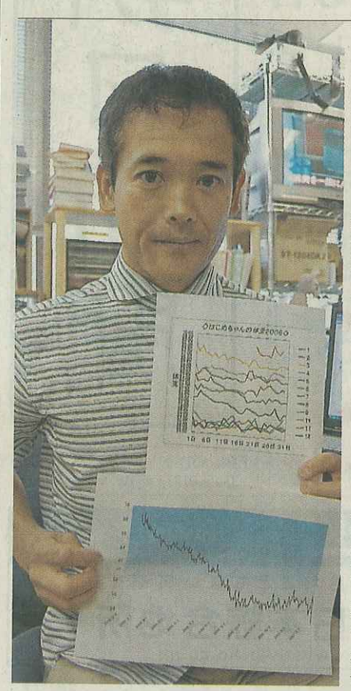
第3種郵便物認可　朝日新聞　2007年（平成19年）10月

ひと

簡単ダイエット法を考案・実証したNHKディレクター

北折（きたおり）　一（はじめ）さん（43）



腹囲96センチ、体重69キロと、やや太めだった昨年2月、42歳の誕生日に一念発起。12年続くNHKの長寿番組「ためしてガッテン」のディレクターとして、自ら編み出した「計るだけダイエット法」を実践した。7カ月で14キロやせ、腹囲は70センチに。ノウハウを本にまとめた。

10年ほど前に取材で知った肥満治療法を、自己流に変えた。卵1個分（約50グラム）の変化も量れるデジタル体重計を使い、毎日の朝食前と夕食後の体重をグラフ化する。食べたら増え、食べないと減る当たり前の事実が一目でわかり、減らせる実感と欲求がわく。

外食は一口残す。油物は野菜に。空腹は階段を3階分上れば紛れる。飲み会続きで体重増もあるが、昼食を減らすなどしてすぐ調整する。栄養計算はしていない。わざと数キロ太ってはやせる「実験」を繰り返し、有効性を確信した。

保健指導に悩む保健師や栄養士から講演依頼が相次ぐ。説教せず、成功例を示し、できそうだと思わせる。そんな番組の演出論を応用している。消費生活アドバイザーの資格も持ち、健康情報の読み解き方の講演などもこなす。

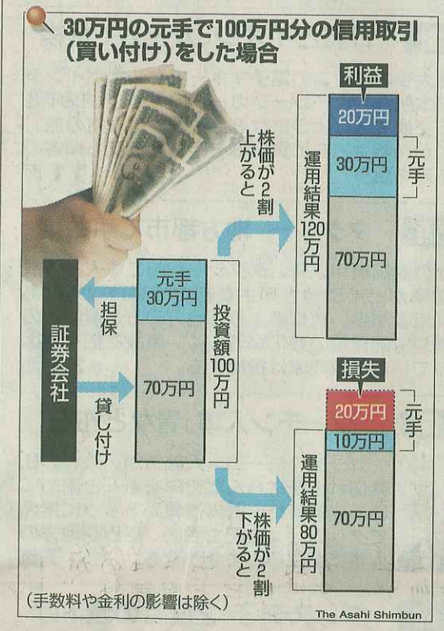
メタボリック症候群と突然死の危険性を知るにつけ、2児の父として「家族のために死ねない」。だから書名は「死なないぞダイエット」。一人でも多くのお父さんに「自分ごと」と思ってほしい。

「がんばれない私でもできる。ついついその気になってもらえれば」

文・写真　森川　敬子

ニュースがわからん！

株の信用取引ってどんな取引？



アウルさん　最近、株式の「信用取引」で個人投資家が大損したという話を聞いたんだけど。

A　電気検査装置メーカー、オー・エイチ・ティー（OHT）株の問題だね。東京証券取引所のマザーズ市場に上場しているんだけど、5月に株価が急落した。東京の弁護士らが急落前、他人名義の口座を使って売買を繰り返して株価をつり上げた「相場操縦」の疑いもあり、証券取引等監視委員会が調べている。

ア　そもそも信用取引とはどんな取引なの？

A　証券会社からお金や株を借りて株を売買することだよ。証券会社に手持ちのお金や株を担保として差し出すと、その約3倍まで取引できるんだ。インターネットなどで取引する個人投資家の多くが利用しているよ。

ア　お金を借りて株を買うのはわかるけど、株を借りて株を売るってどういう株でもいい株でも借りて先に売る「空売り」がある。して返す株価が下がれば利格より買ければ利益は大きいが、株価が下がれば損失になる。

