

退職 互助だより

第164号

平成29.10.20

発行

〒690-8502 松江市殿町1番地
島根県教育庁福利課内
TEL (0852)22-6067



「能生」 喜多村 知作

1988（昭和63）年 油彩・カンヴァス 島根県立美術館蔵

10月26日から1月8日まで(島根県立美術館)にて展示
1月12日から3月12日まで(島根県立石見美術館)

目次

○平成29年度教職員退職互助地区会総会の開催状況……2	◇地区会活動……………6
○地区会総会で寄せられたご質問・ご意見・ご要望……2	○健康
○表紙作品解説……………2	◇健康寿命を考える～循環器医の立場から～……………7
○医療補助金等の送金スケジュールについて……………4	○事務局だより……………8
○医療補助金請求書の記入について……………4	◇地区会連絡員にご協力を……………8
○島根県民会館からのお知らせ……………4	◇文化講演会のご案内……………8
○地区会だより 退職互助邑智地区会	○お悔やみ……………8
◇平和の大切さ……………5	○おとがき……………8
◇随想「盆トンボ」の話から……………6	

平成29年度 退職互助地区会総会開催状況

6月から7月にかけて、島根県教職員退職互助各地区会の総会が開かれました。

支局名	地区会名	開催日	開催場所	参加者数	実施内容
松江	松江	29. 6. 2(金)	ホテル一畑	140人	総会行事・講演「世界を駆ける80歳現役テノール歌手、その道のり」・クラブ発表・全員合唱・懇親会
	安来	29. 6.29(木)	夢ランドしらさぎ	61人	総会行事・懇親会
	八束	29. 5.30(火)	愛媛県島後温泉	18人	総会行事・研修旅行(松山・道後温泉方面)
出雲	出雲	29. 6.28(水)	ラピタウェディングパレス	180人	総会行事・会員の集い、講演「日本の建築物と日本の文化～文化伝承館の建築から」、懇親会
	平田	29. 6.11(日)	ホテルほり江	53人	総会行事・懇親会
	仁多	29. 7.13(木)	玉峰山荘	41人	総会行事、研修、会員の集い、講演会「奥出雲自慢」、昼食会
	大原	29. 6.29(木)	大東地域交流センター	52人	総会行事・説明会(互助会-事務局・支局)昼食・懇親会
	飯石	29. 7. 7(金)	三刀屋交流センター	19人	総会・説明会(互助会・教弘会外)・昼食懇談会
	簸川	29. 6.22(木)	ラピタウェディングパレス	64人	会員の集い・総会行事・講演「松江城国宝の決め手」・懇親会
浜田	浜田	29. 6.23(金)	浜田ワシントンホテル	96人	総会行事・会員の集い・昼食会
	大田	29. 6.17(土)	大田パストラル	61人	総会行事・懇親会
	江津	29. 7. 3(日)	パレス和光	70人	総会行事・落語会・昼食会
	邑智	29. 7. 6(木)	悠邑ふるさと会館	33人	総会行事・講演「出逢いに感謝～わくわく ときどき心地よく」・会食
益田	益田・鹿足	29. 7. 7(金)	サンパレス益田	96人	総会行事・講演「津和野百景図の旅」・会員の集い
隠岐	隠岐	29. 7.13(木)	レインボーアリーナ	31人	総会行事・研修会(講演「有人国境離島特措法の概要」)・交流会「軽スポーツ(カローリング・フォークダンス)」

平成29年度 退職互助地区会総会で寄せられたご質問・ご意見・ご要望

今年度の地区会総会で伺った加入者の皆様から寄せられたご質問、ご意見、ご要望のうち主なものをお伝えします。

項目	意見・要望内容	回答
地区会活動	会員の減少と高齢化が進んでおり、今後の会の活動のためにも若い会員の加入が必要である。(大田)	今年度から加入率の向上に向けて現職会員へのPR活動や退職後の勧誘にも力を入れることにしました。また、加入説明に際しては、地区会活動の紹介もしていただきました。地区会活動の活性化は新規加入者の拡大につながると期待しています。
	近年、会員数が激減し、地区会活動にも大きく影響している。自然減は仕方がないが、新たな会員を増やすため、声かけをしたり、新たな趣味の会を立ち上げるなど地区会活動の魅力化を図りたい。(益田・鹿足)	
	高齢化が進む中、互助会での交流を楽しみにしており、これからも継続して行ってほしい。(大田)	特に高齢層の加入者のニーズに応え、会員交流の面からも厚生事業の充実を図りたいと思います。

