

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会

## ニュース

No. 373号

2016・2・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



### マイナンバー制度導入にあたって

事務局長 西山 重和

申年は一般に起伏の激しい年と云われています。今年は今明け早々、サウジとイランの国交断絶、北朝鮮の水爆実験のニュースやらで、賑々しい幕開けとなりました。中国経済の減速、石油市況の悪化の影響もあり、株価は大きく続落して始まりました。

そんな中、マイナンバー制度が本格始動したわけですが、我々はこの制度に関し、一体どれだけ理解できているのでしょうか？当初の計画では、例会を開き皆さんと勉強する予定でしたが、適当な講師が見つからず、時間的な制約もあることから、この機会に導入の背景等、最低限知っておくべきことを整理してみたいと思います。

1968年の佐藤内閣の時、国民総背番号制度として、この制度の導入を検討したのですが、種々の都合から頓挫しておりましたが、近年生活保護の不正受給や、宙に浮いた5千万件の年金記録問題がきっかけとなり、東日本大震災の被災者支援遅れが、この制度導入を後押しする結果になりました。それでは、マイナンバー制度の導入により、我々の生活はどう変わるのでしょうか？その目的・内容は次の通りです。

① 公正公平な社会の実現  
国民の所得状況は把握しやすくなり、税や社会保障の負担を不当に免れたり、行政サービスを不当に請求したりするなどの不正を未然に防止。反対に、行政サービスを必要とする人へ必要な支援を速やかに行うことができます。

② 行政の効率化

国や地方公共団体の間で情報連携が行われることで、個人情報照合・転記などにかかっていた時間・労力が大幅に削減され、手続きがスムーズになります。

③ 国民利便性の向上  
市区町村役場、税務署、社会保険事務所ごとにバラバラに管理・運用していた情報を、共通の番号を使って引き出せるようにし、社会保障・税関係の申請時にはマイナンバーがあれば証明書の添付書類が削減されるなど、手続きが大幅に簡素化されます。

これだけを見る限りでは、今までの以上に暮らしやすい社会になるとが思われますが、一方デメリットとしては①プライバシーの侵害、②個人情報の流出、③マイナンバーを利用した犯罪などが予想されます。しかし、大事なことは、メリットを生かすよう、いかに悪用

を防ぎ、リスク管理をしながら上手に運用していくことがポイントになるでしょう。国としても、我々の信頼に応えるべくしっかりとしたリスク管理対策を色々と練ってくれることでしょう。

今後のマイナンバー制度の流れについては、

●2016年1月  
社会保障・税・災害対策手続きでの利用開始。個人番号カードの無料交付開始。

●2017年1月  
国の行政機関の間で情報連携を開始。「情報ネットワークシステム」で情報の連携、「マイナポータル」で個人専用のポータルサイトの運用を開始。

●2017年7月  
地方公共団体等も含めた情報連携を開始。住民票の取得や引越の際の転入手続き事務が効率化。

●2018年(予定)  
銀行預金口座や医療分野の一部で利用を予定(健診や予防接種履歴の管理等)

●2019年以降(予定)  
民間企業との連携開始(クレジットカード、ポイントカードの付与等々)

ほとんどの皆さんは、12ケタのマイナンバーと通知カードを既に受け取られたと思います。

「個人番号カード」を取得しようかどうか迷っておられる方も多いのではないのでしょうか。個人的には申請することをお勧めします。

今後カードの使いみちは更に広がって行き、暮らしの利便性は益々高まっていくでしょう。詳しい手続き・内容については、通知カードと一緒に送られてきた「個人番号カード交付申請のお知らせ」をご参照下さい。いずれスイカやパスモのように現代生活には欠かせないものになるでしょう。ただし、カードの管理には充分留意する必要があります。言うまでもありません。

巷間、一部のTVや雑誌等では、マイナンバー制度のリスクやデメリットばかりを論(あがら)う報道が見受けられますが、利便性の裏には必ず負の側面はあるものです。米国でもソーシャルセキュリティ番号(SSN)という社会保障制度が1936年に導入され、これにまつわる犯罪も色々仄聞(そくぶん)しましたが、個人的には大変重宝しました。特に、一

