

# 生き活きだより

東海旅客鉄道労働組合退職者連絡会（JR東海ユニオンOB会）発行責任者 坂間 晴二



ユニオンOB会  
副会長 榎本碩哉

8月に実施された参議院選挙への会員皆様のご協力に感謝申し上げます。残念ながら、野党惨敗と言わざるを得ない結果となりました。野党候補の一本化が出来なかったことが敗因と考えられます。自民、公明、日本維新の会、国民民主のいわゆる「改憲勢力」は改憲発議に必要な3分の2以上の議席を維持しました。しかし、優先順位を間違ってもらっては困る。最優先すべき第一は「暮らし」です。

共同通信世論調査によると、投票に際して憲法改正を最も重視したとの回答は5.6%。物価高対策・経済政策を最も重視したとの回答は42.6%と突出して高かったことからしても改憲の

是非を問う選挙であったとは到底言えない。

がしかし、野党の在り方が問われる選挙結果でもあったと思います。連合の芳野会長が自民党会合に出席するという今まで考えられない風が吹いています。さらには、既成政党でない参政党が一議席獲得し、来春の統一地方選挙に全国で500人擁立を目指しています。選挙には交流サイト（SNS）を通じて知名度を上げ、特定の政党を支持しない若者層に食い込んだということだが新しい潮流・風なのか。

参議院選挙の投票率は、選挙区で52.05%、そのうち自民党得票率は34.4%過去4番目の低さで民主主義が十分に機能していると言える水準にはほど遠く、政権を担う政党の支持率とは言えまい。少子化や働き方改革など若年層の低投票率が続けば将来、若者世代が不利益をこうむりかねない。多くの有権者に足を運んでもらうためには、政党・特に野党や候補者が明確な政策の選択肢を示し、有権者と政治側双方が民主主義の危機を克服する努力を続けなければならない。

民主主義は完璧な制度でなく、手続きに時間のかかる制度です。2019年時点、民主主義の国・地域は87に減り、非民主主義の国・地域は92に増えているそうです。今、世界が目撃しているのは、独立した民主主義国家が権威主義的体制の大国に武力で蹂躪されている様です。もし、民主主義陣営にこの暴挙を厳しくたしなめ、こんな愚行は「見合わない行為である」と示せなければ、その他の権威主義的な強権を勇気づけかねません。ウクライナ侵攻や香港、台湾など権力者の暴走を許すことによる脅威は、北朝鮮・ロシア・中国等が体現しています。核兵器、ミサイルなどによる恫喝はまさに狂気の沙汰です。

故安倍氏の国葬については世論を二分しました。森友・加計学園や桜を見る会の問題に加え、旧統一教会との密接な関係など、自民党には、もはや自浄能力はないのではないかと。長期政権は腐敗と傲慢をもたらします。政府は、年金・医療費など取りやすいところから搾取していきます。子や孫たちに希望ある未来を引き継ぐためにも、野党に奮起を促したい。

# 交運共済 2022 年度 「東海事業本部運営委員会」開催!!

2022年8月5日（金）、愛知県名古屋市「名古屋マリオットアソシアホテル」において各運営委員が出席のもと、「2022年度運営委員会」が開催されました。

議長にJR東海ユニオン中央本部の丸山副委員長（選出理事）を選出して進められました。冒頭、東海事業本部を代表して菅沼本部長から、新経営計画「2021年・3ヵ年改革ビジョン」を策定し、長年の課題であった費差損の解消と、事業規模縮小による掛金水準維持が困難な状況からの脱却を目指すため事業運営のあり方を抜本的に見直し、組織機構改変や事業経費の削減等を実行してきた、との報告がありました。

また、第122回通常総代会（2021.6.17開催）において、2023年7月1日より、こくみん共済coop〈全労災〉へ契約移転することについて、提起・承認され、2023年7月のこくみん共済coopへの契約移転の着実な実現に向けて取り組むとの表明がありました。

来賓として、交運共済本部松岡理事長から挨拶がありました。

議事は、脇崎事業推進部長から、「Ⅰ. 2021年度事業概況について」、「Ⅱ. 2021年度決算報告について」、「Ⅲ. 2022年度事業計画（案）について」「Ⅳ. 2022年度予算（案）設定について」、「Ⅴ. その他」などが提起され、運営委員会の全運営委員による承認がなされました。

