

# 月刊 東洋療法

2020  
2.1 発行

310

公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会



## 災害に備えて

### 第12回JIMTEF\*<sup>1</sup>災害医療研修アドバンスコース開催

去る1月18日・19日、東京都立川市にある災害拠点病院の総本山である独立行政法人国立病院機構災害医療センターにおいて、第12回JIMTEF\*<sup>1</sup>災害医療研修アドバンスコースが開催された。北は北海道から南は沖縄まで約80名の受講生が参加、DSAM\*<sup>2</sup>をはじめ理学療法士会や作業療法士会、言語聴覚士会、臨床工学技士会など14団体が参集して研修が行われた。

ベーシックコースより数段深い知識と広い視野、高度な判断力が求められるアドバンスコースでは、「災害医療コーディネート」、「本部運営と記録」、「熊本市における救護班の調整と受援の経験」、被災者と医療人の円滑なコミュニケーションのための「スフィアハンドブック」（人道憲章と人道支援における最低基準）、「エコノミークラス症候群」、「災害医療の標準化と災害関連死」に関する講義と、「地域災害を想定した本部運営」の実習など、盛りだくさんの演習となった。

地域医療関連の多職種連携は活動の最も基本となる部分であり、ファシリテーターの指導の下、自己紹介と業務紹介、災害派遣の有無と実績、平時での活動などそれぞれ発表し、顔の見える関係の重要性を確認した。

本部運営演習では発災時を想定し、リーダー、サブリーダー、書記、受付、連絡係、救護担当など役割分担を決め、経時活動記録(クロノロ)を作成しシミュレーションを設定、様々な問題を解決、活動方針指揮系統図と活動部隊、人員と現在の活動、主要連絡先、被災状況、現場状況把握、避難所情報や安否確認など実践しながらの演習を3時間かけて行った。

参加者の中には、はじめは戸惑う人もいたが徐々に積極的に動き、それぞれの役割業務をこなしていた。実際に災害対策本部の運営に携わることは無いかも知れないが対策本部の運営を知ることによって、より広い視野を持って何をすべきか考え、行動ができるようになる。

### 1月17日は「防災とボランティアの日」

平成7年(1995年)1月17日に発生した阪神・淡路大震災を契機として、毎年1月17日を「防災とボランティアの日」、1月15日から1月21日までが「防災とボランティア週間」と閣議了解(平成7年12月15日)により設けられた。この「防災とボランティア週間」は、災害時におけるボランティア活動や住民の自主的な防災活動についての認識を深めるとともに、災害への備えを充実強化させることを目的としている。

現在の神戸の街並みは、その当時の面影が感じられないほど見事に復興したように見えるが、人々の中にはまだPTSDで苦しんでいる人もいると聞く。

阪神・淡路大震災以降も東日本大震災等の大きな災害が何度も発生し、災害時のボランティアの力が大変重要だということが認識されてきた。南海トラフ地震が今後30年のうちに起こる確率が70～80%と試算されているが、全鍼灸師会と協定を結んでいるAMDAも南海トラフ地震を見越して毎年地域の行政、住民、医師会、鍼灸師会、自衛隊、消防、警察など様々な職種の方々と一緒にプラットフォーム会議を行っており防災意識を高めている。これから起こりうる災害に対し我々鍼灸師・マッサージ師も災害に関心を高め、災害支援鍼灸師マッサージ師となるべくJIMTEF\*<sup>1</sup>災害医療研修などを受講し、災害支援のリーダー的存在となりDSAM\*<sup>2</sup>の一員として采配を振るっていただきたいと思う。是非JIMTEF\*<sup>1</sup>災害医療研修の受講を推奨する。

次のJIMTEF\*<sup>1</sup>災害医療研修スキルアップコースは3月20日(金・祝)10時～17時(会場：JICA東京)。

(災害対策委員長 仲嶋隆史)

