

## 健保ヤマゾエのつぶやき 2025 年 12 月号

皆さん、こんにちは。健保ヤマゾエです。酷暑が続き、短い秋に続いて冬に突入です。2025 年もあとわずか。本当に時のたつのが早い。ついこの間、紅白歌合戦とゆく年くる年を見たばかりのような気がするのに…。

ヤマゾエは、10 月終わりのハロウィーンから、酉の市、だるま市、年の市、クリスマス、大晦日等々と続く、1 年の最終盤のこの雰囲気が好きなのです。緩やかに年の瀬から新年につながっていくような気配をそこここに感じます。

「去年今年貫く棒の如きもの（高浜虚子）」これは、明治から昭和にかけて活躍したホトトギス派の高浜虚子が昭和 25 年 12 月に新春ラジオ放送用に発表した句だそうです。ヤマゾエも、新たな年に向け、芯は保ちつつ、時代に取り残されないよう変化していく気持ちを持っていきたいと思います。

さて、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。よろしくをお願いします。

### ＜その 1：ビンビールとカンビール、どっちが好き？⇒そりゃあカンサ＞

ヤマゾエはどちらかというとビンが好きですが、皆さんはいかがですか？そういえば、この秋は、日本の名だたる企業を含むサイバー攻撃による被害がいくつも報道されていますね。お歳暮からビールが消える、なんていう報道も出ていました。いつ何時、どの企業に起こってもおかしくありませんので、サイバーインシデントの訓練には自分ごととして対応しつつ、このような報道にも一人一人が注意を払っていきたいものです。

さて、7 年に一度というと、何を思い浮かべますか？長野県諏訪大社の御柱祭？長野県善光寺の御開帳も 7 年に一度だそうです。あと、同じく長野県別所温泉の北向観音をご存じでしょうか？善光寺の阿弥陀様は南向き、なので、どちらかでは片詣りになるということで、両方お参りする両参りの習俗が地元で信仰されているとのこと。なお、北向観音はこの秋約 1 か月間、64 年ぶりの御開帳だったようです。普段は人も多くない北向観音が、行楽シーズンと重なったこともあって、土日は参拝が 2 時間待ちになったそうで、（“マンガ日本昔ばなし”の市原悦子さん風に）正月が 1 か月続くようだ、と話す方もいたそうな。ヤマゾエも何度も別所温泉に行ったことがあるのですが、残念

ながら、今年の御開帳にはいけませんでした。次の機会はぜひ…、と思ったら、数十年後かあ〜、無理ですね…。

実は、当健保に、今年の5月末、7年ぶりの監督官庁の实地監査がありました。数カ月前に通知があり、事前提出書類対応、当日に向けた監査準備等を経て、丸一日の総合監査を受けました。

企業ですと、一般に内部監査部門による内部監査、監査役による監査役監査、監査法人等による会計監査人監査といった、異なる主体が連携しつつ、それぞれの観点による三様監査が行われています。

健康保険組合においては、監事が選任され、理事会、組合会等に参加し、帳票類のチェックやヒヤリングといった監査が行われます。一方、5〜6年に一度監督官庁による实地監査が行われ、組織体制、業務運営、各種帳票、セキュリティ体制等が確認されます。今回はコロナ禍の影響で7年ぶりとなったようで、健保一丸でしっかりと準備を進めつつも、緊張して当日を迎えましたが、大きな問題となる指摘事項はなく、終了することができました。ホッ！皆様、ご安心ください。

でも、いつも思うのですが、監査をされている方も大変ですよ。なかなかwellcome！なんて迎えてくれることは少ないように感じます。監査というと、受ける方は腰が引ける方が多いかもしれませんが、日々の業務の中では気づかない視点でのアドバイス・指摘をもらえますので、できれば前向きにとらえてやっていきたいですね。

## <その2：DEIB：アート×スポーツ×キャラメリゼ>

10月にDEIBチームから案内のあった「アートパラ深川おしゃべりな芸術祭」のボランティアに行ってきました。この芸術祭は、2020年から続くもので、東京・深川とアートを愛する地域住民が主催していて、障がいのあるアーティストの作品を街に開放する、というものとのこと。ヤマゾエは半日、街を巡回しながら、街のあちこちに展示されている作品が問題ないかを見て回る役割を仰せつかりました。

協賛の店舗や施設に展示されている作品は、どれも作者の渾身の力作と思える素晴らしい作品でした。

途中、急な雨に降られたので、たまたま見つけた小さなケーキ屋さんでイートインして休憩しました。そういえば、このケーキ屋さん、おいしそうなスイーツがたくさんあったのですが、クレームブリュレを注文したら、注文してからのキャラメリゼだったのです。初体験。美味。程よく苦・甘でした。ありがとう通り雨！

さて、メイン会場の一つである深川不動堂・ロータスホールは、深川不動尊の地下1階ということもあり、参拝の方、アートを見に来られた方が混在し、時間になると祈禱も響く会場はとても不思議ですが、心地よい空間で、是非来年も来て、見て歩きたいと思わせるイベントでした。