表紙掲載作品解説

線と色彩が乱舞する混沌とした画面。一見抽象画のようなこの絵を目の前にして戸惑いを覚える人も少なくありません。題名が新潟の港町の名であることを知って、ようやくこれが風景画であることに気づきます。そうしてじっと眺めていると、美しい絵肌や情念的な筆遣いから目が離せなくなってしまうのです。

かつて『芸術新潮』で連載されていた「気まぐれ美術館」のエッセイで知られる美術評論家の洲之内徹もその魅力の虜となったひとり。自らが経営する現代画廊でこの画家を取り上げ、10回もの個展を開催しました。

作者の喜多村知(きたむらさとる、1907-1997)は、津和野を郷里とする本県ゆかりの洋画家です。幼い頃に小児麻痺

で左足が不自由となり、美術学校の受験は体格検査で失敗。しかしその悔しさをバネに制作し続け、1941年には新文展や国画会展で賞を得ました。戦時中は郷里に疎開。津和野高等女学校で美術教師を務め、戦後すぐに結成された島根洋画会や緑人社(のちに石見洋画会に発展)の結成に参加するなど、本県にも重要な足跡を残しています。

この度、洲之内に高く評価された1970年代以降の風景画を中心とする展覧会『没後20年 喜多村知の風景』を開催します。県立美術館(松江市、10/26-1/8)と県立石見美術館(益田市、1/12-3/12)の東西二館を巡回しますので、この機会にぜひその魅力に触れていただければと思います。

(島根県立美術館 専門学芸員 柳原一徳)

	今年度も総会参加率25%以上をクリアできたが、今後参加率の減少により補助金が減ると、地区会活動も縮小してしまい地区会が成り立たなくなる。厚生事業見直しの一環として、総会参加率による補助金加算措置の基準緩和も検討してほしい。(仁多)	会員数の減少など地区会運営を取り巻く環境が厳しくなる中で、会員規模の大小にかかわらず安定した地区会運営を支援するため、平成27年度から補助金の加算措置を設けたところです。総会の参加促進に積極的に取り組まれている地区会も増えてきつつあります。今後厚生事業全体の充実を図る中で、地区会活動への支援についても課題であると考えます。
医療給付事業	医療費について、パソコンで毎日に病院と薬局をまとめて管理しているが、医療給付補助金の請求手続が病院と薬局単位となっている。手続きの後退ではないか。(大田)	従来より、医療機関・薬局ごとに請求していただいています。様式については、平成25年度から現行様式に変更していますが、これは、変更前の様式が1枚の請求書に1つの医療機関(薬局)を記入するタイプであったため、10か所の医療機関(薬局)を受診した場合には、請求書を10枚作成しなければならず煩雑であるとの会員からの意見を受け、1枚の請求書で10か所の医療機関(薬局)を記入できるように変更しております。
	医療給付の対象期間が、給付種別によって異なるのはなぜか。 ①医療補助金……満70歳の誕生日の属する月の末日(1日生まれの場合は、前月末日) ②入院見舞金……満70歳の誕生日の前日(邑智)	互助会が「退職互助制度」を創設した昭和48年当時の医療保険制度では、高齢者(70歳以上)の医療費は、満70歳の誕生日の月の翌月初日から(1日生まれの人は誕生日の月の初日)無料でした。このため、「医療補助金」の給付対象期間を医療費が有料である期間の「満70歳の誕生日の月の末日まで」とし、現在も同様に実施しています。 一方、「入院見舞金」は、「お見舞い」であり、医療費の自己負担の有無に関わらず入院日数に応じた額を給付することとし、その給付対象期間を「満70歳に達する日の属する日まで」とし、現在も同様に実施しています。
厚生事業	厚生事業(人間ドック補助、ライフプラン助成)について、終身にわたって利用できることの周知が足りないのではないか。(安来) 厚生事業が終身であることを今日初めて知った。周知徹底されていないと思う。(邑智)	島根県教職員互助会は、終身加入制を採っています。互助会が行う事業のうち、医療給付事業については、満70歳の誕生日の属する月の末日まで(1日生まれの人は誕生日の月の初日)が給付対象期間ですが、厚生事業については、年齢の制約がありません。この点は、今後も折に触れ周知を図ります。
人間ドック補助事業	70歳を超えているが、健康維持のために人間ドックを受診している。毎年利用できるようにしてほしい。(大田)	予算の制約があり、希望者の方すべてを補助の対象にするのは難しいですが、できる限り多くの方の希望に応えられるよう、枠の確保に努めます。
	教育公務員弘済会友の会の人間ドック助成と互助会の人間ドック補助は併用できるか。(飯石)	公的助成を伴う場合に限って補助額の調整を行っています。教育公務員弘済会の人間ドックなど任意に加入されている保険などによる給付は調整の対象としません。
ライフプラン助成事業	ライフプラン助成金の予防接種は何が対象か。(江津)	健康保険対象外の、インフルエンザや肺炎球菌の予防接種などです。
	ライフプラン助成金の申請書が不備で何度も戻された。もっとわかりやすくしてほしい。(江津)	助成対象活動や対象にならないもの、申請書への添付書類などについて、「退職互助だより」等で分かりやすく周知に努めます。
	ライフプラン助成事業でカラオケを申請したがダメだった。スポーツや温泉施設の利用がOKなのになぜカラオケは認められないのか。(邑智)	カラオケそのものは、ライフプラン助成対象活動に当てはまると考えられます。カラオケ教室の月謝など、一人分の料金が明確であれば問題はありますが、店舗の料金設定によっては、複数人で行った場合の一人分の料金が明確でなかったり、飲食費を含むこともあり、このような場合は対象にできません。領収書や料金表など、一人当たりの料金を明示した書類を添えて申請してください。
施設利用	教育会館の宿泊予をしようとしたところ、「サンラポーむらくもが受付を行っています。」と書いてあるにもかかわらず、電話番号の記載がない。宿泊の受付について記載する場合は、必ず電話番号を記載してほしい。(邑智)	教育会館の宿泊は、サンラポーむらくも(0852-21-2670)で受け付けております。 今後は、電話番号を明記するようにいたします。
	サンラポーむらくもの助成はないか。(飯石)	互助会の宿泊利用助成はありませんが、公立学校共済組合組合員の方については、共済組合の助成があります。
県互受託事業	知事部局退職者の退職会員が少なく寂しい。知事部局の県職員の受け入れをやめたのはなぜか。(益田・鹿足)	平成25年の公益法人改革に際し、互助会の医療互助事業を保険業法の適用除外とする要件として、「同一の都道府県の区域内に所在する一の地方公務員共済組合の組合員が構成する団体であること」が金融庁から示されました。残念ながら地方職員共済組合と公立学校共済組合は異なる共済組合であるため、知事部局の退職者は、教職員退職互助制度へ加入することができなくなりました。
総会資料の配付	総会資料の「退職互助事業の概要」は、総会欠席者にも送付の方がよい。「退職互助だより」と一緒に送るように手配してほしい。(邑智)	総会資料は、地区会総会の席上、事務局からの事業説明の手助けとしてお配りしているものです。掲載している情報は、「退職互助だより」でお伝えしています。

