



そな うれ そくしんがたいんふるえんざじょうほう
 ♪ 備えあれば憂いなし—続新型インフルエンザ情報— ♪
 ♪ 有备无患—续・有关新型流感的信息— ♪

世界卫生组织（简称 WHO）于 6 月 11 日
 宣布，“新型流感已进入大流行的初级阶段
 （pandemic）”，并向世界各国发出强化警戒力
 度的要求。虽然这种源自猪群的新型流感（甲
 型 H1N1），其感染中心转移到了现下正值冬季
 的南半球，可是有人担心位于北半球的日本，
 在入秋以后，有可能会再次爆发流感，因此不
 可因为其毒性弱，便轻而视之。

（接下页）

せかいほけんきかん りやくしやうだぶりゆーえいちあー
 世界保健機関（略称 WHO）は
 さ がつ にち
 去る 6 月 11 日、「新型インフルエンザは世
 界的な大流行（パンデミック）の初期段
 てき だいいゆうこう ぱんでみっく しよきだん
 階にある」と発表し、各国に警戒の強化
 かい はっぴやう かっこく けいかい きやうか
 を求めました。感染の中心は、現在冬を
 もと かんせん ちゆうしん げんざいふゆ
 迎えている南半球に移っていますが、
 おか みなみはんきゆう うつ
 北半球にある日本では、今年の秋以降、豚
 きた にほん ことし あきいこう ぶた
 由来の新型インフルエンザ（H1N1 型）
 ゆらい へんた ใหม げんた
 が再び流行するのではないかと懸念され
 ています。弱毒性だからと高をくくって
 じゃくどくせい たか
 はいけません。（次頁に続く）
 じべつじつづ

目 录

1~4	有备无患—续・有关新型流感的信息—
5	新闻摘要（4月21日～6月20日）
6~9	生活中的外来语
10~11	考取一个资格⑩日商簿记检定考试
12~15	健康商谈室《简单易行的应激反应消除法⑪》
16~17	从零开始的电脑用语知识⑥ 电脑键盘和鼠标器
18~21	《征稿》读者来信 中国归国者第二代有关国 民年金的咨询
22~24	体育⑪《沙滩排球》
25~27	日本家常菜⑨ 《用罗汉果糖制作的低热卡果冻》
28	编后记

目 次

備えあれば憂いなし—続新型インフルエンザ情報—
ニュース記事から（4月21日～6月20日）
暮らしの中の外来語
資格を取ろう⑩日商簿記検定
健康相談室「気軽にできるストレス解消法⑪」
1からのパソコン用語知識⑥「キーボードとマウス」
相談投稿「中国帰国者2世の方の国民年金相談」
スポーツ⑪「ビーチバレー」
日本の家庭料理⑨「羅漢果糖で作る低カロリーゼリー」
編集後記

(接前頁)

由于流感病毒具有变异性，在不断感染、扩散的过程中，其毒性存在着由弱向强演变的可能性。此外，本刊在第 44 期里介绍的、源自鸟类的新型流感（高致病性禽流感），也依然有可能发生。

我们应该怎么做，才能迎击流感病毒呢？假设您所居住的地区，爆发了新型流感，您是不是会尽可能地不踏进那些人群拥挤的超市呢？还有，万一流感扩散到了全国范围，越来越多的人不得不暂时离开工作岗位在家休息，那么，商品的生产及流通的功能就有可能发生停滞，店铺里的商品也有可能出现短缺。专家因此建议我们，最好是储备至少 2~3 个星期的生活必需品。请您不妨参考下述示例，先列出一个家庭备用品一览表。

1. 可长期保存的食品（下列名目仅为示例）

・大米、面粉、方便面

瓶装饮料（矿泉水、茶等）、调料（菜油、盐、砂糖）、果酱、蜂蜜、果脯、罐头（鱼、肉、



(前頁より)

インフルエンザウイルスは変異する性質を持っているので、感染が拡大するうちに弱毒性から強毒性へと変化する可能性がないわけではないそうです。また、本誌44号で紹介した鳥由来の新型インフルエンザ（強毒性）が発生する危険性も依然残っています。

ウイルスの進撃を迎え打つために、わたしたちに何ができるのでしょうか。あなたの住んでいる地域で新型インフルエンザが流行し始めたと想像してみましよう。スーパーなどの人混みにはできるだけ行きたくないと思いませんか。また、万一感染が全国的に拡大し、仕事を休まざるをえない人が増えると、商品の生産や流通が滞って、店頭の商品が不足しがちになる事態も考えられないわけではありません。そこで、専門家は生活必需品について少なくとも2~3週間分の備蓄を推奨しています。次の例を参考に、先ずあなたの家庭の備蓄品リストを作ってみませんか。

1. 長期保存ができる食品（下記は例）

・米、小麦粉、インスタントラーメン
 ・ペットボトル飲料（ミネラルウォーター、お茶等）／調味料（サラダ油、塩、砂糖）
 ・ジャム、ハチミツ／乾燥フルーツ／缶詰（魚、肉、トマト、フルーツ）／菓子（チョコレート）もちろん中国の保存食、ビータン、ザーサイ他、木耳などの乾燥食材も強い味方です。

西红柿、水果)、点心(巧克力),当然也包括中国的可存放食品:皮蛋及榨菜,还有木耳等干燥食品也是上好的选择。

2. 预防及针对感染的医药品

口罩、漱口药液、消毒酒精、洗手的肥皂、橡皮手套(一次性的)、体温计、镇痛药及退烧药(确认其成分,最好选择乙酰氨基酚类、而避开阿司匹林类药物)、感冒、肠胃、止泻等常用药、治疗宿疾的药物、维生素药类、冷水枕、退热帖(发烧时帖于额头或腋下以降温)

3. 生活中必需的日用品

洗洁剂(用于洗衣及厨房)、氯化漂白剂(洗衣时加进一些,可杀死流感病毒)

手纸、塑料袋(用于密封那些被病毒污染的垃圾)、加湿器(据说流感病毒在湿度为 50

60%的环境下,会失去活性,因此冬天在干燥的室内放置加湿器,十分有利于预防感染)

政府表示,假使国家处于新型流感大流行的情形下,政府亦会优先确保那些供水、供电及供应煤气等维系国民日常生活的社会功能正常运行。但是,如果您想从万无一失的角度出发(包括地震的应对措施在内),为家人储备一些日用品的话,那么最好是将下述商品名目列入一览表内。

便携式煤气炉及迷你煤气罐、防灾用收音机、手电筒、电池、蜡烛、火柴、打火机

作为消费者,要是都争先恐后地涌进店里抢购防灾用品,那么就会发生今年春天口罩被一抢而空的情形。因此,最好是做一名聪明的

2. 感染予防・感染対応の医薬品

・マスク/うがい薬/消毒用アルコール/手洗い石けん/ゴム手袋(使い捨て)/体温計/鎮痛・解熱剤(成分欄を確認し、アセトアミノフェン系を選ぶ。アスピリン系は避ける)/風邪薬、胃薬、下痢止めなどの常備薬/持病の薬/ビタミン剤/水枕、アイスノン(発熱時に頭と脇の下を冷やす)

3. 生活に必要な日用品

・洗剤(洗濯用と台所用)/塩素系漂白剤(洗濯時に使用するとインフルエンザウイルスの消毒に有効)
・トイレットペーパー/ビニール袋(ウイルスに汚染されたゴミの密閉用)/加湿器(インフルエンザは湿度が 50~60% の環境では不活性化するため、乾燥した冬の室内に置けば、感染予防に役立つそうです。)

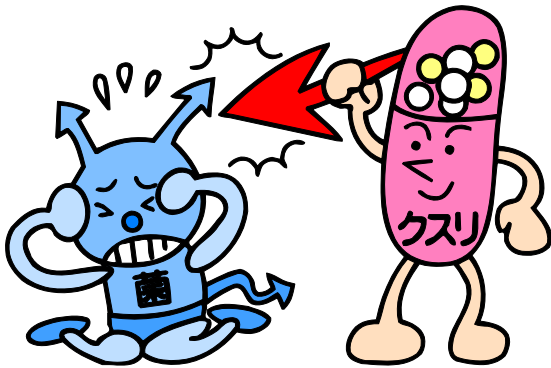
新型インフルエンザの流行下でも、水道や電気、ガスなどのライフラインの維持は、政府が最優先で取り組むと述べています。それでも万一を考え(地震対策も兼ねて)用意したいという方は、つぎのような日用品もリストに挙げておきましょう。

・カセットコンロと携帯ガスボンベ/防災用ラジオ、懐中電灯、電池/ろうそく、マッチ、ライター
消費者が一度に買いだめに走れば、今春多くの地域でマスクが店頭から消えてしまったような混乱を招きます。いまから日常の買い物の中で、少しずつ買い揃え

消費者,从现在开始,就在购买日常用品的时候,顺带着一点儿、一点儿地把那些需要储备的东西买齐。

“流感疫苗”:自 7 月起,针对源自猪群的新型流感疫苗(取自病原体的预防剂,根据针疫苗、口服药品来抑制病毒感染者发病,或是减轻发病时的症状等功效的医药品)正式投入生产,预计到来年 3 月生产量可满足约 3 千万人接种。糖尿病及哮喘等慢性病患者以及孕妇等人群,将被允许优先接种。因此,敬请留意有关秋季以后的流感疫苗接种(收费)信息。

(H)