芸術祭には、JTB もパートナー企業となっているようです。ボランティアに参加された方、いろいろと関わられた方、ご苦労様でした。

一方、11月には初となるデフリンピックが東京で開催されました。100年を超える大会で、夏冬を通じて初の日本開催だったそうです。79の国・地域や難民チームなどから約2,800人が参加。競技はオリ・パラでもおなじみの競技が多いですが、ボウリング、オリエンテーリングは独自のものですね。自国開催だといろいろ力も入りますよね。連日ニュースでも取り上げられ、日本チームは金メダル16個を含む、過去最多となる51個のメダルを獲得したそうです。素晴らしい。👏👏 また、観客動員も目標の10万人を大きく上回る28万人だったそうです。

この大会には、JTBグループの社員も選手、手話通訳、ボランティア等として参加し、活躍いただいたようです。👏👏👏 大変お疲れさまでした!!

12月1～4日にはDEIBウィークが開催され、こちらも様々なプログラムで障がいを含めたDEIBを考え・進める機会となったと思います。

さあ、来年はどんな取り組みに参加しましょうか。

### <その3：健保からのお知らせで～す。>

10～11月で健康宣言（11月13日付のJ'sMagazine掲載）をしていただいた会社・組織の皆さん、健康を意識した取り組みの成果はいかがでしたでしょうか？

また、10～11月でPepUpを活用した恒例のウォーキングラリーが開催されました。参加された方は4,000名を超え、前年比二けた増となりました。お疲れ様でした。無理せず、ただ少し意識してからだをうごかす、という目的は達成できましたでしょうか？ウォーキングチームのライバルが気になって、日付の変わる夜中まで歩いてしまった、という方はまさかないですね…。そういううわさをあちこちで聞きましたが、体調は大丈夫でしたか？

ともかく、12月からはすっかり忘れて体を動かすのをやめた、とならないように、今までより少し意識して体を動かすことを続けていきましょう。ウォーキングラリーは

来年も継続実施しますので、今回エントリーをし忘れた！というアナタ、来年お待ちしております。

なお、これからの季節は、どうしても忘・新年会もあり、寒くなるので運動不足になりがちです。無理せず体を動かしたり、食生活が気になる方は、便利な食事アプリもたくさん出ています（PepUp の「日々の記録」でもシンプルな食事記録は可能）ので活用してみてはいかがでしょうか？

## <その4：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

「土佐脱藩以後いくつめの焼芋ぞ」（高山れおな）

先月に続いて焼芋の句。坂本龍馬かどうかはわかりませんが、土佐藩脱藩の浪士が、都に向かう途中の茶屋で焼芋で一息ついているのでしょうか？

「秋の雲立志伝みな家を捨つ」（上田五千石） こちらの句も脱藩浪士でしょうか、それとも現代の話？ヤマゾエは勇気がないのでこんなことはできませんが。志のある人は、自分が所属し、守られているところ、ここでいう「家」を捨てなければならないものなののでしょうか。

まあ、気楽にこんな感じでいいような気が。「焼芋を食うて政治の話かな」（相島虚吼）

「スリッパの数見事なり忘年会」（右城暮石）

先月末の日経のコラムにも出ていた句です。昭和にはこんな場面が多かったような。旅行も団体⇒個人主体へと変遷し、新型コロナ禍もあって、このような情景は少なくなってきた気もしますが、コラムによると、ある調査では20代の7割の人が職場の忘年会に参加したい、と考えているとのこと。

この句のスリッパはいったい何人分だったのでしょうか？

「おいでやす大根がよう煮えとりま」（稲畑廣太郎）

えっ、これで俳句？なんて。よくこんな句ができますよね。“ま”がいいですね。口にしたら忘れられません。楽しい句です。廣太郎さんの曾祖父は、冒頭の去年今年（こぞことし）の句の作者、高浜虚子です。

大根っておいしいですね。とりわけ味があるわけでもない気がするのですが、だからこそ、どんな料理にも合うのでしょうかね。

小林一茶の句にこんな句があります。「大根引き大根で道を教えけり」。大根（だいこ）で道を指してくれたらわかりやすいでしょうね。情景が目に浮かぶ感じがします。一茶にはこんな句も。「つぶ濡れの大名を見る炬燵かな」いや～お殿様も大変だなあ、という一茶のつぶやきが聞こえてきそうです。

さあ、今晚は、大根の、おでん、ふろふき、煮物、ステーキ、どれにしましょうか？

### <最後に>

12月2日に、健康経営をテーマに山北さん、大八木さんと産業医の皆さんとの座談会を開催しました。その様子はJ'sMagazineに掲載しますので、是非ご覧ください。

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、来年またお会いしましょう。（今回もまたまた淀川長治さん風に）さよなら、さよなら、さようなら。