



# 「平成20年度 課題別セミナー」を開催しました！

平成二十二年一月二八日（水）、東京・千代田区平河町のルポール麹町（麹町会館）で「平成二〇年度 課題別セミナー」を開催しました。

このセミナーは、主に地方公共団体、共済組合等の福利厚生担当者を対象に、ライブプランセミナーを開催する際の参考とし、併せて担当者の知識向上を目的に、特定の課題を選定して開催しています。今年度は「退職後の生活と家庭経済設計」をテーマに実施しました。

## 各講演の紹介

### 講演1「年金制度改正」

総務省自治行政局公務員部福利課企画係長の長田崇志氏に講演いただきました。

#### ◆概要

・退職手当支払後に在職期間中に懲戒免職等処分を受けるべき行為があったと認められた場合、退職をした者に退職手当の返納を命ずることができることとする等、国家公務員に対する退職手当の取扱いについて、新たな支給制限・返納制度が設けられました。この退職手当の支給制限・返納制度の拡充に伴い、地方公務員がその退職後に処分等を受けた場合

には、共済年金の一部の支給が制限されるようになります。

・平成一九年四月に被用者年金二元化法案を国会に提出しました。これについては、現在継続審議中となっておりますが、実際は二年近く審議がされていないのが現状です。今後、どのような形で進められていくのか、国会の動きを見つめているという状況です。

・基礎年金公経済負担割合二分の一への引上げについては、「中期プログラム」に沿って、今国会に法案を提出することとしています。

・五年に一回、将来一〇〇年の年金財政についての見通しを立てるという作業、財政再計算を行っています。前回（平成一六年）から五年経過した平成二十二年においても遅くとも八月までには行うこととしています。

再計算の前提条件については平成一六年の再計算以降の状況を踏まえたいものになりますが、詳細については検討中です。大きな法改正は予定されていませんので、現状の法律の枠組みの中で、基礎年金の公経済負担割合の二分の一への引上げや被用者年金二元化も踏まえ、将来見通しを立てていくこととなります。

・年金個人情報提供について、組合員及び年金待機者を対象に、平成

二二年度は「地共済ねんきん定期便（文書）」を送付します。時期については、平成二十二年七月に送付する予定です。平成二二年度以後は、ホームページにより提供することとし、詳細について検討を進めているところです。

・年金制度の将来的な見直しについて、今回平成二二年度においては、改正法は提出しませんが、今後に向けた検討課題として、社会保障審議会年金部会が中間整理を出しています。主に、基礎年金の最低保障機能強化や社会の構造変化に対する対応として、低年金・低所得者に対する年



## 平成20年度課題別セミナー日程表

課題：「退職後の生活と家庭経済設計」

日程：平成21年1月28日（水）

時間	講演内容等
9:30～10:00	受付開始
10:00～10:05	開講挨拶
10:05～10:15	オリエンテーション
10:15～11:45 (1時間30分)	講演：「年金制度改正」 講師：総務省自治行政局公務員部 福利課企画係長 長田 崇志
11:45～13:00	休憩
13:00～14:00 (1時間)	講演：「笑い与健康」 講師：健康運動指導士 株式会社マナ・ウエイ取締役 中村 真奈子
14:00～14:15	休憩
14:15～15:30 (1時間15分)	講演：「資産運用のセオリーとは」 講師：ファイナンシャル・プランナー MMIライフ&マネープランニング代表 目黒 政明
15:30～	閉会、アンケート記入、解散

会場：ルポール麹町（東京都千代田区平河町2-4-3）



### 講演2「笑い与健康」

健康運動指導士で株式会社マナ・ウエイ取締役の中村真奈子氏に講演いただきました。

金給付の見直し、基礎年金の受給資格期間（二五年）の見直し、在職老齢年金制度の見直しなどが考えられています。  
・今後、社会保障制度がどのように検討されていくのか、注視していく必要があると感じているところです。

### ◆概要

・この時間では、今後、健康をテーマにしたセミナーを企画する場合に参考としていただくことを目的に講演を行いました。年齢に合わせた講話と実技、その場でできる簡単な実技と気づきのプログラムを実践してもらい、自らの健康度を感覚的に把握してもらいました。

・「グー・パーテスト」や「リズム体操」などでは、先生の掛け声に合わせて手足を動かしましたが、なかなか思い通りに体が動かず、会場が大きな笑いに包まれました。

・脳トレは、脳からの指令を体でアウトプットするための大事なトレーニングです。頭と体はつながっています。体を自分の思い通りに動かすには、日頃から頭と体を連携させ、脳の命令が筋肉に届きやすいようにしておくことが大切です。

