

NEWS

Индивидуальный номер
– Номер социального
страхования・
налоговый номер –

Тема разговора об индивидуальном номере, о которой говорят люди – в самом деле, что такое индивидуальный номер, какое влияние он окажет на нашу жизнь?

1. Что такое индивидуальный номер?

Индивидуальный номер – это номер из 12 цифр, который выдаётся государством каждому жителю. До этого, государственная пенсия, медицинское страхование, страхование занятости, регистрационная книга, регистрационная карточка, паспорт, водительские права и др., каждое из них контролировалось в отдельной подведомственной административной группе, и имело разные номера. Индивидуальный номер объединяет всё это в одно, и применяется во всём. Использование индивидуального номера даёт возможность легко проверить личную информацию, контролируемую по отдельности, что «это один и тот же человек».

Так как индивидуальный номер сообщается на основании регистрационной карточки, поэтому даже младенец может его получить, если подано заявление о рождении и есть запись в регистрационной карточке. Также и иностранные граждане, если имеют регистрационную карточку. Номерами заведуют муниципальные управления.

2. Почему вводят систему индивидуальных номеров?

В настоящее время государство ограничиваясь следующими тремя сферами, собирается применять способы проверки индивидуальных данных по индивидуальному номеру.

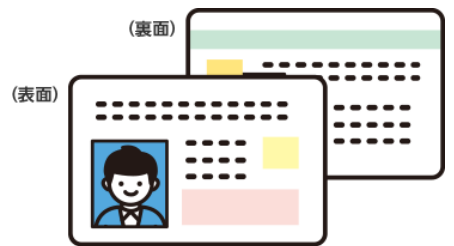
① Социальное страхование (начиная с государственной пенсии, медицинского страхования, страхования занятости, система социального страхования, система социальной материальной помощи и др.)

にゅーす
ニュースのことば
まいなんばーせいど
マイナンバー制度
しゃかいほしやうぜいばんごう
社会保障・税番号制度

ちまた わだい
巷で話題のマイナンバー制度、果たしてマイ
ナンバーとはどんなもので、私 たちの生活にどん
な影 響があるのでしょうか。

1. マイナンバーって、なに?

マイナンバ
ーとは、国が
じゅうみんひとり
住民一人
ひとりに ばい
配 する 12桁
ふ けた



個人番号カード
の番号です。これまでは、公的年金、医療保険、
こよう こせき ひよう ばすほーと うんてんめんぎよ
雇用保険、戸籍、住民票、パスポート、運転免許
しょう
証など、それぞれを所轄する 行政部門毎に、
ちが つ かんり
違う番号を付けて管理していました。それがマイ
ナンバー一つに統一されることによって、全部で
つうよう
通用する番号になります。マイナンバーを使え
ば、バラバラに管理されている個人の情報を「こ
れは同じ人のものだ」と、容易に確認できるよう
になるのです。

マイナンバーは住民票に基づいて通知される
ので、赤ちゃんでも出生届を出して住民票に
あか しゅつしょうとどけ だ
記載されていければもらえますし、住民票のある外
こくせき どうよう し くちょうそん やくしょ
国籍の人も同様です。番号は市区町村の役所
が管理します。

2. どうしてマイナンバー制度が導入されるの?

もっか つぎ みつ ぶんや げんてい
目下のところ、国は次の三つの分野に限定し
て、マイナンバーを個人確認の手段として、活用

② Сбор налогов

③ Оформление контрмер в случае стихийных бедствий (выплата материальной помощи на восстановление жизни пострадавшим от стихийного бедствия и др.)

Из этого, самой большой целью государства является обеспечение сбора налогов. Например, в Японии существуют следующие 2 способа сбора подоходного налога.

•**Основной сбор налога**… Служащие получают зарплату, после предварительно вычтенного налога.

•**Годовая налоговая декларация о доходах**
Частные предприниматели и др. должны подать так называемую налоговую декларацию о доходах. Сумма после вычета из дохода за предыдущий год (с 1 января по 31 декабря) необходимых издержек (например, расходы на бензин и т.д.) вписывается в декларацию в конце финансового года (с середины февраля по середину марта) и подаётся в налоговое управление. На основании этого, устанавливается сумма налога. (Даже являясь служащим, если помимо основной зарплаты есть дополнительный доход, превышающий 200.000 иен, или в случае получения установленной зарплаты в двух и более местах и т.д., необходимо подавать декларацию о доходах.)

Относительно этой декларации о доходах, – каждый год увеличивается число людей, уклоняющихся от уплаты налога или не подающих декларацию. Так как в налоговом управлении в ручную суммируют документы, присылаемые из различных мест, даже если один человек имеет несколько источников дохода, невозможно всё суммировать, и этот человек упускается из виду. Так как индивидуальный номер обязательно необходимо предоставить по месту работы, если искать по индивидуальному номеру, то сразу понятны все источники дохода, и пропадает проблема невозможности взимания налога.

Также, есть сообщения, что лица, получающие материальное пособие, утаивают доходы, и есть случаи незаконного получения пособия. Если с помощью индивидуального номера можно будет проследить ситуацию с доходами, то будет невозможно незаконно получать пособие.

するそうです。

①**社会保障** (公的年金、医療保険、雇用保険をはじめとする**社会保障制度**や**生活保護制度**など)

②**税金の徴収**

③**災害対策の手続き** (被災者生活再建支援金の支給など)

このうち、国の一番大きなねらいは、**税金の確保**だといわれています。例えば、日本には**所得税の徴収方法**が次の2つあります。

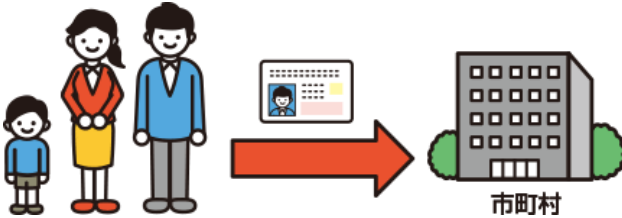
•**源泉徴収**…**サラリーマン**は、あらかじめ**税金を差し引かれた残りを給与として受け取る**。

•**確定申告**…**自営業**の人などは、**確定申告**と**いって、前年(1月1日～12月31日)の所得から必要経費(例えばガソリン代など)を差し引いた額を、年度末(2月中旬から3月中旬)に申告書に記載し、税務署に提出することによって、税額が確定します**。(サラリーマンであっても、**給与以外に20万円以上の副収入のある場合や、2カ所以上から一定額の給与をもらっている場合**などは、**確定申告が必要**です。)

この**確定申告**ですが、**毎年脱税や申告漏れが後を絶ちません**。あちこちから出される書類を**税務署では手作業で集計するため、同じ人の所得が複数あっても合算できず、見逃してしまう**のです。**マイナンバーは働く先に届ける義務があるので、マイナンバーで検索すれば、全部の支払先が瞬時にわかり、税金の取りはぐれがなくなる**といわれています。

また、**生活保護制度の運用では、収入があることを隠して、不正に受給するケースが報告**されています。**マイナンバーで収入状況を把握できれば、不正受給ができなくなる**といわれています。

3. А для нас есть преимущества?



