



# 国保・介護保険料 はどうなる？

## 江戸川区の新年度予算から



江戸川区議会議員  
大橋美枝子さん

私たちの暮らしに大きな影響がある江戸川区の予算等が3月23日の区議会で決定されます。国民健康保険料と介護保険料などについて区議会議員の大橋美枝子さんに寄稿していただきました。

### 年金生活者は国民健康保険料すえおき 介護保険料は今年も値上げ

この2つの料金は、自治体によって違います。2020年の国保料均等割は江戸川区年間55200円、千代田区年間48300円、介護保険料江戸川区年間64800円、足立区年間78960円。どこの自治体で暮らすかによって金額が違います。国保料未納に対する差し押さえも増加しています。2019年は1211件となっています。

### 江戸川区の国民健康保険料は23区で一番高い

国保加入者は12万8305人。今回の国保料の据え置きは、何ととってもコロナ禍による生活の大変さに、自治体として値上げには踏み切れなかったといえます。江戸川区も一人当たり3749円の値上げ案でしたが平均42円の値上げにおさえました。近年にないことです。働いている現役世代は値上げですが、年金生活者は値下げという結果となりました。

しかし、2022年度江戸川区は、今回の値上げを見送った分を加えて、均等割を58200円に増やし所得割も増やす計画をめています。2021年度国保料モデルケースは次の通りです。

#### 年金受給者（65歳以上）1人世帯

年収153万円	保険料	16650円	90円増
年収200万円	保険料	91870円	42円減
年収300万円	保険料	203970円	582円減

#### 年金受給者（65歳以上）2人世帯

年収153万円	保険料	33300円	180円増
年収200万円	保険料	102970円	18円増
年収300万円	保険料	259470円	282円減

### 介護保険料は23区で二番目に安い、 第5段階は月500円値上げ

4月からは第8期介護保険事業がはじまります。3年に1回介護保険事業を検討し保険料を決める仕組みです。しかし、介護保険が始まってから21年目、保険料が値下げになったことはありません。コロナ禍への配慮として、所得が少ない人への軽減措置は拡充されましたが、基準額で月500円の値上げです。また、所得の多い人は来年度の値上げ幅が大きくなりました。区内の65歳以上は148577人、基準額は23区で二番目に安いのです。一番安いのは千代田区。江戸川区が安いといっても、年間64800円が70800円に値上げです。

介護認定を受けている人は、来年度は28603人の見込みです。介護保険サービスの利用者が増えた場合に、国の負担金が増えない限り保険料値上げとなる仕組みが最大の矛盾です。元気な高齢者が多いから江戸川区の介護保険料を安くできると、区はリズム体操などの元気施策を推進しています。

### 2021年度介護保険料（ ）は2020年度保険料年額

第1段階	35400円（32400円）	が21240円に軽減
第2段階	53100円（48600円）	が35400円に軽減
第3段階	53100円（48600円）	が49560円に軽減
第4段階	63720円（58320円）	
（基準額）	第5段階	70800円（64800円）
第6段階	84960円（77760円）	
第7段階	92040円（84240円）	
第8段階	106200円（97200円）	

### 後期高齢保険料（2年に1回改定）は 都内どこでも同じ基準

来年度の区内の75歳以上は72724人、2021年度の保険料は今年と同じです。国は、年収200万円以上の人の窓口2割負担を決定しました。2022年10月から実施し3年間は負担上限月3000円としています。



コロナ禍のすごもり抜け出し15人が参加

### 2021年 新春歩こう会

1月10日西葛西駅前から、新長島川親水公園を經由して、葛西臨海公園まで歩きました。スイセンやツツジ・クチナシ・パンジーなどが植栽された親水公園は、ほのかな花の香りがただよっていました。

### コロナ禍巣ごもり生活のリフレッシュ

### 新川沿い千本桜ウォーキング

いつ 2021年 3月23日(火)

