

やりくり
アイデア!!

LPA アドバイザーの 井戸端会議

テレビ出演や
執筆活動で活躍
されている井戸
美枝先生のコラ
ムを、3回に分け
て紹介させてい
たきます。



井戸美枝氏
CFP®・社会保険労務士

老後の資産対策として一番有効なのは「寿命が延びた分、長く働く」ことです。今後、働く期間が延びていくでしょう。ただ、働く環境や健康状態などで、人によって大きく条件は異なるでしょう。

また、皆さんはすでに「公的年金への加入」で老後対策を実行しています。年金というと、あまり良いイメージがないかもしれませんが、「少子高齢化で年金制度はもたないのではない」「保険料を払うだけ損するのでは」と思いながら、年金を支払っている(天引きされている)人もいっているのではないのでしょうか。決して安くはない年金保険料。不安になる気持ちは分かります。

■年金制度はなくなるならない

まず、「年金制度はもたない」という誤解です。年金は「賦課方式」といって、現役世代が納めた保険料を原資にして、年金の給付を行なっています。また、国民年金(老齢基礎年金)の給付は

今回のテーマ

100歳までお金に
苦勞しない
定年夫婦になる

Part2

定年夫婦は
年金の把握が
かせない

保険料だけではなく、半分を税金で賄っています。極端な話ですが、税金や保険料を納める人がいる限り、給付が止まることはありません。日本全体が再起不能になるような出来事が起こらない限り、年金制度は持続すると考えるのが自然です。

■年金は保険である

次に、「損をするのではないか」という誤解です。支払った保険料分を受け取る前に死亡したら損をする、それはその通りです。早く亡くなってしまう場合は、支払った保険料の総額を受け取れない可能性があります。ですが亡くなると、もうお金は必要ありません。年金の目的は、あくまで亡くなるまでの生活費を支えること。何歳まで生きるかわからないリスクに備える「保険」なのです。

その他、年金には、老後に受け取る「老齢年金」だけではなく、障害や死亡への保険機能もあります。障害を負ったときに給付される「障害年金」や、世帯主が死亡したとき遺族に給付される「遺族年金」です。こうした保障内容を知らない人は、民間の保険に必要以上に加入しているかもしれません。一度、障害年金と遺族年金について調べておきましょう。

《次回》家計の基本について

健康講座

教えて先生!

今月の
テーマ

デジタル機器と 子どもの視力

うちだ ひてや
内田 英哉 氏



岐阜市
内田眼科 院長

今月の
先生
紹介

コロナ自粛で子どもの 近視が増えた?

近年世界的に近視人口の割合が増えています。特に日本を含むアジアでは高校生以下の実に80%以上に近視がみられます。昔から近視になる原因として、近業作業が言われていました。が、昨今の近視急増の原因としては、スマートフォンなどのデジタル機器の爆発的な普及が要因として考えられます。当院でも、夏休み明けから学校の視力の紙を持ってくる子が増えました。親御さんに話を聞くと、休み中動画サイトばかり見ていたとのこと。子どもの近視の増加の原因にコロナ自粛の影響があると思います。

スマートフォン使用時の 画面との距離は 読書時より近い!

スマートフォンを使用する人の、画面を見る時の視距離を調べた報告では、およそ20センチでした。これは、通常の読書距離(30センチ)に比べて明らかに近いのです。なぜデジタル機器だと、より近くで見ってしまうの

かわかりませんが、30センチ以内の近業作業を、30分以上続けると、近視進行のリスクになるとされています。また、スマートフォンを近く(20センチ)で見続けると、30センチ以上離して見ると、30センチ以上離れた状態に感じたり、輻輳作用という寄り目になる現象が加わってしまい、後天性の内斜視が発症したとの報告もありますので、大人も含めて液晶画面から適切な距離(30センチ以上)を保つ事が大切です。

近視は病気か?

近視では、裸眼では遠くのものが見にくくなりますが、適切な眼鏡や、コンタクトレンズを使用することにより良好な視力が得られます。そういう意味では、ある程度までの近視は病気ではないと言えます。ただし、近視の度数が増えてくると、眼球軸の長さが伸びてきて、眼球そのものの形状に変化が現れます。もともと球状の眼球が、ラグビーボールのように後ろが伸びてくると、中年以降に物が歪んで見えるなどの症状が出ることもあり、そういう場

理事会だより (12月8日開催)

2020年度 第7回

① 11月期決算について承認しました。

単位:百万円

11月度事業結果	11月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,534	316	19,320	2,587
総事業高	2,612	318	19,915	2,593
事業経費	510	-4	3,985	-107
経常剰余金	103	72	761	730
当期剰余金	72	47	532	512

組合員数 249,356名 計画比 99.1% (加入 678名)
出資金 43億5,800万円 一人当り出資金 17,477円

② 予約登録の仕組みの変更をお知らせし、登録が増えました。

9月初旬から10月16日までの期間、新予約登録の開始に向けた取り組みが行われ、登録の状況、組合員の声等の報告がありました。新たに6,604名の方が予約登録され、予約登録者数は53,472名となりました(10月4週現在)。今後も予約の仕組みをご案内し、継続的な取り組みを行っていきます。

③ 八百津町、山県市との「災害時における応急生活物資供給に関する協定」締結の件について報告がありました。

12月1日に八百津町、12月4日に山県市と「災害時における応急生活物資供給に関する協定」を締結しました。コープぎふでは、八百津町、山県市を含めて22の市町村と「災害時における応急生活物資供給に関する協定」を締結しています。

④ 白川村との「地域見守りに活動に関する協定」締結の件について報告がありました。

12月1日に白川村と「地域見守り活動に関する協定」を締結する事が確認されました。コープぎふでは、白川村を含めて31の市町村・1団体と「地域見守り」に関する連携をしており、通報窓口と連携して地域の見守りを行っています。

タブレットをしまつて、 外に出よう (ただし距離は取って!)

近視の進行を防ぐためには、野外で活動する時間を増やすべきという報告があります。実際、台湾では政策で学校でのカリキュラムに2時間の野外活動を

合は病気ということになります。また、近視になってしまうと、そうでない目と比べて、将来的に緑内障や網膜剥離になる確率が増えるという事が知られていて、注意が必要です。一般に、低年齢で近視が始まってしまえば、その後、強度近視に進行するリスクが高いので、より気を付けなくてはなりません。

義務化した結果、近視の発生率が低く抑えられたと報告されています。昔から、教科書を読むときは姿勢を正しく30センチ以上離して、子どもは外で遊ぶと言われていましたが、実は近視抑制にとっても正しい事です。

コロナ禍でオンライン学習の必要性も高まり、岐阜市では小学生と中学生全員に1人1台タブレットが貸し出しされることになりました。特に小学校低学年から、デジタル機器を制限なしに見てしまうと、近視の早期発症のリスクが高まります。子どもがデジタル機器を使用している時には、周りの大人が積極的に姿勢や使用時間を注意することが大切です。



近くばかり見ていると、遠くが見えにくい近視の目になりやすいので注意しましょう。
公益社団法人 日本眼科医会

公益社団法人 日本眼科医会の近視啓発ポスター

私が健康のためにやっていること。それは、常に動いて仕事をする事と、よく寝ることです。しっかり考えることは大切ですが、無駄なことは考えないようにします。| 多治見市 よねちゃんさん |

田作りをオリーブオイルでカリカリになるまで弱火で炒め、キッチンペーパーに並べて青のりと塩、カレー粉と塩などを絡めます。ちょっとしたおつまみになりますよ。超簡単で、お正月でなくても色々な味が楽しめますよ〜! | 多治見市 ごりちゃんさん |