

健保ヤマゾエのつぶやき 2025 年 1 月号

みなさん、あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。年末年始はいかがでしたか？ゆっくり過ごされた方も、業務で忙しかったという方もいらっしゃると思いますが、やはり年が改まると気持ちも新たになる感じがします。

最近、年始に休業するスーパー、デパートが多くなってきた感じです。ヤマゾエが若かりし頃は、三が日に営業しているのは、神社仏閣と参道の屋台くらいだった記憶がありますが、その後、終夜営業、年中無休が主流となり、ここ数年で少しずつ以前に戻りつつあるように感じます。

さて、健保ヤマゾエですが、昨年の 10 月から毎月つぶやいています。今年も、いつまで続くかわかりませんが、健保のこと、健康その他で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。是非お付き合ってください。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。よろしくお願いいたします。

＜その 1：DEIB ウィークに健保で GO！

“がん”でガンとならないように。＞

12 月 2 日（月）～5 日（木）の 4 日間で JTB DEIB Week 2024 が天王洲ビル 20 階会議室&WEB のハイブリッド形式で開催されました。皆さんは参加されましたか？ヤマゾエはいくつかのプログラムに 20 階でライブ参加しました。初日はオープニングプログラムで各個所で組織のカルチャー変革を推進しているチェンジリーダーの皆さん、二日目は各個所で活躍しているチャレンジド社員の皆さん、三日目は育児休業を取得者された皆さんが登場。目標を持ち、試行錯誤し、課題を前向きにとらえつつ、前進している姿が素敵でした。

それと、最終日には、タレントの原千晶さんをお迎えし、健保共催プログラム“Women’s Health & Wellness～知っておこう、女性特有のがんについて～”を開催。多くの方にリアル、WEB でご参加いただきありがとうございました。アーカイブでもご覧いただけますので、当日参加いただけなかった方は是非（J-WEB⇒J-Tube⇒DEIB、または J-WEB⇒J スクエア⇒JTB 健保⇒保健事業で視聴できます。）。二度のがんを経験、苦闘し、乗り越えてきた方の話は迫力がありますね。大変なご苦勞をされた経験を私たちに伝え、一人でも多くの人の苦しみを軽減したい、という姿勢。素晴らしいです。

そういえば、ヤマゾエは先日、国立がん研究センター がん対策研究所の高橋研究員の話聞く機会がありました。原さんの講演後の制度説明のコーナーでも話がありましたが、日本人の2人に1人は一生のうちにがんになるそうです。しかし、高橋氏の話のポイントは3点で、①がんの生存率は増加傾向、②がんのリスクは低下傾向、③がん治療は入院から外来にシフトしている、とのことでした。なお、現在わが国では、エビデンスを基にした様々なメリデメを検証し、厚生労働省の定める指針で、胃がん、子宮頸がん、肺がん、乳がん、大腸がんの5つのがん検診を推進しているとのこと。社、健康増進室・センターと健保は連携し、これらの受診機会を皆さんに提供しています。是非その機会を無駄にせず検診を受けるようにしたいですね。

また、日本人のがん罹患数のTOP5リストを見ると、男性では1位は前立腺がん、男女合計でも前立腺がんは5位とのもので、何故指針に入っていないのかと思い、講師に聞きました。前立腺がんの腫瘍マーカー検査（PSA検査）では擬陽性の割合が一定高いこと、他のがんに比べると死亡率が低いこと等が理由だそうです。まあそうなのかもしれないですが、でも罹患数TOPなのにならぬ。ぶつぶつ…。海外では国として検診を推進しているがんは3種類程度という国が多いようで、日本の5種類の検診を推進しているというのは、海外の専門家からはやりすぎでは？という声もあるそうです。

あと、がんの基本的な予防は特別なことではなく、喫煙、飲酒、身体活動、食生活等の生活習慣改善が第一だそうです。但し、がんによっては、例えば子宮頸がんのワクチンのように有効な対策があるものや、家族にかかった方がいるとリスクが高くなるケース等、上記5つ以外のがんの検査を受けたほうがいい場合もあるようです。自身の健康リスクを自覚し、関連情報へのアンテナを高くしていくことが必要なのですね。

