

健保ヤマゾエのつぶやき 2025 年 6 月号

皆さん、こんにちは。お元気ですか？健保ヤマゾエです。表題を見て改めて思いましたが、今年も半分が過ぎようとしているんですね…。

6 月は水無月ともいうようですが、梅雨のイメージがありますが、なぜ水が無い月なの？と思いますよね？そういう時はググってみます。生成 AI クンに聞いてもいいかもしれません。旧暦の 6 月は田植えの季節で、田に水が無くて水を引くということだったり、水無月の無は水の月ということだったり、まあ、NHK の“チョコちゃんに叱られる”によく出てくる“諸説あります”ということだそうです。ヤマゾエにとっては、暑い日があるかと思えば、梅雨入りでじめじめする日があったり鬱陶しいなあ、と思う季節ではありますが、梅雨の晴れ間のすがすがしさや、季節の花に癒されることもありますし、美点凝視でこの季節のいいところを改めて見つけていきたいと思います。

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。

<その 1：でーたへるすけいかく？>

(アントニオ猪木さん風に)「皆さん、調子は悪いですか～！」こんなあいさつしたら、いやあ結構いいです、と返したくなるのでは？と先月の“つぶやき”で書きましたが、どうでしょうか？そんなことはないですね…。

最近、何か“つぶやき”のネタにならないかなあ、と思って国の健康関連の資料をググってみると、EBPM というワードがよく出てきます。どうもこういう略語は昔から苦手で、最近は特に頭に入らなくなってきましたが、合理的根拠に基づく政策立案 (EBPM。エビデンス・ベースト・ポリシー・メイキング) ということらしいですね。限られた資源を有効活用し、国民により信頼される行政を展開するためには、政府が統計等を積極的に活用して政策立案・推進していきましょう、ということのようです。では、それまでは経験 (K) と勘 (K) と度胸 (D) の KKD だったのかい！という突っ込みを入れたくなります。

国の健康政策では、21 世紀初頭あたりから「健康日本 21」の策定 (平成 12 年) や健康増進法の施行 (平成 14 年)、特定健診・特定保健指導の導入 (平成 20 年) 等々、国

民の一人ひとりの健康づくりを視点に据えた様々な取組みが段階的に進められてきたようです。

そして、平成 25 年 6 月に閣議決定された成長戦略「日本再興戦略」において、すべての健康保険組合に対し、レセプト・健診データの分析に基づくデータヘルス計画の作成・公表、事業実施、評価などの取組みが求められることとなり、平成 27 年度からは健康保険組合を含むすべての保健者でデータヘルス計画が開始され、現在第 3 期データヘルス計画が始まっています。JTB 健保でも、なかなか慣れないデータヘルスポータルサイトに悪戦苦闘しつつ、取組みを行っています。

今年度の主な取り組みとしては、中央健康増進室・各地域増進センターと連携したメタボ健診ともいわれる 40 歳～74 歳対象の特定健診やその健診結果による特定保健指導、運動促進、睡眠改善、メンタル対策、婦人がん対策などなど。J スクエア HP でも健保施策のご案内をしていますので時折で構いませんのでチェックをぜひ。

<その 2 : ジム>

ヤマゾエは、毎週、土曜日は近所のジムに行って、9 時半過ぎ～13 時くらいまで、ヨガ、エアロビクス、筋肉・骨格系プログラム、マシン等をゆるゆるやって過ごします。

JTB 健保加入者の皆さんは、運動習慣あり、と答える割合が低いようです。この回答は、定期健康診断の時の問診表で、「7.生活状況」の中に、「1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施している。」にチェックをした方の割合、とのこと。これは、“つぶやき”1 月号で書いた、（ダンディ坂野風に“ゲッツ”はなく）3“メッツ”以上の強度の運動のことかしら、と思いつつ、では、日本全体ではどうなのかなあ、と思って、ググって見たところ、令和 5 年国民健康・栄養調査（厚生労働省所管）では、運動習慣有の割合は 32%で、JTB 健保は 20%に行かないようですので、もう少し運動を行う意識が必要な感じがします。

少し前までは、ジムというと、総合型のジムで、筋肉を鍛えたり、ランニング用のマシン運動、テニス、スカッシュ等のコートレッスン、ヨガやエアロビクス等のスタジオレッスン、それとシャワー、風呂等もあるイメージでしたが、最近は、極力設備投資を絞り、機能を絞ったジムも人気を博しているようです。

ヤマゾエがジム通いを始めたのは、10 年ほど前で、結構ストレスがかかっていました、その気晴らしに通いだしたら、はまりました!?.もう少しして毎日が休日となったら、さらに通うような気がします…。

ジムでも、人それぞれですね。ランニングマシンで黙々と走る人、ヤマゾエには到底できない、中上級クラスのエアロビクスを楽しんでいる人（どうして足が絡まないのでしょうか…。）、筋肉系のマシンでひたすら筋肉に刺激を与える人、どちらかというと、おしゃべりを楽しみに来ている人…。4月号でも使ったフレーズですが、まさに「みんなちがって、みんないい。」ですね。“金子みすゞ『私と小鳥と鈴と』より。”

ヤマゾエは、週1回の運動なので（とはいえ3時間半ですしYESにチェックしてしまおうかとも思いますが）、あと1日、3メッツの30分歩きで、運動習慣有りにチェックして、健保全体の運動習慣有りの割合の0.01%UPを目指します！（計算あってますか？）