こくみん共済coopへの移行に向けて、「2023年7月の移転申込書は、2023年1月頃から配布開始予定です。また、申込書の配布から募集締切日までの期間に、手続きに必要な書類を確実に回収するために、必要な対応を実施することを目的として、コールセンター（化称：交運共済移転センター）の設置を2023年1月に予定しています。



## J R 東海ユニオン退職者連絡会 諸先輩のみなさまへ

J R 東海ユニオン中央執行副委員長 丸山 知章

7月10日に投開票が行われた「第26回参議院議員選挙」は、自民党が単独で過半数を確保し、勢力図を塗り替えることはできなかったものの、野党も多くの選挙区で接戦を繰り広げました。こうした状況下において、重点候補の伊藤孝恵氏(愛知県選挙区)、竹詰ひとし氏(比例代表)が当選を決めたことに加え、その他の重点候補でも、J R 連合「21世紀の鉄道を考える議員フォーラム」所属議員である、小西洋之氏(千葉県選挙区)、福山哲郎氏(京都府選挙区)、その他、一般推薦候補者では杉尾秀哉氏(長野県選挙区)が当選を果たしました。ご協力いただきました退職者連絡会の先輩方、ご家族の皆様、まことにありがとうございます。



さて、長引くコロナ禍により、J R 東海の業績は2年連続の赤字となり、春闘においても、定期昇給こそ確保できたものの、期末手当は2.2カ月と安定支給ベースから比較し低水準となりました。今年度に入り、漸くご利用状況が改善されつつあり、第1四半期はJ R 東海を含めたJ R 上場4社が黒字となりました。しかし、コロナ禍に影響されることは変わらず、J R 東海においてもゴールデンウィーク(4/28~5/8)は対2018年度比 新幹線80%、在来特急68%と新幹線のご利用状況が8割となりました。しかし、お盆期間(8/10~8/17)は対2018年度比 新幹線69%、在来特急66%と新幹線のご利用状況はゴールデンウィークに比べ減少しました。新型コロナの感染が収束に向かわないと業績安定は難しいと考えます。このようなコロナ禍において、自身のみならずお客様の感染防止にも配慮するなど、大きな負担が強られるなか、安全安定輸送と快適なサービスを確立するために、J R 東海ユニオン組合員は通常時と同様に使命を全うしています。こうした努力によりJ R 東海の経営は支えられています。

次に、J R 東海ユニオンが発足時から重点取り組みとして実施してきた総対話行動ですが、新型コロナウイルスの感染が始まったころは対面での集会はできませんでしたが、徐々に参集形式の集会ができるようになり、広い会場、小規模に複数回での開催など、密にならないよう配席し、定期的に換気、アルコール消毒を行い、感染防止に心がけながら多くの組合員に参画いただけるよう、労働組合の原点、直接対話を大切に取り組んでいます。今年度も10月から秋の総対話行動がスタートします。感染防止に留意し、各地本・総支部、支部、分会の役員とともに各職場に出向き、組合員の皆さんとしっかり意見交換してまいりたいと思います。

一方、コロナ前には大々的に開催してきた様々なレク・サークル行事、各級機関が開催し、多くの組合員と家族が集い楽しんだファミリーレクや運動会等が開催できていないことについて、不十分感は否めませんし、どこかコミュニケーション不足感もあります。レクの計画は立てたものの結局中止になったものが大部分でした。まだ耐える時期は続くかもしれませんが、アフターコロナの運動を見据え、「組合員と家族の幸せ実現に向け」できる活動を確実に実施し、運動を創造・構築していきます。来年5月にはJ R 東海ユニオン30周年記念行事を開催します。「UNION FUTURE⇒2027」の運動も折り返しに向かいますが、これまでの運動を振り返り、新たな飛躍の後半の取り組みとしていきたいと思っています。簡単ですが近況報告とさせていただきます。