昨年、米国年金の申請をした際、SSNのお陰で、煩雑な手続きや、ややこしい添付書類も不要で申請書一枚の提出で済ますことが出来ました。

マイナンバー制度の真の狙いは「正直者が馬鹿を見ない社会」を実現することにあります。前向きにこの制度を活用していくことが我々に課された責務ではないでしょうか。

【追記】  
実務面で色んな疑問等々、これからでくるかも知れませんが、健生会ニュースを通じ、次の機会にまとめたいと考えます。

### ■健康便り

#### 服用できなかつたら伝えて

薬剤師 岡田陽子  
お医者さんの指示通り、決められた用法・用量を守って薬を服用することを「コンプライアンス」といいます。

薬剤師は、患者さんが薬を用法・用量を守って服用できているかを知ろうとしています。でも、きちんと服用できていないことを責めるつもりでやっているのではありません。薬の服用方法や量が

間違っていないかチェックし、副作用が出るのを防ぐようしています。もし、皆さんが薬をさぼってしまったときは、薬剤師にはそれを教えてほしいのですが、もっと大事なのは、お医者さんに正直に服用状況を伝えることです。

一つは、薬が余っているのに同じ薬をまた処方されるような場合、「この薬は〇日分余ってます」と伝えれば、処方量を減らしてくれ、その分の薬代が安くなります。

(薬代は払ってもいいと言う方もいますが、使わない薬が処方されるのはもったいない話です。そして、患者さん自身の負担額の他に、健康保険からも支払われており、健康保険料の悪化は、健康保険料の値上げなど、患者さんにつけが回ってきます。)

そしてもっと大事なのは、お医者さんが適切にみなさんの診断をするのに、本当の服薬状況を知ることが必要だからです。

ある患者さんの処方箋で血液凝固抑制薬(血栓を防止する薬)が一日2錠から3錠に増えています。薬をお渡ししたら「主治医の先生には言っていないけれど、服用したり、しなかつたりなんだよ」と言われました。でも、先生はおそらく検査結果を見ながら、「2錠服用しても効いてないな」と考え3錠にしたはず。この状況で3錠を飲むと副作用が出やすいので、すぐ主治医に連絡しました。

高血圧の薬も、実は服用をさぼっているが主治医には言いにくくて伝えてないと告白される場合があります。このケースも、必要以上の成分量の薬を服用することになる危険性があります。

ぜひ、自分の今の状況に合った治療を受けるために、薬の服用状況はありのままを話すようにしましょう!



### ●大江戸花めぐりカルチャー報告

内田 稚代

12月26日(土) 16名参加

〓大手町・丸の内・皇居東御苑〓  
大江戸線練馬駅に8時集合、東京駅切手広場でリーダーの市川先生と合流し、今回は、大丸有(東

京駅を中心とする大手町、丸の内、有楽町地区の1字ずつ取った通称)を回ります。このエリアは東京ドーム25個分にあたる巨大なオフィス街で4000社があり約23万人が就業、日本を代表するビジネス拠点で近代、現代と未来が混在し都市が大きく変わり始めている様子を聞き、次は大正3年に開業した東京駅丸の内駅舎、2012年に復元した赤煉瓦の建物はひと際引き立ちます。その前で

写真撮る観光客の多いこと、私達も撮り、ここをスタートに複合商業施設オアゾを訪問し、丸善では早矢仕(ハヤシ)社長が考案したハヤシライスを紹介してくださいました。幕末のころ福沢諭吉の門下生であった時、友人が訪ねてくるとあり合わせの肉と野菜をこつた煮にしてご飯を添えて、もてなすのが常であったことから評判になり「早矢仕さんのライス」から「ハヤシライス」と呼ばれ世の中に広まっていったと言われているそうです。初めて知りましたがみなさまはご存知でしたか?その次に、2027年に完成予定の日本一高いビル(390m)地上61階、地下5階)の建設予定地を

確認しました。丸の内オアゾの近くです。東京都心は、刻々と動いているのを実感し、大正9年に完成したクラシックなデザインの外壁の一部前面を残し内側は近代建築になつている日本工業倶楽部のビルを眺めながらフアッシュヨナブルな丸の内通りと銀杏並木で有名な行幸通りを歩き和田倉橋に向いました。日比谷通りの右手には大正5年に出来た東京銀行協会ビルのレンガ造り外壁2面がやはり

保存されています。最新鋭の街に古いものが保存されて新しいものと融合して建っているビルはとても趣がありほっとします。広々とした和田倉噴水公園を通り、皇居東御苑に大手門から入りましたが皇居東御苑(旧江戸城)は緑豊かな都会のオアシスそのものでした。二の丸庭園を一周し、広い池もあり散策途中には楓、桜、梅の木も多く秋には紅葉、春には桜、梅もきれいだらうと思いつながら歩き、心休まるエリアでした。平川門から御苑を出て日本橋川に面した建設中の大手町フィナンシャルシティイグランキューブに到着。このビルに温泉が生まれました。大手町温泉です。フィットネス会