\*1 JIMTEF……公益財団法人国際医療技術財団の略称。

\*2 DSAM……全日本鍼灸マッサージ師会と日本鍼灸師会が合同で立ち上げた「災害支援鍼灸マッサージ師合同委員会」の略称。

# 年頭所感

厚生労働大臣 加藤 勝信



(はじめに)

令和2年の新春を迎え、心よりお慶び申し上げます。本年も何とぞよろしく願い申し上げます。

厚生労働大臣就任から約4ヶ月が経過しました。この間、国民の皆様の安全・安心の確保に万全を期すべく努力してまいりました。引き続き、私自身が先頭に立ち、厚生労働省一体となって様々な課題に全力で取り組んでまいります。

(災害への対応等)

昨年は、台風や記録的な大雨による甚大な被害が全国各地で発生しました。改めまして亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様にお見舞い申し上げます。被災された方々が一日も早く安心・安全な生活を取り戻せるよう、スピード感をもって対策を講じるとともに、相次ぐ自然災害から国民生活を守れるよう、医療・福祉・水道施設等の強化に取り組めます。

(戦没者遺骨収集事業を巡る問題等)

援護施策において、日本人ではない遺骨が収容された可能性が指摘されながら、長年に渡り適切な対応が行われてこなかったことや、公的統計を巡る不適切な取扱いなど、行政に対する信頼を損なう事案が生じたことに対し、改めてお詫び申し上げます。深い反省と、二度と繰り返さないという強い信念の下、厚生労働省のガバナンス強化や業務改革等に全力で取り組めます。

(全世代型社会保障への改革)

昨年9月に、安倍総理を議長とする「全世代型社会保障検討会議」が設置され、年末に中間報告を取りまとめました。まずは、この中間報告を基に、次期通常国会に高齢者雇用や年金の関連法案の提出を目指すとともに、医療についても、関係審議会での議論を本格化し、今夏の最終報告に向け、検討を進めます。

(多様な就労・社会参加の促進)

少子高齢化が進む中で、多様化する就業ニーズに対応したセーフティネットの整備や、高齢者の就業機会の確保などを図るため、次期通常国会に関連法案の提出を目指します。また、高齢者が安心して安全に働けるよう、増加する転倒災害の防止等の労働安全衛生対策にも取り組めます。

いわゆる就職氷河期世代の方々に対しては、一人ひとりの状況に応じた支援を行うことで、働くことや社会参加を支援します。

(年金制度改革)

年金制度については、老後生活の基本を支える公的年金の安定的運営と充実をめるとともに、老後生活の多様なニーズに対応する私的年金の普及・促進を図ってきましたが、働く意欲の高い高齢者が増えるなど、社会・経済の変化に対応した制度を構築する必要があります。昨年の財政検証結果を踏まえ、被用者保険の適用拡大、在職老齢年金制度の見直し、年金受給開始時期の選択肢の拡大等を図るとともに、確定拠出年金の加入可能要件を見直すなど、長期化する高齢期の経済基盤の充実を図るための改正法案の提出を目指します。

(地域共生社会の実現に向けた社会福祉制度・介護保険制度改革)

人口減少、地域社会の変容が進む中で、地域とのつながりを失い孤立したり、一つの家庭の中で複合的な課題を抱えるケースが生じています。こうしたケースに対応するため、包括的な支援体制の構築や社会福祉法人を中核とする非営利連携法人制度の創設等を通じて、地域共生社会の実現に向けて取り組みます。

また、地域包括ケアシステムを推進するとともに、介護保険制度を基盤とした地域共生社会を実現するため、介護予防・地域づくりと認知症施策の推進や、地域特性等に応じた介護基盤整備、生産性向上等の取組を進めます。

こうした取組を推進するため、次期通常国会に関連法案の提出を目指します。

(地域医療体制の整備等)