<その2：メッツ？ゲッツ？！>

先月号でも書きましたが、当健保の加入者の皆さんは統計上、睡眠と運動習慣に問題あり、とでるようで、先月は睡眠について少し書きましたが、今月は運動についてちょっぴり触れようと思います。

日本では1978年の第1次国民健康づくり運動から始まり、2024年に第5次国民健康づくり～健康日本21（第三次）～が始まっています。先日、厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」作成に参加された早稲田大学スポーツ科学学術院の澤田教授の話を書きましたが、身体活動・運動の推奨内容として、成人については、「歩行または同等以上の（3メッツ（METs）以上の強度の）身体活動を1日60分以上（1日8,000歩以上）」、「息を弾み汗をかく程度以上の（3メッツ以上の強度

の) 運動を週 60 分以上)、 「筋力トレーニングを週 2~3 日」、 「座位行動として、 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する」、 だそうです。

メッツってナニ?、 (ここ数年来、 再び露出が増えているダンディ坂野風に) ゲッツ じゃない? と思ったアナタ。 はい、 ヤマゾエもそう思いました。 すると、 先生は、 椅子 に座り頼杖をついて、 これが 1 メッツ、 とのこと。 そして、 おもむろに立ち上がり、 元気よく腕を振って歩きだし、 これが 3 メッツ、 とのことでした。

昨年 12 月 14 日 (土) の日本経済新聞に「カラダづくり」のテーマで“縄跳びの健康 効果”という記事がありました。 縄跳びは、 続けると心肺・骨などを強くする効果があ り、 上下運動のため、 運動後しばらく食欲を抑える効果があることから、 肥満予防効果 も期待できるとの事です。 但し無理せず、 最初は 30 秒から 1 分ごとに休憩を入れ、 全 体で 5 分が目安とのこと。 記事ではしっかりウォーキングは 4.8 メッツ、 軽いランニ ングは 8.3 メッツ、 軽い縄跳び (1 分 100 ステップ程度) は 8.0 メッツとのこと。 今度は 小数点第一位かあ。 ヤマゾエ家では早速縄跳びを購入。 でも、 いつまで続くかなあ…。

なお、 澤田先生によると、 前述の歩数や運動時間の例は、 あくまでもわかりやすくす るための一つの例であって、 実際は、 一人一人の体調、 運動状況、 年齢等千差万別で すので、 可能な範囲で今よりも少しでも多く身体を動かしてくればいいんです、 とのこ と。 最初っからそう言うてくれればいいのに…。 それと、 長時間座りっぱなしの場合、 30 分に 1 回、 3 分程度立ち上がってカラダを動かしましょうとのこと。

前述の身体活動・運動で死亡率が下がるというエビデンスもあるそうです。 お〜怖 っ! ハイ意識します。 BK30 (ブレイク・サーティ: 30 分に 1 回、 3 分程度立ち上がっ てカラダを動かす。)、 SW10 (スイッチ・テン: 身体活動を 10 分増やし、 座りっぱなしを) と覚えてね、 とのことでした。 ググってもまだ何もヒットしませんでした…。 一般向けのガイドが発行される予定とのことですので、 注目しましょう!

<その 3 : 今年は今風の風が吹く! >

ヤマゾエの住む埼玉県蕨市。 日本一面積が小さく、 人口密度が高い。 成人式発祥の 地。 中山道 2 番目の宿場。 なんか今一つですね。 そんなところですが、 時折行く好き な飲食店がいくつかありました、 が、 コロナ禍前後で閉店。 20 年以上通う手ごろな値 段で美味しい“ステーキ店”や、 “とんかつ屋”なのに刺身や茗荷キュウリがまた実にうま ~い店。 店は汚いのですがメニューが豊富、 リーズナブルで落ち着く“居酒屋”は、 せっ かく家の近くに移転してきたのに、 その年の年末に急に閉店。 何度かテレビに取り上げ られたこともあるこだわりの“ラーメン屋”の閉店の週は見たことのない行列でした。 こ

