

## 健保ヤマゾエのつぶやき 2024年12月号

みなさん、こんにちは！健保ヤマゾエです。本年10月からつぶやいています。今月も健保のこと、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。なお、“つぶやき”は、毎月上旬〜中旬にPepUpで配信しますが、健保のHPにも掲載しています。よろしくお願いします。

先月の“つぶやき”では、宮島未奈さんの小説「成瀬は天下を取りに行く」の話から東海道53次のうち、53番目の宿場、大津から始点の日本橋、そして日本健康開発財団に話題を無理やりJUMPさせました?!が、配信直前（原稿の校了後）の11月2日

（土）〜4日（月・祝）のNHKのブラタモリで東海道57次が取り上げられ、大津の次は53次の終着、京都・三条大橋ではなく、途中大津追分で分かれ、伏見、淀、枚方、守口を通り、大阪・高麗橋へと至っていた様子について、徳川幕府の思惑を絡めて紹介されていました。ヤマゾエはテレビ番組表に57次と書いてあったので、な〜んだ、53次の誤植じゃあないの、とっていました。不勉強ですいません🙇。ググってみると、今年は57次の宿場が整備されて400年ということで、枚方ではイベントも開催されたようです。ほかのいろいろな地域でも街道を歩くイベントやツアーを見聞きしますが、うま〜く往時の様子をとどめる街並みが残ってくれるといいですね。

ぶらぶら歩きといえば、10〜11月のPepUpのウォーキングラリーに参加いただいた皆様、お疲れ様でした。ヤマゾエは、LASTスパートということで誘われて、11月下旬の週末に都心を歩いてきました。まず東京タワーに行き、階段で展望台まで登りました（事前に聞いてなかった…）。台座部分の5階（FOOT TOWNと言うそうです。）まで階段で登り、そのあと、外階段600段を上ると展望台です。元気いっぱいの子供会の小学生にガンガン抜かれましたが、自重してマイペース、休み休みでえっちらこっちらと完登。展望台は国内外の観光客で大混雑でしたが、はるかに富士山や、近くには東京湾、都心のビル群、下町の眺め。歩数はそれほど稼げませんでしたが、達成感は抜群でした。ちなみに、下りは、冷静に同行の士のみならず我が足とも相談した結果、エレベータを使用（よかった…）。その後、都心の街歩きを満喫しました。

**<その1：マイナ保険証は、まーいいなあー、と言わずに使ってみましょう！>**

マイナ保険証への移行、とか保険証廃止、とかいろいろな言われ方をしていますが、このタイミングで大きく変わるのは、12月2日(月)から従来の保険証が発行できなくな

りました、ということです。すでに持っている保険証は経過措置で2025年12月1日までは使えます。えー、そりゃ大変、または（IKKOさん風に）そんだけ〜等いろいろ思われるかと思いますが、ヤマゾエはレイトマジョリティにもかかわらずマイナ保険証は結構前から使っていますが、特に不便、問題点は感じておらず（ただただ鈍感なのかもしれません。）、医療DXが進んで、自分の健康増進に役立つメリットのほうが大きいのでは？と感じています。ただ、一つ気になるのは、いつもは顔認証なのですが、同じ病院の端末でも、時折顔認証できず、暗証番号を入力しなければならないことがあります。まあ、マイナ保険証のカードリーダーさんもハードワークでしょうし、疲れたときは、ちょっと顔認証をさぼっちゃえ、とか意地悪して認証を拒否しちゃいたい、と思う時もあるのかもしれません。

マイナ保険証の登録率は当健保でも全国的にも約7割とのこと。ただし利用率は9月のデータで17%程度、全国の数値（16.47%）よりは少し上回っていますが、できれば負けたくないのです。何故って…、聞かないでください。なんとなく。まだ使われていない方は試しにどうぞ。でも、健康な方は、無理して病院、薬局に行かなくていいですよ！

それと、そうそう、みなさんはよく寝れますか？先日、健康経営研究会の岡田邦夫理事長が話されていたのですが、米国人から言われたそうで、何故日本人は朝の通勤電車で寝ているのか？と不思議がられたそうです。本来、朝起きて4時間は集中力が増し、覚醒度が高いはずだそうです。また、2023年発表のオーストラリアの研究では、睡眠障害のある労働者の労働生産性の損失は40%以上とのこと。それと、健康経営度調査に基づき2022年に発表された研究では、十分な睡眠がとれている人の割合が多い企業の利益が高い、という結果だったそうです。睡眠の問題って、ヤマゾエのことですか？！そういえば、JTB健保加入者の定期健診の健康質問票の結果を全国の健保と比較すると、睡眠習慣、運動習慣に課題があるようです。（NHK朝ドラ「虎に翼」の伊藤沙莉さんが演じた猪爪寅子風に）はて？ということで、質問票の結果をもとに、課題があると考えられる方に、PepUpで睡眠習慣、運動習慣のそれぞれ「改善宣言！2024」という健康チャレンジキャンペーンを案内しています。7月から始まっていますが、当初200名くらいでしたが、現在は約650名の方がそれぞれ参加されています。ヤマゾエも（成果が出ているかは別として）毎日チェックしています。Let's Try、頑張るぞー、おー。

<その2：（西城秀樹さん風に）やめろと言われても〜。>

ラーメンっておいしいですよ。飲んだ後の丼の一杯。なお、丼にも地域性があるって、うどん、スープカレー、はたまた丼パフェなんていうところもあるみたいですが、それはそれとして、ヤマゾエは、ご飯は残さずに食べなさい、と言われて育ったので、好きなラーメン屋のスープを残すなんてとんでもない！と考えてしまいますが、今のヤマゾエ家でラーメンのスープを飲もうとしたら、それこそとんでもない！と怒られます。見かけによらず気が弱いので、素直に従います。最近は、調味料も減塩が基本。