集合場所 船堀駅南口 10時

●ウォークコース=駅~宇喜田橋(船堀三遊園)⇒新渡橋⇒三角橋⇒新川橋⇒新川大橋。Uターンして、新川対岸をウォークします。約4・5km、約1時間半。

#### ●お知らせ

- ①小雨のときは、翌日に順延します。
- ②マスク着用などコロナ感染防止に努めましょう。

※事前の予約は不要です。終了後流れ解散です。ご家族ご友人とごいっしょにご参加ください。

ネルを見ながら、その場で説明を熱心に聞いています

(猪瀬)

被爆者を先頭に平和を願う多くの人々のねばり強い運動で実現した「核兵器禁止条約」が、2017年7月7日、国連で122ヶ国の賛成で採択されました。その後3年半をかけて54ヶ国で批准され、ついに1月22日に発効となりました。

それを記念して、1月22日午後3時から小岩駅で発効を祝福する宣伝行動を行いました。南口では広島に投下された原子爆弾の実物大の模型リトルボーイや原爆パネルなどを展示しました。通る人々の関心を集め



パネルやリトルボールの模型を前に署名活動する原水協と友の会会員

もいました。「親江会」山本宏会長もかけつけ、江戸川健康友の会など区内の団体や個人など50名が参加し、日本政府に核兵器禁止条約への参加を求め署名を訴えました。85筆の署名が集まりおおいにアピールすることができました。この日は全国各地で、スタンディングやツイッターデモなど創意工夫した宣伝行動が行われました。

休止中のサークル

- さわやか喫茶(食事会)
- 囲碁・将棋クラブ
- カラオケお楽しみ会
- ほっとカフェ
- コカリナサークル
- 健康体操
- うたごえ喫茶
- カラオケサークル
- 一之江ハーモラス
- 手芸サークル

### 着物リメイクの会

緊急事態宣言解除後に再開します。

- 毎週(金) 10時~13時
- 葛西みなみ診療所 5階ホール
- 飲み物は各自持参
- 10人程度(予約制)
- 手芸・小物づくり他

### 一之江センター

●毎週火・水・木 10時~15時

●休止中です。再開については連絡します(桜井)



# 原発事故から10年 福島の今を視察

東日本大震災による福島第一原子力発電所事故から10年。

2月16日、友の会編集部は福島が今どうなっているのかと、被災地を訪れ取材することにしました。いわき市出身の友の会猪瀬悠紀子会長の紹介で、伊東達也さん（原発問題住民運動全国連絡センター筆頭代表委員）に車に同乗していただき、現地をめぐり説明を受けました。いわき市内を出発し、広野町から楢葉町、福島第二原発のある富岡町までの視察でした。

いわき市中心部は第一原発から42キロ圏内。津波の犠牲者が約330人。一時は人口の約6割18万人が避難、現在の人口は33万6800人、住所を移動せず避難中の人もいます。

6号線を北上すると東京電力広野火力発電所が見えてきます。広野町は福島原発の全基廃炉を求める意見書採択に59市町村では最後まで反対した町。3.11前人口は5,490人⇒4,249人(77.4%)、住民登録人数に対する居住率89.3%、小中学生は39.4%。

広野町と楢葉町の境に「Jビレッジ」があります。日本有数のサッカー練習場。オリンピック聖火リレーの出発地であるメインスタジアム前で話を聞きました。東電が第一原発の7・8号機増設を受け入れてもらうために、1997年に無償で福島県に贈られたものです。事故後に労働者の集結地とされましたが、現在は復興シンボルとして練習場全体が修復され、屋内体育館の新設、ホテル増設など3.11前より立派になっています。広い敷地のそばにあるJR常磐線Jビレッジ駅も見学しました。駅の東側には廃炉関連会社や中高一貫校の寮が新設されるなど新しい町がつくられ、商店街の寂れとは対照的だとのこと。

楢葉町は比較的早く帰還宣言が出た町。労働者用の寮が建てられ、農村の町の姿がここでも変容しています。人口は8,011人⇒4,036人(50.6%) 居住率59.6%、小中学生は20.3%。