При подаче заявлений всех видов в муниципалитет, упростится процесс оформления. Например, относительно заявления на получение детского пособия, как говорится в газете «Майнитисинбун» от 9 мая, «Собираются справка о доходах в настоящее время, копия медицинской страховки и подаётся заявление в соответствующий отдел в муниципалитете. Но, после введения системы, при предъявлении в приёмном окошке индивидуального номера, оформление будет проще. Административное учреждение по индивидуальному номеру сможет легко навести справки о доходах и получить другую необходимую информацию.»

Кроме того, индивидуальный номер можно использовать и при оформлении государственной пенсии или паспорта. Похоже, что станет удобнее, сократиться время на подготовку регистрационной карточки и т.д.

Также, у работающих людей по месту работы будут спрашивать индивидуальный номер. Так как индивидуальный номер работника и его иждивенцев вписывается в справку об основных налоговых сборах и др., и подаётся в налоговое управление и местный муниципалитет.

Кстати, можно ли использовать карточку индивидуального номера в качестве удостоверения личности? На лицевой стороне карточки указаны имя, адрес, пол, и есть фотография. Поэтому, можно широко применять в качестве удостоверения личности, как и водительские права или паспорт. (например, при оформлении членства в магазине прокатных вещей и др.) Однако, нельзя предоставлять индивидуальный номер, указанный на обратной стороне карточки. Также, если магазин проката переписывает индивидуальный номер, или делает копию обратной стороны карточки с индивидуальным номером, – это будет нарушением закона.

4. Беспокойство относительно системы

3. 私たちにとってメリットはあるの?

自治体の窓口などで各種申請をする際、手続きが簡便化されます。たとえば児童手当の申請ですが、毎日新聞は、「現在は所得証明書や健康保険証のコピーをそろえて市区町村の担当部署に申し込むが、制度導入後は、窓口でマイナンバーを提示するだけでよくなる。役所が所得など必要な情報を個人番号で簡単に照会できるためだ。」(5/9付)と伝えています。

その他、公的年金をもらう手続きの際や、パスポートの申請時にもマイナンバーが使えます。住民票などを用意する手間が省け、便利になりそうですね。

また、働いている人は勤務先からマイナンバーを聞かれます。勤務先は、従業員やその扶養家族のマイナンバーを源泉徴収票等に記載し、税務署や市区町村に提出しなければならないからです。

ところで、マイナンバーが記載された個人番号カードを身分証として使えるかどうかですが、カードの表面には氏名、住所、性別、顔写真が記載されています。そのため、運転免許証やパスポートと同じように身分証明書として広く利用することができます(例: レンタルショップの入会手続き等)。ただし、カードの裏面に記載されているマイナンバーを提供することはできません。また、レンタルショップ等がマイナンバーを書き写したり、個人番号カードの裏面をコピーしたりすることは法律違反です。

4. マイナンバー制度について懸念されること

5月にはインターネットを通じて、日本年金機構から125万件の年金番号等が盗み取られる事件が起きました。マイナンバーでも同様の危険

индивидуальных номеров.

В мае произошло 1.250.000 случаев кражи через интернет пенсионных номеров и др. из пенсионной системы Японии. Даже индивидуальный номер подвержен такой опасности. В то же время, поступило правительственное предложение уже с 2018 года применять индивидуальный номер в накопительных счетах банков и др., имеющих отношение к трём ограниченным сферам (в течение нескольких лет после начала, предоставление индивидуального номера по желанию). Опасения вызывают мошеннические действия, называемые «притворство». Это случаи, когда посторонний человек, используя сворованный индивидуальный номер, прикидывается владельцем номера при оформлении перемены адреса и т.д. При расширении применения индивидуального номера, станет удобно и наоборот. В худшем случае, при утечке информации, увеличивается размер ущерба. Как и следовало ожидать, всё внимание сосредоточено, сможет ли правительство найти эффективные меры, чтобы предотвратить утечку индивидуальных номеров.

5. План введения системы индивидуальных номеров

① Сообщение номеров с октября 2015 года

Из муниципального управления по зарегистрированному адресу будет выслана «уведомительная карточка», где будет вписан индивидуальный номер (заказная почта на имя главы семьи). Если в настоящее время проживаете по адресу, отличающемуся от зарегистрированного адреса, и дальше будете продолжать там жить, то необходимо как можно скорее подать заявление о перемене адреса в регистрационной карточке.

② Также, с октября приём заявок на получение карточки с индивидуальным номером

После сообщения индивидуального номера, если желающий подаёт заявление в муниципальное управление, можно получить карточку с индивидуальным номером со встроенным IC чипом (золотистый квадратик размером 1 см со вставленной в нём информацией). Так как в сообщении об индивидуальном номере в конверт вложены бланк заявления на получение

性が指摘されています。当面の間は、三分野に用途が限定されるものの、すでに2018年からマイナンバーを銀行等の預金口座に適用する政府案が出ています(開始後何年間かは、マイナンバーの提供は任意)。懸念されるのは、「なりすまし」という詐欺行為です。他人が、盗んだマイナンバーを使って本人になりすまし、住所変更手続き等を行うケースです。マイナンバーの用途が拡大されていけば、便利さと裏腹に、万一情報が流失した時の被害が大きくなります。果たして、マイナンバーの流出防止に向け、政府は効果的な対策を講じることができるのか、注目が集まっています。

5. マイナンバー制度導入の日程

①2015年10月から番号の通知

市区町村から住民票の住所宛にマイナンバーが記載された「通知カード」が送付されます(世帯主宛の書留郵便)。現在住民票の住所と異なるところに住んでいて、これからもそこに住み続けるのであれば、急いで住民票の異動届を出しましょう。



②同じく10月から個人番号カードの申請受付

マイナンバー通知後、希望者は市区町村に申請すると、ICチップ(情報が埋め込まれた1cm四方の金色の部分)付きの個人番号カードを交付してもらえます。マイナンバーの通知の中に、カードの申請書と返信用の封筒が同封されているので、申請書に本人の顔写真を貼付して返送します。

карточки и конверт для ответа, в заявление приклеивается фотография данного лица и отправляется обратно.

