随想

俳優
北村 総一朗（きたむら そういちろう）

傘寿（さんじゅ）に思う

思えば私の半生は、C型肝炎との闘いだった。これは我々世代の人間が小学生の頃、予防注射の針を使い回したために、感染したものだと言われている。今から見れば随分野蛮な時代であった。一たび、このウイルスが蠢動（しゅんどう）を始めると、濃い色の尿が出て、全身が倦怠感に襲われるという厄介な病気である。この症状は、二十歳前後から周期的に現れていたが、50歳を過ぎた頃GOT（肝機能障害の数値を表すもので、正常値は8～40）が、1000を超えるという驚異的な数値を示し、2ヶ月弱の入院生活を余儀なくされた。しかし、まだこの頃はC型肝炎に対する確たる治療法は無く、強力ミノファーゲン、栄養剤の点滴と安静だけが頼りだった。

そして退院後、結婚して数年が過ぎた1992年、インターフェロンによる新治療法が認知され、当時神奈川県に在住していた私は、早々にその治療を受けたものの、その副作用は想像以上に辛く、髪の毛は抜け、倦怠感と鬱状態に陥り無気力な日々が続いた。しかし、結局この治療法では私の中からウイルスが消滅することは無かった。そんな中、テレビドラマ「踊る大捜査線」の大ヒットをきっかけに、舞台、映画、テレビドラマ、そしてバラエティ番組にと多忙を極めた。唯々忙しかった。明治座での「黒革の手帖」の公演では、同じビル内の診療所で、毎日、他人には気付かれないように点滴を打ちながら舞台を務めた。

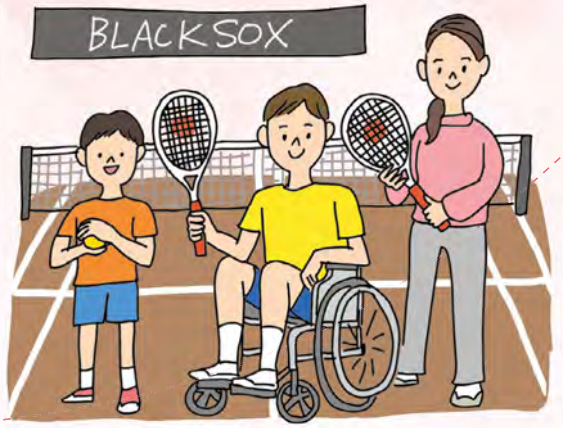
このようにして病と闘いながらも、今日迄何とか乗り切って来られたのは、私が俳優という仕事に何よりも生きがいを感じているという事実に他ならない。生きがいとは、言うまでも無く、生きる証であり、充実感である。

ここに、ノーベル賞のような偉大な栄誉に輝く人たちがいる。一方様々なジャンルにおいて、栄誉も名声も受けること無く、只、自らに課した命題に向かい、絶え無き努力を重ね、命つきるまで闘い続けた、人々のあった、いや、今もあるということを忘れてはならない。そして、それぞれの人生において、たとえ華やかなスポットライトを浴びることが無くとも、自ら選んだ、あるいは与えられた仕事に、生きがいを見いだす。そういう自分に満足できるだけの人間でありたいと思う。

さて、2008年インターフェロンとリバビリンの2剤を併用するという新治療を、半信半疑で受けることに決めた。そしてなんと半年後、私の身体からC型ウイルスは、見事に消失していたのだ。72歳の春のことであった。だが、人生そう甘くない。2013年に導管腺癌が見つかり、断腸の思いで舞台を降板するという、不運に見舞われるが、2年後の今年1月には、幸いにも舞台復帰を果たすことが出来、今は安堵の気持ちと、健康であることのありがたさを、噛みしめている。

そして、多くの素晴らしい人々との出会いに心から感謝し、これからの残された人生を、妻と共に闘い続けていく覚悟であります。

チャレンジテニス！で「すべての人」がつながる



1 「コミュニケーション×テニス＝笑顔」

～BLACKSOXはすべての人の靴下をテニスで真っ黒にします～

NPO法人BLACKSOXは、「テニスによりすべての人の運動・交流・感動・笑顔を創り出す」「テニスがうまくて、強くて、思いやりのある“かっこいい”子どもたちを育てる」「永続的な社会的組織として、社会参加・生きがいをすべての人と分かち合う」というミッションの下、日々活動に取り組んでいます。

通常のテニスは相手にとって不利な場所へ球を返し、得点によって勝ち負けを競うスポーツですがBLACKSOXの「チャレンジテニス！」は球をつなぎラリーを続けることを目的としています。誰でもどこでも楽しめるように、スピードの出ないスポンジボール、軽く扱いやすいラケット、狭い場所でも遊ぶことのできる低いネット、なにより、簡単なルールで構成されています。

