

健保ヤマゾエのつぶやき 2025 年 7 月号

皆さん、こんにちは。健保ヤマゾエです。今年は梅雨入りしたと思ったらいきなりの猛暑ということで、戸惑いましたね。そういえば猛暑の翌年はスギ花粉がよく飛ぶと聞いたことがある気がします。花粉症歴うん十年のヤマゾエとは言え、今からおびえてどうするんだ、ということですよね。ヤマゾエはスギ花粉だけでなく、冷房が苦手、冷たい飲みものも苦手。（氷入りのアイスコーヒーをおいしそうに飲んでいる方を見ると実にうらやましい）さあ、これから今年の夏はこれが楽しみ、というものを見つけるぞ！

さて、いつの間にか昭和チックにお届けしている“つぶやき”ですが、6月14日の日本経済新聞の土曜版 NIKKEI プラス1の1面は、「Z世代に通じる？昭和の言葉」のなんでもランキングでした。栄えある1位は「話がピーマン」。皆さんは意味がわかりますか？1970年代終わりころに流行したそうで、ピーマンの中は空洞であることから、中身がない話のことをいうそうです。ヤマゾエが最近も口にしていないかもしれないと思った言葉は、3位の「鉛筆をなめる」、6位の「行って来い」。どちらも聞いたことが無ければ、何のことかわからないですよ。『行って来い』は頑張っ、のことだと思っ、という20代のコメントはもっともです。

うん十年後は、「〇〇世代に通じる？令和の言葉」という記事で、「おつ」「りょ」「www」とかが表彰台独占？！かもしれません。

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：What's 健保？>

昨年10月の“つぶやき”第1号で、健保ってなあに？ということを書きました。（その時は、すぐ打ち切りになると思っていましたので、まだ続いていることに驚きですが。）

皆さんは、健康保険組合（以下健保）の組織をご存じでしょうか？そんなことは興味がないしどうでもいい、という声が聞こえてきそうですが、少しだけご辛抱を。

JTB 関連の法人には、株式会社や公益財団法人、一般財団法人等がありますが、健保はそのいずれでもなく、（はい、例によって大正11年にできた）健康保険法に基づき健康保険事業を行う公法人です。

健保の重要事項を決定する場でいうと、株式会社の株主総会にあたるものが組合会、取締役会にあたるものが理事会といえるでしょうか。

4月に健康保険組合連合会が発表した令和7年度の全国1372の健康保険組合の財政状況の推計では、約8割の組合の経常収支が赤字とのこと。支出のうち約4割が後期高齢者・前期高齢者への拠出金等となっていて、それ以外で、病気・ケガ等の際に健保が支出する保険給付費、病気・ケガにならないような体づくりのための保健事業費といった支出をまかなっています。日本の人口構成、社会保険の状況を表していて、なかなか厳しい状況となっています。（そういえば、「なかなか」（歌・作詞・作曲三上寛）って歌をご存じでしょうか？“吉野家の牛丼はなかなかうまい♪”という出だし。えっ、ご存じでない!?そうですか。まあ、いろいろな歌がありますね。」

そんな中で、当健保も知恵を出しつつ、加入者の皆さんの健康維持増進、病気・療養に関する給付を効率的に行うべく奮闘しています。

引き続きよろしくお願いいたします。

<その2：SMILE!?!>

“つぶやき”5月号で「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）」を取り上げました。人生100年で思い出したのですが、2012年に出版された「百年法（山田宗樹著）」という本をご存じでしょうか？新たな技術で不老の体を得ることができる世の中。ところがその技術を使った人は、法律で百歳での死が強制されてしまうのです。

（淀川長治さん風に）怖いですね～、恐ろしいですね～、でも読み始めると止まりませんね～。

“つぶやき”5月号では日本の平均寿命と健康寿命の延びについても書きましたが、本当にそう遠くない時代に人生100年時代となり、自分で自由に活動できる健康寿命がさらにクローズアップされてくる気がします。