工事関係者の住宅が並ぶ（車窓から）

富岡町は帰還困難区域が存在しています。町を代表する商店街は家電大型店や、衣料チェーン店なども3.11当時のまま放置されていました。商店街の近くの県立富岡高校は、Jビレッジ誕生後にスポーツ推進に取り組み、サッカー、バトミントン、ゴルフなど日本を代表する選手が育ったところですが、2017年4月から休校に入り再開のめどはたっていません。車から降りて説明を聞く間、放射線測定器は鳴りっぱなしでした。校門内にあるモニタリンポストの値は最高0.199マイクロシーベルトまで示しました。0.23以上は除染対象。国道6号沿いの町の真ん中にある「廃炉資料館」はコロナのため休館でしたが、被災者と被災地の問題にはまったく触れられていないそうです。測定器は鳴りっぱなしでした。

町は細い道路を挟んで「帰還困難区域」と帰還してもいい区域に分けられ、車の中からも無人の家の様子を感じました。人口15,961人⇒2,053人(12.9%)、居住率12.0%、小中学生は2.9%。

伊東さんは10年の時がたっても戻る人は少なく、生業を支えてきた農業、漁業、観光業などは打撃から回復できていない。県民世論調査によると、41%は普段の生活で放射線を意識して生活しており、山菜を食べず、野山の散策や海水欲に行かないなど自らを律する生活を余儀なくされている。元の暮らしができるのは20年以上かかると考えている人が多いということです。住民の分断が生まれるようなこともあり、苦悩しながら生活する福島の人びとの思いを知って欲しいと訴えました。

3.11を思い起こす大地震の後でしたが、1日同乗し、現地の説明をしていただいた伊東達也さんに感謝したいと思います。（森岡）



編集部員、富岡駅の前で。右から2番目が伊東達也さん



2014年当時の富岡駅津波の被害で骨組みしかない

## ふるさと楢葉町は今

案内の伊藤達也さんに放射線測定器を持って同乗していただきました。海岸側は高い防波堤ができていて海も砂浜も見えずがっかりでした。測定器はいわき市から広野町・楢葉町までは時々鳴るくらいで気になりませんでしたが、富岡町に入ると鳴りっぱなしでした。

広野町から楢葉町に向けて走っていると道の両側に新築の住宅やアパートのようなつくりの建物がたくさん建っていました。見た限りでは復興が進んでいるなと思ったのですが、伊東さんの話では工事関係者の住宅が多く、地元に戻った方は少ない、昔の姿がなくなってしまうと嘆いていました。

楢葉町では、役場の近くの水田をつぶして戸建ての並ぶ住宅街「笑みふるタウン」とコミュニティセンターをつくったそうです。その前を通りましたが、3・11震災の前のような住民同志の交流が少ない、また高齢者が多く役員のなり手がなく自治会が成立していないそうです。住民による住民のための復興、まだまだ遠い道のりだなと思いました。（猪瀬悠紀子）

## 『あれから10年』 福島原発事故

松島 村越 繁

2011年3月11日、私は福島県郡山市にいました。

その前日、郡山市に住む娘夫婦に第2子が誕生したため、妻と一緒に郡山の病院に見舞いに来たのです。無事出産を終えたばかりの疲れた表情の娘と会い、生まれればかりの赤ちゃんの無事な姿を見とどけ、『まだ明日来るからね』と言って病院を後にして列車に乗りました。

忘れもしない発車後1分過ぎの2時46分、突然の大揺れで列車は停止。脱線転

覆かと思われるほど大きく傾いた車内。押し寄せるよつに続く激しい揺れがおさまった後も車内に缶詰め。数時間後にやっと救出され、傾いた車内から脱出。九死に一生を得たという思いでした。

## その時、福島県郡山にいた 生まれたばかりの孫と私

その間、病院は倒れなかつたが、娘と孫は無事なのか、連絡も取れず、ここで自分の人生は終わるのか、などの思いが脳裏を横切っていました。

その時、病院は倒れなかつたが、娘と孫は無事なのか、連絡も取れず、ここで自分の人生は終わるのか、などの思いが脳裏を横切っていました。娘の話によると『病院は激しく揺れ、みんな赤ちゃん

