

消費税は、「社会保障のため」では ありませんでした

社会保障の消費税導入前後の比較

項目	消費税導入前 (1988年度)	現在(2021年度)	
消費税率	0%	10%	
医療	サラリーマン本人の 窓口負担(外来)	1割	3割
	70~74歳の窓口 負担(外来)	定額(月800円)	2割...3割
	高齢者(75歳以上) の窓口負担	定額(月800円)	1割~3割
年金	厚生年金の支給 開始年齢	男性:60歳 女性:56歳	65歳に段階的に 繰り延べ
	国民年金保険料 (月額)	7700円	16,610円
2000年 開始 介護	2000年開始保険料 (40歳から)	2,911円	6,014円 (全国平均)
	利用料	一律1割	1~3割(滞納した 場合は4割)
	サービス	措置制度	認定制度(要支 援1・2は保険外)
障害者 福祉	自己負担	応能負担 (9割無料)	定率1割負担
生活保護	保護費引き下げ	なし	6年間引下げ

「消費税は社会保障のため」というのが、消費税導入時と、引き上げ時の「口実」でした。

ところが、皆さんご存じのとおり、消費税が上がっても社会保障費は次々に切り捨てられ、消費税は今では最も税収が多い基幹税になりました。

この仇は、参議院選挙でとるしかありません。

えっふん

<生活保護 残酷物語>

大学進学は「ぜいたく」認めない。夜間大学は、「余暇の活用」認める。

生活保護利用者の昼間の大学・短大・専門学校の進学は、「働く能力を活用してない」ので「ぜいたく」だから認められていません。60年前の1963年の国の通知です。しかし、夜間の場合は仕事をして「余暇の活用」なので認められています。

■大学進学は極めて困難

大学に進学するには、同居していても、生活保護世帯から除外する「世帯分離」が必要です。すると、その子の生活費が出なくなり、親子二人の家庭なら一人分の保護費で二人が生活することになります。そればかりか、学費なども自分で働か借金で調達しないと行けません。

大学に行くには、学費、教科書代、通学費などがかかります。医療扶助からも外れるので、国民健康保険料を納める必要があります。

保護世帯員のまま夜間大学に行った場合でも、借金をしたり働いたら世帯の収入と認定され大部分が保護費から差し引かれます。

■かつては中卒で、今は高卒で働け

かつては、生活保護世帯の子どもは中卒で働くことが求められました。1970年に高校に通うことが認められ、2005年度からは公立高校の学費相当が支給され保護世帯の高校進学率が向上しました。しかし大学等への進学率は低く、全世帯と比べると大きな開きがあります。

学生の収入状況の比較(年間)



生活保護世帯が「世帯分離」で進学すれば借金増加(堺市の実態調査)

■国連の“高等教育無償化”の実施は程遠い

1966年に国連は「高等教育の無償化」規定を採択しました。しかし、世界で日本とマダガスカルの二国だけが保留していました。ようやく2012年に閣議決定しましたが、実態はいまだに前述のとおりです。

■保護利用者の大学進学を認めよ

2014年に施行された子どもの貧困対策推進法は「子どもの将来が、その生まれ育った環境によって左右されることのないよう、教育の機会均等を図る」としています。生活保護を利用しながら大学に通うことを、国は認めるべきです。

“溺死”日本は断トツ世界一 入浴時の注意

子どもの頃、家にお風呂がなかったため“もらい風呂”をしていました。

私は、食べ物もお風呂も“猫舌”でしたから、お風呂に水をさそうとすると、母から「1人が入れれば桶1杯分の水を入れたのと同じ」と言われ、熱いお湯に我慢して入れられたことを思い出します。