<その3：健保からのお知らせで～す。>

“つぶやき”自体が健保からのお知らせなのに、その中にもお知らせ欄があるのも変な気がします、

それはさておき、健保では、体育奨励事業補助というものがあります。事業主が健康増進につながる行事・事業を行うと、体育奨励事業費用の一部を補助するというものです。昨年度は、（パラリンピックでの日本選手の活躍で知られるようになった）ボッチャ体験、（業務終了後に近くの公共体育館を利用した）ミニスポーツ大会、オンラインウエルネスプログラム、ボーリング大会、サイクリング、運動会等が行われたようです。

健康づくりのきっかけによろしいのでは？使わないのは“MOTTAINAI、もったいない！” 「ワンガリ・マータイ*さん風に。（*2004年ケニアの環境副大臣（当時）でノーベル平和賞受賞）」

健保 HP⇒保健事業を活用する⇒体育奨励費をぜひ参照ください。

<その4：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

「若葉風ひとゆれで発つ小海線」（土生重次）

ヤマゾエ若かりし頃、小海線の清里周辺はす～ごい人・人・人でした。いわゆるバブルですね。清泉寮のソフトクリームをかう行列にもびっくりしましたが、すご～くおいしかった記憶が。あの頃はよかった。あー青春。（なんて言う和一橋大学大学院

の楠木教授から“遠近歪曲トラップ”だと言われそうですが…。「つぶやき 2 月号より」)

小海線は、中央本線の小淵沢駅としなの鉄道（旧信越本線）の小諸駅を結ぶ 78.9 キロの JR 東日本の路線で、清里駅 - 野辺山駅間には標高 1,375 m と日本全国の JR 線で最も標高が高い JR 鉄道最高地点があるそうです。ちなみに清里駅は山梨県、野辺山駅は長野県とのこと。

単線、非電化の小海線で行く旅、いいですね。いつ行っても楽しめるのが、初夏の高原の風はさわやかなのでしょうか。ガタン、ガタンゴトン、という列車の音が聞こえてくるようです。

「滝の上に水あらわれて落ちにけり」（後藤夜半）

滝なんだから水が流れてきて、そのあと落ちるに決まっているじゃあないの。逆に、水が上に登って行ったらびっくりするけどさ、ってツツコミを入れようとしているアナタ。そりゃーそうかもしれませんが、でもこの句を声に出して読んでみると、滝を流れ落ちてくる水が見える気がしませんか？しない？そうですか。でも、なんかこの句が好きなんです。大正、昭和の関西の俳壇の重鎮であるこの方の代表作とのこと。

2019 年の「イエスタデイ」という洋画をご覧になった方はいますでしょうか？売れないシンガーソングライターが主人公なのですが、世界的な停電が起き、交通事故で昏睡状態に陥った主人公が目覚めると、「ザ・ビートルズ」が存在しない世界だった、という話です。なぜ、ビートルズだけが存在せず、ほかのミュージシャンは変わらずいるのか、とかいう野暮は言わずに、主人公が覚えているビートルズのヒット曲を歌うと、“すばらしい～曲、天才だ！”と、大ヒットしてしまうのです。いやー、有名な俳句だけが存在しない世界でヤマゾエが目覚めたら、この句もあの句も「柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺」（正岡子規）も、みんなヤマゾエの句です！っていつて通っちゃうのかしら…。そんなことはないですね。

「夕べまだ子どもの遊ぶ麦の秋」（脇村禎徳：刈生より）

ダラダラ書くから、最後のほうにきて季節を間違えたんじゃないの？とツツコミを入れているアナタ。少し前ならヤマゾエも知りませんでした、麦の秋は初夏の季語なんだそうです。子供時分には、不肖ヤマゾエも日暮れになってもダラダラと公園

で遊んでいたっけね〜。家に帰りたくなかったんでしょうね。風呂にも入りたくない、夕飯もいやだ、いやだと。

そういえば、皆さんは好きな（だった）絵本、記憶に残っている絵本はありますか？ヤマゾエは、これを書いていて思い出しましたが、「いやいやえん」。なんでも嫌な、第1反抗期のしげる君が主人公の不思議な感じの絵本でした。中川李枝子作、大村百合子絵の姉妹コンビの作品。同じ作者の「ぐりとぐら」も楽しい絵本でした。海外の絵本では、断然「エルマーの冒険」でしょうか。最初の冒険の時にエルマーがみかんをバクバク食べるので、家のみかんを真似して何個も食べようとして怒られた記憶があります…。

最近の人気は、「パンどろぼう」「大ピンチ図鑑」などなど、だそう。ちょっとした登場人物の表情や言葉にほっこりさせられます。

たまには、絵本を読むのも楽しいですね。

もし機会があれば、東京・上野公園の国際子ども図書館をのぞいてみてもいいかもしれません。明治の終わりに帝国図書館として建てられ、戦後は国立国会図書館支部上野図書館の時代を経て、建築家の安藤忠雄氏による、新旧のデザインのあっと驚く融合が楽しい建物です。

いかれた際は、ぜひ隣の黒田記念館も。なお、黒田清輝の代表作である教科書で見た！「読書」（1891年）等も年数回特別展示されますので、行く前にご確認を！

<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、ぼーっととなめ読みしていただければ幸いです。

今回は（も？）俳句のコーナーに力が入ってしまいました…。すいません。

では、来月・文月に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。