*在 46 期里我们向大家介绍了“发烧商谈中心”,但厚生劳动省在 6 月 19 日重新规定了到目前为止的运用指南,规定全国的一般医疗机构也将对新型流感进行诊疗。根据国家方针的改变,各自治体也将会改变诊疗体制,因此对新型流感的受诊,请大家关注各自治体的宣传及通过支援相谈员再进行确认一下。

かしこ^{かしこ}る 賢い消費者になりましょう。

[ワクチン]:豚由来の新型インフルエンザについては、7月からワクチン(病原菌^{びょうげんきん}から作る予防剤^{つくざい}で注射や経口投与(直接飲む)により、感染しても発症^{はっしょう}を防ぐ、あるいは発症しても症状^{しょうじょう}が軽く済むといった効果が期待できる医薬品)の製造が始まっていて、来年3月までに約3千万人分が確保できる予定です。糖尿病^{とうにょうびょう}やぜんそく等の慢性疾患^{まんせいしつかん}のある人や妊婦^{にんぶ}は、優先的に接種^{せつしゅ}できると思われまので、秋頃からワクチン接種(有料^{ゆうりょう})についての情報^{じょうほう}に注意^{ちゅうい}してください。

(H)

*本誌 46 号にて、発熱相談センター^{はつねつそうだんせんたー}について紹介いたしました。国(厚生労働省^{こうせいろうどうしょう})は 6 月 19 日に、これまでの運用指針^{うんようししん}を改定し、全ての一般医療機関^{いっぱんいりょうきかん}においても診療^{しんりょう}を行うなどとなりました。国の方針^{かふん}変更^{へんこう}を受け、各自治体^{かくじちたい}でも診療体制^{たいせい}に変更^{かへ}があるものと見られますので、新型インフルエンザに関する受診^{じゅしん}については、自治体の広報^{こうほう}及び支援相谈員^{しえんそうだんいん}等を通じて確認^{かくにん}してください。

新闻摘要



(4月21日~6月20日)

4月25日(星期六)

根据城戸久枝撰写、内容为追寻其原为遗华孤儿身份的父亲之足迹的纪实小说《远离那场战争》改编的电视剧《遥远的羁绊》第二集，将于 25 日晚九点在 NHK 综合频道播放。此电视剧共六集，4 月 18 日至 5 月 23 日间的每周六播放一集。

5月29日(星期五)

据中国政府卫生部 29 日发布的消息，广东省确认了一例新型流感(甲型 H1N1 流感)病例。另外，中国国内一名女性被怀疑因上述男性而感染了相同的流感。此女性的疑似病例如果得到确认，将成为中国国内首例新型流感传染病例。

6月12日(星期五)

世界卫生组织 (WHO) 总干事陈冯富珍于 11 日傍晚 (日本时间 12 日凌晨) 召开记者招待会，宣布将意味着全球性大流行的新型流感警戒级别提升至最高级别 — “6 级”。截止到 11 日，日本国内得到确认的新型流感感染人数为 548 人。

(注) 7 月 21 日现感染人数为 4246 人。

6月19日(星期五)

原满洲国 (现中国东北地区) 撤退回国经历的羽田澄子导演拍摄的纪录片《呜呼 满蒙开拓团》，在东京神保町的岩波电影院上映。其后计划依次在各地公映。

① 请注意

本栏目的新闻皆为一般报章的报道摘要。因此，并非为政府正式公布之内容，其中一部分还包含媒体的观察消息，敬请注意。

ニュース記事から

(4月21日~6月20日)

4月25日(土)

中国残留孤児だった父親の足跡をたどった、城戸久枝さんのノンフィクション「あの戦争から遠く離れて」をドラマ化した「遙かなる絆」の第 2 話が 25 日午後 9 時から N H K 総合で放映される。全 6 話で 4 月 18 日から 5 月 23 日まで、毎週土曜日に放映。

5月29日(金)

中国政府衛生部は 29 日、広東省で男性 1 人が新型インフルエンザに感染したと確認され、さらに中国国内で同男性から女性 1 人が感染した疑いがあると発表した。女性の感染が確認されれば、中国国内で初めての感染例となる。

6月12日(金)

世界保健機関 (WHO) のマーガレット・チャン事務局長は 11 日夕 (日本時間 12 日未明)、記者会見を開き、新型インフルエンザの警戒水準を世界的な大流行 (パンデミック) を意味する最高の「フェーズ 6」へ引き上げると宣言した。11 日までに日本国内で確認された新型インフルエンザの感染者は 548 人。

(注) 7 月 21 日現在感染者は 4246 人。

6月19日(金)

自らが旧満州 (現中国東北部) から引き揚げの体験を持つ羽田澄子さんが監督した記録映画「呜呼 満蒙开拓团」が東京・神保町の岩波ホールで上映されている。今後、各地で順次公開予定。

① 注意

本欄の内容は、すべて一般の新聞などで報道された内容を要約して掲載しているものです。したがって、政府が公式に発表したものではなく、一部には報道機関の観測記事なども含まれていますので、ご注意ください。

生活中的外来语

1. 知情同意原则

生活在日本，想必最为令人挂心和思虑的，就是生病就医这件事情了吧。要是有一天突然生病，医生说“最好做手术”，那您会怎么办呢？就算做出这种诊断的是信得过的医生，您是不是也会感到不安，并且在心里问：“真的非手术不可吗？”“就没有别的治疗方法了吗？”

作为患者，一般都是在医院看病及接受检查，并且根据医生的诊断结果来制定治疗方案的。此时，医生向患者详细地告知检查及治疗过程，消除患者内心的疑问，从而让患者理解、同意并接受检查方法及治疗方案，这就是所谓的“知情同意”原则（意即在对方做出说明的基础上表示赞同）。只有在“医生作出解释，患者表示理解”的前提下，才能达成“一致协议”；也只有具备了这三项条件，“知情同意”的概念才能成立。同时，此处所说的“一致协议”，指的是医患双方意见相同这一层意思。如果患者没有完全理解医生的意图，因而未表示出“一切都委托给医生”这种态度时；或患者几乎是在医生的劝解下同意其检查或治疗方案的话，都不能说是达成了“协议”。反过来，要是患者已经完全领会了医生的意图，但却拒绝接受医生制定的治疗方案，同时医生也表示接受患者的主张，那么这也是一种“协议”。“知情同意”这个概念，原本诞生于个人主义观念比较盛行的美国，近十年来，也慢慢渗透到了日本的医疗界。这个概念诞生的背景，据说正是为了反思从前医生意味着某种权威性的存在，高高在上，掌握着患者所有医治

暮らしの中の外来語

1. インフォームドコンセント

日本で暮らす中で、一番の気がかりは、やはり病気になる時のことでしょう。ある日、突然病気を患ったら、そして、主治医から「手術したほうがいい。」と言われたら、あなたはどうしますか。たとえ信頼している医師から言われたことばであっても、「どうしても手術しなければならないのだろうか」「他の治療法はないのだろうか」と不安や疑問が湧いてくるでしょう。

私たちは、病院で診察や検査を受け、医師の診断結果に基づいて治療を受けます。この時、医師から検査や治療について、十分に説明を受けて、疑問点などを解消し、心から納得してその検査や治療を受けることに同意することを「インフォームドコンセント（説明を受けた上で同意すること）」と言います。「医師の説明、患者の理解」、それらを条件にした「両者の合意」、これらが全部揃ってはじめて成立する概念です。また、ここでの合意とは「意見の一致」という意味です。患者が医師に「すべてお任せします。」とって十分理解しようとしめない態度や、医師が半ば患者を説得して同意させるような態度は、合意とはいえません。逆に、患者が医師の説明を十分理解した上で、治療方針を拒否し、医師がこれを受け入れた場合は、合意が成立します。元々は個人主義の意識が高いアメリカで誕生した考え方ですが、ここ10年ほどの間に日本でも浸透し

权的弊病，同时也是为了追求最大限度地尊重患者的选择权及自由意志这一医疗理念。



另外，近来围

绕医疗的诉讼案出现了增多的趋势，因此，从医疗方面来说，也希望能够通过事前达成“知情同意”，来回避事后被告上法庭的尴尬局面。

比方说，您在接受某个重要检查或手术的时候，一定有过被院方要求签字的经历吧。而签字这一行为，正是对知情同意原则的实质性履行。因此，若不太理解医生所作的说明，最好不要轻易签字，而是直率地提出自己的疑问。不够了解日本的医疗情况，因此担心无法与医生进行沟通的人，有必要在可以依靠的家人陪伴下听取医生进行告知。

专家认为，为了实现知情同意的原则，作为患者一方应该询问主治医生的问题，主要有以下几个方面：

1. 做过什么样的检查，检查结果如何。
2. 病名是什么，病情的进展情况如何。
3. 主治医生所推荐的治疗方案是怎样的，有着怎样的长处与短处。
4. 有没有其它的治疗方法，其长处与短处又是怎样的。
5. 假如不做治疗，病情将会怎么发展。

由于在日本会说中文的医生和护士很少，因此，大多数人都是通过支援者或家人做翻译，以求与医生达成交流，从而实现知情同意的。我们也曾经听说过，有的人甚至让未成年

てきています。その背景には、かつて医師が権威ある存在として、患者より上位に立ち、治療の主導権を握ってきたことへの反省や、患者の選択権や自由意志を最大限尊重しようとする考え方があるそうです。また、最近医療裁判が増える傾向にあり、医師側には医療トラブルを避けたいという思惑もあるようです。