日本は溺死者が世界で断トツに多く(図参照)、年間1万9000人(消費者庁調査)その内、9割以上は65歳以上の高齢者です。

入浴時の温度差によるヒートショックと水圧などによる血圧の急変が大きな要因です。

血圧の高い私は入浴時に、倒れないよう次のような工夫をしています。

- ①浴室をお湯の湯気で温めておく。
- ②まず、かけ湯は腰から下に何回か湯をかける(心臓から遠いところから)。
- ③足だけ浴槽に浸かり、そのままの状態に腰に3~4回湯をかける。
- ④浴槽の中で相撲の“そんきょ”のような姿勢で腰まで浸かり、手で両腕、おなか、背中、胸の順にお湯を何度もかける。
- ⑤手を心臓の上に置いて、身体全体に桶でお湯を5~6回かける。
- ⑥「おー」の声が出ないくらい身体をお湯に慣らしてから、お湯に浸かる。

入浴時の注意は、お湯の温度や入浴時間などのほかに、急に立ち上がったたり飲酒なども重要です。(個人の感想でした。投稿者)



今月のピエロ
高坂昇さん
画

住民税非課税世帯への10万円給付 “ようやく実施”

生活保護利用者を含む住民税非課税世帯と、昨年以降の収入が非課税世帯並みに減少した世帯を対象する、10万円の給付がようやく実施されます。

対象世帯主宛に2/7以降に市から順次「案内チラシと確認書」が郵送されます。原則、世帯主名義の銀行口座に振り込まれます。

生活保護利用者への収入認定は行われません。

非課税相当額の目安(給与収入の場合)

扶養している親族の状況	収入額
単身又は扶養親族がいない	100万円
配偶者や親族1名を扶養	156万円
配偶者や親族2名を扶養	205.7万円
配偶者や親族3名を扶養	255.7万円
配偶者や親族4名を扶養	305.7万円
障がい者、寡婦、ひとり親、未成年の場合	未滿

市の相談窓口：0120-034-553
国の相談窓口：0120-526-145



小倉生健会
生活と健康を守る
一人はみんなのために、みんなは一人のために

2021年2022年

制度改悪とたたかう手引きに!

くらしに役立つ 制度のあらまし



菅義偉前政権は、新型コロナウイルス感染症対策の無為無策と東京五輪開催へまい進し、国民の怒りの声で辞任に追い込まれました。菅前首相は貧富の差を拡大し、生活困窮者をさらに苦しめました。安倍・菅路線を継承する自公政権では誰が首相になると、何ら変わりません。コロナ下で矛盾が噴出した菅前政権から続く新自由主義政策、社会保障削減政策は、憲法25条で保障された「健康で文化的な最低限度の生活」をないがしろにするものです。

本書は1979年の創刊以来、生存権運動を支えてきました。今こそ、憲法9条の改悪を阻止し、命とくらしを守る制度活用を広げ、社会保障の抜本的な解体とたたかきましょう。そのために、ぜひ本書のご活用と、幅広い普及にご尽力いただけますようお願い申し上げます。

B5判 528頁 頒価 3,500円(送料別)

1 くらしを守る手引き

国民生活の全貌にわたる制度を、運動の成果や政府交渉での回答を含め、国民の立場から解説。

2 最新の内容

医療・介護や年金、生活保護、雇用保険、税金や公営住宅、災害など社会保障の諸制度の支給額や基準、制度活用に関わる通知など、最も新しい内容で編集。

3 制度改悪を許さず、改善するための手引き

制度改悪や行政のしめつけの中でも活用できる制度、地方分権の中で国の干渉に抗して実施している自治体独自のさまざまな制度・施策も紹介。

お申し込みは最寄りの「生活と健康を守る会」へ

小倉生健会 電話：090-1361-0876 やつき

本書の
3つの
特長

- ①子どもと女性の健康と医療・福祉、ひとり親家庭の制度
 - ②教育費の父母負担軽減・貸付金、学校での事故への給付などの制度
 - ③障害者(児)の福祉・医療制度
 - ④高齢者の福祉制度
 - ⑤介護保険と介護にかかわる制度
 - ⑥生活保護制度
 - ⑦働く人の権利と活用できる制度
 - ⑧生活に困ったときに活用できる貸付制度
 - ⑨健康と医療保障の制度
 - ⑩国民年金と厚生年金などの制度
 - ⑪活用できる税金の制度
 - ⑫公営住宅制度と借地・借家人などの権利
 - ⑬災害や原発事故のときに命とくらしを守るための制度
 - ⑭自治体に向けた運動で活用できる制度
- *くらしのダイヤル
*全国各市の生活と健康を守る会所在地一覧