員以外でも、日帰りの入浴だけなら税別1500円で利用でき、都心で働く人たちが疲れを癒やす場にもしたいそうです。この一角に2016年にオープンする建設中の高級旅館「星のや東京」(地上18階、地下3階 宿泊料13万円)の説明を聞き、純和式もてなし&日本文化を世界に発信する場所として最適ではないかと思えました。次に回った読売新聞社前には箱根駅伝優勝校が記載されたモニュメントが有り、

横の記念ランナー像には大きく「絆」と刻まれていて、その前で写真を撮り、次に将門塚に参拝、江戸を守る平将門の霊力を感じた場所でした。将門塚の前に建設中のビルのB棟には長期滞在用サービスアパートメントが、A棟にはランニングステーション施設も設置されるそうです。最後に大手町の、ど真ん中に作られた約3600平米の「大手町の森」を眺めながらレストラン「マレンマ」に向いました。まず飲物で乾杯! 2万歩位歩いたので、イタリアン料理も美味しくいただきました。お天気も良く有意義な散策の1日でした。市川先生に感謝いたします。

大正時代の外壁2面を残し内側に新築ビル完成の東京銀行協会ビル



### 話のひろば

老いを光らせる



小坂 茜

以下の文章は、五十年代半ばに書いたものです。先日、書斎の片づけをしていて現役時代に書いた文章を読み直してみても、懐かしいとともに、今の私の生き方に通じるなあと思えました。

.....

先日、詩人の松永伍一氏の講演を聞く機会があった。テーマは「老いを光らせるために」で、私にぴったりの内容であった。そこでは年を取ることをマイナスに考えず、プラスに捉えて、生き生きと輝こうという発想で、前向きに生きる事が話された。この頃、私も自分の先が見えてきたせいなのか、その時その時の時間を大切にして、や



《健さんの試写室便り》

第43回 高田健治

「ザ・ガンマン」

ースで千五百メートル泳いだり、エアロビクスでたっぷり汗をかいたりしているが、これはストレス解消や体力増進にもかなりいい効果を上げている。また、「何でも見てやろう、聞いてやろう」精神で、映画、絵画、音楽や劇、ダンス、講演、落語、野球など、人を誘ったり誘われたり、一人でも機会を作って、食欲に足を運ぶことにしている。どんなものでも、一つのことには打ち込んで創り上げられたものには、人の心を動かす何かがあるなあとと思う。それを見たり聞いたりした後に、自分の心が豊かになることを実感する。

国語の研究仲間からインターネットを勧められ、「私はもうインターネットの世界ですから。」と足踏みしていたが、最近ジャンプして、いろいろな人とメール交換したり、ホームページを読んだりして、楽しんでいる。今まで苦労の連続(?)だったから、これからの人生、ピカピカに光らせるぞ!

アカデミー賞俳優、ショーン・ベンがアクション映画に挑戦、新ヒーローがブレイク。元特殊部隊最強ガンマン、ジムは鉱山の利権に絡む大臣暗殺の任務を最後に除隊。姿を消していたが、突如として何者かに命を狙われ、過去と対峙する事になる。自分の命を狙うのは誰か? 舞台はコンゴ、ロンドン、バルセロナと世界を巡るサスペンスドラマ。脇にアカデミー賞の性格俳優ハビエル・バルデムが存在感で魅せる。1級の本格アクション。

米 監督 ピエール・モレル  
2月6日公開 星4つ

「ブラック・スキヤンダル」

実在したアイリッシュ・マフィアのノンフィクションがベース。1975年、ボストンの貧しい移民たちが住むサウジーで育ち、今はギャングを率いるバルジャアは幼馴染のFBI捜査官コナリーから、抗争を繰り広げるイタリア・マフィア、アンジェロ・ファ

ミリーの情報を流す事を頼まれる。アンジェロをたたく好機ととらえ情報屋となる。1981年バルジャアは、コナリーとの協力を利用してボストンで最も危険で冷酷な犯罪王に君臨する。最愛の母と息子を病で失った彼は暴走と狂気に歯止めがかからず、自ら破滅へと追い込まれていく。ジョニー・デップが渾身の熱演、アカデミー賞の呼び声が高い。

