

## 健保ヤマゾエのつぶやき 2025 年 5 月号

皆さん、こんにちは。お元気ですか？健保ヤマゾエです。2025 年度も、はや 1 か月がたちました。GW も終わり、埼玉・大宮盆栽村の第 42 回大盆栽まつりにも行ったし、さあ、さらに仕事もプライベートも全開で！と思っているアナタ？も、そうでないヤマゾエ界限のようなアナタも、風が気持ちのいい季節（チャーリー浜さん風に）じゃア～りませんか。（なかなか見なくなりましたが）マニュアルシフト車のように、ギアを自らゆっくり着実に上げていきましょう。

話は変わりますが、ヤマゾエはよくこの“つぶやき”なんか書いているなあ、よっぽど暇でやることがないのか、単にくだらん文章を書くのが好きなのか、いずれにしろ、ひじょう～に変わったやつだなあ、と思っているアナタ。確かに、書き始めるまでは、なんで“つぶやき”なんて始めてしまったのだろうか、とか、もう書くこともないしネタ切れで困った、と落ち込むのです。だいたい最後の俳句のコーナーから書き始めます。そうすると、何故か、昭和の時代のギャグが頭に浮かんで、結構楽しくなってくるのです。ニンゲンって不思議ですね。

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。よろしく願います。

### <その 1：メタボ⇒フレイル・サルコペニア?!>

（アントニオ猪木さん風に）皆さん、今月も元気ですか～！

先日、入社同期の皆さんと飲みに行く機会があったのですが、盛り上がる話題は何だったと思いますか？

仕事の話（愚痴?!）もそうですが、やっぱり健康の話。だって、お～っ、元気!？という挨拶から入るので、いや～この前入院して、とか医者に行って、とか返したくなりますよね。挨拶も、元気?ではなく、お～っ病気?から入ると、かえって、いや～元気、となるかもしれません。ならないか…。

皆さん、毎年健康診断を受けていると思いますが、どうですか？ヤマゾエと歯医者さんの関係ではないですが、面倒だな～とか、いやだな～とか思っている方もいるかもしれません。実は、労働安全衛生法等関連法令によって、会社は健康診断を実施する義務があり、わたしたちも受診する義務があるそうなんです。先日、健康関連の講演を聞いて

ていたら、受診を嫌がる人には、義務だから受けてください、というより、設備やお金を使って会社が健康に投資してくれているのだから、使わないともったいないですよ、実にハッピーなことですよ〜、ハッピーハッピーハッピーターン（by 亀田製菓）、と話したほうが、響きますよ！とおっしゃっていましたが、どうですか？ハッピーターンは確かに美味しいですが、このくだりはヤマゾエの空耳だったかもしれません…。

さて、健康診断に合わせて、40歳以上の方は（生活習慣病に関する健康診査である）特定健診=いわゆるメタボ健診も一緒にうけています。結果によって、保健師さんとの面談で、メタボ脱却のフォローを受けることができます。ヤマゾエも何度も受けましたが、私たちのために親身になってアドバイスをもらえるのですから、実にハッピーなことではないですか？

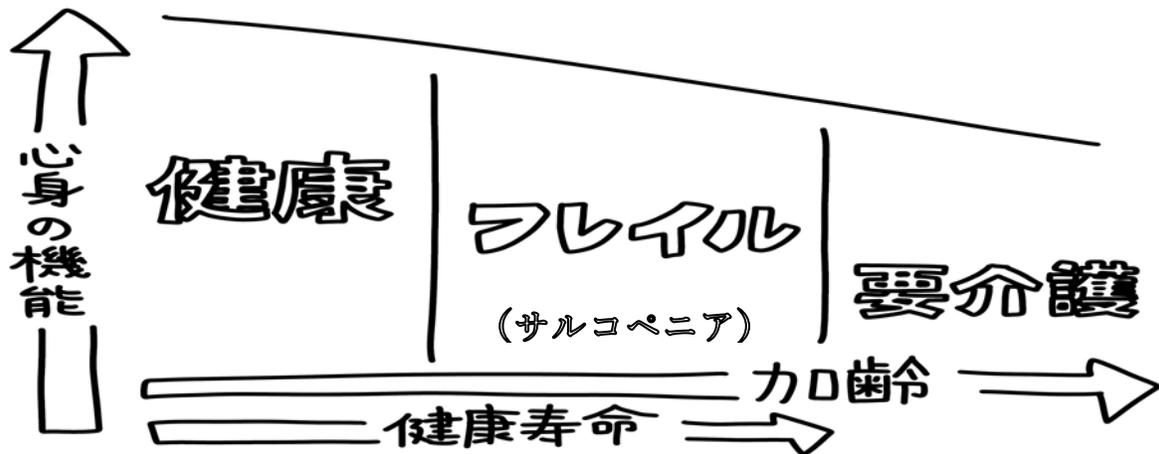
そういえば、ハッピーターンは、2023年のエイプリルフールで“つらターン”発売！とやったら評判になったので、2024年のエイプリルフールにあわせて発売したそうで、2025年はパワーアップして辛ターンに進化し、結構売れているようです。“つぶやき”を書きながら無性に食べたくなり、コンビニに行って買って食べてみましたが、確かにウマ辛い…。

