

健保ヤマゾエのつぶやき 2024 年 11 月号

みなさん、こんにちは！健保ヤマゾエです。先月からつぶやいています。11月も健保のこと、つれづれ感じたこと、季節の俳句?!について、ゆる〜くつぶやきます。是非お付き合いください。

冒頭からすいません。先月の創刊号でいきなりヤマゾエはやらかしました…。PepUpのウォーキングラリーの参加者を約3千名と書きましたが、9月末の締切直前にドドドっと申し込みをいただき、約4千名に参加いただいているようです。お詫びして訂正します。ただ、嬉しいことにPepUpの登録者数が昨年から大きく増えたため、参加率としては下がったみたいです。喜んでいいのか悲しむべきことなのか、と悩みましたが、喜びます。バンザーイ👏。たくさんのエントリーありがとうございます。ヤマゾエも、無理せず、普段のペース+αくらいの感じで歩きます。

そういえば、先月、過去10数年で最も明るいすい星、紫金山・アトラス彗星が肉眼でも見えるとニュースになりましたが、ご覧になりましたか？ヤマゾエは10月14日(月・祝)の夕方のニュースで知り、スマホ片手に見に行ったら、WOW!見えました。写メしました。本当にこれがそのすい星なのかどうかは自信がありません。が、すでに家族には見せて自慢してます。それでよし！前に地球で見たのは約8万年前、CNNの見出しではネアンデルタール人が見て以来?のこと。次に見えるのは8万年後…かあ、紫金・アトちゃ〜ん、元気に地球に戻って来いよ〜！

<その1：JスクエアってWhat?>

10月号ではジェイティービー健康保険組合ってナニ?という疑問になんとなくお答えしましたが、今月号ではJスクエアを取り上げます。Jスクエアは、JT Bグループの福利厚生を担う各組織（企業年金基金、共済組合、健康増進室、健保組合、Jスクエア推進事務局）の総称です。

えーっ！それだけ?とおっしゃるあなた。はい、それだけです。が、それぞれの組織が活動を行いつつ、福利厚生という共通の枠組みでJスクエアとして必要な情報連携・発信を行っています。ヤマゾエのPCでは、J-WEBのTOP画面で右のスクロールバーを2回下にスクロール、時計の1時と2時の間あたりにあるJスクエアボタンをクリックして、7時と8時の間あたりにあるJスクエアホームページボタンをクリックすると（言葉にすると本当にわかりにくいですね。すいません…。）JスクエアのHPです。まだ見たことがないという方は、是非一度ご覧になってみてください。

また、JTBグループでは、会社、健康増進室、健保組合が連携して、健康面での課題を把握・分析し、対応を行っています。そうそう、今年度の定期健康診断は受けましたか？健診結果はまだ見ていないというあなた！「健康管理システム」（Jスクエア HP の下段中央）で確認ヨロシク！

それと、病院に行くまでもないけれども、ちょっと相談したいという方は「こころとからだの健康相談」を利用してみてください。詳細は、Jスクエア HP の左下、「4. 健康に暮らそう」⇒「こころとからだの健康相談」まで。秘密厳守、相談方法も、電話、メール、WEB、対面可、多言語対応、是非お気軽に！

<その2：大津から日本橋界限>

別に天下を取ろうと思っていないわけではないと思うんですが、みなさんはどう思いましたか？あれっ、すいません。先日、家のそばの市立図書館で半年待ってようやく読んだもので。滋賀県の大津を舞台にした宮島未奈さんの「成瀬は天下を取りに行く」です。ヤマゾエはどちらかというと海外ミステリー派なので、キャラ的にはヤマゾエが読むと不思議な顔をされそうです。なんで予約したのかなあ？どなたかわかりますか？わからないですよ。新聞の書評でみたのか、本屋大賞を受賞したからか、大津が舞台だからかもしれません。読んでみると、事前に思っていたのとは違う話の展開でした。話題となった第1章「ありがとう西武大津店」もいいですが、第2章「膳所から来ました」は笑いました（電車の中で読まなくてよかった）。

滋賀≡近江といえ、吉高由里子さんが…、ではなかった紫式部が石山寺に参拝した際、びわ湖に映る中秋の満月を見て「源氏物語」を起筆したと言われていたみたいです。力餅、鮒ずし etc.名物も多いようで。