2 ボランティア活動に参加したきっかけ

私のこれまでの職歴のなかで、大きく自分が成長できたと感じたのは留学生の受入プログラムに携わったことでした。平成16年～20年の5年弱の間に延べにして800人強の留学生の受け入れ、東京での生活のサポートをしたことは、今振り返っても大変色濃い思い出で、その経験が人と交流していく際の基礎となり多くの学びとなりました。平成25年、BLACKSOXの活動に参加を開始したころ、留学生支援という業務から離れ、新たに携わっていた仕事場での人間関係が上手くいかず、苦しい時期を過ごしていました。仕事上での自分のコミュニケーションスタイルは間違っていたのか、そのどこが間違っているのか、とずいぶんと模索しました。そんな時、プライベートの多くの時間を費やしているテニスの仲間からBLACKSOXの活動を知ることとなり、参加してみたというのが始まりです。初めて参加したその日、初対面の私にも元気に挨拶してくれるみなさんの姿、色々なハンディキャップをもった参加者の方の快活な表情、それを支えるBLACKSOXのスタッフやボランティアの方々の明るい声が響く体育館での数時間は、乾いた土に水がどんどん染みこむように優しい気持ちで満ちあふれました。

3 笑顔あふれる「チャレンジ」とは

BLACKSOXでは「スポーツ・テニスにチャレンジ！」「外出にチャレンジ！」「新しい友だち作りにチャレンジ！」「お手伝いにチャレンジ！」とさまざまな側面からのチャレンジ！が行われます。さまざまな参加者がいらっしゃいます。身体的障がいや知的障がいがある方、まだよちよち歩きの赤ちゃんから元気に駆け回る子どもたち、テニスに夢中な高校生や大学生、仕事を持ちながらボランティ

NPO法人BLACKSOXは、障がい者だけではなく、子ども、高齢者や外国籍の方々など、さまざまな人たちが一緒に楽しめる「チャレンジテニス！」を提唱、推進している団体です。

NPO法人　BLACKSOX
ボランティアスタッフ
上智大学　国際協力人材育成センター
加藤 葉月（かとう はづき）

アで参加する社会人、子どもの引率で参加し始めた親御さんたち、定年退職をされた高齢の方、本当にさまざまな方々です。

障がい児者、テニスが初めての子どもたちだけでなく、すべての人がこのチャレンジテニス！を通じて新しいことにチャレンジしています。どうやったら楽しくボールをつなぐことができるか、みんなで考え工夫をします。障がい児者だけではテニスをすることは難しいですし、お手伝いが必要です。健常の子どもたちにその役目を担って欲しいと願っています。生まれつき、あるいは生後不本意にハンディを負った子、大人。その方たちと交流をする機会を得た子どもたちが、自分の学校で「いじめ」をすることは決してないでしょう。社会に出ても弱い人のことを気にかける人になると思います。実際に何人も子どもたちが積極的に繰り返しこのチャレンジテニス！のスタッフとして素晴らしい活躍をしています。子どもたちが、彼らとの交流から、学ぶことはたくさんあります。その交流の一歩を踏み出すタイミング、その場所が少ないのです。健常の子どもたちにとっても、「お手伝いにチャレンジ！」なのです。

4 誰かのためのつもりが、自分が助けられて･･･

BLACKSOXの活動を通じ、ラリーの数が増えるごとに会場に広がる参加者のみなさんの快活な笑顔、表情を表すことが難しい子どもからのふとした拍子に見られるほほ笑みから感じる気持ちは、今までの自分の生活ではなかなか感じることのないかけがえのないものとなりました。上手に彼らの手元にボールが送れないようなときでも逆に励ましてもらうことも多く、「誰かのためのつもりが、実は自分自身が大いに助けられ励まされている」という事実に出会うことになりました。

目の前の相手のためと思い込んでいたことが、自分のためになり、またその暖かい笑顔のつながりが、参加される多くのみなさんのためになれたらどんなに素晴らしいことだろうと思うのです。

5 広がる「BLACKSOX」の輪

平成28年1月、日頃は横浜を活動拠点としているBLACKSOXの「チャレンジテニス！」は沖縄県障がい者スポーツ協会が主催の「ユニバーサルスポーツフェスタ2016 inうらそえ」へ遠征する機会を得ました。現地の大勢の参加者、ボランティアで活躍してくださった高校生のみなさん、受け入れてくださったスタッフのみなさんの絶大なるご支援をいただき、多くの方の笑顔あふれる時間を共有できたことは、BLACKSOXの一員として大きな収穫でした。私は今後も「コミュニケーション×テニス=笑顔」～BLACKSOXはすべての人の靴下をテニスで真っ黒にします～をモットーとし、多くの方々の笑顔がつながる交流を続けていければと思っています。