③ С января 2016 начало действия системы индивидуальных номеров получение карточки с индивидуальным номером

Практическое применение индивидуальных номеров начнётся при оформлении социального страхования, налогов, мер при стихийных бедствиях и т.д. С этого периода начнётся выдача карточек с индивидуальными номерами, и при получении необходимо подтверждение личности. Поэтому, по правилам, необходимо будет прийти в муниципальное управление. (※ Относительно подробностей спросить в муниципалитете по месту жительства).

④ Также, с января начинается использование индивидуального номера

Есть страховые фирмы или брокерские фирмы, членство в котором имеете? Также, как и с места работы, при подаче с этих фирм документов в налоговое и муниципальное управление, необходимо будет вписывать индивидуальный номер постоянного клиента.

Если в этих фирмах вас спрашивают индивидуальный номер, необходимо сразу сказать.

⑤ План начала «майнапотару» (портал индивидуального номера) с января 2017 года

«Майнапотару» – это специальный сайт индивидуального номера, используемый в интернете. Подробности ещё не определены, но можно будет проверить когда, кто и почему предоставил зарегистрированную информацию о себе или свою личную информацию.

Полученный один раз индивидуальный номер, как правило, не меняется всю жизнь. Получив индивидуальный номер, мы должны надёжно его контролировать, и кроме использования при административных оформлениях, необдуманно не показывать посторонним людям. Источники иллюстраций (правительственный сайт по связям с общественностью: специальное издание «Индивидуальный номер») <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/pdf/lang/19.pdf>

(H)

③ 2016 年1月からマイナンバー制度の運用開始と個人番号カードの受け取り

社会保障、税、災害対策などの手続きで、マイナンバー制度の活用がスタートします。この時期から、個人番号カードの交付が始まりますが、受け取る際に本人確認が必要なので、原則市区町村の窓口へ出向くこととなります。(※ 詳細については、居住地の市区町村に確認してください)。

④ 同様に1月からマイナンバーの利用開始

加入している保険会社や取引のある証券会社がありますか。勤務先同様、それらの企業は、税務署や市区町村に書類を提出する際、顧客のマイナンバーを記載しなくてはなりません。

取引先からマイナンバーを聞かれたら、すぐに答えられるようにしておきましょう。

⑤ 2017 年1月から「マイナポータル」が開始予定

「マイナポータル」とは、インターネットを利用したマイナンバー制度の専用サイトのことです。詳細はまだ決まっていならしいのですが、自分についての登録情報や自分の個人情報について、誰が、何故提供したのかなど、確認できるようになるそうです。

マイナンバーは一度もらえば、原則生涯変わることはありません。マイナンバーを受け取ったら、私たちはその管理をしっかり行い、行政手続き等で使用する以外に、むやみに他人に教えないようにしなければなりませんね。

イラスト出典(政府広報オンライン:特集マイナンバー)

<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/pdf/lang/01.pdf>

(H)

Обстоятельства Японии для работающего поколения «Пенсионная система»

1. Изначально, что такое социальное страхование?

Каждый месяц, как обычно, вычитывают из зарплат медицинское страхование, пенсионное обеспечение, страхование занятости, – эти три страхования являются представителями социального страхования. Социальное страхование – это заведомое государством принудительное страхование, куда, как правило, должны войти все граждане. Может молодому поколению, переполненному жизненной энергией, сложно представить, но в жизни всегда присутствует риск. Плата за лечение при болезни или травме, трудности в жизни при потере работы, смерть главного кормильца, невозможность работать из-за старости. В жизни нельзя пропустить подготовку к таким рискам. Однако, в жизни простого народа, сколько бы каждый ни старался, силы одного человека имеют предел. Надёжная подготовка (накопить сумму, необходимую в будущем) невозможна – это реальность. Поэтому, родилась мысль о социальном страховании, то есть сосредоточить силы людей, строящих общество и всем вместе подготовиться к непредвиденным случаям. Потому что, члены страхования несут бремя уплаты страховых взносов, и взамен могут получить страховые выплаты, когда сами попадут в тяжёлое положение.

2. Какие есть особенности у японской пенсионной системы?

Пенсия – это система, когда с молодого возраста регулярно выплачиваешь страховые взносы, а когда по старости не можешь работать, получаешь деньги. Пенсия включает в себя и пенсию негосударственных страховых фирм (частная пенсия), где каждый по своей воле может заключить договор. Поэтому, пенсионную систему, которой заведует государство (социальное страхование), называют «официальной пенсионной системой». Государственная пенсия (объяснение ниже): каждый человек в возрасте от 20 до 60 лет, имеющий адрес в Японии, независимо от гражданства, должен войти в эту систему. Пенсия благосостояния (объяснение ниже): если

働く世代のための日本事情 「年金制度」

1. そもそも社会保険ってなに?

毎月の給料から当たり前のように引かれる健康保険、厚生年金、雇用保険、これら3つは社会保険の代表格です。社会保険とは、国が運営し、原則すべての人が加入すべき強制的保険です。生氣あふれる青年期には想像しづらいかもしれませんが、人生にリスクは付きものです。病気や怪我による治療費、失業による生活苦、大黒柱の死、そして老いて働けなくなること。人生では、そんなリスクへの備えが欠かせません。しかし、庶民の暮らしの中で、各自がそれぞれ努力しても、個人の力には限界があります。万全の備え（将来必要な額の貯金）なんてできないのが現実でしょう。そこで社会を構成する人たちの力を集めて、社会全体で、万一場合に備えようという社会保険の考え方が生まれました。加入者は月々保険料を支払うという負担を受け入れるのと引き換えに、自らが苦境に陥った時は、保険制度から給付を受けることができるのです。

2. 日本の年金制度ってどんな特徴があるの?

年金とは、若い頃から定期的に保険料を納めることで、高齢のため働けなくなったときに金を支給してもらう制度です。年金には、個人が自由意志で契約できる民間保険会社等の年金（個人年金）もあるので、国が運営する年金制度（社会保険）は公的年金制度と呼ばれています。国民年金（後述）は、日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の人であれば、国籍に

человек поступил на работу в фирму, участвующую в пенсионном обеспечении, подпадает под установленные необходимые условия, также независимо от гражданства, он обязан войти в пенсионную систему. Для получения пенсии при наступлении старости (пенсия по возрасту), необходимо отвечать условию пребывания в системе сроком более 25 лет. Система выплаты – страховые взносы, оплаченные поколением, работающим в настоящее время, выплачиваются пожилым людям. Иными словами, взносы, выплаченные поколением, работающим в настоящее время, как денежная помощь, выплачиваются в качестве пенсии пожилым людям. (поддержка между поколениями)

3. Какие виды есть в системе государственного пенсионного обеспечения?



