作られるのです。

家の中では机に手をつけてイスを後ろに置き立ったり座ったりを10回くらい一日3回やりましょう。また、片足立ちを左右一分間づつ一日3回行くと骨だけでなく筋力もバランス力もつくので有効です。ただし、運動で転倒したら元も子もありません。絶対安全を第一に無理なくできる範囲で長く続けることが肝要です。

栄養に関しては先に書いたようにカルシウムだけでなくビタミンDの摂取も大事です。カルシウムはビタミンDの力を借りないと吸収できません。一日15分くらい陽に浴びるか、食事でもとるなら魚類やキクラゲ、天日干しシイタケなどに多く含まれています。カルシウムは牛乳や乳製品、小魚、小松菜、大豆製品などに多く含まれています。

適度な運動をし栄養に注意することによって骨が強くなりまた筋力もついて転倒防止にもなります。たとえ転んでも簡単に骨折しない身体を造っていきましょう。

## 漢字クイズで脳トレ

次の四字熟語で間違った字をさがして、正しい字にしてください。

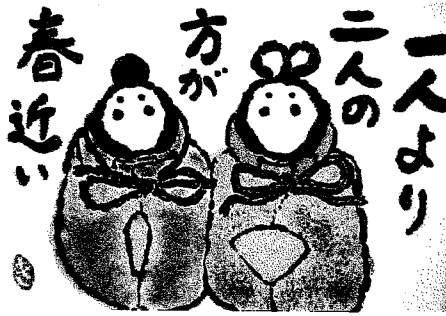
例 牛頭蛇尾 答え 牛→竜

- ① 花鳥風月      ② 馬耳西風
- ③ 栄古盛衰      ④ 騎想天外
- ⑤ 油断太敵      ⑥ 前後不格
- ⑦ 老弱男女      ⑧ 亭主関薄
- ⑨ 拍手勝采      ⑩ 温古知新
- ⑪ 一期一絵      ⑫ 初志貫鉄

答えは下記に      先に答えを見ないでね

磯←海 ㉓	号←號 ㉑	弊←早 ㉒	⑩
脚←脚 ㉔	日←日 ㉓	芽←能 ㉔	⑦
冬←格 ㉕	大←大 ㉕	号←騎 ㉕	④
早←早 ㉖	車←屋 ㉖	骨←骨 ㉖	①

答え



絵手紙 土屋喜代子さん

甲州弁 西本由紀子

甲州弁と言うと「はんで」「めためた」「こつちよ」「こいす」が知られているようですが、さてその意味は？、使い方は？はんで「さつ」と、すぐにめためた「たびたび」「こつちよめん」どう、やりたくない、「こいす」ございます。では、次の文の意味は何でしょう？「はんでや

らんから「こつちよになつちもうじやんけ」これは今の南アルプス市方面の方言です。これを書いていて子供の頃使っていた方言をいくつか思い出しました。背中をかじってくりよう「こいす」言わない方がよい。方言とはちよつと違うのですが、こんにちとはと今晩はの間の時間の挨拶が「ただいま」だったので、よそのお宅を訪れる時「ただいま」と挨拶して玄関を開けていました。花子とアンでは、こびつとが流行りました。地域によつて違いはあります。

## 訃報

退職者会員の松田昌治さん(八六歳)は、昨年十二月二十九日、逝去されました。謹んで哀悼の意を表し、お知らせいたします。