## 80歳からでも寿命が延びる

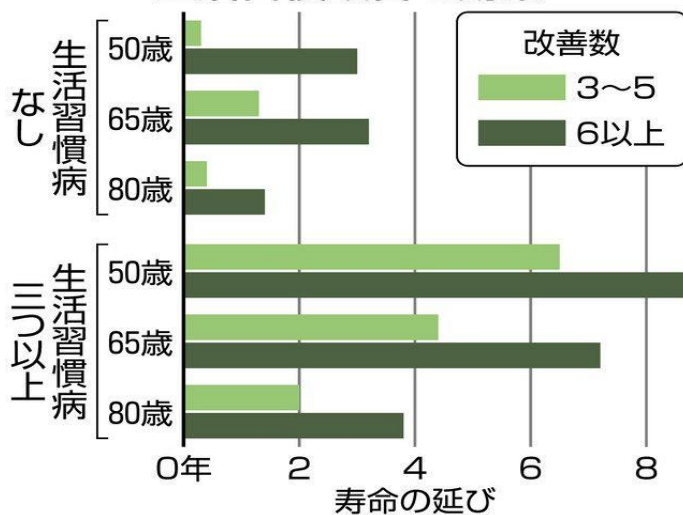
食事や運動などのライフスタイル（生活習慣）を改善したら、どのくらい寿命が延びるのか。大阪大などの研究チームが全国の40～79歳の男女約4万6000人の生活と寿命を最長21年間追跡し、結果を分析すると、三つ以上の生活習慣を改善する場合、80歳から始めても、寿命が延びるという結果が出ました。実際の寿命を知るには、対象者が亡くなるまで追跡する必要があります。今回の研究期間中に約9000人が亡くなりました。

改善した生活習慣の数が多いほど、寿命を延ばす効果が大きいという結果が出ました。例えば、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を三つ以上抱える人の80歳の時の平均余命は、改善した生活習慣の数が3～5だと2歳、6以上だと4歳弱延びるということです。また、改善した生活習慣の数が同じ場合、生活習慣病の多い人ほど、平均寿命からの増加分が大きいことも分かりました。

より多くの生活習慣を、より若い時に改善を始めた方が寿命を延ばす効果が大きく、最大で8歳以上と見込まれます。ただ、もともと生活習慣病のある人ほど平均寿命は短く、生活習慣病が三つ以上の人の平均寿命は、ない人より15歳ほど短いことも示されました。

研究では改善項目として、以下の八つが達成できているかどうかを調べました。1日1

### 生活習慣改善の効果



回以上の果物摂取▽1日1回以上の生鮮魚介類の摂取▽週5日以上の乳製品の摂取▽週1時間以上の運動または1日30分以上の歩行▽肥満指数（BMI）21～25の維持▽日本酒換算で1日2合未満の適量飲酒▽非喫煙および禁煙▽1日6～7時間の睡眠-です。

項目別の効果を見ると、男女とも40歳の時には非喫煙が寿命を延ばす効果が非常に大きく、さらに女性に関しては適正飲酒を保つことで禁煙よりも大きい効果が得られることが示されました。

研究チームは、60歳から健康な生活習慣を七つ以上積み上げることで、平均

寿命は男性が89.7歳、女性が92.2歳となり、世界のどの国よりも長くなると予測しています。「何歳からでも遅くないので、多くの生活習慣病のある人は医療機関で継続的な治療をしたうえで、ライフスタイルを改善することが大切」と呼び掛けています。

“血管が若返り、やせ体質に変わる”

# リズム腕振り

JR東海ユニオンOB会  
本部事務長 松葉孝三

参考：「腕を振ると病気が治る！楽やせる マキノ出版  
医学博士（社）日本予約医療協会代表理事 金城実 著：

## 血管をストレッチして柔軟性をキープ！ やせ体質に変わり、高血圧も撃退するリズム腕振り

伸び縮みさせる効果で、血管がやわらかくなる

高血圧にリズム腕振りが大きく作用するのは、血管の若返り効果が発揮されるからです。腕振りを行うと、通常1分間に60回である心拍数が、80回になります。すると、心臓から押し出される血流量は約30%アップし、血流スピードが速くなります。リズム腕振りによって、血流量がアップして血流が速くなると、この血管内皮細胞が血液によってこすられ、刺激されます。この結果、欠陥内皮細胞から、  
エヌオー