そういえば、6月21日は何の日かご存じでしょうか？日本というか世界でいろいろなイベントが開かれるようになってきているようなのですが。この日は世界ヨガ・デーだそうです。この日のニュース番組でもヨガの発祥の地、インド各地でのヨガイベントの様子が報じられていました。実は日本でも6月は各地でヨガに関するイベントが行われていたようなのですが、ヤマゾエも今年の6月21日に築地本願寺の前庭で行われたヨガイベントに参加してきました。朝7時～8時の開催で、まずは、駐日インド大使

及び来賓からのあいさつに続き、主催者発表で 2,000 人の参加者によるヨガが行われました。ヤマゾエが印象に残ったのは、笑いのヨガ。インド大使館ヨガスクール講師の先導で、参加者全員で、最初は遠慮がちに、そしてだんだんと大きな声で、大きく両手を挙げて、わっはっは！わっはっは！と両手を大きく上げながら大声で笑うのです。最初は恥ずかしく、はにかんでいた参加者も最後は羞恥心を捨て去りました（と思います…。）。あるニュース番組でもこの場面が取り上げられていましたが、ネットで各局のニュースを見ていたら、ヤマゾエもちらっと映ったような、映らなかったような…。

日本に比べて、インドの平均寿命、健康寿命はまだ短いようです。ヨガ発祥の地ですし、菜食主義者が多いので、??という気もしますが、寿命でいうとそれだけではないんですね。駐日インド大使は、ヨガ・デーのあいさつで、日本のヨガ人口を現在の 8% から 80% に?! して、健康的でよりよい社会を目指しましょう、と話していました。80% ?! は盛りすぎ、という感じもしましたが、いずれにしろ、心と体のバランスを意識するヨガやエクササイズ等をやるのはいいことですよね。

ふと思い出したのですが、今年の 1 月の NHK「きょうの健康」でも“笑い”が取り上げられていました。笑いには「鎮痛効果」「免疫機能を整える効果」「自律神経を整える効果」「ストレスを発散する効果」「気分を改善する効果」など、さまざまな健康効果があることがわかってきたとのこと。確かに笑うことは体にいいのでは、という感じはしますよね。

地域によっては、笑いに係る神事、行事が行われているところもあるようです。

笑いの健康効果ということでは、アメリカのジャーナリスト、ノーマン・カズンズ氏によって報告されたのは約 50 年前で、免疫性疾患の「痛み」を軽減するために「笑い」を利用したとされ、それ以来様々な笑いの効果に関する研究が進んできたそうです。そうそう笑う機会はないという人でも、「ウソ笑い（つくり笑い）」でも大丈夫だそうです。面白いことがなくても、「ワッハッハ！」と笑ってみると、脳は「笑う」という行為にだまされて、おもしろくて笑う時と同じ効果をもたらすことが、研究によって確かめられているそうです。

あと、笑いといえば英語では SMILE ですが、スマイルマーク（にこちゃんマーク）をご存じでしょうか？現在の SNS にもありますが、1970 年代初めに、一大ブームだったようで、ヤマゾエも子供ながらに、なぜ巷に、にこちゃんマークがあふれているのか不思議だった記憶があります。

一方、泣くことにも、体にいい効果があるようで、映画、演劇等悲しい場面で思いっきり涙を流すとすっきりするといいますよね。

泣くことや、笑い等の感情を時折は上手に発散して気分転換し、健康的な生活を送っていききたいものです。

<その3：健保からのお知らせで～す。>

今回は3つもあります。

- ① 無料歯科検診：3月の“つぶやき”で“歯”について少し書きましたが、6月～7月末までで無料歯科検診参加を募集していました、が、既に100人の定員が埋まったそうです。ありがとうございます。

なお、下期も募集予定ですので、申し込もうと思っていたのに…、という方は少々お待ちください。毎日のブラッシングと定期的な歯科医院でのメンテナンスが歯を長持ちさせるコツだそうです。しばらく歯医者に行っていない、かかりつけの歯医者がない、という方は是非ご検討を。