たとえば、あなたは重要な検査や手術を受ける際、同意書にサインを求められた経験はありませんか。サインはインフォームドコンセントを実践する行為です。説明がよくわからない時は、安易にサインしないで、率直に質問することが大切です。日本の医療事情等に不慣れなため、医師とのやりとりに不安を感じる方は、頼れる親族と一緒に説明を聞くことも必要でしょう。専門家は、インフォームドコンセントをもと求めて主治医に聞くべき事柄として、次の点を挙げています。

1. どんな検査をして、その結果はどうだったか。
2. 病名は何で、病気の進行状況はどうか。
3. 主治医として勧める治療法はどんなもので、そのメリットとデメリットは何か。
4. その他に考えられる治療法と、そのメリット、デメリットは何か。
5. 仮に、治療を受けないとしたらどうなるのか

日本では中国語のできる医師や看護師が少ないため、多くのみなさんは、支援者

的孩子或孙子充当翻译。我们认为，在医生告知患者检查结果及治疗方案这样的关键时刻，还是应该请对于知情同意原则的重要性有着一定认识，且值得信赖的人来翻译为佳。

2. 第二意见

那么，在听取医生告知以后，对于缺乏医疗知识的患者及其家人来说，有时候会感到难以抉择是否接受检查或治疗。此时，作为参考，寻求其他专门医生的见解，就是所谓的听取“第二意见”（第二诊断）。这一行为，并非意味着将主治医生换掉，而是指在与主治医生保持良好关系的前提下，听一听其他医生的意见。据说在第二意见广为普及的美国，越来越多的癌症患者，往往在听取两名以上医生的意见之后，最终由自己作出究竟是采取手术切除，还是采取化疗的选择。

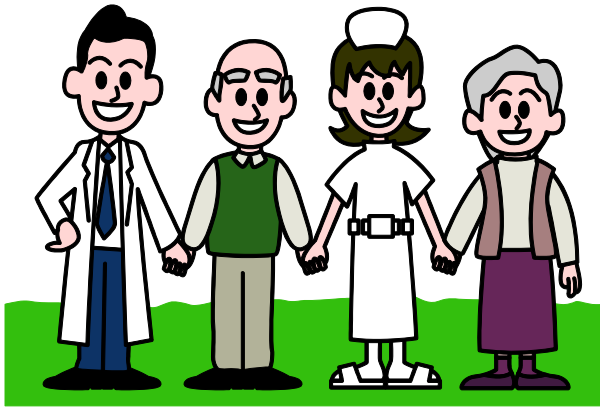
在日本，近来由于围绕医疗过失的纠纷不断增多，再加上患者自身的意识不断提高，因此对于第二意见的理解也渐渐深入。但是，要征求到有价值的第二意见，还需要主治医生提供相关的资料（检查数据及诊断结果）。这意味着将医疗信息公开，因此也必然会牵扯到对医生的能力进行评价这个问题。从整体来看，与美国相比，信息公开程度比较后进的日本，医院方面对于第二意见的理解及合作体制，还是不够全面和完善的。此外，患者本身也存在着难以向医生张口，提出要求听取第二意见的心理。但是可以认为，日本的医疗界今后将毫无疑问地朝着越来越重视第二意见的方向发展。

や家族の通訳を通して、医師にインフォームドコンセントを求めることになります。未成年の子供や孫に通訳を頼むケースもあると聞きますが、検査結果や治療法についての説明など重要な局面では、インフォームドコンセントの重要性を認識した、信頼できる通訳を頼むことをお勧めします。

2. セカンドオピニオン

さて、主治医から説明は受けただけで、医療知識の乏しい患者や家族としては、なかなか治療法が決められない場合があります。そんな時、参考までに別の専門医の意見を聞くことを「セカンドオピニオン（第二の診断）」と言います。それは、医師を代えるという意味ではありません。主治医との良好な関係を保ちながら、別の医師の意見を聞くことです。セカンドオピニオンの先進国アメリカでは、ガンを手術で切除するか、放射線治療を行うかというような判断は、複数の医師の意見を聞いた上で、患者自身が判断することが多くなっているそうです。

日本でも、近年医療過誤をめぐるトラブルや患者の意識の高まりを受けて、セカンドオピニオンへの理解が徐々に広がっているそうです。しかし、意味のあるセカンドオピニオンを行うためには、主治医に資料（検査データや診断結果）を提供してもらわなくてはなりません。それは医療情報を公開し、必然的に医師の能力を評価することになります。アメリカに比べて情報公開の遅れている日本では、全体的に見て、病院側の理解や協力体制が十分整



至于如何才能巧妙地获得第二意见，专家认为最好做到以下几点：

1. 在征求第二意见之前，向最了解自己病情的主治医生确认不明白的地方。
2. 务必在治疗开始之前征求第二意见。
3. 征求第二意见时，往往不知道去哪家医院好，因此，最好请主治医生给自己开介绍信。或是请主治医生提供诊断结果或相关资料。
4. 向主治医生汇报征求到的第二意见，并制定今后的治疗方案。

要是选择在给予自己第二意见的医院接受治疗的话，务必向主治医生汇报。因为与医生保持良好的关系，是极其重要的。

随着身体变“老”，人人都要与疾病进行搏斗。我们渴望医疗机构整備出一个好的环境，让那些在用日语看病，以及收集相关医疗信息方面时常感到困难的归国者们，能够安心心地接受治疗。（H）

っているわけではありません。また、患者自身としても、主治医にセカンドオピニオンの希望をなかなか切り出しにくいという心理もあります。しかし、今後は日本の医療界が、次第にセカンドオピニオンを重視する方向に進んでいくことは間違いないだろうとされています。

専門家は、セカンドオピニオンを上手に得るポイントについて 次のように述べています。

1. セカンドオピニオンをとる前に、病状を一番よく知っている主治医に疑問点を確認しておく。
2. セカンドオピニオンは、必ず治療をはじめる前に受ける。
3. セカンドオピニオンを聞く場合は、どの病院に行けばいいかわからないことが多いので、主治医に紹介状を書いてもらう。また診断結果や資料を提供してくれるよう依頼する。
4. セカンドオピニオンの結果はきちんと主治医に報告し、その後の治療方針を決める。

セカンドオピニオンを受けた先の病院での治療を選択しようと思った場合も、主治医には必ず報告し、良好な関係を維持しておくことが大切です。

「老い」が深まると、人は誰でも病気と闘っていかねばなりません。日本語でのやりとりや医療情報を得る上で、困難を感じることの多い帰国者のみなさんが、安心して治療が受けられるような環境が整ってほしいと思います。（H）

考取一个资格⑩日商簿记检定考试

此次我们要为大家介绍的是簿记检定考试。对公司会计有兴趣、或是在中国做过会计工作的人，若是通过了簿记检定考试的话，或许会有益于找工作呢。

●何谓簿记

簿记可以分为“单式簿记”和“复式簿记”两种。

所谓单式簿记，就是指近似于家庭收支簿一样的会计方式，将每一天的收入和支出记录下来，在现金进出数额的基准上，把握当天的所有交易额。

而复式簿记，指的是从原因和结果两个方面把握交易情形，因此，可以同时资产数额及盈亏率进行计算。

所有的公司，不论其规模大小，每一天都需要有人通过记录、计算、整理来完成其会计工作，因此复式簿记必须通过对资产额、负债额、资本、收益、费用这五个交易要素之增减额的把握，记录所有的业务交易，从而将公司业绩及财政状况明确的反映出来。一般所说的簿记，通常指的都是复式簿记。

●检定级别

簿记检定设有 1~4 共四个级别。

1 级：为考取税理士及国家公认的正式会计资格的登龙门。要考取 1 级的话，需具备大学程度的商业簿记、工业簿记、原价计算及会计学知识；并且有能力理解财务报表规则及有关企业会计的各项法规，可以进行经营管理或经营分析。

2 级：需具备高中程度的商业簿记及工业簿记（包括初步的原价计算能力）知识。有能力阅读财务报表和把握企业经营状况。这也可

資格を取ろう⑩日商簿記検定

今回ご紹介する資格は簿記検定です。会社の経理に興味がある人や、中国で経理の仕事をしていた方にとっては、この資格を取っておくと、就職や転職に有利になるかもしれません。

●簿記とは

簿記には大きく分けて「単式簿記」と「複式簿記」の二種類があります。

単式簿記は、いわゆる家計簿のようなもので、日々の入金と出金を記録し、現金の入出金を基準にしてすべての取引を把握していこうとするものです。

複式簿記は、取引を原因と結果という二つの側面から把握していくもので、これにより財産の計算と損益の計算を同時に行っていきます。

あらゆる会社では、規模の大小にかかわらず、日々の会計を記録・計算・整理していくことが必要ですが、複式簿記は、全ての営業上の取引を、資産・負債・資本・収益・費用の五つの取引要素の増減として記録し、会社の経営成績や財政状態を明らかにするものです。一般に簿記と言えば複式簿記を指します。

●検定レベル

レベルは 1 級から 4 級までの 4 段階です。

1 級：税理士、公認会計士などの国家試験の登竜門。大学程度の商業簿記、工業簿記、原価計算並びに会計学を修得し、財務諸表規則や企業会計に関する法規を理解し、経営管理や経営分析ができる。

