

健保ヤマゾエのつぶやき 2025 年 2 月号

皆さん、こんにちは。お元気ですか？健保ヤマゾエです。昨年10月から毎月つぶやいています。今月も健保のこと、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。よろしく願います。

<その1：コクミンカイホケン？>

ヤマゾエですが、年を重ねるとともに病院に行くことが多くなってきました。日本では、マイナ保険証（または資格確認書、今年12月までは従来の健康保険証でも）を病院へもっていけば、一定の負担で高度な医療を受けることができます。ヤマゾエも何気なく乗っかっているこのシステム、いわゆる“国民皆保険”ですが、始まったのは1961年だそうで、それまでは、国民の1/3が無保険者で、社会問題となっていたとの事。ちなみに元となっている法律「健康保険法」は1922年（大正11年）制定だそうです。何度も改訂されているとはいえ、100年以上とは…。

日本の国民皆保険の特徴は、（1）国民全員を公的医療保険で保障、（2）医療機関を自由に選べる（フリーアクセス）、（3）安い医療費で高度な医療、（4）社会保険方式を基本としつつ、皆保険を維持するため公費を投入、の4点との事。もちろん様々な課題はあり、将来を見据えた議論・検討がされているようですが、私たちにとっては、健康的な生活を維持する大切な機能だと思います。

さて、“つぶやき”の読者のかたはジェイティービー健康保険組合の被保険者ですが、日本の医療保険制度を形作っている制度・組織にはほかにどのようなものがあるのでしょうか？

(1) まず、現役世代は、以下のいずれかに加入します。

- ① 国民健康保険（通称：国保。地方自治体主体のもの、一部業種・業態別の国保あり。約2,750万人、保険者（*下記・注）数：約1900）
- ② 全国健康保険協会（通称：協会けんぽ。旧政府管掌健保。主に中小企業勤務者が加入。約3,890万人、保険者数：1）
- ③ 健康保険組合（一定以上の規模の企業または業種毎。企業別の単一健保と業種ごとの総合健保があります。約2,790万人、保険者数：約1,400）
- ④ 共済組合（公務員・私立学校教職員が加入、約970万人、保険者数85）

なお、被扶養者は、扶養者が被保険者として加入する保険者に被扶養者として加入。

(2) 65歳～75歳は、加入は上記①～④のいずれかですが、保険者間の保険給付負担のバランスをとるために、前期高齢者財政調整制度という仕組みで負担調整が行われます。

(3) 75歳になると全員が⑤後期高齢者医療制度の被保険者となります。（約1970万人、保険者数：47（都道府県ごとの広域連合））

（*（注）上記の“保険者”とは、①国保では市区町村、土木建築、建設工事業等、②は協会けんぽの一つだけ、③健康保険組合では各健保組合、④共済組合では各共済組合、⑤後期高齢者医療制度は各広域連合等の医療保険制度の各運営主体のことで、JTB健保は③の一つ。）

皆さんは、ジェイティービー健康保険組合の加入者ですが、永遠にそうではなく、今後JTBグループ以外に転職、退職、独立、75歳到達等の場合、上記の保険者のいずれかに移ることになります。各保険者とも、医療にかかった際の保険給付や、病気にならないようするための保健事業を行っており、大まかな仕組みは同じですが、保険料率、保健事業の内容等、保険者ごとに異なる部分もあります。

今後JTB健保から他の保険者に移ったとしても、健康で健やかな生活を送るために、是非今のうちから、自身の健康状態を意識して、健康なカラダ作りを行うとともに、健康診断の結果で異常が見つかったり、違和感や異変を感じたときは、早めに医療機関を受診するなど、しっかり身体のケアを意識していく習慣を身に付けていきたいですね。

<その2：タイムマシン！>

皆さんはタイムマシンというと何を思い出しますか？アニメのタイムボカンシリーズ？セカオワの曲？漫才師のタイムマシーン3号？

今でも子供たちに人気者のドラえもんは、ヤマザエの幼少期にはすでに大人気。のび太の机の引き出しが時空間への乗り降り口となっていて、時空を超えていろいろなところに行けることに憧れました。

映画では、♪チロ～リア～ン、じゃあなかった（美味しいですけどね。さくさくくちどけなめらか。）、“デロリアン”という自動車型タイムマシンが登場する映画『バック・トゥ・ザ・フューチャー』が1985年に公開され人気を博しました。登場人物も個性的で、ノスタルジーもあり、ヤマザエの好きな敏いとうとハッピー&ブルーではなかった、ハッピーエンドなのがいいですね。いやー、すごく楽しい映画でした。今年も日本でもミュージカルが上演されるようで、楽しみです。