Разделяются на 3 вида: пенсия благосостояния, пенсия взаимопомощи, государственная пенсия.

* В октябре 2015 г. пенсия взаимопомощи была включена в пенсию благосостояния.

① Пенсия благосостояния, куда входят работники фирм; пенсия взаимопомощи, куда входят госслужащие

В пенсии благосостояния структура оплаты построена так, что установленную пропорцию (сумма, соответствующая зарплате) фирма и работник платят пополам. Другими словами, и фирма выплачивает сумму, равную сумме страхового взноса, вычитаемой из зарплаты работника. Построено так, что часть суммы страховых взносов пенсии благосостояния, собранной таким образом, автоматически поступает и в государственную пенсию. Поэтому, работник фирмы, входящей в пенсию благосостояния, автоматически входит и в государственную пенсию. А именно, так как страхование имеет двухэтажную форму, на старости лет можно получать обе пенсии, – выплату государственной пенсии (базовая пенсия по старости) и выплату пенсии благосостояния (пенсия благосостояния по

какаваらず加入しなければなりません。厚生年金(後述)については、厚生年金に加入している会社に就職すると、一定の要件を満たせば、これも国籍にかかわらず加入義務が発生します。高齢になって年金(老齢年金)を受け取るためには、25年以上の加入期間という条件を満たしておかなければなりません。給付方式は、現役世代が支払った保険料を高齢者に給付するものです。つまり、いま働いている世代が支払った保険料が、仕送りのように高齢者に年金として支給されているわけです。(世代間の支え合い)

3. 公的年金制度にはどんな種類があるの?

厚生年金、共済年金※、国民年金の3つに分かれます。

※平成 27 年10月から共済年金は厚生年金に統一されました。

① 会社員が加入する厚生年金、公務員が加入する共済年金

厚生年金では、給料の一定割合(収入に応じた額)を会社と本人が折半して支払う仕組みになっています。つまり、給料から天引きされている保険料と同額を会社も負担してくれているのです。こうして集まった厚生年金保険料の一部は自動的に国民年金にも納められる仕組みになっています。このため、厚生年金に加入している会社員は、自動的に国民年金にも加入していることになります。つまり二階建ての保険に入っている形なので、老後は国民年金からの給付(老齢基礎年金)と厚生年金からの給付(老齢厚生年金)との両方を受給することができます。公務員の加入する共済年金も仕組みは同じです。(注1)

старости). Пенсия взаимопомощи, куда входят госслужащие, имеет аналогичную структуру. (прим. 1) Однако, есть ситуации, когда лица, даже работая в фирме, неполный рабочий день или на непостоянной работе (лица без постоянной работы, занимающиеся подработкой и т.д.), не входят в пенсию благосостояния. Это говорит о том, что в объявлениях о наборе рабочей силы необходимо проверять условие «полный пакет социального страхования».

Примечание 1: Пенсия благосостояния • пенсия взаимопомощи, размер получаемой пенсии высчитывается из общей суммы действительно выплаченных страховых взносов. (Но есть верхний предел)

② Государственная пенсия, куда входят частные предприниматели, их супруги, учащиеся, временные работники и др.

По достижении 20 лет, в административном учреждении оформляется вхождение в государственную пенсию, и каждый месяц самостоятельно платится страховой взнос. Независимо большой или маленький доход, сумма страхового взноса одинаковая. Следовательно, по достижении 60 лет человек, в течение 40 лет плативший страховые взносы, получает полную сумму базовой пенсии по старости в размере 772.800 иен в год. (с апреля 2014 г.)

③ Супруги постоянных работников и госслужащих считаются членами государственной пенсии.

Если доход супруги, находящейся на иждивении мужа, который является постоянным работником или госслужащим, не превышает 1.300.000 иен в год, то с пенсии благосостояния (или пенсии взаимопомощи), куда входит муж, супруге одновременно выплачивается страховой взнос в государственную пенсию.

Следовательно, не оформляя самостоятельно вхождение, не неся бремя выплаты страховых взносов, можно получать пенсию по старости как член государственной пенсии. (Прим. 2) Однако, если в связи с переменной работы и т.д. супруг перестаёт являться постоянным работником или госслужащим, то, как в вышеупомянутом ②, то оформить вхождение в государственную пенсию необходимо.

Примечание 2: Это также применяется в случае, если супруг находится на иждивении у супруги.

ただし、会社で働いていても、パートやフリーター (定職につかず、アルバイトなどで生活する人) のように、厚生年金に加入していない場合があります。求人広告で、「社会保険完備」の条件を確認することの意味がここにあります。

注1: 厚生年金・共済年金の場合、受け取る年金額は、実際に支払った保険料の総額から計算される。(ただし、上限あり)

② 自営業者やその妻、学生、フリーターなどの加入する国民年金

二十歳になると、役所で国民年金の加入手続きをして、毎月保険料を自分で納めます。所得が多い少ないにかかわらず、保険料は同額です。したがって60歳までの40年間国民年金にしっかり加入した人は、老齢基礎年金を満額で年間77万2800円(平成26年4月から)受け取ります。

③ 会社員や公務員に扶養される配偶者は、国民年金の加入者として扱われる

会社員や公務員の扶養家族となっている妻は、収入が130万円未満であれば、夫の加入している厚生年金(または共済年金)から、まとめて国民年金へ保険料が支払われます。したがって、個人として加入手続きをしなくても、保険料を負担しなくても、国民年金の加入者として、老後の年金を受け取ることができるのです。(注2) ただし、転職などで、夫が会社員や公務員でなくなったときは、前述した②と同様に、国民年金への加入手続きが必要です。

注2: 夫が妻の扶養家族となっている場合も同じ扱いです。

4. В таком случае тоже можно получить пенсию!

Система официальной пенсии – это не только пенсия по старости, которую получают по достижении преклонного возраста. Если подпадать под необходимые условия, пенсию по инвалидности по причине тяжёлой степени, в случае смерти главного кормильца, оставшаяся семья умершего может получать пенсию по потере кормильца.

5. Что станет в будущем с официальной пенсионной системой?

