



はつ・らつ・通信 第17号

(令和7年11月1日発行)



九重の紅葉

～年末調整書類のご提出について～

年末調整の時期が近づいてまいりました。
対象の派遣者の皆さまに、10/20頃にご案内を発送しております。

✓ 提出書類について

今回お送りした年末調整書類の中に、以下の「**全員提出**」と記載されている書類があります。

- ①令和7年分年末調整チェックリスト
- ②令和7年分扶養状況確認表（10月からの新規就業者の方は除く）
- ③令和8年分給与所得者の扶養控除等（異動）申告書
- ④令和7年分給与所得者の基礎控除申告書兼～（以下略）

上記書類は、必ずご提出をお願いいたします。確定申告される方もご提出が必要です。

また、今年度は税制改正により、

ご本人および扶養者の「給与以外の収入」も申告が必要となっております。

②令和7年分扶養状況確認表及び④給与所得者の～（以下略）の該当欄に正確にご記入ください。

✦ 給与以外の収入の例：

- 年金
- 事業収入（自営業・副業など）不動産収入、配当、その他の雑所得

📅 提出期限は令和7年11月10日（月曜日）までとなっておりますので、未提出の方は早急にご提出お願い致します。（10月からの新規就業者の方は、各締切日厳守でお願い致します。）

～健康寿命を伸ばしましょう～

「平均寿命」に対して「健康寿命」という言葉があります。

現代社会に生きている我々にとりまして、人生100年時代を考える上で、この2つの言葉の違いをしっかりと理解しておくことが大切になってきます。

平均寿命とは出生時点での統計的な余命を指しますが、一方で健康寿命は「自立して健康に生活できる期間」を意味します。わが国では約10年程度のギャップがあるとされています。

人生の最後まで元気に楽しみながら生活の質を維持し、健康な毎日を送ること、健やかに心豊かに生活を実現するためには、健康寿命と平均寿命との差を縮小することが重要です。

健康寿命を延ばすためには、医療や予防医学の発展だけでなく、健康管理や正しい生活習慣改善（食事、運動、睡眠、ストレス管理）がキーポイントとなるでしょう。



厚生労働科学研究「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」（研究代表者 辻一郎）において算出

～衛生委員会だより「あなたは知ってる？タンパク質のあれこれ～」

タンパク質は、炭水化物と脂質と並び3大栄養素のひとつで、体を作り、身体機能の調整（代謝や生体防御に関わる）に必要な栄養素です。

タンパク質不足になると、筋力低下・免疫力低下・骨粗しょう症・認知症リスクの上昇など、健康面で深刻な影響が出ます。特に「フレイル（虚弱）」や「寝たきり」の原因になりやすく、日常生活の質が大きく低下します。

🍌 主な影響と症状

影響	内容
筋肉量の減少（サルコペニア）	筋力が落ちて転倒・骨折のリスクが高まる
骨密度の低下	骨がもろくなり、骨粗しょう症が進行
免疫力の低下	感染症にかかりやすくなり、回復も遅れる
傷の治りが遅くなる	組織修復に必要なタンパク質が不足するため
認知機能の低下	神経伝達物質やホルモンの材料が不足し、うつや認知症のリスクが上昇
フレイル（虚弱）状態	活動量が減り、生活自立度が低下する

🌸 必要なタンパク質量

- ・高齢者は1.2～1.5g/kgが推奨（例：体重60kgなら72～90g/日）
- ・1食あたり25～30gを目安に摂取すると効果的

💡 予防と対策

- ・肉・魚・卵・大豆製品などを毎食に取り入れる
- ・噛みやすく消化しやすい調理法（煮る・蒸すなど）を工夫
- ・プロテイン飲料やサプリの活用も有効
- ・筋トレやウォーキングなどの軽い運動と併用すると効果が高まる



タンパク質は「元気で長生き」の土台です。

シニアこそ意識して摂るべき栄養素であり、生活の質を守るための鍵になります。

掲載された方には心ばかりの御礼の品を送らせていただきます。
(送り方) FAX: 092-451-8623 E-mail: tsushin@hatsu-ratsu.com

センター便り(福岡センター/北九州センター)

【福岡センター】

全国の高齢者がスポーツや文化活動で交流する「第37回全国健康福祉祭ぎふ大会(ねんりんピック岐阜2025)」が10月18日、岐阜市の岐阜メモリアルセンター長良川競技場で開催されました。

開会式は三笠宮家の彬子さまが出席して行われ、選手団が一齐に行進した後、岐阜県の江崎禎英知事は「日ごろの活動の成果を存分に発揮し、世代や地域を超えた交流を楽しんでほしい」との挨拶がありました。

60歳以上の選手が都道府県、政令指定都市ごとに選手団を結成する「交流大会」と、「ふれあいレク大会」があり、岐阜県内全42市町村で卓球やテニスなど56種目が実施されました。

交流大会の参加選手は約1万人。岐阜県によると、最高齢はグラウンドゴルフに出場する岐阜県の97歳の男性でした。

60歳以上を中心に、21日までの4日間で観客も含めて延べ約60万人が参加。私は福岡市の代表選手団約120名の一員として「ソフトボール」競技に参加しました。

結果、初戦はベスト8まで進出した滋賀県代表と対戦!