2 級：高校程度の商業簿記および工業簿記（初步的な原価計算を含む）を修得している。財務諸表を読む力がつき、企業の経営状況を把握できる。相手の経営状況もわ

以做到把握对方的经营情况, 因此有助于对株式会社进行经营管理。

3 级: 需具备财务负责人的基础知识, 有助于商店及中小企业的会计业务。有能力阅读会计类书籍, 可以从数字上了解客户的经营状况。这是因为越来越多的企业将此视为进行营业、企业管理所必不可少的知识。

4 级: 乃簿记入门。有助于小型商店的会计业务。有能力对账簿进行分项登帐, 并且了解复式簿记之机制。

●学习方法

首先应将三级设定为目标。

要是多少具备一些会计知识, 并想自学的人, 可以去书店购买参考书及习题集。这样费用也会比便宜一些。

第一次接触簿记、或感觉自学困难的人, 我们劝您选择听讲座的学习方法。可以选择通信式教育, 也可以前往专科学校走读学习。

●有关检定考试

检定考试对于学历、年龄、性别、国籍没有限制, 任何人都有资格报名应考。

1 级考试每年举行两回, 2 至 4 级考试每年举行三回, 答对 70% 以上者及格。

1 级的考试费用为 7500 日元; 2 级为 4500 日元; 3 级为 2500 日元; 4 级为 1600 日元。

至于检定考试的报名日期及报名地点, 因各地工商会议所及考试实施机构的不同而不尽相同, 因此敬请意欲报考的人, 在统考之三个月前, 向自己所在地附近的工商会议所等地方进行咨询。

具体事宜敬请浏览“工商会议所检定考试”网页。<http://www.kentei.ne.jp/index.html>

(T)

かるので、株式会社の経営管理に役立つ。

3 級: 財務担当者に必須の基本知識が身につく、商店、中小企業の経理事務に役立つ。経理関連書類の読み取りができ、取引先企業の経営状況を数字から理解できるようになる。営業、管理部門に必要な知識として評価する企業が増えている。

4 級: 簿記入門編。小規模小売店の経理に役立つ。勘定科目に仕訳でき、複式簿記の仕組みを理解している。

●学习方法

まずは 3 級を目指しましょう。

多少経理の経験があるなど、独学で学習したい場合は、書店などで市販されている参考書、問題集を利用するとよいでしょう。費用も安くすみます。

簿記が初めての人や、独学が難しい人の場合は、講座での学習がお勧めです。通信講座を受けたり、専門学校や簿記講座に通ったりして学習する方法があります。

●受験について

受験資格に制限はなく、学歴・年齢・性別・国籍に関係なく誰でも受けられます。

1 級は年 2 回、2 級から 4 級までは年 3 回試験があり、70 % 以上の正解で合格となります。

受験費用は、1 級 7500 円、2 級 4500 円、3 級 2500 円、4 級 1600 円です。

受験申込日時および受験申込場所は、各地の商工会議所、試験施行機関によって異なりますので、統一試験日の約 3 カ月前を目途に、受験希望地の商工会議所等にお問合せください。

詳しくは「商工会議所の検定試験」の H P をご覧ください。

<http://www.kentei.ne.jp/index.html>

(T)

健康商談室



简单易行的应激反应消除法①

(最终回)

为自己换一颗“心”，让它变得柔韧

改变容易感受应激反应的心理习惯

在此以前，我们为大家介绍了宣泄和缓解应激反应的方法，其实，还有一种办法可以帮助我们不去积蓄应激反应，那便是让自己根本就不掉进应激反应当中去。

当然，这不是一件简单的事情。可是，容易陷入应激反应状态的人，其思维方式以及应对物事的办法，是有着一定惯性的。因此，只要将那种惯性纠正过来，就可以使自己极少陷入应激反应当中去。

◆劝您改变自身价值观

容易积蓄应激反应的人，大都有着某种坚定不移的价值观，而这种价值观，往往通过“理应○○”这句话表现出来。

比方说，假设某个企业的管理者，其想法是“与个人情由相比，公司的工作理应优先”，此时，如果他的部下没有考虑工作而请了假，那么，那个管理者一定会因为“理应以工作优先，可是手下人却不听”而恼怒。

这个世界上存在着各种各样的价值观，对于您来说，辞去现在的工作，或是失去现有的地位、身份，或许是一件天大的事情，然而，这些真的是您人生的所有内涵吗？

事情也可以倒过来考虑，如果您凡事不想得那么严重，意识到“哦，原来还有这样一种价值观”，那么您一定能够看到另外一片天地。

◆流露自然情感

上面提到的那个企业管理者，其之所以产生应激反应，还有一个理由是感到部下“不考

けんこうそうだんしつ

健康相談室

きがる す と れ す かいしょうぼう さいしゅうかい
気軽にできるストレス解消法①(最終回)にんげん み ところ
ストレス人間がぜひ身につけたい心をし

なやかにする法

ストレスになりやすい心の癖を直す

これまでは、たまったストレスを吐き出す方法と、ストレスを自分で緩和する方法とを紹介してきましたが、ストレスがたまらないようにするにはもう一つ、そもそもストレスに陥らないようにする方法があります。

もちろん、これはかんたんなことではありません。しかし、ストレス状態に陥りやすい人は、考え方や心の構え方、感じ方に一定のクセがありますから、このクセを直せば、ストレスに陥りにくくなります。

◆価値観の転換のすすめ

ストレスをためこみやすい人は、確固とした価値観をもっています。これは「○○すべきだ」という言葉でしばしば表されます。

たとえばある企業の管理者が、「自分の都合より、会社の仕事を優先すべきだ」と思っているとします。その人の部下が、仕事の都合を考えずに休暇をとったとします。すると管理者は、「仕事を優先すべきなのに部下がそうしない」から、腹が立つのです。

世の中にはいろいろな価値観があります。あなたにとって、会社を辞めることや今の地位や立場を失うことは大変なことでしょうが、それが人生のすべてでしょうか。

逆に考えることもできるはずです。「ほう、そういう価値観もあるのか」と気楽に構

慮工作情况而擅自请假，太不像话了”，却又无法当场表现出来。相反，内心恼怒得不行，而嘴上却说“是吗，那没办法”等话，努力扮演一位通情达理的上司角色，其应激反应也因此而越发膨胀。

当然，此时这位上司如果震怒，那么其部下便会产生应激反应。可是，要是其部下流露自然情感，得当地道出自己心声的话，说不定就能找到另外一种解决方式呢。

然而，日本人厌恶争执和吵嘴，因此，那些认真的人，认为“理应〇〇”、“不该〇〇”（比如“不该吵架”以及认为“不该在人前发火”）的人，往往将自己的自然情感扼杀于内心深处。



◆劝您别太认真

容易罹患心身病的人，往往都是追求完美的人。什么事情都要自己去做，而且绝然不会马虎。因此要是看到别人做事不认真，便会急躁烦愤，以至重新去做一遍。

然而，凡事总是追求完美，这意味着让自己的内心时常处于紧张状态。久绷之弦必有断时，长期这么紧张下去，定会迎来吧嗒断弦的

えると、ちがった世界が見えてきます。

◆自然の感情を表現する

この管理者にストレスがたまるもうひとつの理由は、その場で「仕事の都合も考えないで休暇をとるのなんて、けしからん」と怒り、それを表現することができないためです。腹の中ではカッカッとしているのに「そうか。しかたがないな」などと、物分かりのいい管理者を演じようとするから、ストレスはますます大きくなります。

もちろんここで彼が怒れば、今度は部下にストレスがたまります。しかし部下も感情表現をしてきちんと言いたいことを言い合えば、新たな解決法が見つかるかもしれません。

ところが日本人はもめごとやけんかが嫌いですから、きまじめな人や、「〇〇すべきだ」あるいは「すべきでない」（「けんかをすべきでない」とか「人前で立腹すべきでない」という考えを持っている人が、自分の感情を押し殺すことになります。

◆いい加減のすすめ

心身症になりやすい人には、完璧癖の人がよくいます。自分で何でもやって、しかもいい加減にはできないのです。人がいい加減にやっているといらいらし、やり直したりします。

けれども、いつも完璧にやろうと思っていることは、心がいつも緊張していることです。弓もいつも張り詰めていれば切れてしまうように、緊張が続くと精神的にブツンしてしまいます。それでもそんなことを認めたくない気持ちだが、からだに病気を作り出

一天。即使这一天已经到来，可是不愿意去承认的要强心理，更会将我们的身体推向生病的边缘。

不是说任何时候马虎都是好的，可是我们劝您学会时不时地马虎一点。而且这样一来，您还会发现，其实自己马虎一点，世界也不会发生任何改变。

◆劝您反叛一点儿

容易产生应激反应的人，大都是遵纪守法的人。这样的人一旦进入组织内部，就有可能向惧怕上司，敬畏权势的类型转变。这样的人，与上司的人际关系往往能够处理得比较得当。然而当部下或自认为比自身地位低的人，表现出不尊重自己的时候，便会因为受到伤害而恼怒不已。

在上级面前拘谨小心，在人前说不出话来，过分客气、过分替别人着想的人，往往属于这一类人。

然而，很多人并未意识到自身的这种特征。因此我们劝您培养一点敢于对那些巍然的存在和权势表示反叛的精神。

◆要做就做得有点儿妙趣

无论工作还是助人，要么不做，要做就做得有点儿妙趣。

掰着手指头细数各种条件，然后感叹“想做的事情无法做”，这样只会让自己感到烦躁，并且给应激反应的产生带来契机。事实上，无法实现自己的想法，有可能是因为下的功夫还不够，更多的是因为并不愿意做这一念头在作怪。人大都喜欢把不想做的事情往后推，因此，最好是想到就做。