医療分野では、2025年の地域の医療ニーズを把握し、病床機能の最適化を目指す「地域医療構想」、医療現場で常態化している長時間労働を是正する「医師の働き方改革」、医師の最適な配置により地域間、診療科間の医師偏在解消を目指す「医師偏在対策」を一体的に進めていきます。また、健康寿命の延伸を図るため、ナッジ理論などの行動経済学の知見も活用し、予防・健康づくりを推進します。

(働き方改革の推進)

本年4月から、大企業に同一労働同一賃金のルールが、中小企業に時間外労働の上限規制が適用されます。制度改正に関する丁寧な周知に加え、生産性向上に取り組む中小企業に対する支援等により、円滑な施行に努めます。

経済の好循環の実現のためには賃金の引上げが重要です。中小企業・小規模事業者が賃上げしやすい環境を整備するとともに、地域間格差にも配慮しながら、最低賃金がより早期に全国加重平均千円となることを目指します。

また、全ての方がその能力を存分に発揮できる社会の実現に向けて、リカレント教育を始めとした人材育成の強化、女性・若者・高齢者・障害者等の就労支援、ハラスメント対策の推進、柔軟な働き方がしやすい環境整備等に取り組めます。

(子ども・子育て支援)

待機児童の解消に向けて、「子育て安心プラン」に基づき、2020年度末までに32万人分の保育の受け皿を整備し、保育人材の確保等を行います。また、関係省庁と連携し、幼児教育・保育の無償化の円滑な実施に努めるとともに、保育の質の確保にも一層取り組みます。さらに、全ての子どもたちが夢や希望を持てる社会を目指し、児童虐待防止対策や子どもの貧困対策に取り組めます。

そのほか、社会経済の変化に対応しつつ、厚生労働省に対する要請に適時・的確に応えることができるよう、医薬品・医療機器施策、感染症対策、障害者福祉、社会福祉等、山積する課題に果敢に取り組んでまいります。

おわりに、本年が、国民の皆様お一人おひとりにとって、実り多き素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。年頭に当たっての私の挨拶といたします。

令和2年元旦

# 「療養費を用いたマッサージ施術の実態と自賠責保険取扱い」 に関するアンケートのお願い 【保険委員会】

「療養費を用いたマッサージ施術の実態と自賠責保険の取扱い状況」について調査し、変形徒手矯正術の同意期間延長を国に対して要望することと自賠責保険の取扱いを円滑にするために多くの皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

尚、アンケートのフォーマットについては全鍼師会ホームページをご覧ください、ご記入のうえ、FAXまたはメールにて3月10日(火)までに、お送りくださいますようお願い申し上げます。

送付先 FAX 03-3359-2023 又は メール zensin@zensin.or.jp

## 災害対策委員会からお知らせ

東洋療法推進大会in神奈川の分科会でも発表しましたが、全鍼師会会館事務所に災害対策支援のための備品置きスペースを設置しました。

災害支援活動を行う際に必要な折り畳みベッド、バスタオル、鍼、灸、セイリン社製の電子温灸器、ビブス等を取り揃えています。また、日本財団等の支援活動要件に入るサロン活動でも使用できる、パラリンピック種目の一つであるボッチャ競技のボールと簡易コートも用意しています。更にJIMTEF災害医療研修の研修プログラムで体験した「避難所HUG」(避難所運営ゲーム)のキットもありますので、都道府県師会で災害支援研修を行う際にご活用下さい。

災害支援活動の計画・研修を考えている方は、事務局にご連絡いただければ貸し出し可能な備品リストをお送りし、必要な備品を貸し出しいたします。

近年災害が多発しています。発災時、負担少なく活動支援できるような体制作りがが必要です。そして、事前に避難所HUG等を使った災害支援研修会を開催していただけるようお願いいたします。



(災害対策委員 成田卓志)