医療補助金等の送金スケジュールについて

11月、12月、1月の請求書提出の締切日・送金日は次のとおりです。

締切日	送金日
毎月20日17:15まで（土・日・祝日の場合は前日）	毎月26日（土・日・祝日の場合は翌日）
平成29年11月20日（月）	平成29年12月26日（火）
平成29年12月20日（水）	平成30年1月26日（金）
平成30年1月19日（金）	平成30年2月26日（月）

（注 意）締切日は、会員の居住地域を担当する支局及び事務局への到着日です。
請求書の提出先が各支局となっている方が、事務局へ提出されても構いません。その場合は、事務局から担当の支局へ転送し、支局への到着日が書類受理日となります。

お願い

医療補助金請求書の記入について

医療補助金請求書には、医療機関、薬局ごとに記入することになっておりますので、1枚の請求書には10か所の医療機関及び薬局名を記載できません。しかし、次の例のように、同一の医療機関、薬局であっても領収書ごとに記入されている方がいらっしゃいます。

同じ医療機関、薬局であれば、複数回受診された場合でも、それぞれ1行にまとめて記載してください。

例

A 総合病院を3日（10/5、10/12、10/19）受診
B 薬局で2日（10/5、10/12）調剤を受ける

A 総合病院
内科
領収書10/5

A 総合病院
内科
領収書10/12

A 総合病院
内科
領収書10/19

B 薬局
領収書10/5

B 薬局
領収書10/12

診療年月				医療機関・調剤薬局名	診療科目名 〔総合病院の場合のみ記入〕
平成	2	9	年		
10	月				
入院・外来の別 〔該当を○で囲んでください〕					
入院・ 外来	A 総合病院				内 科
入院・ 外来	A 総合病院				科
入院・ 外来	A 総合病院				科
入院・ 外来	B 薬局				科
入院・ 外来	B 薬局				科

（領収書ごと記載）

診療年月				医療機関・調剤薬局名	診療科目名 〔総合病院の場合のみ記入〕
平成	2	9	年		
10	月				
入院・外来の別 〔該当を○で囲んでください〕					
入院・ 外来	A 総合病院				内 科
入院・ 外来	B 薬局				科
入院・ 外来					科
入院・ 外来					科
入院・ 外来					科

