

健保ヤマゾエのつぶやき 2026 年 4 月号

皆さん、こんにちは。健保ヤマゾエです。2月のオリンピックに引き続き、先月はWBCとミラノ・コルティナ冬季パラリンピックが開催されました。

今年もスポーツで盛り上がっています。

そういえば、ヤマゾエが2月のオリンピックで最も興味津々だったのが山岳スキー（スキーモ）です。もともとはアルプスの国境警備隊の訓練から始まった競技で、Ski mountaineering を略してスキーモとのことですが、スキーで斜面を登って、滑り降り、今度は階段状の斜面を登って、滑り降りる。登りの時は滑り止めシールをスキー板に張るんですね。実に大変な競技だなあ〜と。

ヤマゾエは、3月の東京マラソンに行きました!! 走りました、と言いたいところですが、実はボランティアとして参加してきました。コロナ前からやっけていまして、今までは、沿道でのコース整理や給水担当をやったのですが、今回初めてスタートブロックの手荷物担当として、ランナーの皆さんの手荷物を受け取ってトラックに積み込む、という作業を担当しました。ランナーのうち約半分は海外からということで実に国際色豊か。また、本来の業務の荷物の受け取り以外にも、スタート地点にはどうやっていくの? とか、トイレの場所は? 自分の荷物を預ける場所がわからないんだけどどこ? とか色々聞かれます。聞かれたボランティアのほうでもよくわかってない、なんてこともあって。でも皆さんどこかウキウキしている感じで、ランナーのお祭りのようで張り切ってスタート地点へ向かっていました。

やや不思議な感覚だったのは、手荷物受取場所は東京都庁前の1階部分の道路沿い。ランナーの皆さんは階段で2階部分に上り、1階の道路と交差している2階部分の道路でスタートのセレモニーが行われます。小池東京都知事のあいさつとスタートの号砲に続いてランナーは次々にスタート。1階部分からだ、紙吹雪が上方で舞うのがちらりとはみえるのですが、選手の姿は一切見えません。いつもはテレビ中継やニュースで見るスタート地点のすぐそばにいるのに、音は聞こえても姿は見えません。飛び上がった、少し離れたりしましたが、見えないものはどうやっても見えません。背中がかゆいのに手が届かないっていう感じ…。マラソンは一度走ってみたいと思うのですが、東京マラソンは最後尾からだ、出発まで30分以上。ヤマゾエではスタート地点に着いた時点でへとへとになってしまうんじゃないかなあ。

さて、2026年度がスタートしました。

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：健保の新年度>

健康保険組合は（も）4月から気持ちも新たに新年度となります。

と書き始めたら、ふとそういえば今年も1/4が過ぎたんだなあ、と思い、早くも師走から正月の雰囲気恋しくなりました。

日本にいと、正月は特別な雰囲気、会社、学校が休みになったり、初詣に行ったり、テレビ番組も正月特番になったりと、日本全体が普段とは違う生活となりますが、世界へ目を向けると、新年1月1日は休みのところが多いようですが、1月2日からは通常の生活というところがほとんどのようですね。

米国は、11月末のサンクスギビング（感謝祭）からクリスマスまでが日本のお正月のような感じで、クリスマスが過ぎると普段の雰囲気のような感じです。

中国は、旧正月が春節と呼ばれ、多くの人々が帰省や旅行に出かけて話題になります。

タイでは多くの海外旅行客を迎えるからでしょうか、西暦のお正月、旧正月、タイ独自のソンクラーンという4月の正月と、3回も“お正月”があるみたいです。でも、やはりソンクラーンが一番“お正月”らしい雰囲気に包まれるようです。

さて、新年度の健保ですが、まずは保険料関係。

2026年度は一般保険料率及び介護保険料率は2025年度から変更ありません。健康保険組合運営の基本である収入部分、保険料として各社及び皆さんからいただく一般保険料率は、標準報酬月額8.4%で、会社が4.7%、皆さんから3.7%です。

健保はこの原資をもって、皆さんや被扶養者の方が医療機関にかかる際の本人負担（3割）以外の7割、及び高額療養費等を賄うとともに、皆さんが病気・ケガとなるリスクを下げ、病気の早期発見につながるよう各種保健事業を実施します。

また、介護保険に充当される介護保険料は、健保が国からの代行徴収を行っており、2026年度の料率は2025年度同様に標準報酬月額の1.6%で、会社・皆さんともに0.8%ずつです。

なお、2026年からは、こども家庭庁が主管となり、子ども子育て支援を行う原資として子ども子育て支援金を健保が代行徴収することになり、料率は標準報酬月額額の0.23%、会社・皆さんともに0.115%となりました。

その他、健保の各種取組は、Jスクエアマガジン、PepUp、健保HP等でお知らせしていきますので、是非ご注目ください。

そうそう、それと、今年度も定期健康診断の受診をよろしくお願ひします。人間ドック利用の方は、既に情報がUPされていますので健保HPでご確認ください。定期健康診断の案内は、今後の社及び各地域健康増進センターからの案内を確認いただき、早めの受診でご自身の健康状態を確認しましょう。

今年度から、婦人がん検診は、一部地域で受診しやすくなります。定期健康診断（院内受診で同日予約ができた場合）、日本健康開発財団（八重洲総合健診センター）及び提携施設での人間ドック、それと従来の日本健康文化振興会経由も引き続き可能です。これらの場合は今年度から本人負担なしで受診できます。（林先生風に）いつ受けるの、今でしょ！