这样一来，您就会发现原来事情这么容易解决，同时也了却了一件令人烦恼的心事，而

してしまうのです。

いつもいつもいい加減でいいとはいいませんが、ときどきはいいい加減をやってみましょう。それでも意外に、世の中なんとかなっていくものだということがわかるでしょう。

◆反骨のすすめ

ストレスをためやすい人に、秩序を重んじるタイプがあります。こういう人は組織に入ると、上に弱く、権威に弱いタイプになりかねません。そういう人は、上役への対処はじょうずなのですが、部下や自分より下位と思われる人が自分を重んじてくれないと、傷つき、腹を立てます。

上役にきがねし、人の顔を見て言いたいことが言えなくなる人、要らない遠慮や気づかいをする人には、よくこのタイプを見かけます。

それなのに、自分がそういうタイプだと自覚していないという人が多いのです。大きな存在、権威のあるものにも、ときには反抗してみましよう。

◆やるからには面白がってやろう

仕事でも、人の世話でも、やるからには、面白がってやりましよう。

さまざまな条件を数え立てて、「やりたいたことがやれない」と思っているとイライラやストレスの原因になります。しかし、じつは工夫が足りなかったり、いやだいやだと思っている自分の気持ちが反映されていることがよくあります。いやなことを人は先に伸ばしがちですが、まずやってしまいましよう。

すると意外にうまく解決できたりして、一

目，那项工作有时也会因此而横生妙趣呢。

◆寻找一个值得信赖的说话人

生性过于敏感、一丝不苟、认真耿直的人，被认为比较容易积蓄应激反应。

然而，这些都是非常好的地方，也是十分宝贵的品质。世界上的许多工作，都依靠这样的人来完成。

只是，将这些品质套在自己身上的时候，就会变成一种压力，从而陷入应激反应的状态。

也就是说，凡事都有正的一面和负的一面。

所以，最好是在平素寻找一位在思考事情的时候，能够从不同的角度来审事度物，帮助自己将负面思维转换成正面思维的人。

一个能够倾听您内心烦恼、值得信赖、一个守口如瓶的知心朋友。

[完]

摘自《宽裕的心境能带给您健康 — 简单易行的应激反应消除法》[(株) 社会保险出版社发行]

つのイライラの原因がなくなります。そしてその仕事が面白くなってくることもあります。

◆信頼できる相談相手をもとう

ストレスをためやすい性格として、よく、神経質^{しんけいしつ}な人、きちょうめんな人、きまじめな人などという特性^{とくせい}があげられています。

けれども、これらはすばらしい性格ですし、とても貴重^{きちょう ほんざい}な存在です。こういう人にしかできない仕事も世の中にはたくさんあります。

けれども、それが自分の身にふりかかると、自分をストレス^{じょうたい}状態^あに追い込むことになってしまうのです。

つまり、物事^{ものごと}は、プラス面^{ぶらすめん}とマイナス面^{まいなす}の両面^{りょうめん}があるということです。

あなたが何か^{なに}について考え^こ込んでいるときに、ちょっとちがう見方^{みかた}を提案^{ていあん}してくれたり、マイナス思考^{しこう}をプラス思考^かに変えたりしてくれる相談相手^{ひごろ}を、日頃^{ひごろ}から見つけておきましょう。

あなたの悩み^{なや}をなんでも聞いてくれて、信頼^きがおけて、秘密^{ひみつ}をもらさない相談相手^{ひみつ}を。

[本稿終わり]

「心のゆとりが健康^{けんこう}を生む一気^うにできるストレス^{けんこう}解消法^う」((株) 社会保险出版社^{かぶしきがいしゃ} 発行) ((株) 社会保険出版社^{しゃかいほけんしゅっぱんしゃ} 発行) より抜粋

从零开始的电脑用语知识⑥ “电脑键盘和鼠标器”

电脑要是不去操作的话，那它只不过是一个不会动弹的箱子而已。要进行输入操作，就需要用到“键盘”和“鼠标器”这两样东西。“键盘”主要是通过敲击每一个键，从而打出文字或数字来，鼠标器则用来指定文字等的输入位置。

标准的“电脑键盘”，共有 106 至 109 个键。有的键盘其键位会与其它键盘有些许不同，也有像“笔记本电脑”那样，只有 86 个键的键盘。一般来说，键与键之间的间距通常为 1.5cm~2cm，可是“笔记本电脑”的键盘往往造得很小，所以输入时会感觉比一般的键盘困难些。

“鼠标器”又分为底部有圆球的传统鼠标器、以发光及受光器来取代圆球的“光学式鼠标器”以及不与电脑机体连接的“无线鼠标器”三种。大多数“笔记本电脑”都在键盘的中央设一块叫“触摸板”的装置，以用来取代鼠标器。用手指在触摸板上滑动，就可以对页面上的位置和方向进行指定和操作。

那么，“键盘”和“鼠标器”有什么好的使用方法呢？用鼠标器来进行的操作，通常情况下通过键盘也可以实现。一般地说，第一次启用的软件往往比较适合于用鼠标器来操作，而启动那些用惯了的软件时，就比较适合于通过键盘来操作了。比如，单击开始键这样的操作，也可以按键盘上的 Windows 键（没有这个键的话，就按 CTRL+ESC 键），其效果是一样的（至于具体的操作方法，我们将在下一期里为您介绍）。

1からのパソコン用語知識⑥ 「キーボードとマウス」

パソコンは、操作なくしては動かないただの箱です。入力操作をするには、「キーボード」と「マウス」という道具を使います。「キーボード」は主にキーをたたくことによって文字や数字等を入力するのに利用され、「マウス」は主に入力位置などを指定するのに利用されます。

標準的な「キーボード」には 106 或いは 109 個のキーがあります。一部キーの位置が変則的なものや「ノートパソコン」にあるような 86 個の「キーボード」もあります。キーの間隔は通常 1.5 cm ~ 2cm ですが、「ノートパソコン」の場合は狭く作られていて、通常のものより入力しづらいです。

「マウス」には、裏にボールのついた一般的なものや、ボールの代わりに発光・受光器のついた「光学式マウス」やコンピュータとの接続ケーブルのない「ワイヤレスマウス」があります。多くの「ノートパソコン」の場合、マウスの代用として使われる「タッチパッド」と呼ばれるものが、キーボード中央付近に備え付けられています。これを指で触れてなぞることによって画面上の位置や方向などを指示します。

では、「キーボード」と「マウス」はどのように使うのが最も良い方法でしょうか？マウスで行う操作は、基本的にはキーボードでも操作できます。一般に初めて使うソフトなどはマウス操作に向いていて、使い慣

相同的操作，如果通过键盘来进行的话，要比用鼠标器来得快一些。而且不用改换姿势，所以不容易累。当眼睛感到疲劳的时候，视线可以离开显示器，这可以给眼睛一点儿休息的时间。与此相比，用鼠标器来操作的话，眼睛需要时刻不离地盯在显示器上，因此这种操作方式有使眼睛、手腕及肩膀疲劳的短处。

我们敬望您能很好地运用键盘和鼠标器，顺畅舒适地实现对电脑的操作。

(M)



れたソフトを使う時はキーボードで操作するのが向いています。例えば、スタートボタンをクリックするという操作は、「キーボード」のWindowsキー（ない場合はCTRL+ESCキー）を押すことと同じ結果が得られます（詳細は、次回にお伝えします）。

キーボードで行う操作は、マウス操作に比べ、同じ作業をした場合、速くて正確です。しかも姿勢を変えずに打つことであまり疲労を伴いません。目が疲れた時はディスプレイから視線をそらし、目を休めることもできます。その点、マウス操作は、ディスプレイを凝視し続ける必要があるため、目や腕や肩が疲れやすいデメリットがあります。

キーボードとマウスをじょうずに利用して、快適なパソコン操作ができるといいですね。(M)



✍️ 《征稿》 读者来信 中国帰国者第二代 有关国民年金的咨询

“听说有一种制度，可以救济保险费缴纳年限不足规定的 25 年的人，那是一种什么样的制度呢？还有，作为中国帰国者第二代，从什么时候起可以领取国民年金呢？”

进入今年以后，社会保险厅向所有领取年金、以及参加养老保险的人，邮出了“年金特别邮件”，想必大家都收到了吧。一般地说，要想领取年金的话，需要在 20 岁至 60 岁之间缴纳 25 年以上的保险费，才会被承认具备“领取资格”。此外，国民年金中“老龄基础年金”（注）的支付起始年龄为 65 岁。

中国帰国者の第二代，在年金方面的待遇与一般日本国民没有两样。因此，为了老后的人生计划，对日本的年金制度内容做一个准确的把握，是十分重要的。

在这里，我们打算给大家简单地讲解一下为那些因为各种各样的事由，而没能达到领取年金条件的人所建立的救济制度；以及为在 60 岁退休时，想立刻领取年金的人所建立的提前申请年金的制度。