NPO法人　BLACKSOX ホームページ
http://www.blacksox.jp/

歯周病予防で健康寿命アップ！

― 歯周病が命をねらう？―

1 はじめに

まず最初にお口のセルフチェックをしてみましょう。どれか一つでも心当たりのある項目があったら、あなたは歯周病かもしれません。

①歯を磨くと歯ブラシに血がついてくる
②かむと揺れる歯がある
③伸びたように見える歯がある

安心したあなたも、これは大変と思ったあなたも、少しの間お付き合いください。今回は、「歯周病が健康寿命と関係する」というお話です。

2 8020運動とは？

日本歯科医師会、厚生労働省が行っている8020（ハチマルニイマル）運動は、80歳になっても20本以上の歯を保つように、さまざまな口の中の病気の予防に努めようというものです。

いわゆる大人の歯である永久歯は智歯（親知らず）の4本を除くと28本なのですが、8020達成者は実際どの程度なのでしょうか。

厚生労働省の平成23年歯科疾患実態調査報告[1)]によると、8020に成功されている方の割合は38.3%です。そして80歳で保たれている歯の平均本数は13.9本で、これは永久歯の約半数が失われていることになります。

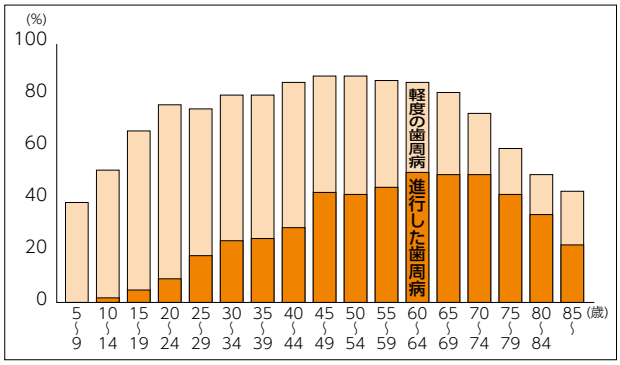
ではどのような理由で私たちの歯は失われるのでしょうか。齲蝕（むし歯）と思われる方が多いと思いますが、実はその原因のトップは歯周病なのです。齲蝕の有病率が年々減少してきているかわりに歯周病が増加し、今では歯を失い、私たちが一生自分の歯でかんで食べる、快適な食生活を送る上での大きな障害となっているのです。

3 日本人の歯周病有病率は？

次に、日本人で歯周病にかかっている人はどのぐらいでしょうか。

正解は成人の70～80%です。先に述べた歯科疾患実態調査[1)]で、口の中に歯周病の所見を認める人は驚くことに20～44歳ですでに70～80%。さらに45～59歳になると90%近くになり、そのなかでも進行した歯周病にかかっている人の割合が40%となるのです（図1）。このことから、多くの日本人は若い時期に歯周病をきちんと予防せず、またかかってしまった歯周病をきちんと治療せずに、年齢とともに悪化させている傾向がうかがえます。

図1 日本人で歯周病にかかっている人の年齢階層別グラフ



厚生労働省健康政策局歯科衛生課編：平成23年歯科疾患実態調査報告を改変

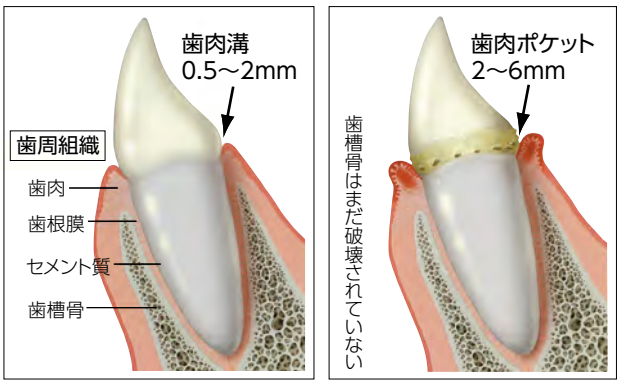
よって、成人期までの歯周病予防対策と、軽度の歯周病の早期発見・早期治療が、後に述べるように高齢者

※1）～3）は7ページの参考文献をさし示しています。

歯周病は歯を失う最大の原因。日本の成人の7〜8割がかかっているとされます。この病気になると歯茎が赤く腫れ、歯が揺れて自然に抜けてしまうことも。さらにそれを放置すると、食事に困るだけでなく、あなたの命を脅かす全身の病気と結びつくことも分かってきました。今回はこの「歯周病」について、症状、原因、関係する病気、そして予防・治療法を解説します。歯周病予防で、健康寿命アップをめざしましょう!