米 監督 スコット・クー  
1月30日公開 星4つ

「白鯨との闘い」

1819年、船長のポラードと一等航海士オウエンは21人の仲間と捕鯨船エセックス号に乗り5000樽の鯨油収穫を目標に大平洋を目指した。しかし待ち受けていたのは体長30メートルを超える巨大な白鯨。船を大破された彼らにさらなる試練が襲う。小説「白鯨」はハーマン・メルヴィルが1851年に発表、アメリカ文学を代表する名作とされ、繰り返し映画化されている。本作は3D映像が迫力満点、巨大な鯨が貴方を襲う。

米 監督 ロン・ハワード  
1月16日公開 星4つ

▼お知らせ

◆「まゆの会」

日時 二月十五日(月) 十三時  
場所 豊玉リサイクルセンター  
多目的室

作るもの 花かごとキユウピー  
持つてくるもの ハサミ・ボン  
ピンセット

◆「シネマクラブ」

2月9日(火) 映画鑑賞

上映作品 「ブラック・スキヤンダル」  
集合 ユナイテッドシネマ豊島園  
時間 1回目の上映時間の10分前  
昼食 お弁当持参(向山庭園にて)  
問合せ

☎ 090-1448-0333

第6回「みんなのおんがくかい」  
は5月7日(土)に決定  
十二時半開場 一時開演  
場所・生涯学習センター・ホール  
予定に入れておいてください

俳句 中村 清

雪吊りの総てに力ある朝  
八十路生く葉喰いの奉行受く  
さるでなく縁ある如く祈りけり  
永き夜の安眠論議の終りなく  
ロボットが障子貼る日来るのかな

「1月役員会報告」

8日(金) ココネリ・多目的室1

出席者 青木玲子 内田稚代  
保坂武雄 宮田頼子 土橋昌子  
岡田陽子 西山重和 菅原美佐子  
小坂 茜 村松千鶴 内田まさ子

司会 西山重和

★12月発送後の慰労会では保坂さんから、江古田明和会で作ったシヨコラケーキの差し入れがあり皆で切り分けて頂いた。青木会長からも全員プレゼントを頂いた。

★1月7日(木) 練馬区主催の賀詞交歓会が豊島園で開催され、出席者も多かった。初めて健生会から青木、保坂、内田、3名で出席した。地区ごとのテーブルが準備されており、私達は前列近くの協力団体の席へ着いた。

前川区長は今年の抱負を力強く話された。私達もお世話になっている区の関係者、社協の方、NPO支援センター、等の方に挨拶をすることが出来て良かった。

★1月27日(水) 健生会、新年会の担当を決めた。

★「シネマクラブ」の鑑賞会は2月9日に決定。

★第6回「みんなのおんがくかい」は5月7日(土)に決定。

助成金申請書は1月6日に提出。

アマチュア出演団体は前回と同じ。プロ部門は「能狂言」とサクセスとピアノ演奏に、決定した。

1月16日に能楽師富田雅子様宅を役員5名で訪問。

★繭の会の指導者が中村千代子様に代わって濱寿美子様とお仲間が4月より引き継いでくださる事になった。

\*2月末のニュースにこれからの予定、引き継ぎの記事を中村、濱様に依頼する。(写真付きで)

\*繭の会、会場も豊玉リサイクルセンターからココネリにしたい。その為、会場確保も必要となる。

★2月ニュース内容確認・菅原行事予定の確認・内田(稚)

★2月役員会は 2月1日(金)ココネリ多目的1 司会・土橋

\*校正2月22日(月)  
\*印刷・発送2月25日(木)  
文責 内田(稚)



●ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 9名

12月21日(月) ココネリ

内田稚代 保坂武雄 菅原美佐子  
中村 清 西山重和 土橋昌子  
小坂 茜 村松千鶴 岡田陽子

◆ニュース(印刷・発送) 21名

12月25日(金)

西山重和 村松千鶴 菅原美佐子  
中村清 土橋昌子 内田まさ子  
嶋木和子 高橋保孝 八木ふみ子  
葛谷豊子 高山節子 今村安江  
内田稚代 志村松枝 橋本 光  
青木玲子 小坂 茜 石毛栄子  
宮田頼子 保坂武雄 岡田陽子