<その2：（ザ・ドリフターズ風に）いい湯だな♪>

皆さんは、帰宅後、夕ご飯が先ですか？それともお風呂が先ですか？まあ、どうでもいいことですが、ヤマゾエはいつのころからかお風呂が先です。うちの家族はいつもはお風呂は後回しです。時たま先に風呂に入って、夕食も遅くならないうちに済ませることができると、あとはのんびりできるので今日は勝ち組！って言ってます。ヤマゾエにはイミフ…。

たまに、“みんなで夕食をとろうと思っているのに、なぜ一人だけ先に風呂に入ろうとするの？どうして？”と詰められます。理由なんてありません。ヤマゾエも、記憶ではかつては特にこだわりはなかったと思っているのですが、いつのころからか、夕食を先にとると風呂に入るのがおっくうになってしまって、先に風呂、という風になって、それが習慣になっているのです。どんな理由を言ってみても多勢に無勢。風呂キャンセル界限なんていう言葉も巷にはあるようですし、世の中の的にもお風呂が先は少数派なのかなあ、とずーっと（時たまですが）悩んでいたら、朝日新聞の2月25日の津村記久子さんのエッセー「となりの乗客」にこんな内容が載りました。

題は「騙されたと思って先に風呂」。びっくりしました。ヤマゾエのために書いてくれたのかしら？

今まで、食事の前に風呂に入ったことがなかったのに、一度やってみたら、とても楽。自分にはこっちのほうが向いている、という内容。これを家族に見せてからは、“今のところ”文句は言われていません。時間の問題のような気もしますが。

NHK3月13日（金）「首都圏情報 ネタドリ!」は“癒やしの新境地へ！温泉の底力に迫る”という内容で、温泉の効能がテーマでした。

ミネラルが健康にプラスに働くということで、近場の温泉施設等で月に一回でも温泉入浴を続けることで温泉の効果が得られるだったり、最近の研究では、温泉で腸内環境改善の効果が得られることがわかってきており、「現在：〇〇温泉がいいと言われているから行ってみよう」⇒「将来：自分の体質には〇〇温泉の入浴が適しているので行ってみよう」という風になるのでは？とのこと。

日々の疲れは毎日の入浴で、仕事やプライベートでたまりにたまった疲れやストレス改善には月に一度の温泉で、リフレッシュするのがいいかもしれません。

<その3：健保からのお知らせで～す。>

さて新年度になりました。社員の皆さんには、今後の定期健康診断の案内をご確認いただきたいのですが、健保組合の被扶養者である20歳以上の配偶者と40～74歳のご家族は、生活習慣病健診（昨年度は家族健診と言っていましたが同じ内容です。）を受けていただけます。ぜひ積極的に、早めに受診いただくよう、ご家族にもおすすめください。

詳細は健保HPで！<https://jtbkenpo.or.jp/>

<その4：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

「陽炎に電車よろけてしまひけり」（森田かずや）

ヤマゾエは2月に千葉県銚子の銚子電鉄に乗りに行きましたが、踏切から線路を見ると、線路も少しよろけている感じが…。

となりのトトロに出てくるネコバスもスピードは速そうですが、よろけながら走っているようにみえます…。ヤマゾエも最近あれっ、とよろけるような感じがすること

が多くなってきたように思います。そこそこの年齢なのではないとは思いつつ。

皆さんはサルコペニアってご存じですか？あとフレイルは？

サルコペニアって食中毒の原因ですか？って思っているアナタ。ポツリヌス菌やサルモネラ菌と勘違いしていませんか？

フレイルは加齢により心身が衰えた状態のことで、生活の質の低下や種々の合併症のリスクの一つ、サルコペニアは、筋肉量の減少および筋力の低下の事で、身体機能の低下を伴う事があるとのこと。それと、ロコモ（ロコモティブシンドローム）というのもあって、運動器（骨・関節・筋肉・神経など運動するために必要なからだのしくみ）の障害のために移動機能の低下をきたした状態だそうです。

かつて数学の授業で習ったうろ覚えの集合の記号（ \cap ）であらわすと、フレイル \cap ロコモ \cap サルコペニアといった感じでしょうか？年を重ねるに従いこれらの状態になるリスクが高まるようですが、ケガ、病気等での入院でも筋肉量が低下するようです。今のうちから、体を動かす習慣をつけておきたいですね。

「恋の絵馬受験の絵馬にかくれけり」（大島民郎）

ちょっと日がたちましたが、1月25日（日）に東京都文京区の湯島天神に鶯（うそ）替え神事の鶯をいただきに行ってきました。鶯替え神事は、全国の天満宮で行われており、前年の嘘や凶を吉に替えることを記念する行事とのこと。今年は日曜日ということもあり、結構な行列でした。そんなに広くない境内ですので、警備の方が何人もでて、寒い日にもかかわらず汗をかきかき行列の整理をしていました。ヤマゾエにも少しはご利益があるといいのですが。

境内には願掛けの絵馬が多くかけられていましたが、時節柄受験関係が多かったように思います。もしかすると恋の絵馬もあったかもしれません。参拝された方の願いはかなったかなあ。多分大丈夫。先月のNHK朝のニュースの中の“世界のメディアザッピング”で見たのですが、旧正月の最終日、香港の寺院では、月下老人に縁結びをお願いする人々で大混雑だったそうです。桃の花が飾られ、短冊に願い事を書くそう。いずれも一緒ですね。

<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
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～なら。