## 介護の言葉⑦

専門用語って「聞いたことはある」けれど、正確に説明しようとするのが難しいものです。もう一度介護の用語を確認しなおして、多職種連携に役立てましょう。

### 2025年問題

「2025年問題」とは、戦後すぐの第一次ベビーブーム(1947年～1949年)の時に生まれた、いわゆる「団塊の世代」が後期高齢者(75歳)の年齢に達し、医療介護年金などの社会保障費の急増やそれを支えるマンパワー不足が懸念される問題を指します。

2025年には後期高齢者人口が約2,200万人に膨れ上がり、国民の4人に1人が75歳以上になる計算です。一方で15歳以下の人口は約1,300万人と推計され、その差は広がり続けています。介護保険が2000年に始まったのも、この国難ともいえる2025年問題を乗り切るためと言っても過言ではありませんが、残り5年となりよいよ正念場ともいえます。

### 老老介護

老老介護とは、高齢者の介護を高齢者が行うことです。主に65歳以上の高齢の夫婦や親子、兄弟などのどちらかが介護者であり、もう一方が介護される側となるケースを指します。少子高齢化・

核家族化に伴い、要介護者は否応なしに老老介護となるケースが増加しています。また同じ理由で認知症(認知症患者の介護を認知症である高齢の家族が行うこと)も増加しています。老老介護の問題点としては、介護者が高齢ともなるとさらに体力的、精神的負担が大きく、介護者の体力が心配されます。共倒れの状態になることも考えられますし、外出の機会も少なくなり、外部からの刺激が得られないこと等からストレスを抱えてしまい、認知症になるリスクも高まります。介護する側の深刻な実態が浮き彫りになっています。

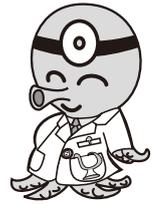
### 8050問題

「8050問題」とは80代の親が50代の子どもの生活を支えるという問題です。背景にあるのは子どもの「ひきこもり」です。ひきこもりという言葉が社会にはじめるようになった1980年代～90年代は若者の問題とされていましたが、約30年経ち、当時の若者が40代から50代、その親が70代から80代となり、高齢化しています。こうした親子が社会的に孤立し、生活が立ち行かなくなる深刻なケースが目立ち始めています。また障害を持つ家族の介護を高齢の親が介護していて、親の高齢化に伴い介護が出来なくなってしまうことや老老介護と8050問題が同時に起きてしまい悲惨な事件に発展してしまう等問題が重度化してしまう事例も起きています。

(介護委員長 狩野裕治)



# がいのいこばなし Dr.タコの外来小咄 118



年明けてからいろいろなことが起こっていますね。タコは正月から休日急患センターの当番で、インフルエンザが大流行してかなり混雑しました。帰省中の方もいらして、大変なお正月になったようです。謎の肺炎も発生しているようです、国際交流が盛んになる今年は、くれぐれも皆様ご自愛下さいませ！

## 医原性不整脈

「先生、この方いま血圧を測ったら脈が乱れてるんですけど」  
「じゃあ、心電図をとって見て下さい」「はい」  
「う～ん、今は不整脈は出ていないですけど、動悸がしますか？」  
「はい」  
「えっ、いつからですか」  
「この病院に近づいてきて玄関入ってからです」  
「・・・ということはつまり」  
「ここに来るといつも緊張してドキドキするんです」  
「そうですか、患者さんの体に悪い医院ってどんだけ～ですよ、すぐに帰りましょう(苦笑)」  
病気を思い出されるような建物には近づきたくないですよね

## オール5

「こないだの血液検査の結果ですが、貧血なし、栄養良好、肝臓・腎臓機能異常なし、コレステロール、血糖、正常、ということで全く心配ありません、いってみれば、成績優秀オール5ですね！」  
「ああよかった、ありがたいです、子どもの頃にもそんな成績とったことないですもの」  
「確かに、じゃなくて、すばらしい。健診だと何かしら引っかかる人がほとんどですからね」  
大人にも成績表渡したら健診のモチベーション上がるかも！(むしろ下がるかも・・・)