また、近江での松尾芭蕉の句に、「辛崎の松は花より朧にて（野ざらし紀行）」と、「行く春を近江の人と惜しみける（猿蓑）」という句がありますが、いずれも弟子たちの間で句の良しあしについて論争（去来抄）があったようです。芭蕉先生の句について議論するなんざあー、やるねえ。

そういえば、大津は東海道53次の53番目かつ最大の宿場、終着は京の三条大橋でした。「双六のごとく大津に戻りをり：鈴木鷹夫」という句があるようです。双六や桃太郎電鉄はゴールにピッタリの目が出ないとだめなので、近づいてから実際にゴールするまで時間がかかったりするんですよ、これが。この句は、大津から東京方面に行こうとして、京都から新幹線に乗って大津近辺を通過するときのことなのか、それとも大

津から京都方面に行こうとして忘れ物をして引き返してきてしまったのか。それとも桃鉄？どれも違うかもしれません…。

さて、東海道の起点は日本橋です。日本橋といえば、JTB グループで健康関連事業を担う一般財団法人日本健康開発財団（以下健発）は、今年設立 50 周年だそうです。イエーイ！🎉東京・八重洲総合検診センター（以下八重洲健診センター）の人間ドック、グループの健康増進事業受託、温泉の医科学研究、訪日外国人向け先端医療サービス等の事業を行っていて、健保とも密接に連携いただいています。8月のサマフェスの温泉の話、よかったですね。来年も期待してます。それと、50周年を記念して「るるぶ」を発刊されたようです。八重洲健診センターのHPのスペシャルコンテンツからダウンロードできますので、是非一度見てみてください。八重洲健診センターでは冊子も置いてあるみたいですので近くによられた際は是非。と、ここまで持ち上げておいて、あえて苦言を呈しますと、P10～11、14～15で実に美味しそうなランチやスイーツが並んでいるのですが、ヤマゾエ的には、すぐそばの「日本橋長門」の羊羹や「かふえ&パーペシャワー」の小布施堂モンブランセットも取り上げてほしかった…。

<その3：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。悩ましいのは、俳句の季節でいうと11月上旬で秋から冬にかわっちゃうようなのです。が、大体こんなもんだということでご容赦ください。

「とっくんのあととくとくと今年酒：鷹羽狩行」

17音の中に漢字の音を含めて「と」が6つ！この句の眼目はそこではないですね。日本酒は普段はあまり飲みませんが、確かにこんな音がします、というかする気がします。先日、アルコール・煙草の健康問題の専門家の方の講演を聞きました。ヤマゾエはニュース等の聞きかじりですが、アルコールは適量が体に良い、と思っていたのですが、最近の研究では健康リスク（がん、高血圧、総死亡 etc.）でいうと、リスクを最小化するためには飲まないのがいいそうです。ただ、気分転換やコミュニケーション円滑化等も考慮して、飲む場合はほどほどにということとのこと。とはいえこの専門家の方もお酒は好きなんだと思います。なるべく、炭酸水を飲んだり、最近のお気に入り、牛乳を炭酸水で割るそうで、冗談かと思って、ググって見たら、結構飲まれている方が多いようで、びっくりしました。飲まれた方！、是非感想をお聞かせください。レイトマジョリティ・ヤマゾエはそれを聞いてからトライするかを考えます。

「コーヒーの香を枯山に洩らし住む：津田清子（二人称より）」

寒くなってきましたが、お酒を飲まない方には、コーヒーをどうぞ。コーヒー好きの方には香りもいいですよ？あ～、こんな暮らしをしてみたい。考えてみようかな…。

みなさん、MY ボトルは使っていますか？ヤマゾエは見掛け倒しと昔から言われますが、飲み物も冷たいものがどうも体に合わなくて、温かいお茶を持参しています。そういえば、最近、白湯の人気が出てきていて、宣伝をしていないにもかかわらず、コンビニ等でも販売が伸びてきているそうです。かなり前ですが、水のペットボトルを持ち歩く人をたまに見かけるようになったときは、まったく理解できませんでした。今では当たり前ですものね。白湯専用のカップ（熱湯を注いでもすぐに適温にしてくれるとのこと）も売れ行き好調だそうです。レイトマジョリティー・ヤマゾエも今度白湯を試してみます。

<最後に>

皆様、お読みいただき、ありがとうございました。仕事の息抜きにでも、ぼーっとななめ読みしていただければ幸いです。

では、来月またお会いしましょう。（淀川長治さん風に、さよなら、さよなら、さようなら。

ご意見、ご質問その他、お待ちしております。