しかし、高校生の私たちにとって「老後」と言われてもなかなか実割も減るとすれば、老後の生活は厳しいものとなる。婦の生活費の1ヶ月の総額は約25万円と言われている。現在より2

感もなく、どこか他人事である。

ただ、

知ることで見えてくることも

おきたい年金の話をテーマに、公的年金制度や日本年金機構の方の講演会が開かれた。知って10月27日に本校武道場で3年生を対象に、

社会的背景を主な内容とした講話だった。

を卒業して2年後には私たちは支払わなけ

い れ ば 校 いて

ならないということもあり、

熱心に話を聞

もし自分の両親などに介護が必要に

なったらどうしたいですか?

あるのではないかと思う。

介護、医療が心配という声があがった。将来自分たちは年金がいくらろ、年金について心配しているという生徒が一番多かった。次いで、

自分が高齢者になった時に、

何が一番心配かという質問をしたとこ

今、

気になるのは年金

の対象は各学年60名ずつ、教員約80名である。 のように考えているのか気になったので調べてみた。アンケートは大切なのではないだろうか。私たちの学校の生徒や先生方はど

この現状をどう捉えているのか。今から将来のことを考えること子高齢化が進み、超高齢社会となっている現代で、今の高校生は街を歩けば4人に1人が65歳以上の高齢者だということだ。少現在、日本の人口の約28%が65歳以上の高齢者となっている。

貰えるのか、本当に年金をもらうことができるのかということが気に

なるという回答が目立った。

うこともあり、

こともあり、少なからず。老後に必要な生活費は、標準的な604年金は50年後には現在の受給額の2割減となる可能性があると

代夫

えよ



から、 のが多かった。会話をすることが健康寿 ている人の割合が全国で第2位と高いな をする時間が長い、 っているかを調べてみると、家族で食事 位、 ング1位は男女ともに山梨県であること 47都道府県のうち、 女性36位であった。 コミュニケーションに関係するも 山梨県はどのような取り組みを行

会話で伸びる、 健康寿命

平均寿命—健康寿命=

10

年

なたはいくつ当てはまる?

簡単、

健康チェック!

をいう。高校生の私たちはどのくらいま すべてにおいて良好な状態の寿命のこと な健康寿命はほとんど同じだった。 75歳であり、生徒の考えと日本の平均的をとった、日本の平均的な健康寿命は約 で健康に生きられると思うかアンケート 健康寿命とは、人が精神、身体、

大切なのではないか。

厚生労働省によると、

平均寿命と健康寿命

体調に不安が命と健康寿命の

1

日の平均睡眠時間

が

6~8時間

ウォーキング

ィアに参加したりして人との交流を持つことが作って仲間と会ったり、地域の行事やボランテ

ミュニケーション不足を補うためにも、 をとる相手が少なくなってきていると思う。

趣味を

5

バコを吸わない

日平均30分以上の

教えて!

わしっぴ【解答】

習慣を考

せず楽しんだこれから

与えてみてはどうだろうんで暮らせるように生活との人生。老後を無駄に26の人生。老後を無駄に2年100年時代、まだま

きる。人

持つ仲間が

を若くする ていると笑

すことに

的な生活を送ることがでかいるだけで毎日が充実つながる。共通の趣味をることが健康寿命を伸ばることがでいる。

コ

しをすることが多くなり、

コミュニケーション

最近では核家族化が進み、高齢者が一人暮

60歳以上で仕事をし 。健康寿命ランキ岡山県は男性 26 岡山県は男性 実際に私たちにできることは何があるのかと 山梨県が行っていることや私たちにできること 山梨県が行っていることや私たちにできること に取り組んでみてはどうだろうか。 こ に取り組んでみてはどうだろうか。 体調に不安が に行き、 思い、インターンシップでお世話になった病 亡・要介護認定のリ を送ることで2年以上の でも特に印象に残ったのは、 改めて色々と話を聞いてきた。その スクが半分程度に下がると 健康寿命が延び、 健康的な生活習慣

死

ために参考にしてみたい。 私たちはすべて当てはまるはず!

もちろん、

高校生の

正解は①

うになった。

もまだまだ間に合う。より健康で長くいられる い人が行っていた生活習慣だそうだ。今からで実は、この5つの項目は健康寿命が比較的長

中

果物を多めに食べる 野菜を多めに食べる

高齢者の人数が日本の総

人口の7.1%を占めた為、 高齢化社会と呼ばれるよ

②は 14.5%で高齢社会

③は21.5%で超高齢社会

自分が高齢者になった時に 何が一番心配ですか? 19% 47% 介護 34% 図1(生徒)

の生活は厳しいので、民間の個 未満の国民が加入することが法律 で義務付けられている。厚生年金 5千円となっている。年金だけで 会社が負担してくれるものだ。 は社員が加入する年金で半分は 現在の平均受給額は国民年金が 20歳以上 60 歳

約5万5千円、 ある。国民年金は、

年金には国民年金と厚生年金が年金って何だ!? 厚生年金が約15万

い た。

一番印象に残ったのは、『公的年金はまさかを 支える』という言葉だ。年金は高齢になった時 が、事故や病気などまさかに遭遇した場合、私 が、事故や病気などまさかに遭遇した場合、私 をちを支えてくれる。例を用いた話を聞き、20 納付特例制度もあるということを学んだ。ので、年金を払うことが難しい人を助ける*学生 まうことを知った。20歳でまだ学生の人も多れば、自分だけでなく家族にも迷惑を掛けて れば、自分だけでなく家族にも迷惑を掛けてし歳で国民年金に加入し、手続きをしておかなけ

インターンシップや取材を行った。

年金に加入している先生方もい

調査 岡山県立

羽生の疑問

関心第一位、

年 金 !