A　世界的に見ても、もうけるのは難しいんだ。

ア　いくらでももうけられるって聞こえるけど。

A　世界的に見ても、もうけるのは難しくない。株価が上がれば、金利などの費用を差し引いた利益は大きいが、株価が下がれば損失になる。外れれば損失になる。高リスク

場当たり高

課題は応分負担

高齢者の医療費負担増は、現役世代に比べ医療費のかかる高齢者に一定の負担をしてもらおうというのが狙いだ。06年6月に成立した医療制度改革関連法で決まった。

来年4月から始まる負担増の柱は二つだ。まず70～74歳の窓口負担が現行の1割から2割に引き上げられる。さらに、これまで会社員の子の扶養家族ならば保険料を払わなくてよかった75歳以上についても、年金から保険料が天引きされる。

同法の一部はすでに施行されており、06年10月からは、70歳以上で「現役並み所得」（夫婦世帯年収520万円以上、単身世帯同383万円以上）のある世帯の負担は2割から3割に上がっている。

高齢者の負担増という政治的に難しい問題を、与党が認めてきたのには理由がある。一つは03年にサラリーマンを中心に70歳未満の窓口負担が2割から3割に増え、負担感が強まったことだ。「高齢者にも応分の負担を」との声が高まった。さらに医師の収入のもとになる診療報酬の引き下げも繰り返され、医師らから「削減は限界だ」との声が出ていた。

担増凍結論に、丹羽雄哉元厚相がかみついた。

「医療制度改革は2年前に決めたことだ。ばらまきでは、民主党と同じではないか」

少子高齢化が急速に進むなか、現役世代に過大な負担を負わせず、高齢者にも応分の負担を求める、というのが医療制度改革の柱の一つだった。

丹羽氏は自民党社会保の崩れにつながることを警戒したようだ。

ただ、負担増を止めようとする側にも言い分はある。ここ数年続いた高齢者への負担増だ。

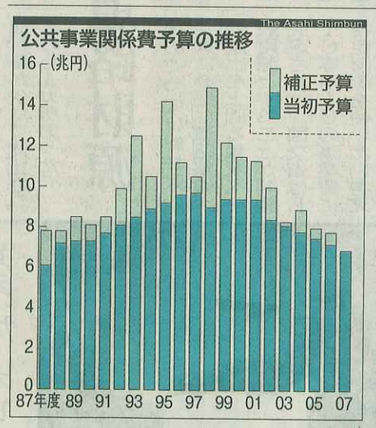
04年度の税制改正では公的年金の控除額が引き下げられ、老年者控除も廃止された。納税額で決まる国民健康保険や介護保険の保険料も連動して段階的に上がった。

厚生労働省などの試算料の合計は01年度と比べ、年間で20万5200円増えた。

与党の厚生労働関係議員は「選挙区に帰るたび、『また年金が減るのか』と突き上げられる。改革のスピードが速すぎて、有権者の理解を得られないまま、負担増の実施日に突入することを繰り返してきた。ここで立ち止まらないと、次期衆院選は戦えない」と漏ら

税制改正などの影響も踏まえつつ、徐々に理解を得ながら負担を求めていくべきではないか」との一節が盛り込まれたのも、そうした経緯からだ。

これ以上、高齢者に負担増の話はできない。しかし、負担増の話を「ご破算」にすれば、その分は税や現役世代の保険料で穴埋めしなければならない。現役と高齢者の



公共事業　小泉政権で半減

公共事業費は92年度以降、補正予算で大きく積み増しされた。98年度の事業費は14.9兆円に達したが、うち4割が補正だった。小泉政権下の03年度以降はそうした手法が減り事業費はピーク時に比べて半減した。

高齢者の医療費負担増凍結などに伴う国の負担増

70～74歳の窓口負担増の凍結	1100億～1300億円
75歳以上の保険料新規徴収の凍結	400億円
児童扶養手当の一部削減の凍結	数億～数十億円（低所得者のみ対象の場合）
障害者自立支援法の抜本的見直し	400億円（06年度に創設した基金で対応。09年度に制度見直し）

※厚生労働省試算、年ベース

い。説明がつかない」

財務省幹部は今月初め、与党PTのメンバーである議員のもとを訪れ、強い調子で訴えた。補正予算が再び財政運営の「抜け穴」になることを懸念したからだった。

福田首相が、自民党総裁選での公約に掲げた高齢者医療費負担増の凍結には1千億円前後のカネがかかる見込みだ＝表。

夏に閣議了解している。今になって緩めれば、「大変な騒ぎになる」（財務省幹部）。このため、早い段階で与党議員で」という方針が与党の

だ。財源は財務省が見つけてくれる」と補正予算の編成を求める声が出ていた。福田政権発足直後、「財源は補正予算