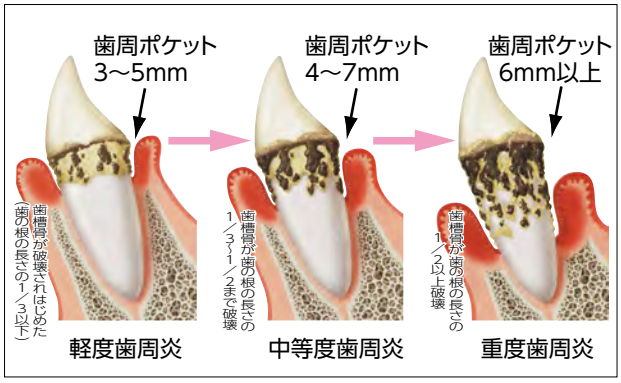
日本歯科大学　生命歯学部
歯周病学講座　教授
沼部 幸博（ぬまべ ゆきひろ）

図2a 健康歯周組織　図2b 歯肉炎



参考文献 2) より

図2c 歯周炎



参考文献 2) より

図3　歯周病になるとどう変わる?

図3a 健康歯周組織（健康な歯肉）　図3b 歯周炎（重度の歯周病）

になっても自分の歯でかんで、食べ、健康寿命を延伸するための重要なキーワードなのです。

4 歯周病では何が起こる?

普段私たちが口の中をのぞいたときに見ることができるのは、歯と歯の周りの歯茎（歯肉）、舌などです。そしてこの歯を取り囲む歯肉の内側には、歯が抜けないようしっかり支えたり、歯に伝わった力を制御したりする構造があり、これらは歯周組織と呼ばれます（図2a）。家やビルを支える基礎のようなものと考えてください。歯周組織には歯肉、歯槽骨（しそうこつ）、歯根膜（しこんまく）、セメント質があり、歯周病はこれらの歯周組織が細菌の感染で引き起こされた炎症によって破壊される疾患なのです（図2a,b,c）[2)]。

健康な口の中では歯肉はピンク色で引き締まって歯と歯の間を隙間なく埋めているのに対し（図2a, 図3a）、歯周病の始まりの段階の「歯肉炎」になると、歯肉が赤くなり、やがて腫れてきて、歯磨きなどの時に血が出やすくなります。しかしこの段階ではほとんど痛みを伴わないため、放置しがちです（図2b）。これがさらに進行すると「歯周炎」となり、歯肉の腫れる範囲も大きくなり、歯を支える歯槽骨が溶けて歯が揺れ始め、徐々にそれが増加します。そのほかにも歯と歯との隙間が開いてくる、歯肉が下がり歯が伸びたように見える、腫れた歯肉を押すと膿が出る、歯肉が痛む、口臭が強くなるなどの重篤な症状になります（図2c, 図3b）。やがて歯を支える歯周組織が破壊し尽くされると、支持を失った歯は自然に抜けてしまいます。歯周病は現在でも歯槽膿漏と呼ばれることがありますが、これは主に歯周病が進行した歯周炎の時期をさしています。

5 歯周病の原因は?

原因はデンタルプラーク（以下プラーク）で、歯垢（しこう）またはバイオフィルムとも呼ばれます。これは齲蝕（むし歯）の原因でもあり、歯科医師や歯科衛生士にとって撲滅すべき“敵”なのです。

プラークとは、歯磨きを怠ると数日で歯の表面に造られる白色または白黄色の軟らかく粘着性のある物質のことです（図4）。このプラークの中にはむし歯菌や歯周病の原因菌（歯周病菌）がすんでおり、その数は耳かき一杯程度の中に日本の人口と同じぐらいの1～2億とされています。そしてプラークは産生する酸で歯の硬い部分を溶かしてむし歯を作り、またこのプラークが歯と歯茎の境目に作られると、歯肉を攻撃して歯周病を引き起こします（図2b, c）。そしてプラークが石灰化したものを歯石と呼びます。

図4　プラークは細菌のかたまり

参考文献 2) より

プラークや歯石は、歯と歯肉の間の隙間に少しずつ潜り込み続け、歯の根の先の方向に向かって炎症を拡大させ、歯周組織を破壊していきます。

歯周病の発症や進行スピードには個人差はあるのですが、一般的には慢性的に、時間の経過とともに進行します。よってプラークを歯みがきなどで除去しないで放置すると、病気はそれだけ進行します。

歯周病の直接的原因は口の中にありますが、そのほかにも歯周病にかかりやすくなる間接的なさまざまな原因、すなわち危険因子（リスクファクター）があり、特に糖尿病の患者さんや喫煙者の方では、歯周病の症状が重篤となることが知られています。

これらのことから、歯周病は生活習慣病とも位置づけられ、歯周病の治療に際して食事指導に加え禁煙支援を行うなど、行動変容（生活習慣を変えること）の指導を行います。

6 歯周病が全身疾患と関係する?