れから何を楽しみに蕨に住んだらいいのだろう…。せっかく“わらび”を漢字で書けるようになったのに…。

なくなって、改めてよさに気づくということがありますね。東京・練馬の“としまえん”の閉園は、コロナの影響というわけではないと思いますが、日本最古の回転木馬「カルーセルエルドラド」にスポットをあてたNHKドキュメント72時間でも取り上げられましたし、“つぶやき”11月号で取り上げた宮島未奈さんの「成瀬は天下を取りに行く：ありがとう西武大津店」で、成瀬あかりが夏休みをささげた西武大津店の閉店もそうなのでしょう。

“名古屋駅西喫茶ユトリロ”（太田 忠司 (著)）というミステリーをご存じでしょうか？ミステリーというよりもメインは名古屋メシといった感じの短編連作集です。いやー、実にうまそうでかつ個性的な店が出てきて。第1巻は2016年の年末に発刊されているのですが、昨年名古屋に寄る機会があり、事前に本を読んでいくつか目星をつけていました。ところが、そのうちいくつかの店がすでに閉店していたのです。ガーン…！かわりに、ではありませんが、“びよりん”チャレンジ（注）はあきらめました。名古屋駅中央コンコースの「びよりん STATION カフェ・ジャンシアース」で、“びよりんセット～びよりんシュガー付～”を美味しくいただきました！

特に個人経営の店舗は代替わりを含めて難しいのでしょうかね。みなさんの街にも気になる店はありませんか？（かまやつひろしさん風に）嗚呼、古き良き店よ～。今年は、手近な落ち着ける店の開拓、がんばるぞ！

（*注：本物のひよこのような柔らかさの名古屋で人気のひよこ型スイーツ“びよりん”は、“熱と縦揺れ”に弱い一面があり、持ち帰る際が最も崩れやすく、難易度が高いため「びよりんチャレンジ」と言われているようです。）

<その4：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

「封切れば溢れんとするかるたかな：松藤夏山」

俳句でカルタと言え、百人一首が多いようですが、これもそうかもしれません。宮島未奈さんの「成瀬は天下を取りに行く：レッツゴーミシガン」には、成瀬が部活で百人一首の大会に出る場面があります。また、これも話題となった山本周五郎賞、日本推理作家協会賞等を受賞した青崎有吾さんの「地雷グリコ」では、主人公の射守矢真兎（いもりや・まと！？）が百人一首の絵札を用いた神経衰弱に挑んだり（坊主衰

弱?!) しています。「地雷グリコ」も題名のイメージからくる読む前のイメージと読んでみたのでは全然違う印象でした…。ヤマゾエの想像はたいてい外れます。

正月に家族が集まって新品の百人一首の封を開けたのでしょうか。ぶわっと膨らむ感じ? ヤマゾエは、マジシャンがトランプを鮮やかにシャッフルしたり、トランプが生きているかのようにパパパッと空中に広がる様子も目に浮かびました。

「パプリカの赤を包丁始かな：西山ゆりこ（ゴールデンウィークより）」（包丁始＝ほうちょうはじめ）

正月はずっとおせち料理、という家庭は少なくなったのではないかと思います。ヤマゾエは、お雑煮、おせちを少しは食べたいなあ、と思うのですが、家族はあまりいい顔をしません…。何故か、控えようと思ったカップ麺を無性に食べたいなあと思う一方、フレッシュな野菜も欲しくなります。

正月に初めての料理がパプリカの料理なんざ〜乙（オツ）ですな。色鮮やかなパプリカは、八百屋やスーパーでも目立ちます。焼いたり火を通してでもいいですし、生でもおいしいですね。ヤマゾエはマリネが好きです。いろどりの食欲をそそります。さ〜今晚は、“パプリ〜カッ!”（米津玄師さん作詞・作曲、歌：Foorin）と鼻歌交じりにマリネしてみま〜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。

ご意見、ご質問その他、お待ちしております。