

## 健保ヤマゾエのつぶやき 2025 年 3 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、きまぐれにゆる〜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。よろしくお祈りします。

### <その1：〇〇ケアラー>

ここ1〜2年、〇〇ケアラーという言葉が、ニュース等で聞いたり、新聞等でも見る機会がよくあります。一つはヤングケアラー。こども家庭庁の HP によると「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」とのこと。病気・ケガの親や兄弟姉妹の世話はもとより、自身で働いて家計を助けていたり、母国語が日本語でない家族のために通訳をしていたり、アルコール・ギャンブル・薬物等の問題を抱える家族の対応等様々なケースがありながら、行政の支援の法的位置づけがなかったということです。昨年2月の読売新聞の記事ですが、厚生労働省の2020年の調査では、中高生の4〜6%の生徒が介護を担うと回答した一方、そのうちケアに追われる状況をだれにも相談したことがないと回答した生徒が6割を超えたそうです。昨年6月に子ども・若者育成支援推進法の改正が施行されました。最近のニュースでも時折取り上げられていますが、国や自治体の支援拡充が期待されるようです。

一方、ビジネスケアラーという言葉も聞かれます。文字通り働きながら介護をする人。昨年10月の日本経済新聞によると、経済産業省の将来推計では、2015年の232万人が2025年には307万人と1.3倍、2030年には318万人に達し、仕事との両立の難しさや介護離職による経済損失額は約9兆円という試算もあるそうです。

ところで、皆さんは、「JSQUARE MAGAZINE」をご存じでしょうか？“つぶやき”の11月号でも紹介したJスクエアは、JTB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）の総称ですが、四半期ごとに機関紙である「JSQUARE MAGAZINE」をJ-WEB⇒JスクエアのHP、中央右のバナーからご覧いただけます。その時々の特ピックスを掲載していますので、見たことがない！？というあなた！掲載時にはJ-WEBのJTBグループ掲示板でもご案内しますので、是非見てください。

2025 冬号では、マイナ保険証のご案内、産業医コラム、最後に生活に役立つ話として、2025 年の「育児」と「介護」に関する大きな法改正についてとりあげられています。

育児・介護は身近な問題です。昨年 12 月の DEIB ウィークでも育児介護両立支援をテーマとしたプログラムがあり、育児休業を取得された社員の本音トークを聞くことができました。一方、介護も誰にでも起こる可能性がある身近な問題です。自分は関係ない、と思っているあなた！是非一度上記の「JSQUARE MAGAZINE」冬号に目を通しておきましょう。

かくいうヤマゾエも他人ごとではありません。親御さん等、もし介護の可能性があるなあとと思ったら、自分だけで抱え込まないこと。すべての自治体には地域包括支援センターが設置されているということです。自治体の HP で連絡先を検索して是非相談してみましょう。

ちなみに、介護の問題は NHK でもたびたび取り上げられていますが、2023 年 11 月の首都圏情報ネタドリ！では、専門家の方が「もし会社に言いづらければ、まず身近で話しやすい上司や同僚、部下等に、例えば、最近親の調子が悪いんだよね、とかそのうち介護が必要になるかもしれないんだよね、という感じの軽い調子で話してみるのがいかもしれません。」と話していました。結構、周りに経験者もいるかもしれませんし、聞かれた方も、「話してくれてありがとう」と感謝を伝えるとか、「地域包括支援センターに相談してみた？」とかコミュニケーションをとってくれるだけで、結構気が楽になるのでは、とのこと。

実は、40 歳以上の方から徴収される介護保険料は、健保組合が国に代わって皆さんから代行徴収しており、JSQUARE の HP の「6.介護が必要です」には、介護保険の説明、共済組合の貸付金、給付金等の情報等も掲載されています。所属各社にも介護休業等の制度があると思いますので、確認してみましょう。この 4 月（及び 10 月）の法施行にあわせて、各社でも必要な対応がなされ、情報が周知されると思いますので、要注目です。

## <その 2：飾りじゃないのよ！>

イグノーベル賞ってご存じでしょうか？人々を笑わせ考えさせた研究に与えられる賞ということで 1991 年にノーベル賞のパロディとして始まったようですが、ヤマゾエの関心度は、ノーベル賞よりも高いのは間違いありません。

本家ノーベル賞では日本人が受賞するかどうかは毎年マスコミが大注目していますが、村上春樹さんも本当に大変ですね。グローバルで活躍する素晴らしい小説家であるのは間違いないと思いますが、受賞できるかどうかは、あくまでも人が決めることであり、「大人の事情」もあるような気がします。過去の受賞に至る選考過程が開示され、えっ、なんであの人が受賞しなかったの？なんてことの内情が明らかになることが過去にもあったようです。

そこに行くと、イグノーベル賞は、受賞候補者が打診されて、受賞するかどうかを悩むことも多いなんと微妙な賞のようですが、受賞スピーチが1分たつと8歳の女の子に「もうやめて！飽きちゃった！」と連呼され、スピーチをさえぎられるお決まりの落ちも、素敵です！（もともとはスピーチ時間に制限はなかったそうで、これの導入で授賞式の時間が大幅に短縮したみたいです。）ちなみに、2024年は、ブタなどの動物に「お尻から呼吸する能力があることを発見した」として、日本などの研究チームが「生理学賞」を受賞、日本人の受賞は18年連続だそうです。素晴らしい！