発行●全国生活と健康を守る会連合会 〒160-0022 東京都新宿区新宿5-12-15 KATOビル3F TEL.03-3354-7431 FAX.03-3354-7435

「くらしに役立つ
制度のあらまし
2021年2022年」

注文書

お名前

ご住所 〒

電話 ()



全国生活と健康を守る会連合会(全生連)発行の「役立つ制度」の本です。購入を付けています。

今なら間に合う「腸活」 腸内が悪玉菌増で、「肥満や 糖尿病、動脈硬化や脂肪肝に」

■発酵食品よりも善玉菌のエサを食べる

ヨーグルトなどの発酵食品を食べるとよいとされますが、それでとれるのは2~3種類。腸には1000種類・40兆個の菌がすんでいるので、体内の善玉菌のエサである発酵性食物繊維をとって、善玉菌を増やす方が効果的です。

■善玉菌が出す酪酸で腸壁を保護

食事で、糖質や脂質をとりすぎると血糖値や血中脂質が上がり、腸内の悪玉菌が優勢になります。それが、肥満や糖尿病、動脈硬化や脂肪肝などの原因にもなります。

悪玉菌を減らすには、食物繊維を増やすことが大切です。善玉菌が出す酪酸は腸の壁を保護するので、善玉菌が弱まると、腸のバリア機能が弱まり、そこから悪玉菌の毒素が侵入します。

■主食を切り替えるのがいい

発酵性食物繊維を毎日定期的に食べることで、たとえば、白米を玄米や雑穀米などに切り替えるのが簡単です。

米にもち麦を加えてもいいですね。パスタは全粒粉に、うどんはそばに変えるのも効果的。朝の方が効果は高いので、パンを全粒粉に変えたり、豆類、海藻、

根菜類も発酵性食物繊維が豊富です。

■今なら間に合う食物繊維?

60年前まで、日本人は1日20g以上の食物繊維をとって、その約半分が穀物由来でした。精白米にしたことで糖質の比率が増え、食物繊維が減りました。さらに米の摂取量そのものが減ったので、食物繊維も減ってしまいました。

日本人の腸内は、穀物や豆類をエサとする善玉菌が豊富です。私たちは母親から腸内細菌を受け継ぎます。先祖代々受け継がれた善玉菌は、穀物や豆などをエサとしてきたのです。

発酵性食物繊維が少ない食生活を続けると、4世代で善玉菌の種類が減ってしまうと思われます。食生活が変化し始めたのは、3世代前から。今ならまだ間に合います。

(「しんぶん赤旗」より)

善玉菌のエサとなる発酵性食物繊維が豊富な食べ物の例

オリゴ糖・低分子水溶性食物繊維

乳酸菌など→腸の入り口

- ゴボウ
- 大豆
- 玉ねぎ
- ねぎ
- 納豆
- ブロッコリー
- アスパラガス

高分子水溶性食物繊維

バクテロイデス菌など→腸の真ん中から奥まで

- 大麦(もち麦、押し麦など)
- オーツ麦
- 海藻(昆布、ワカメ、もずくなど)
- ニンジン
- ライ麦
- オートミール

不溶性食物繊維・レジスタントスターチ

酪酸菌、ビフィズス菌など→腸の奥まで(排便促進)

- 玄米
- 小麦ふすま
- 全粒粉パン
- 全粒粉パスタ
- そば
- 大豆
- 納豆
- インゲン豆

イラスト・岩間みどり