Говорят, что действующая официальная пенсионная система стоит перед большими проблемами. Одна из них – это проблема в том, сможет ли в дальнейшем работающее поколение



поддерживать пенсию растущему числу пожилых людей, на фоне быстрого старения населения и снижения рождаемости. Ещё одна проблема в том, что если сравнивать с пенсией благосостояния, получаемая сумма государственной пенсии маленькая. Государственная пенсия изначально появилась с расчётом на частных предпринимателей. В частном предпринимательстве, если есть здоровье, даже состарившись, можно сравнительно долго продолжать работать. Однако, в последнее время среди членов государственной пенсии увеличилась пропорция временных работников, командированных работников и др., работающих при нестабильных и невыгодных условиях. При таком положении дел, говорят, что наступил период поиска действительной, и к тому же связанной с будущим новой пенсионной системы. Похоже, что при таком положении дел, есть предопосылка входить не только в официальную пенсию, но и в частную пенсию, чтобы восполнить недостающую часть. Всё-таки и говорят, что значение официальной пенсионной системы, в качестве обоюдной поддержки, так просто не уменьшится. Для жизненной основы нашего будущего требуется готовность поддержать систему, упорно выплачивая страховые пенсионные взносы.

(H)

4. こんなときにも年金を受け取れる！

公的年金制度は、高齢になつたときに受け取る老齢年金だけではありません。必要な条件を満たしてさえいれば、重度の障害を負ったとき



には障害年金を、一家の大黒柱が亡くなったときには、残された遺族は遺族年金を受け取ることができます。

5. 公的年金制度の未来はどうなるの？

現行の公的年金制度は、大きな課題に直面しているといわれます。一つは少子高齢化がハイスピードで進む中、今後現役世代が、増大する高齢者の年金を支え切れるのかという問題です。もう一つは、厚生年金に比べると国民年金の受給額が少ない点です。国民年金は元々自営業者を想定して出発しました。自営業では老いても健康であれば、比較的長く働き続けられます。しかし、最近国民年金の加入者には、フリーターや派遣社員など、不安定で不利な労働条件下で働く人たちの割合が増えています。これらの現状を踏まえ、現実的かつ未来につながる新たな年金制度を模索する時代になったといわれています。そんな現状下、公的年金制度だけではなく、個人年金などにも加入して不足分を補おうとする向きもあるようです。とはいえ、相互扶助としての公的年金制度の意義が、簡単に薄れることはないといわれます。私たちの未来の生活基盤のために、年金保険料をコツコツと支払い、制度を支える覚悟が求められています。

(H)

Японская домашняя кухня
 ~Для людей 2•3 поколения,
 занимающихся уходом~
 《Сасами (белое мясо курицы),
 обжаренное с нори (сушёными
 морскими водорослями)》

Белое мясо курицы, обжаренное с нори
 (2 порции)

[Ингредиенты]

сасами (※1) 2 куска (1 кусок примерно 60-70г)

соевый соус 1 чайная ложка

саке для кулинарии 1 чайная ложка

зелёный нори (※2) половина столовой ложки

[Способ приготовления]

- ① Все ингредиенты поместить в пластиковый пакет, хорошо помять и оставить на 20 минут.
- ② Постелить алюминиевую фольгу в духовку-тостер, разложить ① и жарить 10-15 минут. (можно также жарить на масле на сковороде)
- ③ Нарезать готовое мясо большими кусками и разложить на посуде.

На заметку:

- (※1) Сасами – это часть курицы, расположенная ближе к грудинке, где мало жира, и много белка. Название произошло от формы, похожей на бамбуковые листья.
- (※2) Зелёный нори, в отличие от чёрного, тонкого нори, используемого в *макизуси* (ролы) или в *онигири* (колобок из варёного риса), имеет яркий зелёный цвет и форму порошка. Хороший цвет и аромат, часто добавляется в *окономияки* (оладьи по-японски) и в *якисоба* (жареная мучная лапша).
- ◎ В сасами из приправ попробуйте добавить чеснок, соль с чёрным перцем, порошок кэрри и др.

(Y)

にほん かていりょうり
日本の家庭料理
 かいご じゅうじ せい かた
 ~介護に従事する2•3世の方へ~
 「ささみの青のり焼き」

ささみの青のり焼き (2人分)

[材料]

ささみ (※1) 2本 (1本60~70g <small>くらゐ</small>)

醤油 小さじ1

料理酒 小さじ1

青のり (※2) 大さじ1 / 2

[作り方]

- ① ポリ袋に材料を全部入れよくもんで20分ほど置いておきます。
- ② オーブントースターにアルミホイルをしいて①を並べて10~15分焼きます。(フライパンに油をひいて焼いてもいいです)
- ③ 一口大に切り、器に盛ります。

メモ

(※1) ささみは、鶏の胸肉に近い部分で脂肪が少なくタンパク質を多く含んでいます。笹の葉に形が似ていることからささみと名が付けました。



(※2) 青のりは、巻きずしやおにぎりに使用する黒く薄い海苔と違って鮮やかな緑色をして粉末状になっているものです。彩や香りがよく「お好み焼き」や「焼きそば」によくかかっています。

◎ ささみにもみ込む調味料は、ニンニク、塩コショウ、カレー粉等いろいろと試してみてください。

(Y)

Тренировка для всех

(для ног)

Теперь познакомим с тренингом для пожилых людей и для работающих молодых людей, который любой легко сможет делать. Люди преклонного возраста легко у себя дома, работающие люди в офисе во время рабочего перерыва попробуйте размяться.

Физическая сила обычно достигает своего пика в возрасте 20 – 30 лет, затем медленно уменьшаясь, с 60 лет резко теряется. Снижение физической силы нижней части тела происходит быстрее верхней части, из-за чего при ходьбе ноги хорошо не поднимаются. Значит, повышается риск упасть споткнувшись об маленький уступ. Так как в результате падения, можно оказаться прикованным к постели, давайте плотно потренируем (в возможных пределах) нижнюю часть тела!

【Умение тренировки】

- В неделю примерно 2 – 3 раза (эффективно, если заниматься с перерывом в 2 – 3 дня после того, как полностью восстановятся силы)
 - Во время зарядки дыхание не задерживать
 - Делать медленно, без размаха
 - Осознавать какие мышцы тренируете (часть, закрашенная серым цветом на изображении человека рядом с фотографией)
- ※Особенно касается пожилых людей, не переусердствуйте, тренируйтесь по мере своих сил и состояния.