少しさかのぼりますが、2004年の平和賞はカラオケを初めてビジネスとして成功させた井上大佑さんだったそうです。

そうそう、先日何年振りかでカラオケに行きました。いつも新しい曲を歌おうとして、メロディがわからなくなって、後悔し、結局歌うのは昭和歌謡ということが多いのですが、中森明菜さん、最近テレビ、ラジオ、SNS等で目にするが増えてきたような気がします。ヤマゾエは「飾りじゃないのよ涙は」って結構好きです。いい歌ですね〜。でも「飾りじゃないのよ涙は、はっは一♪」、の「はっは」が、「歯っ歯」に聞こえるのです…。皆さんも聞こえませんか？えっ、聞こえない！（植木等さん風に）こりゃまた失礼致しました！ヤマゾエ、おかしい…ですか？

ところで、皆さんは歯医者は好きですか？ヤマゾエは嫌いというより、きわめて苦手です。幼少期に、よく歯茎がはれて、注射で麻酔をされ、先生がおもむろにメスを構えるのが、左目の端にみえ…。あ〜今でも失神しそうです。

先般、グローバルな某テクノロジー会社の日本法人の健保で予防歯科に長年取り組まれている歯科医師の方の話を聞く機会がありました。現在では、むし歯は若年層では激減しているものの、中年～高齢層では増加傾向で、成人の8割以上が歯周病（ヤマゾエの若いころは歯槽膿漏と言っていた記憶があるのですが、現在は歯周病に統一されているとの事。）、特に重症化した歯周病が若年～中年層で増加しているそうです。

歯周病の予防・治療を行うことで、全身の様々な病気のリスクを下げる事が可能だそうですので、侮れません。

この時、講師は、これでもかと、歯周病の口の中の写真をみせるのですが、参加者がげんなりしてくると、実は灯台めぐりが趣味なのです、と言って、全国の美しい灯台の写真を間に挟むのです。そのあとはまた口の中の虫歯や歯周病の写真。これでは、しっかり歯を磨きます、定期的に歯医者に行きます、なのでこの辺で勘弁して下さい、としか言えません。ちなみに、今の歯磨きの主流は、スウェーデン法という手法で（ググってみてください。）、口をゆすぐ水はお猪口（おちょこ）一杯くらいがいいそうです（歯磨き粉（粉ではないですが…、みなさんは何て呼んでますか？）のフッ素成分を歯に付着させておくため）。ヤマゾエも試していますので、今度歯医者の検診で歯科衛生士さんからなんて言われるのか、楽しみです。恐怖でもあります…。

なお、ウチの娘は、歯医者に行くのが好きと公言していて、本当に嬉々として歯医者に行きます…。まったく理解できませ〜ん。

歯医者なんて行きたくもないし、そのつもりもない、と思っているあなた。気持ちはよ〜くわかります。でも、（林修先生風に）いつ歯医者に検診に行くの？今でしょ！今からでも遅くはありません。明日より今日、来月より今月、来年より今年！是非半年に一度は検診に行ってみましょう。ここまでいわれてもう一んとうなっているあなた、2025年度も今年度引き続き健保で歯科検診モニタリングを実施予定ですので、試しにぜひ一度。

### <その3：健保からのお願いで〜す！>

健保では、みなさんへ医療費通知（病院、薬局等で健康保険を適用した支払の明細：全員）、毎年秋の被扶養者資格確認調査（該当者）、資格情報のお知らせ（全員）、給付金支給決定書（該当者）等の情報のやり取りを Kosmo Communication Web というシステムを利用して行っています。健保HPにバナーあります。

未ログインの方には、昨年秋、仮ID、PW通知はがきが届いているはずですので、是非一度ご確認をお願いします。

どこかにいってしまってわからない?!というあなた。健保までお電話お待ちしております！

### <その4：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

「春はすぐそこだけどパスワードが違う」（福田若之 自生地より）

わかるようで、よく考えるとわからない感じが春らしくていい！？春が目の前なのに、何かこの冬に良くないことがあって、春を感じないのでしょうか？まあ（島倉千代子さん風に）人生いろいろ♪ありますし、（里見浩太郎さん風に）人生楽ありゃ苦もあるさ♪てな感じで、行きましょう！

話は違いますが、世間にゃー悪い奴らが多いようですので、社のITセキュリティ研修・訓練はしっかり受けて、メール開封時等、サイバー攻撃には気をつけましょう！

「恋猫や世界を敵に回しても」（大木あまり）

2月号ではしかられた猫の俳句を紹介しましたが、こっちの猫ちゃんは、恋一途みたいです。恋の季節のネコの鳴き声はどうもヤマゾエはダメなのですが、周りからどう思われようが関係ないんでしょうね。

あと、猫の恋、恋猫は季語とのことですし、猫の俳句は多いようなのですが、それに比べて犬の俳句は少ないみたいです。2月号にも書きましたが、ペットの飼育数でもかなり前から猫が犬を上回っているみたいですし。

ちなみに、猫の日は2月22日（にゃんにゃんにゃん）、犬の日は11月1日（わんわん）とのこと。

あ〜っ！そういえば、PepUpの通年のウォーキングラリーのマークは猫！！、“つぶやき”のマークも猫！！えーい、わんちゃん頑張れ！でも、ネコも頑張れ！

<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。（4か月ぶりに淀川長治さん風に）さよなら、さよなら、さようなら。