

健保ヤマゾエのつぶやき 2025 年 9 月号

皆さん、こんにちは。健保ヤマゾエです。

猛暑日の連発を含めて、会話の始めが必ずと言っていいほど「暑いですね…。」だった夏もようやく終わりました…。いやまだ続いている?! まあとにかく、この夏はいかが過ごされましたでしょうか。国内最高気温をいくつもの地点で更新したり、平均気温の過去最高を記録したり、猛暑日の日数の最高を記録したり。まさかこの調子で毎年最高を更新することはないとは思いますが…。

さて、暑さにかまけて、ということもなくはないのですが、8月号は“つぶやき”をお休みさせていただき、サマフェスのトップバッターでリアルで“つぶやき”ならず、しゃべくりリハビリパフォーマンスをやらせていただきました。その節は、お騒がせしました。アーカイブでもご覧いただけますが、恐縮ながら紙面をお借りして後ほど少しご報告いたします。

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。よろしくお願いいたします。

<その1：続 What's 健保?>

7月号に引き続き、健康保険組合（以下健保）について少しお話ししますと、当健保は、昭和21年10月に、それまでの政府管掌健保から独立して設立されました。設立後は、保険給付をメインにしつつ、健保財政や時流をにらみながら、健康増進事業としてレクレーションへの助成や共催、保養所の設置! 診療所の運営!! 等を行ってきましたが、様々な環境変化、新型コロナパンデミック等を経て、各種事業の整理統合等を行う等の過去を経て、現在に至っています。

2024年10月号でも触れましたが、現在の健保では、健康保険組合への加入手続きを行う適用業務、皆さんが医療機関、薬局等で支払いを行う3割の個人負担以外の7割の健保負担分を支給する給付業務、皆さんに健康な心身を維持していただき、漸増傾向にある保険給付を抑えるための保健事業等の業務を行っています。

四半期ごとの J SQUARE MAGAZINE、J-WEB のお知らせ、PepUp 等で健保の状況、その他各種情報を発信していますので、引き続きよろしくお願いいたします。

さて、話は変わりますが、皆さんは、特定健診というワードをご存じでしょうか？
40～75 歳未満を対象に実施することが国から義務付けられているもので、腹囲が規定値より大きい場合または BMI* ≥ 25 の場合を基本に、血糖値、脂質値、血圧値の異常と喫煙歴の中からいくつ該当するかによってリスク分類されます。いわゆるメタボ**健診です。リスクによって体の現状を確認し、生活改善の目標をたて、保健指導が行われるものが特定保健指導です。

特定健診のリスクが高い方が、その状態を放置、悪化させてしまうと、生活習慣病を発症、ひどくなると、年齢にかかわらず重篤な疾病を発症するリスクが高いというエビデンスがあるようです。

健康増進室・センター、健保から関連の連絡がありましたら、必ず書面に目を通していただき、しっかり気に留めて対応いただくようお願いしま～す。

* BMI : Body Mass Index の略で、カラダの大きさを表す指数。体重（キログラム）を身長（メートル）の二乗で割った値で、 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

**メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満（腹囲が男性 $\geq 85\text{cm}$ 、女性 $\geq 90\text{cm}$ ）に加えて、高血圧、高脂血症、高血糖のうち 2 つ以上を合併した病態。心血管病を起こしやすい。

<その 2：さらばぎっくり腰！～さらば夏!!>

腰痛、肩痛をお持ちの方はいらっしゃいますか？ ハイ!! あっ、真っ先に手をあげてしまいました…。自慢にも何にもなりません、昔っから時折、苦しめられています。

国民生活基礎調査（令和 4 年）によると、日本人の自覚症状のトップは男女とも腰痛、2 位は肩痛なんだそうです。ヤマゾエだけではないのですね。

ところが、そんなヤマゾエが、ほぼ毎日平日の朝に体操を始めた 2023 年 4 月から、ぎっくり腰になっていないのです。軽～い、あれ、やばいかなあ、くらいのはたまになることはありますが、歩けなくなるようなひどいのはおさらばできました。

この経験を皆さんと分かち合いたく、先月のサマフェスで体操を披露しました。（特に公的な資格等をもっているわけではありませんが、実体験に基づいた知見ということで…。）

ヤマゾエのつたない経験からお伝えすると、ぎっくり腰とおさらばするには、①無理をしない、②（できれば毎朝、あと適宜）腰を動かす（等の体操をする）、③なるべく同じ姿勢を続けない、④ぎっくり腰の予兆があったら特に気を付ける、の 4 点です。

なんだ、そんなの当たり前じゃないか！とおっしゃるあなた。凡事徹底、当たり前が大切です。現にそれまで年に数回腰を痛めてきたヤマゾエが、ここ２年半ぎっくり腰とおさらばできているのです。この先も自信があるのかと問われれば、ありませんが…。(なお、ひどい痛みが長い期間続く等気になる場合は、別の病気が隠れている場合もあるので、病院を受診しましょう！)

今回の経験に気をよくしましたので、来年度に向けてリハビリか何かの資格を取って、2026年のサマフェスもポールポジションを狙います。表題も決めました。乞うご期待！事務局の皆さん、よろしくお願いします!!!