## 注射上手で患者さん心をつかむ

「おっ、看護婦さん、ぜんぜん痛くなかったよ今の採血、さすがだね」  
「そうですか、よかった」  
「こないだ〇〇病院でさ、何回も刺されて、しまいには“あなたは血管が細いんです”なんて俺のせいになされてさ」  
「そんなことないですけどね」  
確かに細い人はいます、ほぼ言い訳ですけどね。大学病院では、毎朝研修医が採血から点滴まで全部こなし、自分は上手い方？だと思っていましたが、本当に点滴が入らなくて30分かかったことも。  
今は看護婦任せで腕は鈍ったから、何を自慢できるのなあ

## ドクター・ヒーロー (Dr. HERO)

「ほら、大ヒットした検察物のドラマで、主人公がいきつけのバーでさ、お洒落なんだけど、例えば『梅がゆあるっ?』なんてきいても“あるよ”っていうマスターが粋で、包容力があるっていうか」  
「知ってるよ僕も見てたもの、そのセリフ有名になっしね」  
「そういう病院、あったらいいよね、例えばだよ『なんだか最近イライラして、落ち着く薬あるかしら?』」  
「あるよ」  
「いいね、その感じだよ。じゃあ、僕のこの腹がライザ〇ブみたく凹む注射あるかな?」  
「ないよ」「あれっ!?!」

Dr.タコ 昭和40年生まれ、慶應義塾大学医学部卒。田んぼに囲まれたふるさとで診療する熱き内科医。

## 認知症ミニ講座④

## アルコールと認知症①

アルコール依存症および大量飲酒者には脳萎縮が高い割合でみられること、大量に飲酒したりアルコールを乱用した経験のある人では認知症になる人が多いといった疫学調査結果から、大量の飲酒は認知症の危険性を高めることが示されています。一方で少量ないし中等量の飲酒は認知症の原因にはならないのみならず、認知症の予防になる可能性があります。

### 1. アルコールの脳への影響について

以前から大量に飲酒する人には脳が小さくなる脳萎縮が高い割合でみられることは知られていましたが、最近の調査によれば、飲酒量と脳萎縮の程度には正の相関が見られることが報告されています。すなわち飲酒量が増えるほど脳が萎縮するということです。一方で飲酒による脳萎縮は断酒することによって改善することも知られて



います。萎縮以外の影響としては、アルコールが加齢による記憶・学習低下を促進することが動物実験では証明されています<sup>[1]</sup>。

### 2. 大量飲酒と認知症について

施設に入所している認知症の高齢者の29%は大量飲酒が原因の認知症と考えられたという調査結果があります<sup>[1]</sup>。また別の調査では、過去に5年間以上のアルコール乱用または大量飲酒の経験のある高齢男性では、そのような経験のない男性と比べて認知症の危険性が4.6倍、うつ病の危険性が3.7倍と報告されています<sup>[1]</sup>。このように大量の飲酒は、認知症の危険性を高めることが示されています。

(次号に続く)

参考文献

1. 松下幸生, 丸山勝也. アルコール依存と認知症. からだの科学 251: 39-44, 2006.  
※アルコールと認知症(厚生労働省)より転載  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-01-007.html>



# 令和2年度スポーツ鍼灸マ師指導者育成講習会 日程・会場のご案内

スポーツ事業委員長 仲嶋隆史



今年はオリンピック・パラリンピックイヤーです。スポーツ関連に熱い視線が注がれています。また、国体・マラソン大会を始め、各種スポーツ大会において選手のパフォーマンスの向上・現場活動の他職種連携やコーディネート方法・現場での鍼灸マッサージ活動のノウハウ獲得のための講習会を開催いたします。

昨年の講習会時にお知らせしていた日程が変更となりましたので、参加希望の方は急ぎスケジュール調整、宿泊等の手配をお願いいたします。会場周辺のホテルが取りにくくなっています。