▼「南町小安心安全」 1月

内田稚代 内田まさ子

▼「中西つ子ひろば」 1月

坂根洋子 内田稚代

▼「おしめたたみ」 1月 小茂根

鷺池聡子 高村直子 清水マツ子

篠崎玲子 菅原美佐子

大久保晴子

▼「きらら生活支援昼食会」

(1月8日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス・30人分

鷺池聡子 小林良子 清水マツ子

篠崎玲子 大久保晴子

▼「やすらぎ会」 厚生文化会館

1月 8日 出席者 16名

22日 〃 14名

2月26日(金) 新年会(木曽路)

■小銭募金のお知らせ

一円玉・五円玉募金の今年度の集計(三月中旬)が近づいてきました。小額でも多くの会員の皆様のご協力があれば、「ちりも積もれば山となる」の諺の通り、大きな力となります。小銭は袋に入れてお名前と金額を記入し、役員にお渡し下さい。お預かりした募金は社会福祉協議会を通して、役立てていただいています。ご協力の程宜しくお願い致します。

■ボランティア保険

加入のお知らせ

会員の皆様には日頃ボランティア活動にご協力頂き有難うございます。来年度のボランティア保険の更新時期になりました。健生会としては役員以外は任意で加入して頂いております。保険料は年間一人300円のランクにしております。加入ご希望の方は2月28日までに会計に保険料と共に申し込みください。

電話 三九九一―七六二〇

## 2016年(28年度) 2月行事案内

- ▼ 1日(月) 10:00 「役員会」ココネリ 多目的1
- ▼ 3日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 5日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児総合医療療育センター
- ▼ 5日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 6日(土) 10:00 「自彊術」毎週土曜日 桜台地域集会所(環7脇の出張所2F)
- ▼ 9日(火) 「シネマクラブ」1回目の上映する時間の10分前にユナイテッドシネマ豊島園に集合
- ▼ 12日(金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
- ▼ 15日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター 多目的室
- ▼ 17日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 19日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児総合医療療育センター
- ▼ 19日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 19日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」豊玉保健相談所
- ▼ 22日(月) 10:00 「ニュース校正」ココネリ 多目的1
- ▼ 25日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室2
- ▼ 26日(金) 13:00 「やすらぎ会」新年会、木曾路 練馬駅バス停12:30集合



### 「まゆの会」新体制

健生会では発足当時から小物づくりの会「まゆの会」を占部さんが中心になって、会員の皆さまと共に歩み、石神井や練馬のお祭りにも長い間携わり、健生会を盛り上げていただきました。

そのあとの指導を中村千代子さんが13年近く受け継いでくださり、お手伝いの方たちも協力してくださいました。昨年より中村さんから体力の限界もあり、指導者としての役を降りたいとの正式なお知らせがあり、役員会としても次の指導者探しをしなければならなくなりました。

かなり難しいことでしたが、幸い会員の濱寿美子さんがお友達を誘い、グループとして後を継いでくださることになり、4月からスタートすることになり、大変喜んでおります。次号には中村さん、濱さんのお二人のコメントと作品を掲載する予定です。どうぞ皆様、ご覧戴き、4月からの新しい「まゆの会」に是非ご参加下さい。

### 「話のひろば」原稿のお願い

毎月のニュースの「話のひろば」欄に記載させて頂きまますので是非、原稿をお待ちしております。寄稿文は「自分の健康」「自分の生き甲斐」「ボランティアの楽しみ」「近況」「お孫さんのこと」「旅行した時のこと」その他、どんな事でもご自由に書き下さい。順次載せていきたいと思ひます。皆さんの声のひろばです。一緒に作っていききたいと思ひます。ご協力の程お願い致します。

健生会役員会

### 編集後記

1月18日、練馬も雪景色となりました。ホームページの打ち合わせをカッセの田中さんとスタッフの方と9時半からココネリですることになっていましたが、田中さんは川越、スタッフの方は狭山ヶ丘と聞いて、電車の開通も不安な状態の上、雪の積もり具合も練馬とは違うだろうとの判断から、保坂副会長、西山事務局長とも相談の上、延期と致しました。

この雪の中で健生会の会員の皆さまが転んだり、怪我をなさったりしないよう願っております。

今月号のニュースをご覧いただきありがとうございます。記事は殆んど役員の手で占められております。会員の皆さまからの投稿記事の無いのは本当に寂しいことであり、残念です。後3年経つと創立35周年記念誌発行が待っています。その中に出るだけの多くの皆様の投稿記事載せたいと願っております。今月号のニュースに原稿用紙が入っていた方はどうぞ投稿してください。そして日頃の思いを披露ください。

R・A・