（病院、薬局ごと記載）

島根県民会館からのお知らせ

退職会員様向け特別料金のご案内



11月15日（水）開場18時30分
開演18時30分
島根県民会館中ホール

まつえ
寄席
松江に寄席が
やってくる！
紙切り
林家正楽
入船亭遊京
三遊亭歌奴
鏡味太三郎
社中

<通常料金>
一般 2,000円
<特別料金>
一般 1,800円
チケットの取扱は11/12（日）まで
会員お一人様につき2枚まで
チケット購入方法
島根県民会館チケットコーナーにて、
この【退職互助だより第164号】を
ご提示くださると、特別料金でご購入
いただけます。

笑って健康！
明日への活力を！
【お問い合わせ】
島根県民会館チケットコーナー
電話0852-22-5556
（営業時間：9時～18時
第2・第4月曜休館）

平和の大切さ

退職互助邑智地区会 会長 南原 慎人

日本は、世界唯一の被爆国であり、広島は八月六日八時十五分、長崎は八月九日十一時二分に原爆が投下されてから、七十二年を迎えました。

あの夏、一瞬の光、爆風や熱線で奪われた多くの命に、世界各国から世代を超えた人々が黙禱し祈りを捧げました。

広島市の平和記念式典で、子ども代表の竹舛直柔君は、「命を大切にすることは、みんなが笑顔で仲良く暮らせることなんだと思う。一人一人の命の重みを知ること、諦めず、粘り強く伝えていきます。」と平和への誓いを宣言していました。

終戦から七十二年、終戦記念日の八月十五日、各地で戦没者追悼式があり、参列者が平和への誓いを新たにしました。昨年夏の八月、「知覧特攻平和会館」(鹿児島県南九州市)を訪れる機会がありました。

そこには、第二次世界大戦末期の沖縄決戦で、人類史上類のない爆装した飛行機もろとも敵艦に体当たりした陸軍特別攻撃隊員一〇三六名の当時の遺影、遺品・遺書などが展示してありました。

出撃を前にして、両親や家族宛に感謝

と自らの決意を書いた遺書は衝撃的であり、胸が締め付けられる思いでありました。

愛する家族と幸せに暮らしたかったであろう多くの若者たちが、全てを犠牲にして、お国のためにと戦禍に散ったことはあまりにも悲惨なことであります。

私の住んでいる邑南町では、邑南町公民館連絡協議会の行事の一つとして、毎年八月四日、五日に「平和について考えよう 歩こう広島まで」を開催しています。

この行事の目的は、父母や祖父母の世代の人たちが、原爆で家を焼かれ、肉親を失い、自らも傷つき歩いて帰った道、疎開のため重い荷物を背負い二日もかけて歩いてきた道を逆からたどり体験することなのです。

戦争の悲惨さと平和の大切さを学ぶ場として、昭和六十三年、公民館活動のリーダーや公民館主事を中心となり、呼びかけたことから始まったものであります。

私は公民館連絡協議会の会長もしており、「平和について考えよう 歩こう

広島まで」の事前の平和学習会で、「平和への思い」について次のような話をしました。

私の兄は、今から七十二年前の十二月、私が三歳のとき、先の第二次世界大戦で、南方ニューギニア・ビアク島で戦死しました。

遺骨・遺品はなく写真で葬式をしたと父が言っていました。今でも父宛の手紙が残っていますが、顔は仏間にかけてある写真で知るだけです。

日本からはるか離れた異郷の地で、子ども二人を残し、兄はどんな気持ちで死んでいったのかと思うと、胸の奥からこみ上げてくるものがあります。

残された子どもはすでに七十歳を過ぎています。小学校の頃、家庭の話や中でも父親のことが話題になると、「とても寂しかった」「とてもつらかった」と涙してよく言っていました。



8/4 今から出発です

◎「平和について考えよう 歩こう広島まで」の内容

- ・事前に「平和学習会」開催
- ・出羽公民館を正午に出発し平和公園までの六八kmを二〇時間かけて歩く
- ・福祉施設、児童クラブ、個人等からの願いである千羽鶴を原爆の子の像に奉納

◎その主な歴史

- ・第二回(平成元年)から瑞穂平和を考える会と出羽公民館が中心で開催
- ・第二十三回(平成二十二年)から邑南町公民館連絡協議会が開催
- ・第三十回(平成二十九年)大人三四人、中学生三六人の参加者。スタッフ二十八人