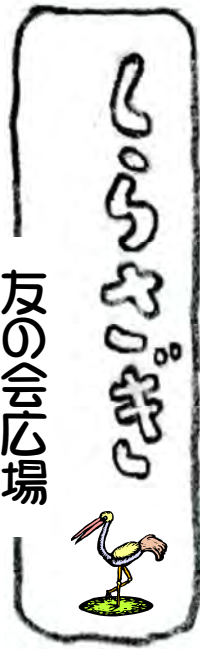
事故が報道され、日本中を恐怖に陥れました。とりわけ福島は深刻で、私たち夫婦は放射能汚染にさらされる福島から孫たちを東京に避難させるよう促しました。4ヵ月後に娘が二人の孫を連れて東京のわが家に避難

してきた時、地震前日に生まれた孫（女兒）の姿を見て、私は大きなショックを覚えました。とてもおとなしい子に見えたのですが、顔色は青白く、表情はなく、じっとしていてほとんど動かさず、赤ちゃんらしく元気に成長してきたとはとても思えない状態でした。それも無理はなく、原発に近い郡山では放射線を浴びさせないために赤ちゃんを外に出すことができなかったのです。

一日中家の中だけの狭いベッドの空間での生活を強いられてきたのです。日が当たらない植物が生長しないように、太陽に当たらない子どもはこうなってしまう

のか、とぞら恐ろしい気持ちになりました。放射能の被害を避けるためとはいえ、太陽と空気と多くの人たちとの触れ合いのある外界と遮断され、どうして人間としての健やかな生長ができるのでしょうか。

私はそれ以来、毎日のように孫を抱いて外を歩き続けました。太陽の光と外の空気をたっぷり浴びて、通りがかりに出会う沢山の人が孫に声をかけてくれました。やがて、少しずつ表情が豊かになり、笑顔も見られるようになって、ほっとしやすくなりました。



### 友の会広場

俳句・川柳など作品の寄稿は毎月20日までにFAXなどでお届けいただければ幸いです。友の会だより編集部

### ▼俳句

江戸川 長沢 常良

飾り焚火の粉を浴びに村人は  
朝市の泥の付いたるふきのとう  
四ツ角を斜めに渡る余寒かな  
駄菓子屋に昭和求めむ帰り花

### ▼川柳

江戸川 小林 功

言わずとも人間皆別人格  
女性議員白いスーツや毅然たり  
寝かせないベンチに横木打ちつけて  
果てしなきスキャンダル腐臭スガ政権

### (入院)

北葛西 石甲斐 初魚

追い放題に老いて病窓秋の蝶  
屋上はロックガーデン冬薔薇  
霜の夜の「パ」音の練習パーキンソン



### ▼短歌

西瑞江 豊田 育子

七百羽白鳥来たぞ印旛沼の友よりメール凄いと来いよ  
よされ節津軽ことばに世去れとや天明飢餓に流行し小唄  
「黙食」と壁にポスター貼られあり孫誕生に集う寿司屋に  
懐に常携へしダイアリー亡き妻君の写真貼られて

三郷市 石塚ふさ子

生垣は刈れぬ雀の眠る宿紅の椿も咲きはこりけり  
立春や豆で追い出すコロナウイルス鬼の面にもマスクして  
母の肩もみし昔が懐かしや今はもまれる身となりぬ

### ▼狂歌

東葛西 細野 勝

政治屋の数あまたなるは口先ぞわけ言ってもわけ言っても赤いうそ

### エッセイ

#### 「コンソの亀田」便り

福島郡山 石井うた

2月13日発生した福島沖地震、郡山は6弱でした。我が家（「コンソ亀田」）の被害は、瀬戸物や植木・硝子戸のロックカギも壊れ戸が開かなくなったり、石灯籠が倒れた程度でした。