タイムマシンは、1895年にH・G・ウェルズが発表した小説「The Time Machine」が今の私たちの考えるタイムマシンの原型のようです。

さて、「タイムマシン経営」という言葉を聞かれたことはあるでしょうか？「海外、特に欧米で成功した事業モデル・サービスを日本に持ち込んでいち早く展開する経営手法」のことで、タイムマシンで未来から事業アイデアを持ってきたかのように成功を目指すことができる、ということのようです。ソフトバンク創業者の孫さんが命名したといわれていますが、孫さんはヤフー！をはじめ1990年代にインターネット関連企業に次々に出資、設立し上場するなど、この経営手法でソフトバンクを世界的企業に築き上げたそう。

一方、「逆・タイムマシン経営論」という本があるようです。（2024年度上期のNHK朝ドラ「虎に翼」の主人公、伊藤沙莉が扮した猪爪寅子風に！）はて？、という感じですが。こちら「逆・タイムマシン経営論」は一橋大学大学院の楠木教授（こわもてですが、以前聞いた講演は、普段ぼーっとしているヤマゾエにも面白かったです。）が提唱していて、「高度成長期以降の近過去を調べることで、これらの時代のステレオタイプを取り除き、物事の本質を見極め、企業戦略や事業における大局観をつかむという方法論」だそうです。

この本の中で、気を付けるべき同時代性の罠（人間の認識バイアス）について触れられています。3つのトラップ（罠）のうちの一つ、①飛び道具トラップ。過去の日経ビジネスではIT関連の話題で過去5～60年間、「〇〇で仕事がなくなる！」ということが何度も言われたそうで、〇〇は、1956年オートメーション、1965年コンピュータ、1983年ロボット、1989年SIS（＝戦略情報システム）、1995年インターネット、1996年ERP（＝統合基幹業務システム）、2017年～AI、DX、etc.しかし現在も仕事はなくなり、かえって人手不足。SISが話題になった翌年には早々と「SISは早々に『死ス』？」という記事も出たとのこと。

その他、②激動期トラップ（「今こそ激動期！」「戦後最大の危機！！」のワードも何度も？！見出しを飾ったそうです。）、③遠近歪曲トラップ（遠くや昔のものほどよく見えるそうです…。ex.シリコンバレーはすべてがすごくて、日本はだめ！、とか、高度成長期、バブル期のほうが良かった！とか。）があるそうですが、ヤマゾエも、行列のできるラーメン屋！と聞いて、2時間並んで、5分で食べて、おいしかった！？？？と？の方が二つも多いのに、なんとなく満足したつもりになることがたまにあります。

楠木教授は、昨年12月11日の日本経済新聞朝刊の経済教室に「流通業のいま①～非合理を戦略に組み込む」として寄稿していました。合理的な「賢者の盲点」を突く戦略が重要とのことで、いくつかの企業の例を書いています。その一つとして、アイリスオーヤマについて述べています。問屋機能を取り込んだメーカーベンダーという独特な位置取りを生かしたユーザーインの戦略（問屋相手ならケース単位で出荷できるのに、ベンダーならホームセンターに1個単位での出荷が必要。）が、他社から見て非合理的な打ち手なのに、戦略ストーリー全体としては合理的で、他社は追随できないそうです。

また、今年1月7日の日本経済新聞社朝刊の経済教室、「荒波をこえて」シリーズの②で、カリフォルニア大学サンディエゴ校のウリケ・シェーデ教授が、「“日本入ってる”に活路」として寄稿していました。1990年代に家電から自動車に至る「メイド・イン・ジャパン」のラベルは日本の卓越性を世界に証明していた。その後日本はコモディティ化した製品から撤退し、川上や川下へシフト。例えば、日本製の材料や部品はあらゆるところに埋め込まれており、日本企業だけで世界シェア100%というものもあるとのこと。この、世界の巨大企業に正面から挑む規模はない日本企業が勝つために、賢くすばやく先んじて優位を築く必要から行われた、現代につながる日本の戦略的な再発明について、1990年代に活躍した小兵の力士で技のデパートと言われた「舞の海関」の名前を冠して、「舞の海戦略」と名付けたそうです。