今、世界の各地、各機関で、世界の安定平和に向け、たゆまぬ努力がなされ、七月には、核兵器禁止条約が国連で採択されました。

私たちは、戦争の悲惨さ、原爆の恐ろしさについて、これまで語り部の方の話を聞いたり、被爆当時の状況を原爆資料館等で見たりしてよく知っています。

私は、事前の「平和学習会」に参加して、今を生きる私たちのためにも、明日を担う世代のためにも、二度と戦争を繰り返してはいけなくと改めて強く思っています。

随想

「盆トンボ」の話から

退職互助邑智地区会

副会長 芦矢修司

久しぶりに田んぼに入った。妻との協働作業で、一〜二時間もすると全身汗だく。ときおり吹いてくる風の、なんとも爽やかで涼しいこと、この上ない。

ふと見ると、田んぼの上をトンボが群をなして飛んでいる。このトンボは学名をシヨウリョウトンボ(ウスバキトンボ)という。私のふるさとでは、皆「盆トンボ」と呼んでいた。お盆を迎える頃に発生するこのトンボは「殺してはいけない」と、祖母が口癖のように論じていた。このトンボは、子供の背丈ほどの高さで行ったり来たりする。子供たちはこぞってトンボ捕りに夢中になった。家から竹ぼうきを持ち出し、上空に構えて、真下を通り過ぎるトンボをすばやく押さえて捕獲した。竹ぼうきは、粗い隙間から逃げられそうなものだが、その命中率はなかなかのものであった。

「トンボ、捕ってどうするの?」と妻。「……? いやあ、捕るのが目的なんだから。」

捕って満足だった。糸をつけて飛ばしてみたり、再び、空に向かって放してみたりしていた。妻に話しているうちに、懐かしさがこみ上げてきた。

「青年は夢を語り、老人は過去を語る」という一文を思い出した。

さて先日、「回想法」という「若返り法」の実践が紙上で紹介されていた。普及に取り組む某病院のお医者さんによれば、「昔話はするほどつやが出て(話

者の)元氣も出る」と強調。「過去を語る」老人は、決して後ろ向きではない。老人だからこそできる、前向きな健康法の一つだといえる。

テレビやスマホの無い時代。おやつは、桑の実やクルミ、柿や栗などを採った。川で釣ったギギやウナギを、自分で捌いて蒲焼きにして食った。蜂の巣を落として、中の幼虫を「卵二個分」と称して飲み込んだ。田んぼのイナゴを焼いて食ったことも。卵を産まなくなったニワトリをシメて食った時代……等々。食べ物は限っても、自然体験たっぷりの過去は濃密である。

川遊びも多彩で、孟宗竹を浮き輪代わりにして、江の川を瀬下りした。「穴釣り」も楽しんだ。素潜りして、魚が隠れていそうな穴に、餌をつけた糸を差し入れて少し置く。再び潜って、ピンと張った糸を確認して引き上げるといふ漁法。また、夕方仕掛けて、早朝引き上げに行く「つけ針」や「うなぎカゴ」などにも熱中した。

私の川遊びの話は、妻にとっても、面白らしく、飽きないらしい。

この文章を書いたおかげで、「回想法」が実践できました。



盆トンボ



我が家の田んぼ(7月)

地区会活動

退職互助邑智地区会

常任幹事

田邊弘美

平成二十八年度、八名の新会員を迎え活動をスタートさせました。会員の親睦をめざして実施した行事は次のとおりです。

①総会・講演会・会食 (七月六日・三十八名参加)

総会に合わせ、野鳥写真家の桑野修様より「野鳥に魅せられて」というテーマで講演をしていただきました。また、久しぶりに出会った方との会食では、話に花が咲き楽しい時間を持つことができましたようです。

②趣味の会

●囲碁の部 (十月二十六日・六名参加)
初心者には達人の丁寧な指導付き。美郷町ゴールデンユートピアにて終日、白熱した試合が展開されました。

●グラウンドゴルフの部 (九月二十五日・十三名参加)
邑南町の高原小学校校庭を会場に大会を開催しました。好プレーが続出した大会でした。

●女性の部 (退公連女性部と共催)
絵手紙を高齢者へ送ろう(七月十二日・十一名参加)
先輩方に元気に夏を乗り切っていただくよう毎年実施している取り組みです。

研修視察(十一月十日・十七名参加)
邑南町香木の森にてリース作り、AJIKURARAにておしゃやれな昼食をいただきました。

③厚生旅行 (十月四日・二十五名参加)

天候に恵まれ、秋の世界遺産「明治日本の産業革命遺産」へバスで出かけました。ガイドさんの案内で歴史を学びながら、城下町を楽しく散策することができました。

以上、昨年度の様子を紹介しました。どの行事も役員、連絡員の方々から多くの支援をいただきましたが計画・実施できていますが、我が邑智地区会も高齢化が進み、「からだが……」という声があちらこちらで聞こえてくる今日この頃です。



