



## 年金とは阿漕（あこぎ）な制度なのか…？

63歳になる直前に、年金事務所から大きな封書が届きました。いよいよ私ももらうことが現実化しつつある年金ですが、余程のプロにしか分からない制度です。『年金制度は破綻する！』という論調があったりもします…果たして？

現在の年金制度は1961年にスタートしたが、その当時は70歳代半ばでみんな死んだ。これが死亡平均年齢がどんどんと伸びて、今や女性は86歳、男性は81歳あたりまで半数が生きるというわけなので、次々と制度改革をやらかして、もう素人には訳が分からない制度になってきている。

### ■わかっていること■

- ①全員が強制入会で、払わない・積み立てないという選択肢はない。（ネズミ講みたいな話したが、入会しない自由があるだけネズミ講の方がましだ）
- ②死亡者平均年齢よりも長生きしないと損で、早く死んでしまうと取られ損を食うという過酷な制度
- ③早く死んだら掛け金以上ががっぼりという通常の生命保険とは真逆だ
- ④生きている人全員から保険料を取って、長生きした人に御褒美を渡す制度 ⇒ だから半分の人が死ななきゃ保険が上手く回らないという単純な原理
- ⑤人口が減れば若者が数人の老人を支えなきゃいけないという、これは国家ぐるみの虐待か？

平均的な話を考えると、人生80年生きるとして、20歳～60歳の40年間年金保険料を払い続け、もし60歳で死ぬと何ももらえないことはわかる。でも、払う額ともらう額が同じかそれ以上でないと、つじつまが合わない。ザックリいうと、自分の生涯所得の20%くらいを払ってきている。つまりこれで40年間支払うと、年収の20%×40年で、年収の8倍を支払ってきたことになる。60歳～80歳の20年間、若い頃からの平均年収の40%くらいがもらえるのが年金額だとすれば、

$$\text{年収の40\%} \times 20\text{年} = \text{年収の20\%支払い額} \times 40\text{年} = 8$$

ということが基本であって、つじつまが合うということだ。80歳まで生きれば頂きと掛け金がトントンということが基本になっており、それ以上生きれば大きなお得になる。逆に、何としても死亡者平均年齢まで生きなければ、制度的には損をするというわけだ。

こういう単純な原理が基本制度設計になっているので、なかなか破綻しにくいらしい。つまり死亡平均年齢が上がってゆけば、①働く年数も上げて徴収する時期も後ろにずらして、②年金を受け取る時期も後ろにずらして、③受け取る額も少々下げてしまえば…破綻はしない！ということが数学的に計算が可能であるらしい。こうした悪だくみは『保険数理士』という職業の人たちが計算して、つぶれないようにしているというのだ。早くもらい始めれば安くしかもらえず、遅くからもらえば20%～30%多く支給されるというが、数理計算で行くと、どっちが得かどうかは公平なようにできているようだ。どちらを選択しても、『とにかく長生きする！』ことが勝利の方程式である。



さて、どんどんと長生きして死亡平均年齢が後ろになっている日本人だが、今や20歳～70歳まで働いて、70歳から90歳まで年金をもらえるという制度へ移行しつつある。つまり、50年も払わせて、20年しか渡さん！という阿漕さは増すばかりである。若い方ら全般には、支払額 > 給付額 な制度であることは間違いのないようだが、これって、破綻しているの tochやうの??? と思ってしまう。みなさん、せいぜい長く生きて『勝利の方程式』に乗っかりましょう！

# 『トイレで健康診断が可能になるかも!?!』



自粛生活が続く影響で健康を意識する人が増え、毎日の食習慣を見直すキーワードとして「腸活・菌活」に関連した商品も増えていきます。ヒトの腸内には1000種類、100兆個もの菌が存在し、500mlのペットボトルに詰めると4本分に相当する量になるそうです。ヒトの細胞の数が37兆個、地球9周分と言われていきますから、腸内菌だと何周できてしまうのでしょうか。

この膨大な数の腸内菌は善玉菌と悪玉菌に分けられ、この両者が、優勢な方に味方する日和見菌を味方につけるため、常に縄張り争いを繰り広げています。残念ながら、この争いを覗き見ることはできないため、昔から自分の腸の状態を知る一番の方法は、「お通じのチェック」と言われています。しかし、この腸内環境を含めた体の健康状態を毎日自宅で診断できる日がやってくるかもしれません。

トイレ業界の老舗TOTOが1月に「ウェルネストイレ」なるものの開発に取り組むと発表しました。特別な操作も装置も不要で、普段通りに用を足すだけで様々な健康指標をモニタリングして、その日の健康状態をスマホのアプリに通知し、食事のアドバイスなどをしてくれるというものです。健康状態は、便座と接する皮膚を通して読み取る血流データと、便器の中の臭気から判断されます。5年以内の実用化を目指して開発を進めているそうです。



実現すれば自宅で毎日手軽に健康状態を確認できる便利なものですが、心配なのは便秘のとき。健康状態を測る材料がなければ、この画期的なトイレも役には立ちません。まずは、規則正しい食生活で自分の腸内細菌をより良い状態に育てる「菌活」で快便を目指すことが先決となれば、このトイレを使う前に健康な腸を手に入れられそうですね。

## 健康法師の独り言 パート 105

### 謎肉く成型肉へ…市場はでかい!

学生の時代(1970年代)に『ステーキのあさくま』のメニューにあった『学生ステーキ』。サイコロ状の格安ステーキで、友達と行っただけでよく食べたものです。今思えばこれは『成型肉』『結着肉』と言われるもので、細かい肉や内臓肉を乳化剤で柔らかくして結着剤で固め、圧力を加えることで形状を整えた肉でした。牛脂(インジエクション加工)や怪しい添加物や調味料をドバドバ入れて作られているので、味は良いという、ある意味では優れ物といえそうです。この成型肉の歴史は、米陸軍の食料調達に端を発しており、やたらと肉食をする米兵の腹を何とか安く調達して満たすという軍事目的で編み出された技術のようです。

複数の加工工程を経て細かくした肉を混ぜ合わせるために、O157などの食中毒菌が肉の内部に入り込みやすく、肉の内部まで十分に火が通っていないと危険と目されるお肉です。スーパーの肉売り場ではほとんど見かけませんが、主力は外食産業に流れて、格安ステーキ屋や格安焼肉屋に流れるのが主流です。こうした外食でも成型肉であることがメニューに示される必要があるので、中にはこれを高級肉の様な価格で提供したいところがあります。

なかなか見た目には簡単に成型肉であることを見抜けないほどに技術は進歩しているのです、これがまた始末が悪い。ただ『柔らか加工』『サイコロ』『肉汁たっぷり』『格安』『激安』の形容が付くお肉には、十分覚悟の上で、食するようにはいたしましょう! こういった店では粹が『レア』などという焼き具合を求めないにあらう。



## 編集後記

皆様、今回の通信はいかがでしたでしょうか。健康のために、腸活や菌活を勧める記事やネットニュースが最近本当に多いです。コロナも変異種が現れておりますが、ヒトの方も病気にかかりにくい体作りをして、強くなっていかねばいけませんね。松村