どうも、日本ではこのメタボ=よくない、というイメージが強くなって、もちろんよくないというのは間違っていないようなのですが、一部考えを改める必要があるケースがあるみたいです。一つは（特定健診の対象年齢ではありませんが）、4月17日に日本肥満学会が発表したところによると、20代の女性の2割前後が低体重で、先進国の中でも特にその傾向が高く、その背景にはSNSなどを通じて生み出されるダイエット志向があるとのこと。新たな症候群の確立を提言したそうです。

もうひとつは、昨年、東京大学高齢社会総合研究機構長・未来ビジョン研究センター教授の飯島氏の話聞く機会があったのですが、いわゆる現役世代である65歳くらいまでは過栄養・メタボ予防が基本とのことですが、75歳以上は低栄養・フレイル予防が重要で、適切なエネルギー補充が必要。その中間の65~75歳くらいはひとそれぞれで個別にメタボなのかフレイルなのかの見極めが必要だそうです。

いろんなカタカナ語がありますが、メタボは“内臓脂肪が過剰に蓄積されていることに加え、血圧上昇、空腹時の高血糖、脂質の異常値などがみられる状態”のことで、様々な生活習慣病の前段階だそうです、こわっ！フレイルは“加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態”でこれが進むと要介護状態になるそう。あともうひとつ、サルコペニアというのがあります。

して、“筋肉量の減少に伴って筋力や身体機能が低下している状態”を指す言葉とのこと。飯島先生によると、健康な状態からフレイル、サルコペニアの状態に陥ったら、いかに栄養バランスや運動で、要介護状態に落ちないようにするかが重要だそうです。



みなさん、LIFE SHIFT～100年時代の人生戦略（リンダ・グラットン&アンドリュー・スコット著）を読まれたことはありますか？2016年に出版され話題となりましたが、その後、人生100年時代というワードをよく見聞きするようになりました。なお、厚生労働省の資料ですが、2022年（括弧内は2001年）の日本の平均寿命は女性87.09歳（84.93歳）、男性81.05歳（78.07歳）だそうで、健康寿命（日常生活に制限がない期間の平均）は女性75.45歳（72.65歳）、男性72.57歳（69.40歳）で、徐々に伸びているそうです。

自分たちにはまだまだ先さ！と思っている、あなた。いつ健康を自分ごとと考えるの？（林修さん風に）今でしょ！

## <その2：けんかをやめて～♪>

東京高速道路KK線をご存じでしたでしょうか？西銀座、京橋、汐留で首都高速と接続していた約2kmですが、4月上旬に廃止となりました。あれっ、首都高速KK線ではないの？と思ってたアナタ、違うのです、東京高速道路という別の民間会社で、この区間は無料だったのです。実は、ヤマゾエもこれを書いている途中でググって初めて知りました…。

東京高速道路(株)は、この2kmの道路と高架下の14棟のビルを管理運営していて、道路の通行料は無料で、銀座ナイン、銀座コリドー街、銀座ファイブ、銀座インズなどの

ビルの賃貸が収入源との事。今後 KK 線の再開発を行い、歩行者中心の公共的空間への整備を行っていくそうです。

実は、4月中旬に運用停止後の KK 線を歩くイベントがあり、ヤマゾエも行って歩いてきました。新橋の旧入口から入って西銀座の旧入口までの約 2 km ですが、入口から登り、しばらく JR の線路方向に歩き、線路に沿って右にカーブ。ここは新幹線とほぼ同じ高さなのです。多くの参加者が行き交う新幹線に手を振ったり、写真を撮ったりしていました。また、線路沿いに有楽町方面に歩くのですが、普段とは違う高さで、ビルのレストラン、各種店舗のお客さんが、ちょっと驚いたような目でこちらを見ているのが印象的でした。普段通勤時に見ている景色でも、目線が変わると全く違う景色に見えるのですね。面白い経験でした。何年かあとにどのように旧 KK 線が新しく生まれ変わるのが楽しみです。