学ぼう年金、

考えよう将来

今どき高校生の知りたいこと~

倉敷鷲羽高等学校

新聞部



クイズ 日本は何年から 高齢化社会と呼 ばれるようにな ったでしょう?

1970年 1995年 2007年

学生納付特例制度

会話が弾めば

2 所得の少ない学生が申請し、

将来は自分たちで親の介護をしたいと思って お互いのためだと言っていた。 見が多かった。ある先生は仕事との両立や年齢 思っていることに驚いた。今、当たり前のよう 的な問題から老人ホームに入ってもらうのが いるのだと思う。 に親と暮らし、親に支えられているからこそ、 かった。意外にも生徒が自分で介護をしたいと ところ、先生と生徒で考え方が異なることが分 らどうしたいか、という質問を投げかけてみた しかし、先生方は私たちとは異なっている意 もし、自分の両親などに介護が必要になった|

(写真:真剣に講演を聞く3年生)

待機老人?

ニケー



図2

介護職員も不足 ムの不足と共に ている。老人ホ 為、老人ホ・ している。 その

少しでも長く健 老人も今後増加 していくだろう。 に入れない待機

何ができるのかをもっともっと探ってくため、 康でいるために

(写真:患者さんと会話する新聞部員)

けるのではないかと感じさせられたイ

ンターンシップだった。

心第二位、 台、この制度の手続きをしていたら年金を受け取る。 増え続ける高齢者は

年金保険料の納付が猶予される制度。毎年申請が必要 ある。仮に事故に遭い、寝たきりや障害が残った場 変化する自宅介護 承認されることで、 国民 いて学んだ。看護師や介護士、 ションをとるなど、看護師の仕事につ ップでは看護師の方の仕事を見学し、 今年の七月に新聞部員が病院でイン ーンシップを行った。 ハビリに来ている方とコミュニケー 回復も早まる!?

インターン

「住み果て **分提然**は

がはせん。命長ければ **草から現代へ** な世に、醜き姿をな

方える

こそ、めやすかるべけとも四十に足らぬほどはせん。命長ければ恥ぬ世に、醜き姿を待ちぬせに、これば恥

三脚でリハビリを行っていた。 た。例えば、太平洋戦争中に軍人と遊 さんはたくさんの経験談を話してくれ らう中で、患者さんと色々話しができ た。人生の大先輩とも言えるある患者 て、雑談を交えて会話をしながら二人 医師がそれぞれの患者の現状を把握し 私もリハビリのお手伝いをさせても

になれ、心身ともにさらに健康に近づ 話していてとても楽しかった。 情は生き生きとしており、気づくと長 昨日のことのように思い出して語って 本へ帰ってきた時のことなどをまるで 時間話し込んでいた。 んだことや戦争が終わって満州から日 はまた話をしたいと言ってくれ、私も くれた。その昔のことを語るときの表 ションをとることでお互い笑顔 話し終わった後 コミュ いのは残念く家族に好 で死ぬのが 符令の社会 べたことを る。例えげ ではない 年を取る 時代を生きた兼好法師 だから長く生きて恥を くよりも、 いだろう。」という内

対策しておけ も通じる所っても、昔 っても、昔 が。技術が れてしまい れてしまい 所もある徒然草は約70のいう「醜き食べたか思い出せないとても恥ずかしい。若いとても恥ずかしい。若いとがしいだろう。これが進歩して寿命が長くないと方のとから、変持に笑わるということだ。現代にある。ないとなって、 ごやば、 物を作ってもらって食忘れてしまう。せっか を見るとどうだろう。 かれたものだ。 と物忘れをし その日の晩御飯を食 歳を取って がちであ 今から

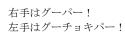
からたくさ た先生は授 ミュニケー をとること はやはり人 心を若くす 減らせら 最も簡単 「醜い姿」 だという。「若い人とコ 業をすることで、 る。」インタビュ とコミュニケー な健康を維持する方法 んエネルギー ションをとるだけでも るのではな を少 -をもらっ いだろう ショ ーをし

から ながらエクササイズで腰痛対策!

(写真: 談笑する新聞部員と先生方)

脳トレじゃんけん





















そして

にて死なん

う部分がある。こ

れは鎌

かれた徒然草の

だ。「この世に 倉時代に書 れ。」とい

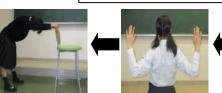
いつまでもい

るわけ

四十くら

多し。長く

えてなに、



腕を頭の上に上げ 10 秒感キープ! 両肘を後下方に寄せる!



手を上に! ぐっと伸ばして!