1990年代の後半から、歯周病患者では、心臓病（冠動脈疾患や心内膜炎）、脳卒中（脳梗塞）、呼吸器疾患（誤嚥（ごえんせい）性肺炎）および早産（37週未満の出産）や低体重児出産（2,500g未満の出産）の発症頻度が高く、さらに歯周病を持つ糖尿病患者さんでは血糖値のコントロールが困難となる傾向にあることが数多く報告されるようになりました[3)]。

図5　歯周病と全身疾患との関連

その仕組みですが、先に述べたように歯周病では慢性炎症が発症していることから、その部位には歯周病菌、炎症に関係する物質が集積しています。そしてそれらが歯肉にある毛細血管から血液の流れに乗って全身に運ばれていくと、血管の動脈硬化の一因となり心臓病や脳卒中の危険を高めたり、子宮の収縮や頸管の成熟を促進して出産を早めたりする可能性があります。さらに歯周病菌の混じった唾液を誤嚥(間違って気道に入り込むこと)することが、気管支や肺で炎症を引き起こす一因となると考えられています(図5)。

このほかにも、歯周病と一部の癌、関節リウマチ、非アルコール性脂肪肝炎(NASH)、腎臓病、肥満などとの関連も報告され、ますます口の中の健康と全身との関連がより密接であることが明らかとなりました。

このように、歯周病の予防や治療による歯周病菌の排除や歯肉の炎症のコントロールは、さまざまな疾患の発症を抑える意味でも大切で、健康で長生きをめざすために必須であることが分かります。

では、歯周病予防の秘訣は何でしょうか。

7 プラークコントロールが歯周病への最強の対抗手段

歯周予防の基本は、歯周病菌の巣であるプラークの歯磨きによる破壊、すなわちプラークコントロールです。これを励行すると口の中は正常な環境となり、歯周病やむし歯を予防できます(図6)。

図6
歯周病予防の一般的な方法は歯と歯肉の境目を磨くこと

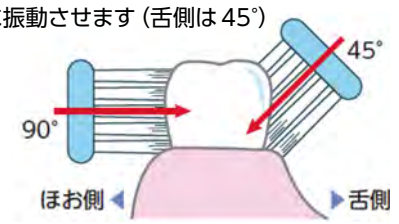
ブラッシング法

毛先を軽く当て、小刻みに振動させる

歯ブラシの毛先を正しく歯に当て、1か所につき2～30回程度、力を入れず左右に小刻みに振動させる。

●スクラッビング法(一般の人向け)

歯ブラシの毛先を、歯に対して直角になるように当て、小刻みに振動させます(舌側は45°)



また歯周病になっていても、治療としてのプラークコントロールに加え、歯科医院でプラークが石灰化した歯石の除去、スケーリング、ルートプレーニングを受けることで、歯周病が進行しすぎていなければ、治すことができます。

しかしこのプラークコントロール、意外に難しいのです。基本は歯と歯茎の境目を歯ブラシで磨くことなのですが(図6)、現在さまざまな歯ブラシや、その役割を補助するデンタルフロス、歯間ブラシなどの補助清掃器具が販売されていることから分かるように、人の口の中の形は歯の生え方や歯並びを含めて多様なのです。よって、その人それぞれに合う歯ブラシや補助清掃器具の選択が必要で、これを的確にアドバイスできるのはお近くの歯科医院での歯科医師や歯科衛生士たちです。ぜひとも歯科医院に足を運んで、オーダーメイドのプラークコントロールを伝授されてください。

また、他の生活習慣病の予防と同様に、偏りのないバランスの取れた食生活、喫煙者の場合は禁煙を心がけ、過度のストレスや疲労の少ない生活スタイルをめざしましょう。

8 おわりに

私たちの命を密かにねらう歯周病。口の中だけの病気と油断していると全身の病気の発症とつながっていることも分かってきました。高齢者になっても自分の歯でかんで食べ、さらに全身の健康を維持して長生きするためのキーワードは、まさしく「歯周病予防と早期の治療」なのです。

参考文献
1) 平成23年歯科疾患実態調査,厚生労働省, http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/62-23.html
2) 鴨井久一、沼部幸博：新 歯周病をなおそう, 砂書房, 2008.
3) 沼部幸博：ペリオドンタルメディシンの定義. ザ・ペリオドントロジー第2版, 和泉雄一, 木下淳博, 沼部幸博, 山本松男(編集主幹), p 243-244, 永末書店, 2014.

