

シリーズ ⑩

●夫がサラリーマンの場合●

問 私はサラリーマンの妻で、小学生の子どもが二人おり、結婚後国民年金に加入していますが、先月夫が死亡しました。夫が加入していた厚生年金から遺族年金がもらえるという聞きでしたが、母子年金と合わせると、いくらぐらいになるのでしょうか。 遺族年金

答 厚生年金の遺族年金は、厚生年金の加入期間が六ヵ月（他の公的年金の加入期間を通算してもよい）以上である人が、在職中（または在職中の傷病がもとで初診日から五年以内）に死亡したときや老齢年金、一、二級の障害年金をうけられる人が死亡したときに、その遺族に支給されます。

ご主人はこの条件にあてはまっていると思われるので、あなたに遺族年金が支給されます。遺族年金の額は最低五四〇、七〇〇円で、この他に二人のお子さんの加給年金額二二〇、〇〇〇円、寡婦加算額二一〇、〇〇〇円が付きま

すので、合計八七〇、七〇〇円、（月額七二、五五八円）になります。一方、あなたは国民年金に加入していますので、国民年金から母子年金がもらえます。母子年金の額は五四〇、七〇〇円で、第二子

厚生年金の遺族年金

$$540,700 + 120,000 + 210,000 = 870,700 \text{円}$$

+

国民年金の母子年金

$$(540,700 + 60,000) \times \frac{2}{5} = 240,280 \text{円}$$

$$(540,700 + 60,000) \times \frac{3}{5} = 360,420 \text{円}$$

「腸内細菌と健康長寿」

古守病院長 古守豊甫先生

去る五月十八日文化会館で開催された、国民年金受給者協会都留支部設立総会および第一回受給者大会の記念講演の内容を紹介いたします。

「人の寿命はその人が一生の間に食べた野菜の量に比例する」

東北大学名誉教授近藤正二博士と共に、私が山梨県上野原町の棚原（ゆずりはら）を日本有数の長寿村としてはじめて発見したのは昭和四十二年八月のことである。以来毎年八月に無料で棚原の健康



診断を実施するかわら、どうして棚原の老人達は長寿を保っているかの研究、観察も怠らなかつた。そして光岡博士著「腸内細菌の話」を読んだ私は、棚原の長寿を支えているのは腸内細菌であると推測し、光岡博士等と共に長寿村棚原の老人二〇名を対象に検便を実施した。その結果、老人にしては便秘率の低いことは、当初予測したとおりであった。健康な腸はビフィズス菌が優勢であり棚原の老人達は驚くほど腸内が若々しかった。つまり、一般には赤ちゃん（赤ちゃん）のミルクはビフィズス菌が中心で快便であるようになっていてはビフィズス菌が優勢であり、ウェルシュ菌が優勢で健康が保たれている訳であるが、ひとたび老境に達するとこの関係が逆になり便秘になり易くなる。俗にいう、「便通良ければ体調良し」の例えもあるくらいでそのくらい快便は健康と密接な関係があるということである。

では棚原の老人の腸は何故そんなに若々しいかというと、それは古来、陸の孤島と称された棚原独特の食物繊維分の非常に多い食生活にある。つまり麦を中心とした

雑穀、芋類、豆類、野菜、山菜などである。それに醗酵食品たる味噌、酒まんじゅう、納豆、コロ柿、きりぼしなどである。このように繊維分の多い食生活がビフィズス菌の繁殖を旺盛にし、ウェルシュ菌の発育を抑えるものと思う。それでは実際問題として、われわれは一体どうしたら腸内細菌をいつも若々しく保つことができるだろうか。それにはまず棚原の食生活を基礎にすると良い。毎食デールに一品、二品でも良いからのせることである。さらにヨーグルトを一本ずつとることである。

「快便は健康の秘けつである」

社会保険の目的

働く人の多くは、身体ひとつをもとで働いて、賃金をうけとって生活し、家族を養っています。しかし、身体はなまみのものですから、いつ病気やけがをするかわかりませんし、不幸にも働きざかりで死なないともかぎりません。また、なにかの事情で失業のうきめにあうこともありまじし、幸い無事に勤めても老後のことを考えなければなりません。

社会保険は、このような場合にそなえて、働く人たちが収入に応じて保険料をだし合い、これに事業主も負担して、いざというときに医療費や年金・一時金の給付を行い、生活の安定をはかるという目的でつくられた制度です。