◇Для людей преклонного возраста

みんなのトレーニング

あしへん (足編)

今号から、高齢の方と、仕事をしている若い方に向けて、簡単にできるトレーニングを紹介していきます。高齢の方は自宅で気軽に、仕事をしている方はオフィスで仕事の休憩時間などに体を動かしてみてください。

筋力は、一般的に20～30代をピークに、その後緩やかに落ちていき、60代になると急激に低下します。筋力の衰え方は上半身より下半身のほうが早く、下半身の筋力が低下することにより、歩くときに足がしっかり上がりなくなります。すると、小さな段差でつまずいて転倒するリスクが高くなるというわけです。転倒がきっかけで寝たきりになってしまうこともあるので、(無理をしない程度に)しっかり下半身をトレーニングしていきましょう！

【トレーニングのコツ】

- 週に2～3回ぐらい(2～3日空けて、筋力が十分に回復してから行なうのが効果的)
 - 運動中に呼吸を止めない
 - 反動をつけずに、ゆっくり行なう
 - 動かしている筋肉を意識する(写真のそばにある人体図のグレーの部分です)
- ※特に高齢の方は、無理をせず、ご自分の体力や体調に合わせて行なってください。

◇高齢の方へ

テレビを見ながら、やってみましょう！

давайте попробуем, смотря телевизор!

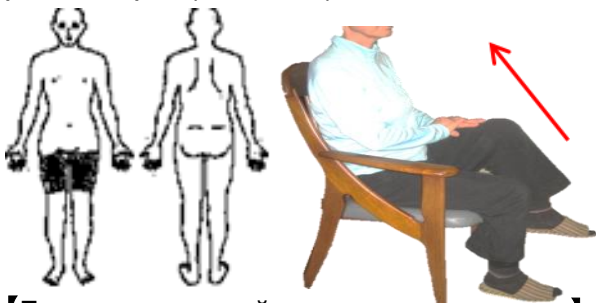
【Поднятие бёдер】

1. Сесть на стул, выпрямить спину, положить руки на колени
2. Выдыхая медленно поднять вверх одно колено
3. Затем, вдыхая, медленно опустить колено

■ Одну ногу по 10 раз, поочерёдно левую-правую, делать в три захода

☆ Что такое «3 захода»?

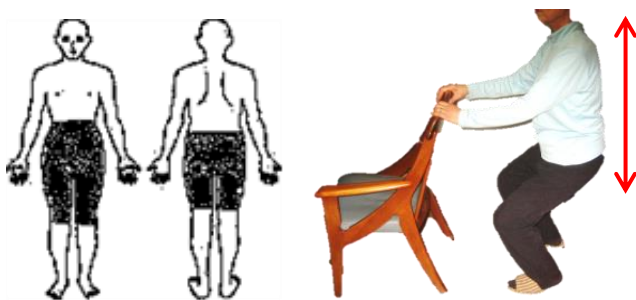
- [левую ногу 10 раз и правую ногу 10 раз]
– это «1 заход», и так 3 раза. То есть, левая 10 раз, правая 10 раз (1-й заход), левая 10 раз, правая 10 раз (2-й заход), левая 10 раз, правая 10 раз (3-й заход)



【Движение коленей вверх и вниз от талии】

1. Расставить ноги на ширину плеч, выпрямив спину встать. Обеими руками держаться за спинку стула, осторожно, чтобы не упасть.
2. Вдыхая, медленно присесть, как показано на фотографии слева.
3. Выдыхая, медленно встать.

■ Сделать 3 захода по 10 раз ■



【Вытягивание коленей】

1. Сесть на стул, выпрямить спину, выдыхая, медленно вытянуть колено
2. Вытянутую прямо ногу удерживать 3 секунды
3. Вдыхая, медленно вернуть в начальное положение

■ Сделать каждую ногу по 10 раз поочерёдно в 3 захода ■

【太もも上げ】

1. ^{いす}イスに^{すわ}座り、^せ背すじを^の伸ばした^{じょうたい}状態で、^て手を^{うえ}ひざの上に^お置く

2. ^{いき}息を^は吐きながら、^{かた}ゆっくり^あ片ひざを上^あに上^あげる

3. ^すその後、息を^あ吸いながら、^あゆっくり^あひざを下^あろす

■ ^{かた}片足 10 ^{さゆうこうご}回ずつ^{せつと}左右交互に 3 ^{せつと}セット行なう

☆ 3 ^{せつと}セットって?

→ [^{ひだり}左足 10 ^{みぎ}回と右足 10 ^い回を「1 ^いつのま^いとまり (= 1 ^いセット)」とし、それを 3 ^い回という^い意味^いです。つまり、左 10 ^い回、右 10 ^い回 (1 ^いセット目)、左 10 ^い回、右 10 ^い回 (2 ^いセット目)、左 10 ^い回、右 10 ^い回 (3 ^いセット目)

【腰からひざの上下運動】

1. ^{かたはば}肩幅に^{ひら}足を^{ひら}開き、^せ背すじを^の伸ばした^{じょうたい}状態で、^た立つ。^{りょうて}両手は^もイスの^も背もたれ^もを持ち、^き転倒^きしないように^き気^きをつける

2. ^す息を^あ吸いながら、^{ひだり}左の^{しやうざい}写真^{しやうざい}のように、^ゆゆっくり^あ腰を下^あろす

3. ^す息を^は吐きながら、^ゆゆっくり^あと立つ

■ 10 ^い回を 3 ^いセット行なう ■

猫背にならないように注意し
ましょう

Не ссутулитесь.

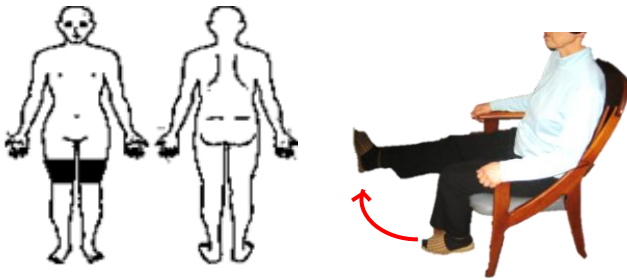
【ひざ伸ばし】

1. ^{いす}イスに^{すわ}座り、^せ背すじを^の伸ばした^{じょうたい}状態で、^す息を^は吐きながら、^ゆゆっくり^あと^あ片ひざを^あ伸ばす

2. ^{いっちよくせん}足を一直^{ひようき}線にした^も状態で 3 ^も秒^もキープ^もする

3. ^す息を^あ吸いながら、^ゆゆっくり^あと^も足を^も戻す

■ ^{かた}片足 10 ^{さゆうこうご}回ずつ^{せつと}左右交互に 3 ^{せつと}セット行なう ■

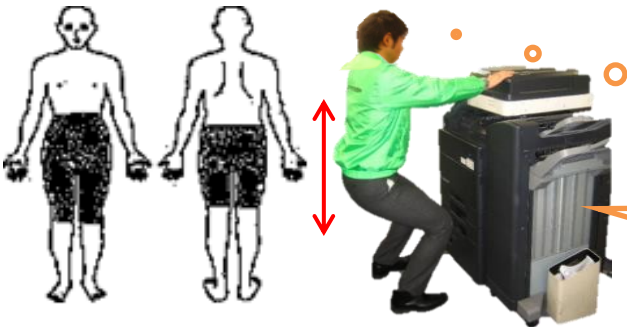


3秒キープ
 удерживать 3 сек. «1,2,3»