萩の城下町にて

皆様は「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか？

一般的に言われている平均寿命は、その時0歳の人以後どれくらい生きるのかを示していますが、これに対して健康寿命とは、2000年にWHO（世界保健機関）が提唱した「健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自身の心身で自立した生活できる期間」のことを言います。従って平均寿命から健康寿命を差し引いた期間は、日常的・継続的な医療・介護に依存して生きる期間となります。本人にとっても、周りの人にとっても、医療経済的にも大変負担の大きい期間と言えます。我が国における2013年時点での平均寿命－健康寿命の差は男性で9年、女性で12年とされていますが（図1）、こんなに長く介護を要した挙句、死に行く自分の姿を想像された事はありませんでしょうか。今後さらに高齢者人口の増加と少子化による現役世代人口の減少が予想される中、いかに健康寿命を延ばし、医療・介護依存期間を短くするかが緊急の課題であることは容易に理解できると思います。

現在我が国では高齢化に伴い、脳卒中と循環器病（心不全、心筋梗塞、大動脈瘤など）の増加が著しく、介護が必要となる主たる原因の25%を占め、さらには総医療費の20%（国民総医療費40兆円として、実に8兆円!!）を費やしているという現実があります（図2、3）。循環器医である筆者としては、これらの疾患対策がなにより最重要課題と考えざるを得ません。脳卒中と循環器病の多くは、遺伝的因子をベースに悪しき生活習慣が重なって発症する生活習慣病（高血圧、肥満、糖尿病、脂質異常症）の合併症として、動脈硬化を基盤に急性発症する病気です（動脈硬化性疾患）。特徴として改善と悪化を繰り返しながら進行し、患者本人だけでなく、家族および介護者の生活の質を著しく低下させます（図4）。これらを克服するため医療体制の充実や臨床・基礎研究の強化などはもちろん必要ですが、生活習慣の問題が根底にあるため、皆様の注意や努力で未然に防ぐことも可能です。以下に動脈硬化性疾患予防のために推奨されている生活習慣管理に関してお話します。

1. 禁煙

喫煙が動脈硬化性疾患の危険因子であることは、よくご存知だと思います。喫煙により冠動脈疾患（狭心症・心筋梗塞）は2～3倍、脳卒中は1.5倍、腹部大動脈瘤は4倍、糖尿病は1.4倍の発症リスクがあります。また受動喫煙でも冠動脈疾患・脳卒中は1.3倍の発症リスクとなります。自分だけではなく他者の健康さえも害する喫煙は、是非とも止めたいところです。禁煙の効果は比較的速やかに現れます。

2. 減塩

食塩過剰摂取は血圧上昇を来し、動脈硬化を促進します。我が国の平均食塩摂取量は10g/日とされていますが、動脈硬化予防のためには6g/日未満が推奨されています。6gと言われても今一つピンときませんが、平素摂られる食品の成分表示を確認してみましょう。ナトリウム(Na)量での表示となっていることが多いと思いますが、塩分6g相当のナトリウムは約2300mg(2.3g)です（ちなみにこの食品成分表示におけるナトリウム量は、2020年までには原則「食塩相当量」で表示されるようになるようです）。多くの外食チェーン店では、メニューに塩分量が表示されていますので、ご確認ください。なお、日本高血圧学会では下記サイトで減塩食のレシピ冊子が案内されています。（http://www.jpnsn.jp/general_panf.html）

いきなり6gは難しいと思いますので、まずは1日8g程度を目標としてみてください。

3. 節酒

多量飲酒（エタノール換算60g/日）は高血圧、中性脂肪増加、肥満、糖尿病が明らかに増加します。飲酒量は1日エタノール25g（日本酒1合・ビール中瓶1本・焼酎半合・ワイン2杯・ウイスキーダブル1杯）以下にとどめましょう。

4. 身体活動・運動

身体活動の不足は体脂肪増加（肥満）、脂質異常、メタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病などと関連し、動脈硬化性疾患の危険因子です。また長時間の臥位や坐位も身体活動とは独立した危険因子と言われています。身体活動の増加は体力を維持・増加させ、血圧低下、脂質改善、耐糖能を高め、精神的ストレスや認知機能の低下を抑制し、脳心血管病や癌の死亡率を減少させます。

- ・有酸素運動（ウォーキング、スロージョギング、速歩、水泳、サイクリングなど）を1日合計30分以上の運動を週3回以上（できれば毎日）行いましょう。
- ・運動以外の時間もこまめに歩くなど、できるだけ座ったままの生活は避けましょう。