（注）所谓“老龄基础年金”，是指参加国民年金保险制度的人，在达到一定年龄后领取的年金。除此之外，年金还分为“遗族基础年金”及“残疾基础年金”等。

✍️ 《相談投稿》 中国帰国者 2 世の方の 国民年金相談

「保険料の納入期間が受給資格の 25 年を満たない場合、救济制度があると聞きましたが、どのようなものですか。また、中国帰国者 2 世の場合は国民年金をいつからもらえるのでしょうか。」

今年になって、社会保険庁より全ての年金受給者、加入者に「ねんきん特別便」が送付されましたが、皆さんも受け取られたことと思います。一般的に年金を受け取るためには、国民年金の保険料を 20 歳から 60 歳までの間 25 年以上納めていることなどの「受給資格」を満たしていることが必要です。そして、国民年金の「老龄基礎年金」（注）の支給開始年齢は、65 歳となっています。

帰国者 2 世の場合、年金に関しては一般の人と同様ですので、自分の老後の生活設計のために、日本の年金制度の内容を把握しておくことは大切なことです。

今回は、いろいろな事情により、年金受給資格を満たしていない人を救济する制度について、また、60 歳で定年退職した後、すぐに年金を受け取りたいという人のための繰上げ請求制度について簡単に解説します。

（注）「老龄基礎年金」とは、国民年金加入者本人が一定年齢に達した日以後に受給できる年金で、国民年金には、このほかに「遺族基礎年金」、「障害基礎年金」などがあります。

“要是保险费缴纳年限不足 25 年的话……”

对照下述①～⑤五个阶段,要是保险费缴纳年数总和达到 25 年的话,便有资格领取年金。

$$\begin{aligned}
 & \textcircled{1} \text{ (保険料) 納入済期間 (保险费) 繳完期間} + \textcircled{2} \text{ (保険料) 免除期間 (保险费) 免繳期間} + \\
 & \textcircled{3} \text{ (保険料) 追納期間 (保险费) 補繳期間} + \textcircled{4} \text{ 合算対象期間 合算対象期間} + \\
 & \textcircled{5} \text{ 現行の任意加入制度の加入期間 現行的任意投保制度之投保期間} \\
 & = \text{25 年以上 (受給資格期間) 25 年以上 (有資格領取年金的期間)}
 \end{aligned}$$

《保険料を 25 年以上納められなかった場合・・・》

次の①～⑤の期間を合わせて 25 年以上になれば年金を受け取る受給資格が満たされます。

① (保险费) 繳完期間

为每个月保险费的缴纳期间。

② (保险费) 免繳期間

如果收入较少, 缴纳保险费有困难的话, 可以向市区町村政府提出免繳保险费的申请, 社会保险厅经对申请人前一年的收入进行审查, 并给予批准的话, 申请人便可享受保险费全额或部分免繳待遇。

保险费の免繳制度分为免繳 3/4 (繳納 1/4)、免繳一半以及免繳 1/4 (繳納 3/4) 三种, 其“免繳期間”, 将全部被算进“有资格領取年金的期間”内。

只是, 社会保险厅在計算年金數額时, 将做如下处理:

① (保険料) 納入済期間

毎月の保険料を納めた期間です。

② (保険料) 免除期間

所得が少なく保険料を納めるのが困難なときは、市区町村役場に保険料免除等の申請を行うと社会保险庁で前年度の所得などを審査し、承認された場合は保険料の全額又は一部が免除されます。

全額免除、3/4 免除 (1/4 納付)、半額免除、1/4 免除 (3/4 納付) があり、それぞれの「免除期間」は、まるまる「受給資格期間」として計算されます。

ただし、年金額の計算に当たっては、次のような保険料納付の取扱いとなります。

保険料免除の割合 保险的免繳比率	保険料納付扱い 折合成保险费金額
全額免除 全免	3 分の 1 か月分 三分之一个月
3/4 免除 (1/4 納付) 免繳 3/4 (繳納 1/4)	2 分の 1 か月分 二分之一个月
半額免除 免繳一半	3 分の 2 か月分 三分之二个月
1/4 免除 (3/4 納付) 免繳 1/4 (繳納 3/4)	6 分の 5 か月分 六分之五个月

此外, 在申请享受保险费免繳制度并接受审查时, 除了申请者本人以外, 其配偶或户主的收入也将被列入审查范围内, 因此, 与具有一定水平以上收入的父母(户主)同居的年轻人,

なお、この保険料免除制度の所得審査は、申請者本人のほか配偶者や世帯主の所得も審査の対象となるため、一定以上の所得がある親(世帯主)と同居している若者などは、この保険料免除制度を利用することが

将无法享受此免除制度。

③（保险费）补缴期间

如果像上述②那样，申请享受保险费免除制度并被批准者，可以在 10 年以内，将未缴的保险费补齐（但是，超过规定缴纳期限两年以上者，将罚缴溢价金）。补齐保险费的人，其缴纳期间被视为与全额缴纳者等同。

未申请享受保险费免除制度而擅自滞纳保险费者，如逾期时间在两年之内的话，可以补缴，但是，在滞纳期间如果不缴纳保险费，则整个滞纳期间都不能算进“有资格领取年金的期间”内。

④合算对象期间

合计对象期间，也被人们称为“空白期间”，虽然它包括在有资格领取年金的期间内，可是在计算年金数额时，却不被计算进去。属于这一期间的，为下述几种人：

- ア．在 1961 年 4 月 1 日至 1986 年 3 月 31 日间，作为公司职员的配偶而未任意参加（※）国民保险的期间
- イ．至 1991 年 3 月 31 日以前，作为 20 岁以上的学生而未任意参加（※）国民保险的期间
- ウ．1961 年 4 月 1 日以后，20 岁至 60 岁时在海外生活居住的期间
- エ．加入日本国籍以及拿到定居签证者，自 1961 年 4 月 1 日至 1981 年 12 月 31 日在日本滞留、为 20 岁以上 60 岁以下的年龄且未加入国民年金的期间
- オ．加入日本国籍以及拿到定居签证者，生活居住在海外的期间为 1961 年 4 月 1 日起至取得日本国籍的前一天为止、且年龄为 20 岁以上 60 岁以下的期间

できません。

③（保険料）追納期間

②にある保険料免除等の申請を行った場合、10 年以内であれば、正規の保険料との差額分を追納することができます（但し、納付期限から 2 年を超えた場合には、割り増しとなります）。追納した場合には、その期間について全額保険料納付扱いとなります。

保険料免除等の申請を行わずに保険料を滞納した場合は、納付期限から 2 年以内であれば納付できますが、滞納期間については、保険料を納付しない限り、「受給資格期間」に算入されません。

④合算対象期間

合算対象期間とは「カラ期間」ともいわれ、受給資格の年数には含まれますが、年金額を計算する場合には算入されない期間で、この期間に該当する主なものは、次のとおりです。

- ア．1961 年 4 月 1 日から 1986 年 3 月 31 日までの間に、サラリーマン等の配偶者で国民年金に任意加入（※）しなかった期間
- イ．1991 年 3 月 31 日以前に、20 歳以上の学生で任意加入しなかった期間（※）
- ウ．1961 年 4 月 1 日以後の 20 歳から 60 歳までの間で、海外に居住していた期間
- エ．日本に帰化した人、永住許可を受けた人などの在日期間で、国民年金に加入していなかった 1961 年 4 月 1 日から 1981 年 12 月 31 日までの 20 歳以上 60 歳未満の期間
- オ．日本に帰化した人、永住許可を受けた人などの海外に在住していた期間のうち、1961 年 4 月 1 日から日本国籍を

(※) 任意参加（指由本人根据自己的意识自由决定是否参加国民年金的制度）已经被取消。

⑤现行的任意投保制度之投保期间

现在，有以下几种国民年金的任意投保制度：

ア．老齡任意投保

满 60 岁时，如果缴纳的保险金不足规定的 25 年，则可以任意（提出要求的话）投保，将投保期限延长至 65 岁。

イ．特例高齡任意投保

1965 年 4 月 2 日以前出生的人，可以将投保期间进一步延长至 70 岁。只是，年金将从达到领取年金资格之时起发放。

ウ．居住在外国、年龄在 20 岁以上 60 岁以下者的投保

《想从 60 岁起就领取年金的话……》

有一种允许投保者从 60 岁起就领取年金的“提前申请制度”。只是，这样的话，所领取到的年金将比等到 65 岁时领取的数额要少，而且这样的减额发放将一直持续到最后，所以敬请各位小心。

上述内容仅为现行年金制度的一个例子而已。此外，今后年金制度仍然有可能会改变。因此，围绕年金制度，各位读者所居住地区的市町村政府以及您住处附近的社会保险事务所，都负责咨询及答疑事务。敬请您带上养老金手册，前去打听一下。此外，还可以拨打“年金电话”，向社会保险厅（0570-05-1165）咨询。

(O)

取得した日の前日までの 20 歳以上 60 歳未満の期間

(※) の任意加入（加入するか否かは、本人の自由意思で決めることができる制度）は既に過去のものです。

⑤現行の任意加入制度の加入期間

現在、次のような任意加入制度があります。

ア．高齡任意加入

60 歳の時点で、25 年の受給資格期間を満たしていない場合、任意で（希望すれば）、65 歳までに加入期間を延長できます。

イ．特例高齡任意加入

1965 年 4 月 2 日以前に生まれた人については、さらに加入期間を 70 歳まで延長することができます。ただし、年金の受給開始は、受給資格期間を満たした時点からとなります。