確定拠出年金とは

1 年金を増やそう

仕事のこと、家庭のこと…日々の忙しい生活の中で、ずいぶん先のことに思える老後について考える機会は少ないかもしれません。ですが、いずれその時はやってきます。

退職した後、確実な収入源となるのは「公的年金」です。その公的年金の財政状況は、ご存知のとおり、よいとはいえません。労働人口が減少する一方で、年金受給者の数は増え続けていることが大きな要因の一つです。近い将来、受給額の引き下げ、受給年齢の引き上げが行われるかもしれません。これまでのように、国や企業が面倒をみてくれる力が徐々になくなってきています。

ですが、年金が老後の生活を支える大事な資金であることに変わりはありません。今のうちから確定拠出年金の制度を上手に利用して、年金の受給額を上乗せしていれば、将来のあなたの助けになるでしょう。

2 日本の年金の制度どうなっているの？

そもそも、日本の年金制度はどうなっているのでしょうか。その仕組みを簡単におさらいしておきましょう。

公的年金の仕組みは、建物に例えて「○階建て」と呼ばれます。

1階部分にあたるのが「国民年金」です。

国民年金は日本国民全員を対象とした年金制度で、20歳以上の国民は加入する義務があります。すべての人が加入するので、基礎年金とも呼ばれています。

国民年金の受給額は、加入期間（保険料納付済期間）の長さで決まります。平成28年度の受給額は「78万100円×加入月数÷480」で計算されます。40年間（20歳から60歳まで）保険料を支払っていた場合、受給額はおよそ月額6万5000円です。これだけで生活していくことは難しいですよね。

そこで、2階、3階部分の登場です。教職員の方の2階部分は従来「共済年金」でしたが、平成27年10月に「厚生年金」に統合されました。また、3階部分には「退職等年金給付（年金払い退職給付、以下年金払い退職給付といいます）」が設けられていますので、教職員の方は3階建ての年金を受給できます。

3 平成29年1月「個人型」の確定拠出年金の対象者が拡充される予定

確定拠出年金は、上記の公的年金にさらに受給額を上乗せできる制度です。上乗せといっても、毎月掛け金を支払いますので、今から老後の資金を積み立てていく、と考えてください。

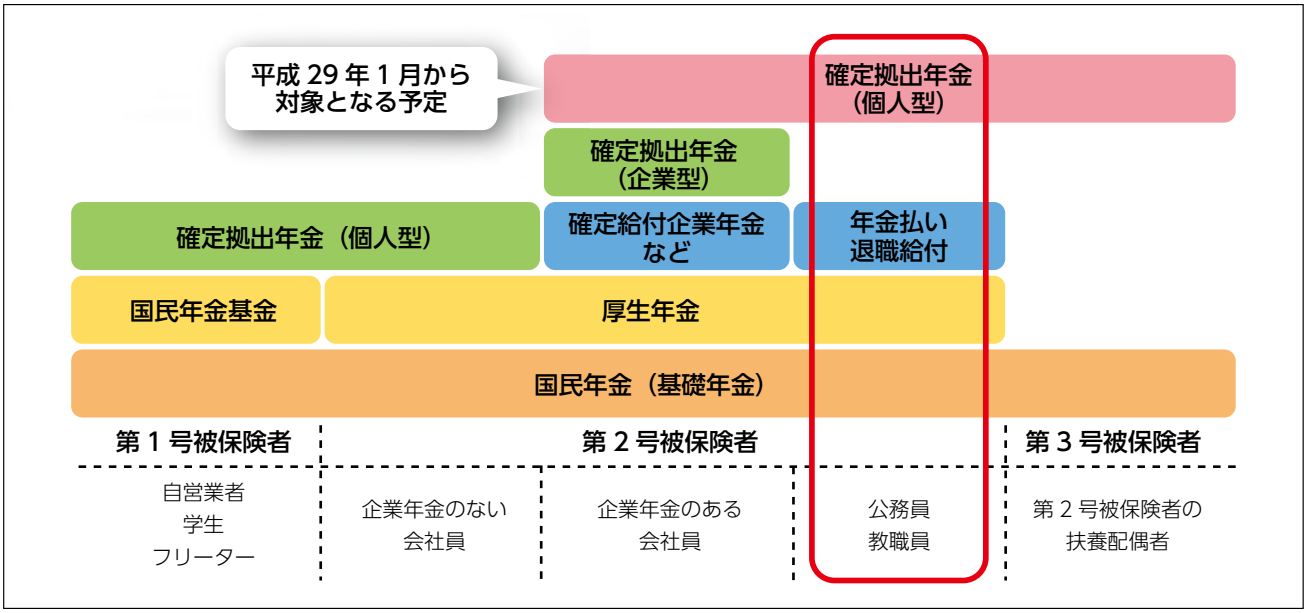
確定拠出年金には二つのタイプがあります。企業が退職金制度として導入し、従業員のために掛け金を拠出する「企業型」。自営業者や企業年金がない従業員が自分で掛け金を出す「個人型」です。