閑話休題。夏の高校野球、甲子園大会も盛り上がりましたね。史上最高に暑い夏にもかかわらず、球児の皆さん、関係者、応援された皆さん、大変お疲れさまでした。

また、最近では、試合形式も、暑さを避けた２部制でのナイトゲームが当たり前になったり、延長タイブレーク方式を導入したり、球児の健康を守る様々な対策がとられています。来年度はDH制の導入が決まり、今後に向け７回制の議論も行われているようです。いろいろな意見があるようですが、皆さんはどう思いますか？えっ、賛成・反対の意見をお持ちの方もいれば、そもそも興味ないという方もいますよね。

そういえば、先月のNHKのドキュメント 72 時間スペシャルで大谷翔平選手をテーマに、岩手とロサンゼルスで同時ロケの様子が放映されていました。ロスでは、大リーグの試合を年に何十試合も見ている大谷選手のユニフォームを着た方やドジャースタジアムの年間チケットを持っている方がいるかと思えば、大谷選手の話は聞いたことがあるけど、よくわからない、という方。岩手でも、大谷選手が自身の子供と同級生で活躍がうれしいという方もいれば、あまりに雲の上の人すぎて、河童踊りのほうが興味があるという高校生がいたり。

まあまあ、「みんなちがって、みんないい。（『私と小鳥と鈴と』金子みすゞ）」ですね。

<その３：健保からのお知らせで～す。>

マイナ保険証の本格導入に関連して、暫定措置で既存のカード保険証が使える期限は本年12月1日までです。マイナ保険証のメリットはなかなか見えにくいのですが、医療機関との医療情報、服薬情報の共有によって、より良い、無駄の少ない医療を受けることが期待できます。マイナ保険証未登録の方には、11月までに、健保から各社の総務経由で資格確認証を手交しますが、未登録の方は思い立ったが吉日、今から登録を！

（登録は、医療機関のマイナポータル、マイナ保険証の読み取り機、コンビニ端末等でごくごく簡単に行えます。）。もう遅いって？いえいえ、（林修さん風に）いつやるの？今でしょ！！

あと、あんまり使っていない、という方も、ぜひこれからはマイナ保険証を使ってみてください。

<その4：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

皆さんは、生成 AI を使っていますか？ヤマゾエは新しいものがどうも苦手で（生成 AI は新しくはないですよ？）、ググるほうが好きなのですが、（小池朝雄さん吹き替えの刑事コロンボ風に）うちのかみさんが…、かなり前から ChatGPT を活用しています。私に話しかけても、ろくすっぽな返事をしないので、勤務先での愚痴、わからないこと、賛同を得たいこと等なんでも聞いているようです。おそらくヤマゾエの悪口も…。

サマフェスで、いのうえじゅく 2025「そうだったのか！最先端生成 AI を知ろう！」をリアル視聴していたら、井上さんが様々な生成 AI の性格について話されていましたが、ChatGPT は「親友」なんだそうです。そうなんだろうなあ～。

そういえば、日本経済新聞 7 月 6 日号で、直木賞作家の東山彰良さんが自身のことを世に出たばかりの ChatGPT に聞いたところ、「そんな作家は存在しない」と答えたので、「直木賞をとった」と返したら、「東山彰良は直木賞をとっていない」と返されて、しばらく ChatGPT と疎遠になった、と書いていました。いまではそんなハルシネーションもかなり改善されているのですが、いずれにしろ、生成 AI を使って何かを書く場合は、文責は自身ということは忘れないようにしないとダメですね。

以前、俳句を作ってと生成 AI にお願いしたところ、どう見てもヤマゾエ作よりいい俳句が次々生まれてくるのですが、これから 5 年 10 年後はどんな世界になっていくのでしょうか？

「おもしろくなし敬老の日のテレビ」（右城暮石：散歩圏より）

いやー、ストレート。ちょっとなんというか、いろいろ考えさせられます。でも、笑っちゃいけない気もするけど、わらっちゃう。佐藤愛子さんの「九十歳。何がめでたい」が頭に浮かぶなあ。

この作者には、「台風の進路誘導出来ざるや」という句もあります。

あっ、では台風の句をいくつか、

「台風待つ声いきいきと予報官」（片山由美子）

台風は困りますが、水不足の時の台風は、風雨の被害が無ければありがたいわけですし、予報官は、よし私の出番だ、という感じで張り切っているのでしょうか？おなじみのお天気キャスターの顔が目には浮かびます。

「颱風の目つついてをりぬ予報官」（中原道夫）

いやあ～、目をつつくとはいえ台風ですからね。でも、うーん、今度天気予報を見るとき気になるなあ～。

<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。