ウ．外国に居住する 20 歳以上 60 歳未満の日本人の加入

《60 歳からでも年金を受給したい場合……》

60 歳から年金を受け取ることができる「繰り上げ請求制度」という制度があります。ただし、年金額は、65 歳からの受取額よりも少額で、その減額は一生続きますので注意が必要です。

以上の内容は、現在の年金制度のほんの一例です。また、今後も年金制度は変更になるかもしれません。年金に関する具体的なお問い合わせは、お住まいの市町村役場又は最寄りの社会保険事務所で受け付けています。年金手帳を持参の上、一度お出かけになってみてください。また、社会保険庁の「ねんきんダイヤル」（0570-05-1165）もご利用ください。

(O)

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育⑩ 沙滩排球

提起夏天，就会令人联想到大海；而提起大海，就会令人联想到沙滩；而提起在沙滩上进行的体育运动，那么就不能不说到沙滩排球。沙滩排球也是北京争取举办 2008 年奥运会的一个抢眼项目。此次，我们打算一边将沙滩排球与室内排球做一个比较，一边为您介绍沙滩排球这项体育运动。

跟棒球、足球及网球相比，沙滩排球比赛的电视转播机会可以说还是比较稀少的，因此，沙滩排球难免给人一种“新型体育运动”的印象。殊不知，沙滩排球的历史十分长久，它是早在 1920 年便诞生于美国加利福尼亚州的一项体育运动，并于 1960 年首次在加州举行了曼哈顿・沙滩排球・公开赛。其后，1983 年成立了 Association of Volleyball Professionals (职业排球协会)，1987 年，在巴西的里约热内卢举行了由国际排球联盟 (FIVB) 公认的第一届沙滩排球国际淘汰赛。1996 年，在亚特兰大奥运会上，沙滩排球成为正式的比赛项目。

日本的沙滩排球运动，是 1989 年由日本排球协会开始展开的。亚特兰大奥运会后，女运动员连续获得奥运会参赛权，继亚特兰大奥运会第四名以后，还在悉尼奥运会上取得了第五名的好成绩。2002 年，日本诞生了第一支职业沙滩排球队，各种各样的赛事也因此而相继举行。

すぽーつ⑩ ひーちばれー
スポーツ⑩ ビーチバレー

夏といえば海、海といえばビーチ、ビーチで行うスポーツといえばビーチバレーが有名です。ビーチバレーは 2008 年北京オリンピックでも誘致の目玉として扱われました。今回は室内バレーとも比較しながら簡単に紹介したいと思います。

ビーチバレーの大会は野球、サッカー、テニスなどに比べるとテレビ放映される機会はまだまだ少なく「新しいスポーツ」というイメージがありますが、その歴史は意外と古く、1920 年に米国のカルフォルニア州で生まれました。そして、1960 年に同州で第 1 回マンハッタン・ビーチ・オープンが開催されました。その後、1983 年に Association of Volleyball Professionals (プロバレーボール協会) が設立され、1987 年に国際バレーボール連盟 (F I V B) 公認の初の国際トーナメント大会がブラジルのリオデジャネイロで開催されました。1996 年のアトランタオリンピックでは正式種目となりました。

日本では 1989 年、日本バレーボール協会が日本ビーチバレー連盟を発足し、アトランタオリンピック以降女子選手が連続出場し、アトランタで 4 位、シドニーで 5 位に入賞しています。2002 年、日本初のビーチバレーのプロチームが設立され、各種大会が開催されるようになりました。

夏の試合は炎天下、足場の悪い砂浜で靴を履かずに行われます。高温多湿、強い

沙滩排球是在烈日当空的夏季，赤脚在不容易站稳的松软沙滩上进行的。由于高温湿润、紫外线强，运动员



需要时刻注意避免受伤和中暑。比赛时的着装，如果举办方没有特别规定的话，一般情况下都是采用短裤、背心、泳装或紧身运动套衫等服饰。另外，从防晒的角度出发，允许运动员戴帽子或太阳镜。

★球场及球

沙滩排球的球场比室内排球要小一些，为 16m×8m。晚上举行比赛的话，得有大灯照明。而球的大小与室内排球基本相同，只是质地比室内排球软，球身配有黄色、橘色或粉色等各种鲜艳耀眼的色彩。

★比赛形式

比赛由两队参加，每队两名运动员。采用击球得分制（发球成功或扣球成功，都将获得一分；反之击球失误或犯规，对手都将得分）。比赛为三局两胜制，先胜两局的一方为制胜方（第一局、第二局得胜分为 21 分；第三局得胜分为 15 分）。在第一局和第二局比赛中，当双方的得分总和为七的倍数（例如 4：3、9：5 等）时；另外在第三局比赛中，当双方的得分总和为五的倍数（例如 3：2、6：4 等）时，就得交换场地。

★打法及规则

①发球

须在比赛场地内（场地边线外和端线外 5～6 米的无障碍区）发球。虽然发球上没有

紫外线の中で、選手は怪我や熱中症に注意を払いながら戦わなければなりません。ユニホームは競技会側で特に規定しない限り選手の任意で、多くの場合ショートパンツ、タンクトップ、水着、ジャージで行います。また、日差しよけに帽子やサングラスも認められています。

★コートとボール

コートは室内バレーボールより小さく 16m × 8m で、夜間は照明をつけて競技します。ボールサイズは室内バレーボールとほぼ同じですが、やわらかく、黄色、オレンジ、ピンクなど鮮やかな配色が用いられています。

★試合形式

2人1組のチーム同士で対戦します。ラリーポイント制で（相手コートへサービスやスパイクを決めた場合は自分チームにポイントが入り、ボールの返球ミスや、反則をした場合は相手チームにポイントが入る）、3セットマッチで、2セットを先に取ったチームが勝ちです（1、2セットは21点、3セット目は15点先取）。コートチェンジは1～2セットは両チームの得点合計が7の倍数（例：4-3、9-5など）、3セット目は5の倍数（例：3-2、6-4など）になったときに行います。

★プレイスタイルとそのルール

①サービス

フリーゾーン内（コート・サイドラインの延長線内でコート・エンドラインから5～6メートル後方内）からボールを打ちます。室内バレーボールのようなポジションや

室内排球那样的站点和阵型规定，但是发球时，其他运动员必须站在比赛场地内。在转换发球权以前，需由相同的运动员发球。

②击球和传球

运动员身体的任何一部分都可以击球，但最多必须在连续三次击球的过程中，将球击回对方场地。若球出现明显的停顿，将被判犯规，但是用手心救球，则不属于犯规行为。此外，过网击球、救球或扣球，也不被视为犯规行为，可是若手指伸出得先后不一，将被判连击犯规。此外，过网将球击到对方场地里时，上手传球轨迹须垂直于双肩连线。

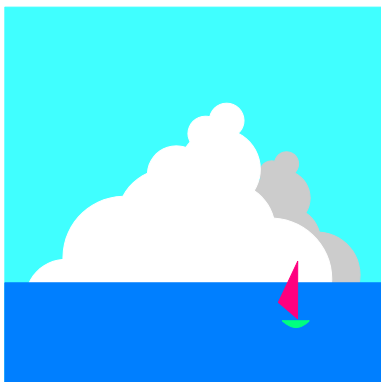
③扣球

用拳头或手背扣球都不算犯规，但需要明显地表现出是在扣球。用手指心吊球或触球，都将被判犯规。

④拦网

拦网被视为一次击球行为，因此拦网后，将只剩下两次击球机会。另外，拦网运动员在拦网后仍然可以继续击球。

(L)



フオーメーションは定められていませんが、サーブが打たれるとき、他の選手はコート内にいなければなりません。サーブは相手チームにサービス権が移るまで同じ選手が打ち続けます。

②レシーブとパス

ボールは体のどの部分に触れてもいいのですが、最大限3回のプレーで、相手コートへ返球しなければなりません。明らかにボールの動きが停止するようなプレーは反則ですが、手の平を上にしてボールをすくうようなレシーブは反則になりません。オーバーハンドパスでサーブやスパイクを受けることも反則ではありませんが、指先がばらつくとダブルコンタクトをとられます。また、オーバーハンドパスで相手コートへボールを返す場合、両肩に対して直角な方向でなければなりません。

③スパイク

スパイクは拳でも手の甲を使っても反則ではありませんが、明らかにヒットするプレーでなければなりません。指の腹をつかったフェイントやタッチプレーは反則になります。

④ブロック

ブロックタッチは1回のプレーとみなし、残り2回で返球しなければなりません。またブロックした選手は連続してそのボールに接触することができます。

(L)

日本の家常菜⑨

“用罗汉果糖制作的低热卡果冻”

患有糖尿病、不得不改善日常饮食习惯的人，是不是感觉到控制每一天的热卡，真是一件很麻烦的事情呢？今天，我们要为喜欢吃甜食、可是为了控制热卡，又不得不忌口的您，提供一个值得一听的信息。

那就是用“罗汉果糖”制作的果冻。罗汉果，世界上只有广西壮族自治区的桂林地区才能生长的珍贵鲜果，而“罗汉果糖”，便取自桂林那独特的地理、气候条件下孕育出来的罗汉果精华。罗汉果糖有着与沙塘甜度基本相同，然而热卡却远远低于砂糖的特征。但是其价格要高出砂糖很多倍，这是不够理想的地方。不过为了健康，我的家里可是把罗汉果糖当作宝贝来用的。随着糖尿病患者的增多，最近，在健康食品店和大型超市里，也可以看到货架上陈列着罗汉果糖。