しかし近所の家では、コンクリートの塀が倒れたり、壁紙が落ちて来たり、屋根瓦がずれたり、家の中では食器棚が倒れ瀬戸物やガラスが飛び散ったりしていました。10年前の記憶がよみがえり「怖い思いをした」とのことです。息子や娘がすぐに駆け付けて整理をしている家が多くありました。

私も近所の一人暮らしの方（認知症で小規模多機能サービス利用）の家へ、後片付けに行きました。茶筆筥が倒れ、台所は足の踏み場がないほどガラスや瀬戸物が散乱していました。本人はこたつに入り、冷めた弁当を前にうつろな表情でした。施設に行かないで自宅で頑張ると

いる姿をみて応援したいと思いました。

2月17、18日と雪が降り積もりました。白花豆をストーブで煮ながらこの便りを書いていきます。花豆や小豆などよく作ります。お茶と共に皆さんで食べるトホツとします。

コロナ禍の中で、活動が少なくりましたが、できる限り行っています。「百歳体操」は週1回、近所の方が10名ほど参加して、筋力体操や口腔体操、認知予防の体操をしています。月1回は血圧や握力を測ったりしています。折り紙あそびやクラフト教室・編み物教室・ヨガ・憲法カフェなど、サークルの活動も行っています。

3月からは朝どり野菜（今はハウス物が多い）も月1回程度から始めようと考えています。つながりを大切にしながら、これからも頑張ります。

「コンソ亀田」出会い・ふれあいの場として西葛西の石井さんが郡山の自宅を開放し、たまり場として運営している。

## 役立つ健康メモ 84 薬の話No.53

### 花粉症の薬

花粉症とは、目や鼻から入った花粉に対する免疫システムの反応によって、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が起きる病気です。

花粉症の薬には飲み薬、点鼻薬、点眼薬、舌下免疫療法の4種類があります。

#### ①飲み薬

飲み薬にはさまざまな種類がありますが、抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬が主に使われています。くしゃみと鼻水が中心の場合は抗ヒスタミン薬、鼻づまりは抗ロイコトリエン薬が使われます。

抗ヒスタミン薬は発売時期によって、1983年を境に第1世代と第2世代に分類されます。第1世代は即効性に優れているものの、眠気や口の渇きなどの副作用が強くなります。現在は処方されることは少ないですが、市販薬には配合されているので注意が必要です。

#### ②点鼻薬

点鼻薬にはステロイド薬と血管収縮薬の2種類があります。ステロイド薬はくしゃみ、鼻水、鼻づま

りに効果があり、少量で局所に留まるので飲み薬と比べて副作用が出にくい薬です。

血管収縮薬は鼻づまりに効果があり、市販薬として多く販売されています。繰り返し使っていると薬剤性鼻炎（鼻づまりの悪化）を起こすため、使い過ぎには注意が必要です。

#### ③点眼薬

目のかゆみや充血、涙が出るなど目の症状が起きる場合は、点眼薬が選択されます。点眼薬にはメディエーター遊離抑制薬や抗ヒスタミン薬があります。これらで効果が不十分な時は、ステロイド点眼薬を用います。

#### ④舌下免疫療法

飲み薬、点鼻薬、点眼薬はあくまで一時的に症状を抑えるだけで、根本的な治療ではありません。舌下免疫療法はアレルギーの原因となる物質を少量から投与することでアレルギー症状を和らげ、根本的な体質改善を期待できる治療法です。

現在はスギ花粉を原料とするエキスから作られたスギ花粉舌下錠があります。治療期間は少なくとも2年間はかかり、専門の病院で治療を受ける必要があります。

「いつでも元気」誌より転載

#### 編集後記

▼2月13日に福島県沖で最大震度6強の地震が発生しました。災害は忘れる前にやってきました。▼編集部では福島取材を3日後の16日に控えており、見送るかどうか悩みましたが、案内を引受けてくれた伊東達也さんに問い合わせると「大きな被害もないので来てください」とのこと。予定どおり車2台に分乗して日帰り行程の取材に出発しました。編集部員6人と運転要員7人往復530キロを走行し無事帰ってきました▼10年