両氏とも、まあ、スピード、規模等々、問題、課題はあるけれども今の日本も必ずしも捨てたものではないんじゃないですか？と言っている気もします。

また、複雑なことでも、わかりやすく、すっ～と頭に入ってくる“言葉”に置き換えることができると、結構わかりやすいのかも、と思いました。健保の健康関連の取り組みも、少しでも心に響き、気に留めていただけるように、見習いたいと思います！

さて、もしタイムマシンに乗って過去にタイムスリップできるとしたら、みなさんは何をしますか？ちなみに、映画『バック・トゥ・ザ・フューチャー』の主人公、マイケル・J・フォックスさん演じるマーティは、悪漢から逃げようとして意図せず次元転移装置のスイッチを入れてしまい、30年前にタイムスリップして、若かりしときの両親にも会うなど、騒動に巻き込まれます。ヤマゾエでしたら、若かりし自分に会って、塩分控えめを意識してラーメンのスープを（全部は）飲まないようにアドバイスするか、麺半分でトッピングは野菜だけ、ニンニクはいいにしても辛めアブラはコールしな

いように言うとか、歯磨きをもうちょっとちゃんとやって、あのキーンという甲高い音にはビビるけど半年に一度は歯医者に行ってみてもらおうように説得するとか…、あっ、このままだとまた一段落使ってしまうそうです…。では、歯については次号以降ということで。

<その3：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

2月は立春から暦の上では春。でも寒さは厳しい日も多く、大雪の時もありますが、少しつつ春が感じられる月ということのようです。

「蝶墜ちて大音響の結氷期」（富沢赤黄男：天の狼より）

タイムスリップしてきた蝶を題材にしたSFの世界のような俳句かなあ、とも感じますが、戦中の俳句とのことです。時節柄具体的に表現できないこともあり、こころの中の思いを込めた俳句なのではないでしょうか。現在も世界では戦争、紛争等のニュースが収まることがありません。作者が現在の状況を見たら、どのような俳句を詠むのでしょうか。

「マスクして北風を目にうけていく」（篠原梵）

コロナ禍を経てマスクの方は増えましたね。冬はマスクをすると顔が温かいというのがいいです。でも北風の強い日は、口元はいいですが、確かに目は風で冷たいですね。

今年はすでに1月から花粉症の飛散が始まっているようです。去年の夏が非常に暑かったので、今年のスギ花粉の飛散量は平年よりも多いと想定されています。お一怖っ！花粉症は、それまで症状のなかった人でも、コップから水があふれるように、ある年に突然許容量を超えてしまい、発症する人もいるようです。そこへいくと、ヤマゾエは、（チェッカーズ風に）小さなころから悪ガキで♪、ではなく、小さなころからの花粉症のベテラン。焦ることなく、少し早めに抗アレルギー剤とマスクで予防していますので、いつもはそんなにひどいことにはなりません。が、花粉の本格的な飛散が始まると、体の花粉センサーがビビッと感知してわかるんです…。かつてきちんと薬を飲み始める前は、鼻詰まりがひどくて夜もろくろく眠れず、花粉症のない国に移住したい！と心底思っていました。

花粉症も、適切に対処しないと、かつてのヤマゾエのようにえらい目にあいます。なお、病院で処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものを市販薬

(OTC 医薬品) に転用 (スイッチ) したものを「スイッチ OTC 医薬品」といい、ドラッグストアや薬局でも買えるようになっていました。また「セルフメディケーション税制」(通常の医療費控除との選択適用) を受けることができます。

これからは、病院、スイッチ OTC をうまく使い分けることが一般的になるのかもしれませんが。

(*なお、マンスリーコラムの1月号でセルフメディケーション税制が、2月号で花粉症が取り上げられています。まだの方は、Jスクエアの中央健康増進室・増進センターのページ、健保 HP、PepUp 等でご確認ください。)

「叱られて目をつぶる猫春隣」(久保田万太郎)

米大リーグ・ドジャースの大谷選手の愛犬(コーイケルホンディエ) デコピンくんはすっかり有名人いや有名犬ですが、日本のペットの飼育数は、しばらく前から犬よりも猫のほうが多いそうです。(昨年末にリリースされた一般社団法人ペットフード協会による 2024 年全国犬猫飼育実態調査より)

テレビでも、猫を追いかけて国内外のいろいろなところに行き、ひたすら猫の日常を映す番組や、保護犬を家族に迎える番組等、見ていてこちら心癒されます。

この句の猫は何かいたずらをしたのでしょうかね。主人に叱られて、しゅんとしたみたいですが、こころの中ではもう次のいたずらを考えているのかしら? かわいいですね。猫も人も春を感じる季節のようです。

<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。