罗汉果为葫芦科植物

日本の家庭料理⑨

「羅漢果糖で作る低カロリーゼリー」

糖尿病の改善に取り組むみなさん、毎食のカロリー管理に苦労されていませんか。今日は、甘いものが大好きだけどカロリー制限のあるあなたに、耳よりな情報をご紹介します。

「羅漢果糖」を使ったゼリーです。羅漢果とは、世界でも中国広西チワン族自治区の桂林でしか育たない貴重な果物です。桂林独特の気候に育まれた羅漢果のエキスをから作られる「羅漢果糖」は、砂糖とほぼ同じ甘さなのに、カロリーがとても低いという特徴をもっています。価格が砂糖の数倍するのが難点ですが、体のために我が家でも大切に使っています。糖尿病患者の増加にともなって、最近では、健康食品の店や大きなスーパー等でも見かけるようになりました。



羅漢果はウリ科の植物です。

果肉多多的葡萄柚果冻

<材料> (供四人食用)

- 葡萄柚 2 个 (400~500 g)
- 食用明胶粉 (果冻粉) 5 g
- 开水 (80℃以上) 100 cc
- 罗汉果糖 20 g ~ 30 g

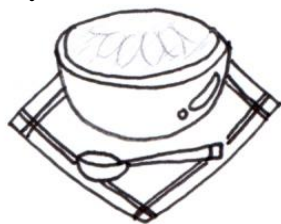
<制作方法>

- ①将葡萄柚横着切成两半, 并掏出其果肉。掏去果肉后的果皮留着当盛具用 (籽儿要去干净)。
- ②边倒入开水边搅拌食用明胶粉, 之后加进罗汉果糖, 继续搅拌。
- ③将①和②搀和均匀。
- ④将③放入掏去果肉的葡萄柚果皮内, 盖上保鲜膜, 然后将其放在冰箱的冷藏室内冷却一个晚上即可。

※用一个葡萄柚 (200 g ~ 250 g) 和 200 cc 葡萄柚果汁, 也可以做出美味的葡萄柚果冻来。要是您喜欢口感滑软的果冻, 那么我们劝您采用这个办法制作。此次我们介绍的果冻是用果皮盛装的, 当然您也可以选择自己喜欢的碗碟来演绎自制果冻!

★果冻乃最佳的夏令甜食。即使孩子也能简单地做出来。敬请您和您的孩子、孙子在炎热的

葡萄柚果冻



グレープフルーツゼム

夏季, 尝试着做一做美味果冻♪
(^^)♪

果肉たっぷりグレープフルーツゼリー

<材料> (4人分)

- グレープフルーツ 2 個 (400~500 g)
- 粉ゼラチン 5 g
- お湯 (80℃以上) 100 cc
- 羅漢果糖 20 g ~ 30 g

<作り方>

- ①グレープフルーツを横半分に切って果肉だけを取り出します。果肉を取った皮は器に使います。(種は取り除きましょう。)
- ②粉ゼラチンにお湯を加えながらよく混ぜ、更に羅漢果糖を加えて混ぜます。
- ③①と②をよく混ぜます。
- ④③をグレープフルーツの器に入れ、ラップをかけて一晩冷蔵庫で冷やしたら出来上がりです。

※グレープフルーツ 1 個 (200 g ~ 250 g) とグレープフルーツジュース 200 cc でも美味しく作ることが出来ます。ぷるぷるなゼリーがお好みの方はこちらをおすすめいたします。今回は皮を器の代わりに使いましたが、お好みの容器を使ってももちろん OK です!

★暑い夏にはぴったりのデザートです。子供でも簡単に作ることが出来ると思いますので、お子さんやお孫さんと夏休みなどには是非作って見てくださいね♪(^^)♪

【有关葡萄柚】

<选择方法>形状好、拿在手上感觉沉甸甸的，便是质量好的葡萄柚。

<营养>热量低，富含维生素。据说维生素 C 能滋润皮肤，帮助人体恢复疲劳、消除应激反应，并具有预防感冒和防癌的功效。只要吃半个葡萄柚，所摄取到的维生素 C，就超出了人体每天的所需量。葡萄柚的主要成分为葡萄糖等糖类物质，但与其它柑橘类及其它水果相比，由于其含糖量相对较低，因此葡萄柚被认为有助于帮助那些正在减肥，还有罹患糖尿病及高血脂症的人，补给其体内的维生素。

【小知识】

需要控制热卡的人，一定十分在意甜味剂及饮料包装上的标示吧。因此，要是食品标示上注有“カロリーゼロ”或“ノンカロリー”的字样，那么很容易给人带来没有热卡的错觉，但实际上它的意思是，每 100 毫升的食品，其热卡含量不足 5 卡。

而“カロリーオフ”、“ローカロリー”、以及“低カロリー”等标示，则指的是每 100 毫升的食品，其热卡含量在 20 卡以下。

(K H)

【グレープフルーツについて】

<選び方>形が良く、ずっしりと重い物がよいです。

<栄養>低カロリー食品でビタミン C が多く含まれています。ビタミン C は、肌にうるおいを与え、疲労、ストレスからの回復や、かぜ、がん予防に効果があるそうです。1/2 個で 1 日のビタミン C 必要摂取量を上回る補給ができます。ブドウ糖などの糖類が主成分ですが、他の柑橘類や果実と比べるとその量が少ないため、ダイエット中の人や糖尿病、高脂血症の人のビタミン補給に効果があるといわれています。

【ミニ知識】

カロリー制限が必要な場合、甘味料や飲料に書かれたカロリー表示が気になります。「カロリーゼロ」や「ノンカロリー」と書かれてあれば、一見カロリーがないと思いがちですが、実は、含有カロリーが食品 100ml あたり 5 kcal 未満という意味です。

また、「カロリーオフ」、「ローカロリー」、「カロリーカット」や「低カロリー」は、含有カロリーが食品 100ml あたり 20kcal 以下ということです。

(K H)

编后记

新型(甲型 H1N1)流感, 是不是让您感觉很不安呢? 本刊会不断地给大家提供最新的信息。这场流行病看来还需要一段时间才能沉静下来, 因此我们将始终密切关注其动向。

还有, 本刊也登载读者投稿。所以敬请各位不要顾虑, 尽管为我们提供能够为归国者带来激励、有关您的兴趣及活动的信息, 或是对他人有帮助的成功或失败之经验谈, 或是一枚插图也行。虽然由于版面所限, 我们无法将所有投稿都登载出来, 可是我们编辑部将向被采用的稿件作者, 寄赠纪念品以致谢意。

另外, 搬家后继续希望我们为您寄赠本期刊的读者, 敬请通知我们您的新地址及电话号码。

(T)

編集後記

新型インフルエンザの流行で皆さん落ち着かない日々を過ごされたのではないでしょう。本誌でも、その都度情報を掲載しておりますが、落ち着くまではしばらく注意していきたいと思えます。

また、本誌では、皆様からの投稿も掲載しております。帰国者の皆様の励みになる趣味や活動の情報、役立つ成功談失敗談、挿絵のカットなどお気軽にお寄せください。いただいたものを全てに掲載することはできませんが、編集部で採用された方には、記念品を贈呈します。

なお、転居し、引き続き本誌を送付希望の方は当センターまで必ず住所と電話番号のご連絡をよろしくお願い致します。

(T)

『天天好日』第 47 号 2009 年 8 月 15 日発行
 (天天好日の発行月: 4・6・8・10・12・2 月)

【編集発行】

中国帰国者支援・交流センター(首都圏センター)

〒110-0015 東京都台東区東上野 1-2-13
 カーニープレイス新御徒町 6 階
 TEL: 03-5807-3171/FAX: 03-5807-3174
 E-mail: info@sien-center.or.jp
 http://www.sien-center.or.jp

【各地の支援・交流センター】

北海道中国帰国者支援・交流センター(北海道センター)

〒060-0002 札幌市中央区北 2 条西 7 丁目 1
 北海道社会福祉総合センター 3 階

TEL: 011-252-3411

東北中国帰国者支援・交流センター(東北センター)

〒980-0014 仙台市青葉区本町 3-7-4
 宮城県社会福祉会館内 TEL: 022-263-0948

東海・北陸中国帰国者支援・交流センター(東海北陸センター)

〒461-0014 名古屋市東区榑木町 1-19
 日本棋院中部会館 6 階 TEL: 052-954-4070

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)

〒530-0026 大阪市北区神山町 11-12
 TEL: 06-6361-6114

中国・四国中国帰国者支援・交流センター(中四国センター)

〒732-0816 広島市南区比治山本町 12-2
 広島県社会福祉会館内 TEL: 082-250-0210

九州中国帰国者支援・交流センター(九州センター)

〒810-0044 福岡市中央区六本松 1-2-22
 福岡県社会福祉センター 4 階 TEL: 092-713-9988

◆ 24 小时咨询接待电话 03-5807-3176 本中心 24 小时利用留守电话接待各种电话咨询。(学习日语咨询除外) 咨询的各位、请拨上述电话。首先听到日语和中国语的引导语、然后、简单讲述一下姓名、电话号(传真号)以及咨询内容。我们接到后、在几天之内会同你联系。另外、每件只能利用 3 分钟、这一点请注意。
 ◆ 搬家报告 搬家的时候, 为了能准确地收到《天天好日》也请别忘了将您的新住址告诉我们。还有, 向当地邮局提交“搬家报告”。