◇Для работающих молодых людей
 【Движение коленей вверх и вниз от талии】

1. Расставить ноги на ширине плеч, выпрямив спину встать
2. Следя, чтобы спина была прямой, вдыхая, медленно присесть, как показано на фото слева.
3. Удерживать 3 секунды, выдыхая, медленно встать

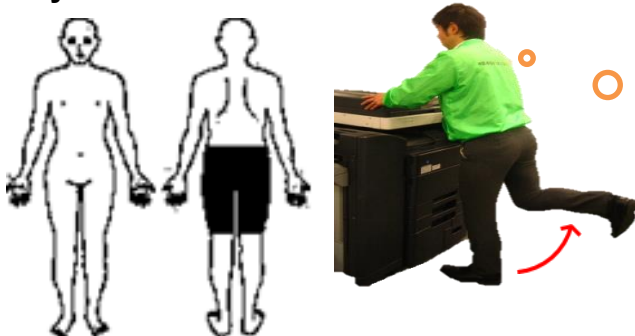
■Сделать 3 захода по 10 раз■



【Сгибание коленей】

1. Расставить ноги на ширине плеч, стоя, выпрямив мышцы спины.
2. Одну ногу согнуть в колене, выдыхая, медленно поднять пятку назад
3. В такой позе стоять 10 секунд, вдыхая, медленно опустить ногу.

■Сделать 3 захода по 10 раз каждую ногу■



◇仕事をしている若い方へ

【腰からひざの上下運動】

1. 肩幅に足を開き、背すじを伸ばした状態で、立つ
2. 背中を丸めないように注意しつつ、息を吸いながら左の写真のように、ゆっくり腰を下ろす
3. 3秒キープし、息を吐きながら、ゆっくりと立つ

■10回を3セット行なう■

1, 2, 3

コピーしながらでもできますよ
 Можно заниматься, даже делая копии

【ひざ^ま曲げ】

1. 肩幅に足を開き、背すじを伸ばした状態で、立つ
2. 片足をひざから曲げ、息を吐きながら、ゆっくりかかとを後ろに上げる
3. この姿勢を10秒キープし、息を吸いながら、ゆっくりと足を戻す

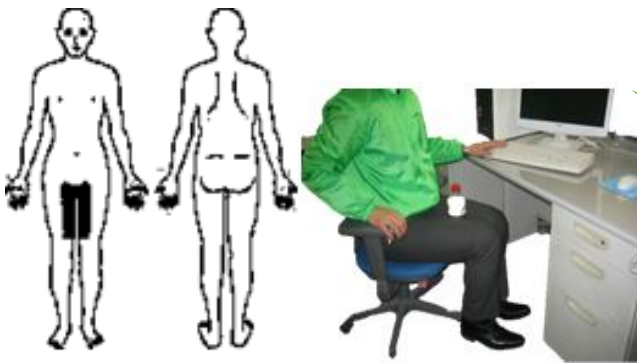
■片足10回ずつ左右交互に3セット行なう■

1, 2, …8, 9, 10

【Соединение коленей】

1. Сесть на стул, выпрямить мышцы спины, зажать между бёдрами подушечку или пластиковую бутылку
2. Напрягите внутреннюю сторону бёдер, как можно ближе сдвиньте колени и держите в таком положении (соединённые колени)

■ Сделайте 3 захода по 1 минуте ■



(K)

Прививка вакцины пневмококков, субсидируемая государством, для пожилых людей

Началась вакцинация от пневмококков для пожилых людей (часть оплаты за прививку вносит муниципальное управление).

1 Что такое пневмококки?

Пневмококки – это микробы, в основном находящиеся в выделениях дыхательных путей. Заражение происходит через брызги слюны и т.д., что может вызвать воспаление бронхов, пневмонию, сепсис и др. тяжёлые осложнения.

Хотя пневмония среди причин смертности в нашей стране стоит на 3-м месте, обычно считается, что при возникновении пневмонии по причине микробов, микрококки являются причиной в 1/4 – 1/3 случаев.

2 Прививку, субсидируемую государством, начали делать с 1 октября 2014 года

В период с 1 октября 2014 года по 31 марта 2019 года, главным образом, лица старше 65 лет и подпадающие по



【ひざ合わせ】

1. Ис^{いす}に座^{すわ}り、背^{せい}すじを伸^のばした状^{じょう}態^{たい}で、左^{ひだり}の太^{ふと}ももの間^{あいだ}にクツシヨ^{くつしよん}ンやペツトボ^{ぺつとぼ}トル^るなどをはさむ
2. 内^{うち}ももに力^{ちから}を入^いれて、ひざをできるだけ近^{ちか}づけた (ひざを合^あわせた) 状^{じょう}態^{たい}でキープする

■ 1分^{ぶん}を3セツト行^いなう ■

1分間キープ
Держать 1 минуту

仕事中でも、こっそりできますね
Можно украдкой делать даже в течение
работы

(K)

高齢者^{こうれいしゃ}を対象^{たいしょう}にした 肺炎^{はいえん}球^{きゅう}菌^{きん}ワクチ^{わくちん}ンの定期^{ていき}接^{せつ}種^{しゅ} の定期^{ていき}接^{せつ}種^{しゅ}

高齢者^{こうれいしゃ}を対象^{たいしょう}にした肺炎^{はいえん}球^{きゅう}菌^{きん}ワクチ^{わくちん}ンの定期^{ていき}接^{せつ}種^{しゅ} (接^{せつ}種^{しゅ}費用^{ひよう}の一部^{いちぶ}を公^{こう}費^ひ負^ふ担^{たん}) が開始^{かいし}されました。