さて、みなさんは、鳥の目、虫の目、魚の目って聞いたことがあるでしょうか？物事をいろいろな視点で見て、考えることが重要、ということの例えとの事。鳥の目は鳥が空から見るように物事を俯瞰的に見る、虫の目は物事を近くから詳細に見る、魚の目は時間の流れやトレンドの視点で見る、ということだそうです。どれも重要な視点ですし、虫の目を意識して注意深く見ていると思っても、実は中途半端な虫の目だったりすることもあるそうです。いろいろな見方も大切ですし、それぞれの見方を意識して極めることが大切なんですね。

と思っていたら、最近、こうもりの目というのが加わったみたいです。こうもりの目は、さかさまに見たり、ひっくり返したり、様々な視点で物事を見て、考えることだそうです。なるほどですね。

視点を変えて！か、と思いつつ書いていたら、急にまた頭の中に歌が流れだしました。“視点を変えて♪”あれっ？“けんかをやめて♪、二人をとめて♪”（歌：河合奈保子さん、作詞・曲：竹内まりやさん） 今度カラオケで歌ってみようかしら…。

### <その 3：女性の KENKO Kadai !>

4月号で、Jスクエアのからだところの健康相談等のお話をしましたが、女性の健康フォローの件で以下お知らせです。（高橋英樹さんの桃太郎侍風に。但し、アンダンテで、）

ひと〜つ：スマホで簡単！医師に無料相談！！（NEW!）ということで、「女性の健康・育児相談窓口」が設置されました。イエーイ!! 🙌 パチパチ。LINE の友達追加でい

つでも 24 時間利用可能とのこと。相談手法も LINE、WEB、電話等可能。「産婦人科オンライン（産婦人科医・助産師に相談）」「小児科オンライン（小児科医に相談）」の 2 種類です。」スクエア HP⇒JTB 健保⇒保健事業で確認いただき、是非気軽に使ってみましょう。

正直に言いますと、ここだけの話、登録したらすご〜く便利で使いやすいのですが、登録までがちょっとヤマゾエ的にはわかりにくい感じがしまして。わかりやすくなるように考えているのですが、まだ妙案が浮かばず、ご容赦を！でも、登録したら使い勝手は問題な〜し。

ふた〜つ：婦人がん検診ですが、昨年度は期間限定で実施した個人負担分の PepUp ポイントでの還元を今年度は通年実施しますので、是非。

み〜つつ：女性の健康プログラム、ルナルナオフィスは JTB 及び一部グループ会社で今年度実施とのこと。各社の案内等を是非ご確認ください。

#### <その 4：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

「摩天楼より新緑がパセリほど」（鷹羽狩行）

パセリを丸かじりしたいほど好きな人いますかあ？いないですよ？えっ、アナタは好き？ヤマゾエは、スパゲッティやビーフストロガノフにパラパラと散らすのは大歓迎ですが、丸かじりはちょっと。

この句は、昭和の時代にニューヨークに出張に行った時の句と言われています。ニューヨーク、摩天楼、パセリかあ。当時の最先端の高層ビルでステーキでも食したのでしょうか？そういえば、かつて割安だった輸入牛肉や野菜の値上がりで苦境のステーキ店が多いというニュースが。今夜はステーキをがつつり…、うーん、まずは財布と相談！

いずれにしろ、この句は初夏の健やかな風が目に見えるようですね。

「目覚めるといつも私が居て遺憾」（池田澄子：たましいの話より）

若いときは、朝、布団・ベッドからなかなか出られなくて、時間ギリギリまで、時には遅刻してしま…、いやそんなことはないですが、休みの日なんか、予定がなければ昼まででも寝ていられたが、いつのころからか、決まった時間になると、春だろうが冬だろうが、休みの日だろうが、寝て出られなくて、起きだしてしまうように

なりました。でももう少しすると、ヤマゾエも起きることなくずっと寝たまま…、あーいやだ、よしませう。

遺憾かどうかは別として、目覚めたときに、自分がどこにいるのかわからなくて、ぼーっとしてしまうことってありますよね？

この作者は、何か自己嫌悪を感じることはあったのでしょうか？たぶん、たまには私は私でよかった、と思うこともあるのだと思いますよ。まあ、別の句ではこんなことを言っていますが…。「じゃんけんに負けて蛍に生まれたの」

「パンにバターたっぷりつけて春惜しむ」（久保田万太郎）

そうなんです。俳句の世界では、GW中の立夏で春から夏へ、となるみたいです。ヤマゾエは、トーストに半分はジャム、半分はあんこやチョコペーストを塗ることが多いのですが、明日はバターをガバと塗ってみませう。

<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。（今回も淀川長治さん風に）さよなら、さよなら、さようなら。