書き並べてみると、どれもこの程度かと思うくらい簡単な記載となってしまいますが、これらをすべて実践できれば動脈硬化性疾患の予防には相当の効果があると思います。しかしながら、「言うは易く行は難し」が現実ではないでしょうか。最大のポイントは、「継続して行えるか」に尽きると思います。いきなりフル目標達成を目指すのではなく、無理のない程度から始めていただき、やがては皆様の日常生活における「習慣」となります事を切に望みます。せっかく長生きできる時代になったのですから、「より楽しく生きるための健康維持」をモチベーションに、今日から始めませんか？

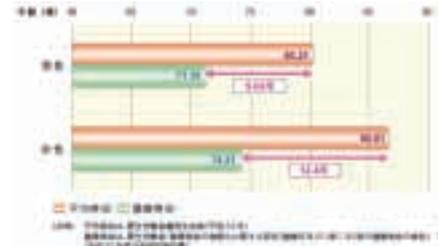


図1 平均寿命と健康寿命の差



図2 要介護になる原因

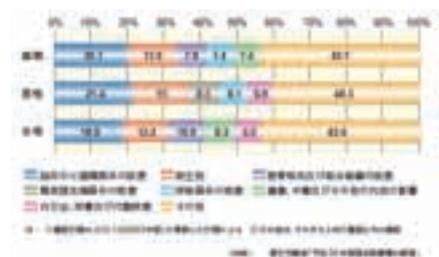


図3 傷病別医療費構成割合

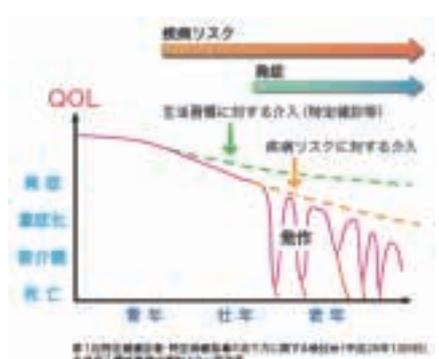


図4 脳卒中・循環器病の自然史

事務局だより

地区会連絡員に御協力を

退職者の方に退職互助事業加入のメリットをじっくり考えていただくため、今年度から加入手続期間を二ヶ月延長し、六月末までとしました。これに併せ五月には、松江市と浜田市で説明会を開催し、松江及び浜田地区会の方々から体験談などをお話いただきました。延長により、新たに十九人の方の加入申込みがあり、一定の効果があつたものと考えております。

本十月号から今年度新たに加入された方々にも各地区会連絡員からお届けしています。退職会員への緊密な情報提供を行うため、年一回「退職互助だより」を発行し、県内各地区会会長から推薦された五七〇人の連絡員の皆様の方をお借りし、配付していただいております。

この連絡員システムは、広報紙を会員宅へ会員から手配りすることにより、会員相互のコミュニケーションや単身世帯者等への気配りなど、ボランティア精神にあふれる互助会ならではの仕組みです。

連絡員の任期は、毎年十月から翌年九月までの一年間ですが、ほとんどの方に長年継続して、退職互助だよりのほか、地区会独自の広報や事業案内等についても配付いただいております。今回発行号から新しい連絡網で配付しますので皆様のご協力をお願いします。

また、配布物が遅滞なく円滑にお届けできるよう住所の異動が生じた場合などは、すみやかに所属地区会担当幹事までご連絡いただきますようお願いいたします。

〔訂正〕
前号「退職互助だより第百六十三号」に誤りがありましたので、訂正の上お詫び申し上げます。
○おくやみ欄欄

- (正) 山崎 昭 様 (出雲市) 29・2・19 (89歳)
- (誤) 山崎 昭 様 (出雲市) 20・2・19 (89歳)

互助会 平成29年度 文化講演会 開催のお知らせ

教職員互助会では、例年公益事業として出雲部と石見部で交互に文化講演会を開催しております。今年度は浜田市にて、講師に鎌田實氏をお招きし、開催します。



※事前申込が必要ですが
入場無料

- 日時 11月12日(日) 14時～15時40分
- 会場 石央文化ホール(浜田市黒川町4175番地)
- 講師 鎌田 實 氏(医師・作家)
- テーマ 「がんばらない」けど「あきらめない」
～命を支えるということ～

申込方法▶氏名、郵便番号、住所、電話番号(携帯可)、希望人数(1名又は2名)を明記の上、はがき、ファックス、電子メールのいずれかの方法でお申し込みください。

申込・問合せ先▶(一財)島根県教職員互助会 担当:曾田
TEL.0852-22-6067 FAX.0852-27-2622
電子メール:shimakयोगo@w3.dion.ne.jp