多くの方にご参加いただきますよう、よろしくお願いたします。

なお、申し込み詳細については、後日発表の全鍼師会会報・HP内講習会参加要綱をご確認の上、お申し込み下さい。

※昨年度の受講者は活動報告等の不足書類の提出メ切が変更になり、3月31日必着となります。早めの提出をお願いします。

## 1. 日程及び会場

日程：令和2年5月16日(土)・5月17日(日)  
会場：横浜市技能文化会館(神奈川・関内)

## 2. 受講費

新規会員：20,000円(講習・認定登録料含)

※日鍼会・全日学・学校協会・日マ会会員も同等

一般あはき師：30,000円

学生：10,000円

※更新者の料金については後日HPにて発表いたします。

## Information インフォメーション

## 研修会・イベント開催予定

各地での研修会・イベント情報をお知らせいたします。多くの方のご参加をお待ちしています。

詳細・申込については各師会事務所へお問い合わせ下さい。(変更等がある場合もありますので事前にご確認下さい)

なお、全鍼師会HP：トップページ内「事務局より」もご参照下さい。

月日	師会名	時間	場所	内容	一般参加	参加費	生涯研修単位
2月2日	茨城	10時～16時	水戸市福祉ボランティア会館	頭痛の治療、脊柱管狭窄症について	可	会員2,000円 会員外5,000円 学生1,000円 付添500円	6単位
	栃木	10時～15時	宇都宮市文化会館	漢方診療の基礎(仮)、北里方式による鍼灸治療	可	無料	6単位
	石川	10時30分～12時30分	石川県立盲学校	加賀・三策塾	可	無料	2単位
	大阪	10時～15時40分	大阪府鍼灸マッサージ会館	保険取扱講習会	可	会員外1,000円	6単位
2月9日	岩手	10時～15時	アイーナ	臨床における経絡治療の独自性と可能性 —座学と実技—	可	1,500円	5単位
	群馬	10時30分～16時	群馬県社会福祉総合センター	糖尿病の予防のための食生活、介護予防に対する鍼灸マッサージ師としてのアプローチ	可	3,000円 学生 無料	6単位
	岐阜	10時～13時	岐阜県鍼灸マッサージ会館	認知症の診断と治療、鍼灸の為になる話	可	無料	4単位
	広島	11時～16時	東区区民文化センター	スポーツ鍼灸マッサージ	可	広島市師会会員1,000円 会員外4,500円 学生2,500円	5単位
	愛媛	7時～16時	松山市民会館西駐車場	第58回愛媛マラソン ケアボランティア	可 条件あり	無料	5単位
2月11日	兵庫	10時～16時	あかし市民広場	介護予防のための筋力強化エクササイズ&ストレッチ	可	無料	4単位
2月16日	宮城	13時30分～16時	仙台市福祉プラザ	長針を用いる腰痛治療 実技中心	可	会員2,000円 会員外4,000円 学生1,000円	4単位
2月23日	富山	10時30分～16時	富山県鍼灸マッサージ師会館	お灸の基礎的研究の現況、お灸の臨床とその魅力—紫雲膏灸を通して—	可	3,000円	5単位
	石川	10時～12時	石川県社会福祉会館	医療連携	可	会員外1,000円	2単位
	奈良	13時～16時	奈良市商工会議所	高齢者のリスク管理について	可	無料	4単位
	島根	10時30分～15時	出雲市社会福祉センター	姿勢性における肩こり・腰痛について	不可	1,500円	5単位
	広島	10時～12時	つばき会館	肩・首のセルフケア	可	呉市師会会員 無料 会員外2,000円 学生無料	2単位
2月27日	愛媛	19時30分～21時	愛媛県師会事務所	保険勉強会	不可	無料	2単位
3月1日	埼玉	13時～17時30分	呉竹医療専門学校大宮校	訪問医療マッサージ、足の見方、治療院経営セミナー	可	5,000円	6単位
	富山	10時～12時30分	富山県民会館	ヒストリアの秘話—明智光秀と医術—、科学史家が占う日本鍼灸の未来	可	1,000円	3単位
	石川	10時30分～12時30分	石川県立盲学校	症例検討会	可	無料	2単位
	大阪	10時～15時40分	大阪府鍼灸マッサージ会館	保険取扱講習会	可	会員外1,000円	6単位
	和歌山	13時～16時	和歌山ビッグ愛	健康セミナー「脳をイキイキと！」 脳活性化のための鍼灸マッサージとセルフケア、脳活性化ゲーム～早いうちから準備しようがよいよ！～、はり・マッサージ体験ボランティア	可	無料	4単位
3月8日	宮城	13時～16時15分	赤門鍼灸柔整専門学校国分町校舎講堂	福島哲也先生「お灸」特別講演会 冷えに対する施術療法「鍼の為さざる所に灸の宜しき所あり」	可	会員3,000円 会員外4,000円 学生2,000円	3単位
	富山	13時30分～16時	富山県鍼灸マッサージ師会館	積聚会方式の接触鍼による気の操作の実技指導並びに、伝統鍼灸に於ける技術継承の工夫について	可	1,000円	3単位
3月15日	北海道	14時30分～16時	札幌市民ホール	姿勢について	可	道鍼師会会員・学生1,000円 会員外2,000円	2単位
	神奈川	13時30分～16時30分	深沢学習センター	不妊症に対する鍼灸治療の最前線～骨盤神経・陰部神経などを目標とした治療の実践～	可	鎌倉運業師会会員 無料 神奈川県師会会員1,000円 その他2,000円	4単位
	石川	9時20分～12時30分	福井県済生会病院 臨床講堂	第29回日本東洋医学会北陸支部春季講演会	可	3,000円	4単位
	京都	13時30分～16時	京都社会福祉会館	介護保険と訪問鍼灸マッサージ保険施術について、東洋医学の正しい知識	可	無料	3単位