この「個人型」の確定拠出年金の対象者を拡充する改正案が、平成28年2月現在、国会で審議されています。この法案がそのまま通れば、平成29年1月から「個人型」の確定拠出年金の加入者が拡充され、教職員の方も「個人型」の確定拠出年金に加入できるようになります（図）。

平成29年１月から教職員の方も加入できるようになる予定の「個人型確定拠出年金」。みなさんはこの制度がどういったものかご存知でしょうか？
確定拠出年金は、公的年金の上乗せとして、将来受け取る年金の受給額を増やすことができる制度です。税制面での優遇措置などメリットも多く、是非とも上手に活用していただきたいこの制度。詳しくご紹介しましょう。

社会保険労務士
ファイナンシャルプランナー
井戸（いど） 美枝（みえ）

図　年金のしくみ



4 確定拠出年金は自分で運用する

では、個人型確定拠出年金（以下、確定拠出年金）はどんな制度なのでしょうか。

確定拠出年金では、加入者が専用の個人口座に資金を積み立て、あらかじめ選ばれた運用商品の中から投資先を選びます。運用商品には、預金や投資信託、保険商品などさまざまな商品があり、それぞれの選んだ商品の運用次第で、将来受け取る年金額が異なってきます。

「商品の運用次第で給付額が確定していない」という点で、給付額が確定している国民年金や厚生年金と大きく異なります。

もしも運用に失敗したら…と考えると不安になりますが、預金や保険商品など元本が保障されているタイプの商品もあります。ご安心ください。

5 受け取りは60歳から

確定拠出年金で積み立てたお金は、基本的に「老齢給付金」として給付されます。

一時金として一括で受給するか、５年～ 20 年かけて有期年金として毎月受給するか（商品のプランによっては終身年金を選択できるものもあります）、どちらかを選ぶことができます。

また、障害を負った場合には「障害給付金」、死亡した場合には「死亡一時金」が給付されます。

それぞれに受け取り要件が設定されており、それを満たした場合は、積み立てた年金資産を受給することができます（次ページの表参照）。

表　給付の種類と受給要件・受給形態

給付の種類	受給要件	受給形態
老齢給付金	60歳から受給可能*1	一時金または年金
障害給付金	高度障害時	一時金または年金
死亡一時金	死亡時	一時金

＊1　遅くとも70歳までには受給開始する必要があります。

6 確定拠出年金のメリット

メリット1　掛け金が全額所得控除されます

確定拠出年金に加入する大きなメリットは、なんといっても税制面での優遇措置です。

まず、掛け金の全額が所得控除されます（税金の対象から差し引かれます）。

所得税は、給与所得控除後の「収入」から「所得控除」を差し引いた「課税所得」に税率をかけて計算します。「所得控除」に確定拠出年金の掛け金が加わるので、その分「課税所得」が減ります。つまり支払う所得税が少なくなります。

例えば、課税所得が500万円の教職員の方の場合（税率は所得税20%・住民税10%の計30%）。

掛け金の上限14万4000円（年額）を使った場合、14万4000円が全額所得控除されます。ですので、課税所得は500万円―14万4000円＝485万6000円となります。この場合、年間14万4000円の税率30%の税金が減るため、節税額は年間4万3200円となります。

これを20年間続ければ86万4000円、30年間続ければ129万6000円もの節税になります。

メリット2　利息や分配金が非課税

確定拠出年金の税制優遇はこれだけではありません。

一般の金融商品は、運用益に対し20.315%の税金がかかりますが（平成28年現在）、確定拠出年金の場合、運用期間中に発生した利息や分配金、売却益はすべて非課税となります。

運用で利益が出ている場合、非課税の運用益を元本にさらに加えられるので、徐々に元本部分が大きくなっていき、より効果的に資産を増やすことができます。

メリット3　受給するときにも優遇措置が

60歳以降、給付を受ける際にも優遇措置があります。

一時金として一括で受け取る場合には「退職所得控除」、年金として毎月受け取る場合には「公的年金等控除」が利用できます。

ただ、一時金として受け取る場合、教職員の方は、退職金や年金払い退職給付と同時に受け取ると、合算して課税されます。

この場合、退職所得控除を利用できますが、退職所得が増えるため、それぞれに受け取るよりも多く課税されますのでご注意ください。

7 デメリットは…?