2点先制し勝てると思ったのですが、最終回に逆転されるという悪夢が待っていました。(涙;)

余ってしまった日程は、白川郷観光を楽しんできました。

このような大会に参加して強く思うことは「考える」より「行動する」ことが健康の秘訣であると実感しました。

皆さんも年齢に関係なく、自分に合った運動をされることを願っております。

福岡センター 居原



【北九州センター】

今日は細菌と微生物の話を・・・最近はみなきれい好きになって、人間に必要な細菌と病原菌を同等に扱い、必要な細菌まで消毒している人が多いようです。ですから変な病気に罹りやすくなっているような気がします。

人間の体には10兆個以上の細菌がいて、白血球と言われている免疫細胞も実はこの細菌の仲間です。また自然界の微生物も物凄い能力を持っていて、この微生物がいなければ自然界における連鎖も滞ってしまいます。この細菌も微生物も、活性化するためにはミネラルが豊富な水が必要となります。しかしミネラル豊富な水も、自然破壊によって簡単には手に入らなくなっています。人間はいい水を飲むだけで健康になりますし、自然界でも同じことが言えると思います。

微生物の中でも特に「EM菌(有用微生物群)」は、放射能を原子転換し無害化する能力を持っています。また水や土の浄化にも能力を発揮しています。これは琉球大学の比喜照夫教授が数十年前から取り組んでいて、驚異的な結果を残しています。日本より海外でのほうで圧倒的に認知度が高いのは少し残念ですが・・・

日本でも民間レベルでは、EM利用の裾野は広がってはいますが、もう少し国として積極的に取り組んでもいいように感じます



北九州センター 前島

【久留米センター】

還暦に思う

私事で恐縮ですが、私は11月にとうとう還暦を迎えます。そして、遙か先だと思っていた還暦という言葉に妙に戸惑っています。

私の母は来年1月に90歳になり卒寿を迎えます。5人兄妹の末っ子ですが、兄妹達は皆亡くなり母一人になりました。母は私たちを育て上げ、その親に代わって孫をかわいがり、そして今ではひ孫を見ては嬉しそうにしています。そんな母を見る度に還暦という事を考えてみました。

昔は還暦というと人生の節目として長寿を祝ったようですが、今や祝うという雰囲気はまるでなく、むしろ人生の中で一番苦労しなくてはいけない年齢の様な気がします。親や子を支え、自分の子供(親)に代わって孫の世話を焼き、仕事は仕事で微妙な事情で、あと5年~10年は頑張らなくてはならない。そんな役回りが今の還暦ではないでしょうか。

でも、私はそれがちっとも嫌ではありません。孫の成長と母の幾分かの衰えを同時に見ながら、人類の不思議な繰り返しに新しい発見と驚きを覚えています。

今、私は母の見守りや世話しながら、母が私にしてきただろう同じ事を子や孫にしています。時には愚痴を言いたくなる時もありますが、母への恩返しと思うと気が楽になります。90歳になる母親はつらかった事や苦労した事は何もしゃべりません。卒寿のお祝いのあれこれを考え、体力維持のためのプール通いと友達とのおしゃべりを求めてデイサービス通いに精を出しています。

背を丸めて歩く姿には少し寂しい気持ちになりますが、それは私達に施してきた苦労の証だろうと感謝の気持ちで一杯です。孫は子供夫婦がしっかり育てるでしょう。私は、(生きている親を介護できることは幸せだよと言う)両親を早く亡くした夫と一緒に母の世話が出来たら満足です。

母は無言でも背中でも何でも伝えてくれます。そして今、私はその事が分かるようになりました。その分かる時が還暦という事でしたら、還暦とは何と素晴らしい時でしょう。

この仕事を始めて10年、派遣の皆様と接する中でその背中に色んなことを教えて頂きました。11月に還暦を迎えたら、今よりもっと素晴らしく仕事ができる様な気がしています。

久留米センター

関口 聖子



はつ・らつ・コミュニティ福岡

公益社団法人福岡県高齢者能力活用センター
〒812-0011
福岡市博多区博多駅前2-9-28 商工会議所ビル1F

TEL: **092-451-8621**

はつ・らつ・コミュニティ北九州

北九州高齢者能力活用協議会
〒804-0067
北九州市戸畑区汐井町1番6号 ウエルとばた8F

TEL: **093-881-6699**

はつ・らつ・コミュニティ久留米

〒830-0035
福岡県久留米市東和町6-9 フジホーム久留米ビル7F

TEL: **0942-35-0520**