NO（一酸化窒素）が産生されます。この時、同時にプロスタサイクリンという物質も産生されます。このNOとプロスタサイクリンが、血液をサラサラにして、血管の老化を防ぎ、動脈硬化を予防するように働きます。さらに、この二つの物質が産生されると、血管が拡張するので、この点でも血液は下がってきます。血管は、その多くが筋肉の中を走っています。リズム腕振りで腕を大きく振り、体の上下運動を行い、筋肉を伸ばしたり縮めたりすると、血管がストレッチされます。そのストレッチ効果で、血管がやわらかくなります。血管がしなやかであればあるほど、血液がスムーズに流れるため、血圧が下がりやすくなることは言うまでもありません。



# おこしやす～「古都京都散歩！」

関西地区本部 副会長 新田 豊幸

休日にのんびり過ごせるオススメコースの紹介です。

京都駅からバスで約 20 分、世界に誇れる「二条城」が見えたら下車。

ここからは自分の足で移動です。

「唐門」と「二の丸御殿」の豪華な佇まい。その昔、大政奉還が行われた場所でもあります。ぜひ自分の目に記録しておきましょう。姉妹都市の平和を祈り、「東南隅櫓」が青と黄の 2 色で輝くこともあります。



「唐門」と「二の丸御殿」



「東南隅櫓」

石垣に歴史が刻まれた、二条城の外堀を目印に北上。

草木の緑が美しく、清流の音も聞こえる、静かな空間へと変化します。

春には八重桜を見上げることもでき、日常から異世界へ入り込んだ気分になります。



二条城の外堀



現在の「一条戻橋」

「一条戻橋」が見えてきたら、川沿いを離れて地上へ。北へ約 100m進むと、鳥居の「五芒星」が立派な、「晴明神社」が姿を現します。

陰陽道では「魔除け・厄除け」の果物と言われる桃。撫でると、心もスッキリできそうです。

境内には、「一条戻橋」の当時の姿を再現したものが架かっています。皆さんも今度の休日にいかがでしょう？



拝殿右側に、大きな桃



再現された「一条戻橋」

## 2023年7月1日からの交運共済生協契約の こくみん共済 coop <全労済>への契約移転について

交運共済生協は、これまで生協の基本である助け合いの精神にもとづき、JR職域における組合員の相互扶助と労働運動の発展に努めてきました。

保険市場の競争激化や法規制の強化、JR各社の事業構造や組合員の構成年齢の変化に伴い、交運共済生協における事業規模は縮小傾向にあります。

こうした厳しい環境の中においても、事業規模の拡大や経費削減など将来にわたって交運共済生協として安定した運営をしていくための経営努力を行ってきました。

しかし、交運共済生協のマーケットはJR職域に限定されていることや組合員の年齢構成は高齢者の割合が高く、将来的に契約の減少が避けられないことなど中長期的に交運共済生協単独での共済制度の安定的な維持・運営が難しいとの判断をするに至りました。

そのため、全国の勤労者を中心に働く仲間が結集している「こくみん共済 coop <全労済>」(契約件数2,977万件・2020年度)と連携していくことが組合員の皆さまにとっての最善の策であると判断し、2023年7月1日からこくみん共済 coop <全労済>へ契約移転することについて、第122回通常総代会(2021年6月17日開催)において提起・承認されました。

組合員の皆さまに現在ご加入いただいております交運共済生協の各共済制度につきましては、こくみん共済 coop <全労済>の共済制度をご利用いただくこととなります。そのため、交運共済生協の各共済制度の新規加入や契約内容変更にあたっては、契約移転時にあらためての手続きが必要となる点について、組合員の皆さまにはご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

その他、ご利用いただける共済制度や掛金および各種手続き方法など契約移転に際しての具体的な内容につきましては、詳細が決まり次第、あらためてご案内いたします。

なお、総合共済は今回契約移転を行いません。引き続き交運共済生協にて、ご契約をお引き受けいたします。

## 2022年度 交運共済東海事業本部 運営委員会

2022年8月5日、名古屋マリオットアソシアホテルにて「2022年度 交運共済東海事業本部 運営委員会」が新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策された中で開催された。本会議は、こくみん共済 COOP への契約移転を見据えた1年間の方針について周知・意思統一がなされた。



**交運共済**(JR職域生協)  
全国交通運輸産業労働者共済生活協同組合

ご質問は交運共済東海事業本部  
フリーコール 0120-982-847  
平日9:00~17:30