1 肺炎^{はいえん}球^{きゅう}菌^{きん}とは

肺炎^{はいえん}球^{きゅう}菌^{きん}は主^{おも}に気^き道^{どう}の分^{ぶん}泌^{びつ}物^{ぶつ}に含^{ふく}まれる細菌^{さい}菌^{きん}で、唾^{だえき}液^{えき}などを通^{つう}じて飛^ひ沫^{まつ}感^{かん}染^{せん}し、気^き管^{かん}支^し炎^{えん}や肺炎^{はいえん}、敗^{はい}血^{けつ}症^{しょう} などの重^{おも}い合^あ併^{へい}症^{しょう}を引き起^ひこすこと^おがあります。

肺炎^{はいえん}はわが国^{くに}の死^し亡^{ぼう}原^{げん}因^{いん}の第^{だい}3位^いとなっ
ていますが、一^い般^{ぱん}に細菌^{さい}菌^{きん}によつて生^{しょう}じる肺炎^{はいえん}のうち 1/4~1/3 は肺炎^{はいえん}球^{きゅう}菌^{きん}が原^{げん}因^{いん}と考^{かんが}えられています。

2 定期^{ていき}接^{せつ}種^{しゅ}は平成^{へいせい}26年^{ねん}10月^{がつ}1日^{いち}から開^{かい}始^しされています

平成^{へいせい}26年^{ねん}10月^{がつ}1日^{いち}から平成^{へいせい}31年^{ねん}3月^{がつ}31日^{いち}までの間^{かん}に、主^{おも}に65歳^{さい}以上^{じょう}で以下^かの生^{せい}年^{ねん}月^{がつ}日^びに該^{がい}当^{とう}する方^{かた}は、肺炎^{はいえん}球^{きゅう}菌^{きん}ワクチ^{わくちん}ンの

нижеуказанной дате рождения, могут 1 раз получить прививку, субсидируемую государством, с вакциной от пневмококков. Лица, подпадающие под получение прививки, субсидируемой государством, будьте внимательны, чтобы не пропустить этот шанс, так как каждый год есть изменения. Подробности узнайте в муниципалитете по месту жительства.

В 2015 году (с 1 апреля 2015 года до 31 марта 2016 года) под прививку, субсидируемую государством, подпадают ① или ②.

① (дата рождения)

Лица, которым исполнится 65 лет

Рождённые

со 2 апреля 1950 г. по 1 апреля 1951 г.

Лица, которым исполнится 70 лет

Рождённые

со 2 апреля 1945 г. по 1 апреля 1946 г.

Лица, которым исполнится 75 лет

Рождённые

со 2 апреля 1940 г. по 1 апреля 1941 г.

Лица, которым исполнится 80 лет

Рождённые

со 2 апреля 1935 г. по 1 апреля 1936 г.

Лица, которым исполнится 85 лет

Рождённые

со 2 апреля 1930 г. по 1 апреля 1931 г.

Лица, которым исполнится 90 лет

Рождённые

со 2 апреля 1925 г. по 1 апреля 1926 г.

Лица, которым исполнится 95 лет

Рождённые

со 2 апреля 1920 г. по 1 апреля 1921 г.

Лица, которым исполнится 100 лет

Рождённые

со 2 апреля 1915 г. по 1 апреля 1916 г.

②

Лица, в возрасте от 60 до 65 лет, имеющие недостаточные функции сердца, почек, органов дыхания, крайне ограничивающие повседневную жизнь, или имеющие проблемы иммунитета из-за вируса иммунодефицита человека, делающие почти невозможной повседневную жизнь.

3 Примечания

① Лица, делавшие в прошлом «23-валентную пневмококковую вакцину» ※, не могут принимать прививку, субсидируемую государством.

※ В пневмококках находится более 90 серотипов. Применяемая в прививках, субсидируемых государством, «23-валентная пневмококковая вакцина» – это

定期接種を1回受けることができます。定期接種の対象となる方は毎年異なるため、この機会を逃さないようにご注意ください。詳細についてはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

平成27年度(平成27年4月1日から平成28年3月31日まで)は①もしくは②の方が定期接種の対象です。

対象者① (生年月日)

65歳となる方

昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生

70歳となる方

昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生

75歳となる方

昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生

80歳となる方

昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生

85歳となる方

昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生

90歳となる方

大正14年4月2日生～大正15年4月1日生

95歳となる方

大正9年4月2日生～大正10年4月1日生

100歳となる方

大正4年4月2日生～大正5年4月1日生

対象者②

60歳から65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

3 注意事項

①過去に「23価肺炎球菌ワクチン」※を接種したことがある方は定期接種の対象とはなりません。

ワクチン、予防するから23種類。
これ23種類、結果から2013年、60%原因の侵襲性肺炎球菌、成人に感染する原因の約6割を占めるといいます。

② 肺炎球菌ワクチン接種後の副反応が生じることがあります

副反応は接種部位の腫れなど、筋肉痛、だるさ、発熱、頭痛などがあります。接種後に気になる症状や体調の変化があらわれたら、すぐ医師にご相談ください。

【システム補助金】

予防接種による副反応のために、医療機関で治療が必要な場合になった場合（健康被害）は、法律に定められた救済制度（健康被害救済制度）があります。制度の利用を申しこむときは、お住まいの市町村にご相談ください（制度を利用するためには、一定の条件があります）。

（Sprawka: сайт Министерства труда и благосостояния）

せん

※肺炎球菌には90種類以上の血清型があり、定期接種で使われる「23価肺炎球菌ワクチン」は、そのうちの23種類の血清型を予防の対象としたワクチンです。この23種類の血清型は、平成25年には成人における侵襲性肺炎球菌感染症の原因の約6割を占めるといいます。

②肺炎球菌ワクチン接種後は副反応が生じることがあります

肺炎球菌ワクチン接種後にみられる主な副反応には接種部位の腫れなど、筋肉痛、だるさ、発熱、頭痛などがあります。接種後に気になる症状や体調の変化があらわれたら、すぐ医師にご相談ください。

【予防接種健康被害救済制度】

定期の予防接種による副反応のために、医療機関で治療が必要な場合になった場合（健康被害）は、法律に定められた救済制度（健康被害救済制度）があります。制度の利用を申しこむときは、お住まいの市町村にご相談ください（制度を利用するためには、一定の条件があります）。

（参照：厚生労働省ホームページ）

《お問い合わせ》《Адрес для наведения справок》

〒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6F
中国帰国者支援・交流センター（首都圏センター）

TEL : 03-5807-3171

FAX : 03-5807-3174

E-mail : info@sien-center.or.jp

HP : http://www.sien-center.or.jp/