・ウォーキングをするときでも単に歩くのではなく、意識的に腕を振ることで肩甲骨を動かすことなどにより、全身運動を心がけることが必要です。これから一〇年後、二〇年後に向けて、どのような体力要素が必要でしょうか。体力は防衛体力と行動体力の二種類の体力に分けることができます。防衛体力には、暑さ寒さに対する抵抗力、ウイルスに対する免疫

力、強いストレスに対する精神力があります。このバランスが崩れている人が最近非常に多いようです。行動体力には、筋力、柔軟、全身持久力、瞬発力、敏捷性などがあげられます。

・これからの長い人生の中で、どのような体力要素を優先的につけていけばいいのでしょうか。「筋力」、「柔軟性」、「バランス力」のこの三つが挙げられます。

・重力に負けて体、内臓、脂肪は落ちていきますが、それを意識的に筋肉で持ち上げていくのです。引き上げていく力、そして軸をしっかりと作るということに徹していきます。アクシデントに強い体を作るには、まず筋力を付けることです。

・次に、スムーズな動きに対応できるように、柔軟性が必要になります。関節の可動域が大きい小さいかを柔軟性と言っています。

・最後がバランス力です。上と下、右と左、前と後ろです。例えば、腹筋を鍛えている方は多いですが、背筋を鍛えている方はそれほど多くありません。

・普段使わない筋肉を使う、これをやるとインナーマッスル、コアの部分が鍛えられていきます。そしてその暁には、アクシデントに強い体を作



ることができる、これが最終的な目標です。

- 最後に、タオルを使用したストレッチを行い、関節に負担なく目的の筋肉を効果的に引き伸ばすという、楽しみながら体の若さを保つ方法を学びました。

### 講演の「資産運用のセオリーとは」

ファイナンシャル・プランナーでMIRライフ&マネープランニング代表の目黒政明氏に講演いただきました。

#### ◆概要

- 多くの方は、値動きのあるリスク商品に投資する場合、一般的には資産を増やすため、お金を儲けるために株式や外貨建て商品に投資するというのが基本ですけれども、そういった側面だけではなく資産価値を守るためにもリスク商品での運用が必要であるといえます。

- 資産運用上の留意点について、一点目はリスクが収益の源泉です。リスクを取ったことに対する見返りとしてリターンが得られます。リスク・リターンとも預貯金、債券よりも株式が高いです。投資を検討する際には、取ろうとしているリスクの内容

をよく理解することが大切です。また、その商品のリスクをよく理解できない場合は、その商品での運用は慎重に考えなければいけません。

- 二点目は、リスク商品への投資割合をコントロールすること、言い換えれば過大な投資に走らないことが大切です。どこまでの損失に耐えられるか、大原則は、今後五〜六年以内に支出が見込まれる金額、いざという場合の予備資金などは安全確実な運用を心がけることです。

- 三点目は、分散投資を心がける（資産配分を考える）、時間分散を心がける（一度にまとめて買わない）ことです。

- なぜ、分散投資を心がけるのかという点ですが、値動きのある異なるものを組み合わせると、一方の値下がりは他方の値上がりでカバーすることが期待でき、資産全体として収益の振れを小さくして、安定的に資産を増やすことが可能となります。

- 安定的に高いリターンを得るためには、ある資産の中における銘柄分散だけではなく、タイプの異なる資産への分散をよく考慮する必要があります。

・まとめとして、資産運用のセオリー

は、①リスク商品への投資割合を決める ②資産配分を決める ③まず少額の資金で投資を始める ④数年かけて目的とするポートフォリオに近づけていく ⑤リバランスを行う、ことです。

### セミナーを終えて

参加された方々からは、参考になったとの意見を多数いただき、主催した当協会としても所期の目的をほぼ達成することができたものと考えております。

今回は四一名の方に参加いただき、地方公共団体等の皆様のライフプランセミナーに対する関心の高さを実感しました。

来年度は、より多くの方に出席していただけるよう、取り組みやすい内容の講義を設定することなどにより、より魅力的なセミナーを開催していきたいと考えています。

福利厚生業務の担当者、ライフプラン相談員の皆様におかれましては、業務多忙とは存じますが、今後とも皆様のお役に立てるよう、本セミナーをより充実したものにしてまいりますので、次回以降も是非参加いただきますようお願い申し上げます。