たった福島の今はどうなっているのか。復興の現状を少しでも知ることができればとの思いで行ったのですが、車内で走りながらの内という場面もあり、大まかな町の姿を見ることで終えました▼しかし伊東さんの話で一番心に残ったのは、原発事故で荒廃が進み、医療施設も少なく商店街は軒並み閉鎖されるなど、地域社会はまとも機能していないこと。住民同志のつながりが薄れ、町の姿も人の暮らしも復興とは程遠い状況だという現状を知りました。(黒木)

どこの処方箋でもお受けいたします

**なぎさ薬局**

TEL03-5679-7137 / FAX03-5679-7138

なぎさ薬局では、**おくすり手帳**をお渡ししております。みなさんが飲んだり、使ったりしているお薬の記録を残すためのものです。この手帳があれば、

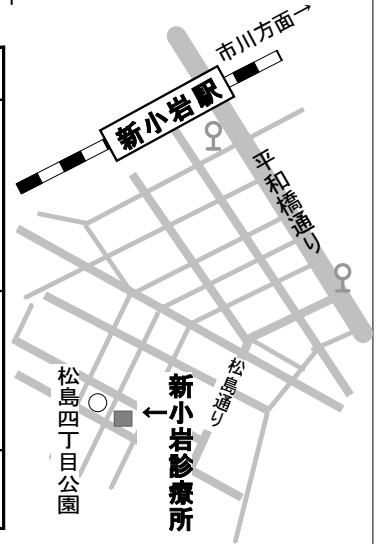
- ◆医師・薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使用しているかを知ることができます。
- ◆医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



### 新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

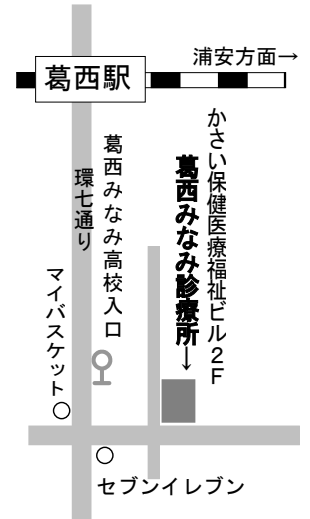
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科) 青山麻織 (糖尿病・ 予約制)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	外来休診 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科) 訪問診療 鎌田	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



### 葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かせい保健医療福祉ビル2F 電話03-5679-7144

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	松村所長	財津祐典	松村所長	新田英昭注② 診療受付 10:00～ 12:30 (訪問診察)	関口康宣	第1.3.5 森田 第2.4 工藤恵子
午後 14時～16時30分	注① 予約外来 松村所長	注① 予約外来 松村所長	休診 (訪問診察)	注① 予約外来 松村所長	関口康宣	休診
夜間 18時～19時30分	休診	松村所長	休診	松村所長	休診	休診



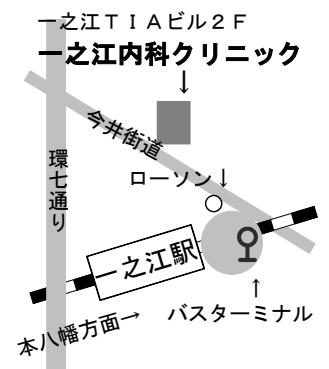
注① 月・火・木の午後は予約外来となっておりますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

注② 木曜日9:00～10:00は健康診断専用時間です。  
内科受診の希望者は10:00～12:30の間にお越しください。

### 一之江内科クリニック・診療案内

江戸川区一之江3-2-35 一之江TIAビル2F 電話03-3656-6688

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	高野所長	高野所長	高野所長	高野所長	松村	瀬底
午後 14時～17時	高野所長	高野所長	外来休診 訪問診療	高野所長	外来休診 訪問診療	休診
夜間 17時～18時30分	休診	高野所長	休診	高野所長	休診	休診



※休診日は日曜・祭日・年末年始