



## 車より話

N.37

平成 24 年 7 月 17 日発行

( 労働・社会保険ニュース )

### 阿部年金労務管理研究所

阿部 純二 (社会保険労務士)

〒194-0045 東京都町田市南成瀬 5-25-14

Tel 090-1200-1526 Fax 042-722-1526

E-mail: [abenekin@ybb.ne.jp](mailto:abenekin@ybb.ne.jp)

<http://nenkinsodan.web.fc2.com/>

### 健康寿命を延ばし、豊かな年金生活を

6月2日、厚生労働省は健康寿命統計を発表しました。

**健康寿命**とは「**介護を必要としない健康的な生活をできる期間**」のことを言います。

2010年に約22万世帯について調査した結果ですが、それによると健康寿命は男性70.42歳、女性73.62歳です。

平均寿命が男性79.64歳、女性86.39歳ですから男性が約9年間、女性が約13年間 介護を受ける計算になります。

介護期間が約10年間もあることなど考えたくもありませんが、これは大変大事なことです。「自分の足で歩き、自分の眼で見て、自分の耳で聞き、自分の歯で味わって、自分の口で文句を言えなくて何の人生ぞや」です。

今後は、いかに健康寿命を延ばし、介護期間を短くするかが大きな課題となります。

健康寿命を延ばせば医療費の自己負担も減り、その分受給年金の可処分所得が増えて実益となります。(高齢者の医療費自己負担はいずれ増えることは確実です)

介護状態を選ぶか、辛くとも健康管理の道を選ぶか自分で決断しなければなりません。

間もなくロンドンオリンピックが開催されます。馬場馬術 日本代表選手の法華津 寛選手は71歳です。

同選手は昭和39年の東京オリンピックに出場し、会社定年後には北京オリンピック出場に続き今回3回目の出場です。もちろん日本人最年長記録ですが、余談ながら、オリンピック出場の世界ギネスではイギリス人で80歳過ぎの人がいるそうです。

その法華津選手がインタビューでの会話で「少しずつ上手くなっていると感ずることが、モチベーションになっている」と言っていました。

71歳のトップ選手にして常に前向きなこうした姿勢に対し、多くの人が感銘を受けたのではないのでしょうか。高齢者の健康管理にも大変ヒントになる言葉です。

また、アメリカメジャーリーグで活躍している斉藤 隆投手( 横浜ベイスターズが優勝した時、佐々木主浩投手とともに優勝の立役者 ) は 42 歳になりますが、今年ダイヤモンドバックスに移籍しました。一般的に、投手は高齢になると変化球でかわす技巧派投手に変身しがちですが、斉藤投手は逆にスピードボールを投げる速球派投手を目指しています。37 歳の時、メジャーでスピードガン時速 159 k m と言う、横浜時代でも記録していない驚異的なスピードを記録しました。

その斉藤投手は「辞めることはとても簡単だが、続ければまた新しい自分に巡り会える気がする」と言ってケガと戦いながら、37 歳の時のあのスピードを取り戻すべく頑張っています。

“ 皆 元気を作ろう ”

### 【おことわり】

「耳よりな話」にてお知らせする年金等の内容につきましては、平易な文言にてその骨子を説明することを心掛けております。従いまして、法令条文通りの厳密な解釈や例外規定の適用に拠っては該当しない人もいます。その旨をご理解頂きますよう、更に詳細が必要な方は別途お問い合わせください。

\* 既発行の「耳よりな話」は <http://nenkinsodan.web.fc2.com/> をご覧ください。

## 江戸あれこれ

ご承知のとおり、徳川幕府は関が原の戦いで勝利した徳川家康が、1603 年に江戸に武家政権として開いたものです。

江戸時代には「幕府」とは言わず、「公儀」と言っていました。「幕府」は明治時代以降から使われた言葉です。テレビ時代劇「水戸黄門」でも、悪代官などを成敗した最終場面で水戸黄門が「追って公儀より沙汰する」と言っています。余談ですが、「水戸光圀」が諸国を漫遊した史実はありません。また、番組では水戸光圀のことを「さきの副将軍」と言っていますが、「副将軍」と言う役職はありませんでした。各大名は参勤交代が義務化され、御三家のうち水戸徳川家だけは参勤交代が免除されていたため、このように誇張されたのかもしれませんが、また「黄門」とは「中納言」の意味です。尾張徳川、紀州徳川は大納言でした。

家康はこの時、これから国内での戦争はしないと言う「元和えん武」(げんなえんぶ)を宣言しました。事実、幕末まで「天草四郎の乱」、「由比正雪の乱計画」以外戦争のない太平の 260 年間が続きました。

家康は自家を新田源氏の家系を称して(事実かどうかは不明)征夷大將軍になりました。(征夷大將軍は源氏か宮家しかありません。平家は征夷大將軍にはなれません。事実、平清盛、鎌

倉執権北条氏、織田信長は平氏のため征夷大將軍になっていません)

1615年大阪夏の陣で豊臣氏が滅亡した1年後の1616年家康は死亡します。豊臣臯眞の人たちには“あと1年頑張っておれば、家康は死んだのに”との思いがあったでしょう。

これも豊臣方に「天の時」「地の利」「人の和」が欠けており、徳川方には家康が今川義元、武田信玄、織田信長、豊臣秀吉の生き様を反面教師として見てきてその知略、政略を駆使した勝利と思われます。



第一生命が毎年「サラリ - マン川柳コンクール」を発表しています。傑作をご披露します。  
(本件は第一生命様から転載の承認を得ております)

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| 課長いるっ。返ったたえは「いりません！」                | ごもっとも  |
| 無駄省け 言つた上司 省かれる                     | 酔つ茶    |
| 一日が終つた頃に やる気 <small>いちよし</small> でる | 一心前向き… |
| 席どつぞ 私は妊婦じゃ ありません                   | 幸子     |
| 妻の声 昔ときめぎ 今動悸                       | 紙風船    |

第十七回第一生命サラリマン川柳コンクールより