ちなみに3月号で、中森明菜さんの名曲「飾りじゃないのよ涙は」（作詞作曲：井上陽水、編曲：萩田光雄）の“飾りじゃないのよ涙は、はっは一♪”、の「はっは一」が、「歯っ歯」に聞こえると、書きましたが、ヤマゾエは眼科にも歯医者にも定期的に通院しているせいか、時折「目医者じゃないのよ歯医者はハッハ～♪」と口ずさんでいます…。

- ② 婦人がん検診：昨年度も期間を区切って、婦人がん検診のPepUpポイントでの本人見合い還元CPNを行いました、今年度は、さらに多くの方に受診いただきたく、通年で還元CPNを行います。パチパチパチ！ぜひ、お忘れなく。
- ③ 禁煙プログラム：今年もやります!! 昨年、1994年に禁煙外来を初めて日本で開設した京都大学大学院医学研究科の高橋裕子先生の話聞く機会がありました。なんとこの先生は、ヤマゾエが聞いた講演の数日前まで能登半島で医療ボランティアに行き寝袋生活で過ごした後、翌日禁煙外来で勤務、その翌日東京での講演に登場したときは、あでやかな着物姿でした（日本きもの学会の会長でもあるそうです）。先生の禁煙外来での禁煙成功率は100%とのこと。えっ、本当ですか？とはとても聞く勇気がありませんでしたが、2006年にニコチンパッチが保険適用となって、禁煙の現場は全く変わったそうです。現在日本の禁煙外来で禁煙補助薬であるニコチンパッチを使った場合の成功率は約80%とのことでした。

Let's Try! また、PepUpでは6月5日に本プログラムによる卒煙者の体験談も配信していま～す。

<その4：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

「緑陰を出てこれからが正念場」（遠藤若狭男：去来より）

いやー、気持ちわかるなあ…。暑い日なんでしょうね。仕事でしたら、これから重要なプレゼン？問題があって先方に謝罪？（でしたら新橋新正堂の切腹最中を是非）プライベートだとしても、いずれにしろ簡単な内容ではなくて、これから気合を入れないとダメなことが待っている感じがしますが、皆さんはどう思いますか？

でも、多分うまくことが運んだと思います。この日は帰りにサザエさん家のマスオさんやノリスケさんみたいに、涼しい居酒屋で一杯、いや、最近のヤマゾエみたいに、一人フルーツパフェで祝杯、といった感じだったのではないのでしょうか？

「昼寝覚この世の水をラッパ飲み」（内田美紗：鉄砲百合の射程距離より）

つぶやき5月号で「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）をご紹介しましたが、自分が遺憾だ、鬱陶しい、と感じる時もあれば、昼寝から目覚めて、ちょっとぼーっとして、冷水をごくごく飲んで自分を取り戻す、な～んていうこともあるのかもしれませんが。15～30分くらいちょっと寝ようと思ったら、気が付いたら1時間以上たっていた、なんていうこともありますよね。

ヤマゾエは、以前は休みの日は、昼食後に1時間以上昼寝をすることがよくあったのですが、最近はそんなに眠れません。

でも、春は春眠暁を覚えずですが、夏の午後、寝転がって少しの風を感じながらうとうとするのは至福の時です。

「怖がる子ばかりを鼠花火追ふ」（柏原眠雨）

そうなんですよ。なぜでしょうか？ヤマゾエも怖がりなもので、幼少のみぎり、友達にお化け屋敷に誘われたときは、どうごまかして逃げるか、風邪をひいたことにするとか、ばかり考えていました。同じものを見ても、何とも思わない人がいる一方、恐怖にとらわれる人もいるのは何とも不思議です。

NHKの「チコちゃんに叱られる！」のチコちゃんなら、たまに岡村隆史さんが正解するパターンの、正解は「生き残るため～」とかでしょうか。原始時代の人類は、恐怖心で生き残った、という解説ってたまに出てきます。諸説あると思いますが…。

そういえば、先日の番組の、「なぜ温泉に入るとき頭にタオルの載せるの？」には、東京都市大学教授で JTB グループの日本健康開発財団温泉医科学研究所の所長でもある早坂信哉さんが解説で出演されてましたね。皆さんご覧になりましたか？
いいなあ、皆さんもチコちゃんに出てみたいですね！

<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。

では、来月・葉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。