いいことずくめに見える確定拠出年金ですが、デメリットもあります。

前述したとおり、積み立てた掛け金は、原則として60歳まで引き出すことができません。何か不慮の事態でお金が必要になったという場合でも、残高が50万円以下など限られた場合を除き、引き出すことはできません。

ただし、確定拠出年金はあくまで老後に使うために積み立てていますので、60歳まで引き出せないことはメリットだと捉えることもできます。

8 掛け金には上限がある

掛け金は、5000円以上で1000円単位で自分で決められますが、上限があります。教職員の方の場合、掛け金の上限は年額14万4000円です。

確定拠出年金のメリットを最大限に受けるためには、上限まで掛け金を設定することをお勧めします。が、もちろん日常生活に支障のない範囲で設定しましょう。

もしも掛け金の支払いが厳しくなった場合には、年に一度見直すことができます。また、一時的に掛け金を払うことをストップすることも可能です。

9 どうやって加入する？

個人型確定拠出年金に加入するには、窓口となる金融機関（運営管理機関）を選び、専用の口座を開設する必要があります。

すべての金融機関で取り扱っているわけではありませんが、都市銀行や地方銀行、信用金庫、証券会社、生命保

険会社など200社近くの金融機関が取り扱っています。

国民年金基金連合会のウェブサイトに、取り扱っている金融機関のリストが掲載されていますので、ご参考になさってください。

http://www.npfa.or.jp/401K/

10 金融機関選びのポイント

(1) 手数料

金融機関を選ぶ際、ポイントとなるのは「手数料」と「運用商品」です。

確定拠出年金は加入する際、国民年金基金連合会に初回に一度だけ「加入時手数料」を支払います。これは口座の開設手数料として、一律2777円かかります。また、窓口となる金融機関によっては、別途「加入時手数料」がかかる場合があります。

さらに、金融機関に毎月支払う「口座管理手数料」があります。これは月々167円という金融機関もあれば617円というところもあり、それぞれの金融機関によって異なります（平成28年2月現在）。

金融機関は掛け金から手数料を差し引いた額で商品を買い付けます。例えば、毎月1万2000円の掛け金で金融商品を購入する場合。口座管理手数料が年2400円（月200円）だと1万1800円、年7200円（月600円）だと1万1400円で金融商品が買い付けされます。

このように、口座管理手数料が安い方がたくさんの商品の口数を購入でき、元本が大きくなります。複利効果を考えると、できるだけ手数料の安い金融機関を選んだ方がよいでしょう。

(2) どんな商品がある？

それぞれの金融機関によって、取り扱っている商品が異なります。

標準的な商品のラインナップは、「元本確保型」の商品が5本前後、「投資信託」が20本前後といったところでしょうか。

元本確保型商品には、定期預金タイプのものや保険商品、金銭信託、公社債などがあります。これは字の如く、元本がほぼ保証されているものです。対して、株式や投資信託は、元本が保証されておらず、リスク資産と呼ばれています。

この中から一つ選ぶのではなく、いくつかの商品を組み合わせて購入します。

一般的には、運用期間が長い方（20代～50代前半）は、資産の成長性を重視したポートフォリオ*2が望ましいので、株式や投資信託といったリスク資産の割合が大きくてもよいでしょう。

逆に運用期間が短い方（50代半ば以降）は、リスク資産の割合を低くしましょう。価格のブレから資産を守ることが重要です。

＊2　ポートフォリオとは運用商品の組み合わせのことをいいます。

11 加入するための手続きは？

どの金融機関で口座を開設するか決めたら、後はその窓口に申し込むだけです。

具体的な流れは次のとおりです。

1. 金融機関の確定拠出年金コールセンターに電話をかけ、必要事項を伝える。
2. 金融機関から加入申込書類が郵送されてくる。
3. 加入申込書類に必要事項を記入し、返信用封筒で送り返す。
4. 金融機関が加入申込書類をチェックした後、国民年金基金に申し込む。
5. 国民年金基金で加入資格の審査が行われる。
6. 加入者資格を得ると、加入確認通知書が送られてくる。
7. 各種照会や運用指図を行うための「口座開設のお知らせ」や「パスワード設定などのお知らせ」が送られてくる。
8. 掛け金の引き落としがはじまる。
9. 指定した運用商品の配分比率に応じて商品が購入される。

このように、比較的簡単に手続きをすることができます。

12 最後に

この記事を書いている平成28年2月現在、預貯金などの金利は歴史的に低い水準にあります。どこに預けてもほとんど利息がつかず、私たち個人の資産運用は難しい状況だといえます。

そんな中で、少なくとも節税という大きなメリットがある個人型確定拠出年金を利用しない手はありません。是非とも上手に活用して、老後の資金を積み立ててください。