※研修単位は会員のみ

自営業・フリーランスのみなさん！

ゆとりのある  
未来へ  
行きましょう。



わたしも  
入っています。  
優香

## 全国国民年金基金

国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的な個人年金。

60歳以上65歳未満の方や海外居住されている方で、国民年金に任意加入されている方も国民年金基金に加入できます。※非居住者が支払った掛金は、所得控除対象外です。

自由なプランで掛金設定。ライフサイクルに応じて増減も可能です。

掛金は、年金の型と口数の組み合わせで自由に設定ができ、あなたにぴったりのプランが作れます。また、口数単位であれば、加入後に途中変更も可能。各型の掛金額は加入時の年齢(月単位)により異なりますので、詳しくは国民年金基金までお問い合わせください。

### 1口目としてA型、2口目にI型を1口加入した場合

#### 35歳(誕生月)に加入の男性の場合

掛金額	受取額
60歳までお支払い 月額 17,410円	65歳～80歳 月額 3万円 80歳～終身 月額 2万円

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

#### 35歳(誕生月)に加入の女性の場合

掛金額	受取額
60歳までお支払い 月額 19,520円	65歳～80歳 月額 3万円 80歳～終身 月額 2万円

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

#### 45歳(誕生月)に加入の男性の場合

掛金額	受取額
60歳までお支払い 月額 21,520円	65歳～80歳 月額 2万円 80歳～終身 月額 1万5,000円

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

#### 45歳(誕生月)に加入の女性の場合

掛金額	受取額
60歳までお支払い 月額 24,370円	65歳～80歳 月額 2万円 80歳～終身 月額 1万5,000円

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

資料請求・ご相談・お問い合わせは  
お気軽に今すぐこちらへ！

※地域によっては携帯電話からはつながらない場合があります。

0120-65-4192

お気軽にご相談下さい！

全国国民年金基金 検索

<https://www.zenkoku-kikin.or.jp/>



**協 同 組 合 ニ ュ ー ス**

え？ 生命保険って、こんなに安いの？！

毎月の掛金が40歳男性で815円より。38歳女性で720円より。50歳男性で1,385円より。48歳女性で1,095円より。さらに、入院1日目から5,000円の給付金が出る医療保障もご希望に応じて申し込めます。これが、協同組合の「新保障制度」。新規のご加入は70歳6ヶ月まで。保障は75歳6ヶ月までご継続いただけます。