謹んでご冥福をお祈りいたします

曾田 明 様 (松江市) 25.12.23 (84歳)	錦織カツ子 様 (出雲市) 29. 7. 6 (95歳)	本田 好美 様 (出雲市) 29. 7.26 (85歳)
白根 敏男 様 (出雲市) 27. 5. 2 (90歳)	芝尾 弘 様 (大田市) 29. 7. 6 (93歳)	柴田瑠璃子 様 (浜田市) 29. 7.28 (76歳)
寺本 康博 様 (出雲市) 28.11.12 (94歳)	斎藤 憲善 様 (隠岐の町) 29. 7. 9 (79歳)	成瀬 和作 様 (松江市) 29. 7.29 (88歳)
岩井ヒロ子 様 (浜田市) 29. 3.15 (92歳)	栗原 晴子 様 (出雲市) 29. 7.12 (84歳)	松戸 衛子 様 (出雲市) 29. 7.30 (90歳)
石賀 敬一 様 (安来市) 29. 3.21 (91歳)	田中 香苗 様 (安来市) 29. 7.14 (87歳)	中村 勝昌 様 (邑南町) 29. 7.31 (86歳)
尾原 晃次 様 (出雲市) 29. 4.25 (91歳)	茶山 英雄 様 (隠岐の町) 29. 7.15 (77歳)	田中 弥生 様 (松江市) 29. 8. 9 (95歳)
榎谷 龍栄 様 (松江市) 29. 4.26 (79歳)	原 由子 様 (出雲市) 29. 7.15 (73歳)	鳥谷 尚子 様 (雲南市) 29. 8.16 (80歳)
小林 俊二 様 (大田市) 29. 5.24 (87歳)	大島 艶子 様 (安来市) 29. 7.17 (83歳)	加藤 潔 様 (松江市) 29. 8.21 (89歳)
小葉 哲雄 様 (奥出雲町) 29. 5.30 (87歳)	中本省五郎 様 (浜田市) 29. 7.20 (90歳)	朝田 正昭 様 (浜田市) 29. 8.26 (90歳)
高橋 昭 様 (松江市) 29. 6.15 (90歳)	森 和子 様 (松江市) 29. 7.20 (87歳)	栗原 雄蔵 様 (松江市) 29. 9. 1 (88歳)
石原 徳次 様 (江津市) 29. 6. 7 (84歳)	土江 勝彦 様 (出雲市) 29. 7.20 (78歳)	板倉佐知子 様 (出雲市) 20. 9. 5 (84歳)
崎村 淑 様 (大田市) 29. 6.24 (90歳)	泉 アサ子 様 (松江市) 29. 7.22 (89歳)	林木 精二 様 (松江市) 29. 9.12 (75歳)
中野 傳 様 (益田市) 29. 7. 2 (86歳)	錦織 文代 様 (出雲市) 29. 7.23 (87歳)	萬代 昭 様 (出雲市) 29. 9.13 (85歳)
森川一二三 様 (浜田市) 29. 7. 3 (87歳)	叶松 正男 様 (益田市) 29. 7.25 (88歳)	大野 幸雄 様 (松江市) 29. 9.13 (84歳)
長岡トヨ子 様 (松江市) 29. 7. 5 (91歳)	池淵 榮助 様 (出雲市) 29. 7.25 (76歳)	

本欄は、異動届が提出された方で、了承された方のみ掲載しています。

あ と が き

気づけば壁に掛けたカレンダーが薄くなり、秋たけなわの季節です。秋の声を聞けば芸術と健康を思い浮かべます。本号の表紙作品は解説にあるとおり、「喜多村知」の風景画で、松江と益田の美術館で鑑賞できます。ぜひ足を運び、実物を見たいものです。

地区会だよりは、邑智地区から寄せていただきました。随想の「盆トンボ」のお話を読み、二枚の写真とともに、静かで穏やかな山里の風景が思い浮かびます。

このところ緊迫が感じられる世界情勢です。「平和の大切さ」を語るお話から、争いのない世の中は私たちのみならず多くの日本人の思いであり、過ちを再び繰り返してはならないと強く感じるのでした。

地区会活動からは、新規会員を迎えられた活発な活動の中で、親睦が深められるようすがうかがえました。

会員の方が言われる「からだ……」の言葉に、健康のページにある「健康寿命を考える」が役に立てばと思います。「平均寿命」が延びると共に退職後の期間も長くなります。その毎日を健康で過ごせば、より楽しい時間が生まれるという思いを強くしました。

秋が終われば、冬が駆け足でやって来ます。日々の健康に気をつけてお過ごしください。

(古浦)



「退職互助だより」は環境に配慮し古紙配合率70%の再生紙に、ベジタブルオイル(植物油)インキを使用して印刷しています。

【ホームページURL】 <http://www.shimakयोगo.jp/>