女子栄養大学副学長・教授の武見ゆかりさんによると、日本を含む東アジアでは食塩の過剰摂取による死亡割合が最も高いそうです。日本人の食塩摂取量の国民平均は1日10gとのことで、国の目標は男性7.5g、女性6.5gだそうです。WHO（世界保健機関）は5gを推奨しているそうです。先日、武見さんの食生活と健康に関する講演を80分聞き、たまたま講演後の懇親会でも席が先生の対面になってやさしくご指導いただき、気の弱いヤマゾエはそれ以降、食品の塩分表示をしょっちゅうみるようになりました…。もう怖くてカップ麺は（たまにしか）食べられません。

なぜ日本人が食塩量が多いかということ、調味料の要因が大きいようです。そんなら、思い切って調味料なしの生活をしたら（ヤマゾエには難しい気がしますが）、食塩不足になるのではないかな？幼少のみぎり、小学館の小学〇年生という児童向け雑誌に載った、川中島の戦いで上杉謙信が武田信玄に塩を送った、という美談に心を動かされたヤマゾエが、成人してもその影響でラーメン好きになったのもムベなるかな、と思いました。武見先生によると、塩分はパン、肉、魚等にも含まれているなど、仮に調味料なしでも3.4gは摂取しており、現代では決してナトリウム不足にはならないそうです。あ～そうですかっ。

それと、塩分控えめだけだと難しいので、カリウムを積極的にとることで、ナトリウムとカリウムの比率、ナトカリ比を下げるのが高血圧等の対策に有効だそうです。イメージキャラクターもあるそうです。良塩（よしお）くん、と、カリ菜ちゃん。みたことありませんか？と聞かれましたが、もちろん知りませんでした。でも、しっかり覚えしました。着ぐるみもあるそうです！

かくして、ヤマゾエも、高血圧を回避すべく、以後、毎日の血圧測定、時折の（本当は週1日はやったほうがいいようですが）体重測定、毎朝のサラダ、ラーメンは時たま、スープは残す、にいそしみます。

ところで、みなさんは朝食を食べていますか？ご飯派ですか、パン派ですか？時間がなくて、とか、面倒くさい、とか言って抜いている方もいるかもしれませんが、3食食べ

ることも健康面で重要だそうです。さて、ヤマゾエは基本パンに、ジャムやチョコペーストやらを塗るのですが、時折、2か月に1度くらい、無性に食べたくなるものがあります。オイルサーディンをトッピングしたトーストです。何故かな〜と不思議に思っていたのですが、先日ようやくわかりました。批評家の小林秀雄さんの「天の橋立」という随筆を、学生の時に教科書か何かで読んだのですが、これに出てきていたのです。そういえば、ピーター・フォークさん主演のドラマ「刑事コロンボ」に「意識の下の映像」というサブリミナル効果（潜在意識に働きかける広告手法）を利用した話がありましたが、ヤマゾエも気づかないうちに、ラーメンやらトーストのオイルサーディントッピングやらのイメージが刷り込まれていたのでしょうか。

ちなみに、確か当時、頑張って小林秀雄さんのいろいろな批評を読もう！と思って、結局1冊も読了できずに挫折し、随筆をいくつか読んで終わったような気がします。これから読み直してみようかしら…。

### <その3：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

「つぶ濡れの大名を見る炬燵かな：小林一茶」

一茶の句は、動物や子供を対象にした句が有名ですが、冬ですとヤマゾエは「大根引き大根で道を教えけり」（大根＝だいこ）も好きです。

この句は旅先でしょうか？宿のコタツから外を見る一茶のほくそ笑む様子が目に浮かぶようです。ユーモアのセンスが抜群だなあ。その一生では、身内の不幸や親族とのあつれきに苦しんだようですが、そういう境涯からうまれる人間味と温かみがあるのですね。

「あれを買ひこれを買ひクリスマスケーキ買ふ：三村純也」

最近ではハロウィーンが過ぎると、商店では早くもクリスマスのムードを先取りするような飾り付けが徐々に増えてきます。また10月以降年明け1月にかけて、酉の市、えびす講、おかめ市、ぼろ市 etc.いろいろな行事が各地域で行われていますが、ぶらっと見て歩くだけで楽しいですね。

この句は、家族から買い物を頼まれたのでしょうか？買い物の荷物も増えてしまい、重いなあと思ったけれども、おっとケーキを買い忘れたら大変なことになります。なんだかんだと言いながら、楽しげな感じがうかがえますね。

ヤマゾエは、前々から気になっていたものがありまして、今年初めて神田淡路町の老舗洋菓子店のシュトーレンのキャンセル分を含めた 200 本の追加発売があるのを目ざとく見つけ、通勤電車でバチバチスマホをたたいて、めでたく 1 本 GET、先日 PU してきました。シュトーレンはドイツなどでクリスマスを待つ 4 週間のアドヴェント（待降節）の期間に少しずつスライスして食べる習慣があるようです。この店のインスタで製造風景を見たのですが、最高級のいちじくを生地にたっぷり包んで焼き、これまた最高級バターを大量に投入したバター風呂につけて、たっぷりのグラニュー糖で保湿し、そのあと熟成させるそうです。みるからにカロリーが高そうで、（出川哲朗さん風に）ヤバイよヤバイよ、ってな感じで、健康ブログにはふさわしくないのでは、というお叱りも受けそうですが、ヤマゾエは伝統にのっとり、少～しづつ薄～くスライスして食べるので、大丈夫（だと思えます…。）

<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、年明けにまたお会いしましょう。

ご意見、ご質問その他、お待ちしております。