お申込みは健康状況告知のみで医師の診査は不要。視覚障害をお持ちの先生もお申込みになれます。  
ご希望の方には詳しいパンフレットをお送りしますので、協同組合までご連絡下さい。  
お問合せは、

**フリーダイヤル 0120-89-1186**  
**メール jamm@jamm.or.jp まで**

● 発行者 公益社団法人全日本鍼灸マッサージ師会

F T 東  
A E 京  
X O 都  
3 3 新  
1 3 宿  
3 3 区  
5 5 四  
9 9 谷  
1 2 3  
2 6 1  
0 0 2  
2 4 1  
4 9 7

平成七年一月三〇日  
第三種郵便認可

● 購読料 年三、六〇〇円（会員は会費より）  
● 定価 三〇〇円

編集後記

日本人の平均寿命は男性81歳、女性87歳ですが、健康上問題がなく社会的に独立して日常生活を送ることのできる「健康寿命」の延伸を目指すことが叫ばれています。そのためには日頃から生活習慣に気をつけて予防することが非常に大切です。しかし、現に介護を必要としている方々はどうすればいいのでしょうか。もちろん今より健康状態を良くしたいと思い、それに携わる人もそれを目指しています。慶応大学医学部の伊藤裕教授は、「幸福寿命」を延ばすことを提案されています。幸せを感じることなく長生きするのは辛いものですから、幸せを感じながら生きる幸福寿命を延ばすことが重要とのこと。人の人生の最後まで関わることもある私たちの仕事でも非常に参考になる考え方かと思えます。人が幸福を感じることにしてもある程度科学的に分かっていて、「人とのつながり感」や「ホルモン」、「腸内細菌」などがキーワードとなりそうです。（広報IT委員長：廣野敏明）

**全国で話題の「安心のマーク」です。**

「安心のマーク」は国家資格を有する施術者のマーク。  
全国の全鍼師会会員の皆様の間で続々と使われています。  
安心のマーク入り商品で、安心と安全をアピールしましょう!



安心のマーク入り商品				(税込)	
看 板	袖看板	50,000円	プレート	アクリル製板	2,640円
	スタンド型看板	55,000円		(縦45cm×横30cm)	
シ ール	★お安くなりました。		高級バッチ	1個	6,600円
	名刺用	50枚 530円	名 刺	1箱	2,900円
	角形封筒用	20枚 260円		印刷代込	

ご注文・お問合せは

**日本鍼灸マッサージ協同組合へ**  
TEL (03) 3358-6363 FAX (03) 3359-2023

看板・ネオンサイン 設計・施工  
**アドネット株式会社**

発行所 〒160-0004 東京都新宿区四谷 3-12-17 全鍼師会会館内  
公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会  
TEL.03-3359-6049 FAX.03-3359-2023

全鍼師会 ホームページURL <https://www.zensin.or.jp> E-mail [zensin@zensin.or.jp](mailto:zensin@zensin.or.jp)  
協同組合 ホームページURL <http://www.jamm.or.jp> E-mail [jamm@jamm.or.jp](mailto:jamm@jamm.or.jp)

名称 鍼灸マッサージ情報誌 月刊東洋療法  
代表者 伊藤 久夫  
郵便振替 00160-8-31031  
銀行口座 りそな銀行 新宿支店 普通口座 1717115  
名義/公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会

発行人 伊藤 久夫  
編集人/広報IT委員長 廣野 敏明  
購読料 年3,600円 千共(会員は会費より)

□座名のフリガナは「シヤ)ゼンニホンシン キユウマッサージシカイ」となります