

## 健保ヤマゾエのつぶやき 2026 年 5 月号

皆さん、こんにちは。健保ヤマゾエです。

先月、4月1日はエイプリルフールでしたが、皆さんの周りでは何か話題となるようなことがありましたでしょうか？最近も、いろいろな企業がエイプリルフールに話題作りを狙った広告を出しているようです。

先ず唸ったのは、焼きそばのペヤング。「ペヤング 歯磨き粉味やきそば」発売！とすることで、「食べているのに歯磨きしているようなスッキリ感を味わえるやきそば」だそう。と書いているだけで、口の中がむずむずしてきます…。

サントリーからは「泡好きに！泡だけのサントリー泡ビール 新発売！」うーん、一度（だけ）飲んでみたい…。

お口の恋人ロッチェからは、お鼻の恋人ガーナティッシュに抹茶チョコレートが新登場！って…、お鼻の恋人は何年か前からエイプリルフールに登場していたみたいです。

最後にコカコーラからは、未体験の透明コークが100名様に当たる!?コカ・コーラのおいしさはそのままに、なんとボトルも中身も全て透明に。心のきれいな人にだけ見えるって、ヤマゾエには見えない～、いや、見えます！

先月4月1日の朝日新聞・天声人語によると、1957年に英国の公共放送BBCが、イタリアとの国境に近いスイス南部で「スパゲティの木」から農民たちが笑顔でスパゲティを収穫する驚きの映像を流したそうです。で、スパゲッティの木の栽培方法の改良で豊作になった、という放送を信じた人々からの栽培方法に関する問い合わせがBBCに殺到した、とのこと。ググったら何と今でもYouTubeで見ることができました。

エイプリルフールとはいえ、話を聞いた人の不安をあおったり、社会を混乱させたりするのは問題ですから、聞いてすぐにジョークとわかるような“ウソ”を上手について、社会を明るくしてほしいですね。

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。よろしく願います。

## <その1：WHAT'S 健保>

“つぶやき”第1号でも、健保って何？ということを書きました。日本は国民皆保険ですので、全国民がいずれかの医療保険に加入しています。国民の健康を守る根幹ということから、そのひとつである健康保険組合には、国の事業を代行する公法人として法によってさまざまな権能が与えられています。

ジェイティービー健保はそんな健康保険組合の一つで、健保加入者とその被扶養者の皆さんのために健康保険の仕組みを提供しています。

ヤマゾエは一昨年2024年7月に健保にJOINしましたが、（今でも時折戸惑いますが…）当初は様々な用語がちんぷんかんぷんで困りました。健保独自の体制もその一つです。皆さんが健保というと、健康保険の手続きをしたり、問い合わせをしたり、健康づくり事業を企画運営している事務局、というイメージかと思います。

はい、事務局は健保の実働部隊でして、最高議決機関としては組合会があり、規約、予算、事業報告・決算等の重要事項を決定します。組合会の議決事項の執行機関としては理事会が設置されており、常務理事の選任・解任、事業運営の具体的方針、財産管理の具体的方法等を決定します。

また、執行状況の監査にあたる監事が任命されており、監査結果は組合会に報告されます。

医療保険を提供している組織としては、被用者保険として組合健保（健康保険組合のことです。）と協会けんぽ、そのほか船員保険、各種共済、地域保険である国民健康保険があり、75歳以上の方は後期高齢者医療制度に加入しています。

なお、医療保険提供組織も過去の経緯からかこのように分かれています。それぞれの組織で課題も抱えているようです。シロウト的には一本化してもいいのでは？なんて思わないこともないですが、対象となる被保険者がそれぞれの組織で異なることから、医療保険ごとに加入者の特徴に応じた健康づくり、独自の保険給付設計を行える、というメリットがあるようです。

私たちはこのように健康保険等に一生涯かかわりをもっていきますので、是非その動きは気にしていきたいものです。

## <その2：ロウキホウカイセイ？>

私たちが働くうえで最も基本となる法律は労働基準法（以下労基法）ですが、この法律は1947年に制定され、いくつかの改正を経て現在の形になっています。前回の大き

な改正としては、1987年に、週休2日制、変形労働時間制、フレックスタイム制の導入等が行われました。

その後の様々な環境変化、コロナ禍を経た働き方の変化等を踏まえ、現在労基法改正議論が行われているようです。もともと2025年1月に国の「労働基準関係法制研究会」の報告書が公表（興味のある方はググってみてください。）され、厚生労働省の労働政策審議会（労働条件分科会）が2026年にむけた改正議論を行ってきたようですが、高市首相の意向も踏まえ、改めて継続して様々な検討が行われているようです。なお、今般の改正は、単なる微調整にとどまらず、「労働者の考え方」「労働時間・休日・休息ルール」「労使コミュニケーション」といった労基法の根幹に関わる広範な見直しとなる可能性があり、40年ぶりの大改正になるとも言われています。

今後の議論の方向性には、是非関心をもって見ていく必要があります。

### <その3：健保からのお知らせで～す。>

（1）健康面でちょっと不安、誰かに相談したい、というときは、次の相談窓口がありますので、是非お気軽にご活用ください。秘密厳守。詳しい情報はJ-WEB⇒JスクエアHPをご覧ください。

①各地域健康増進センター：産業医・保健師による健康相談を行っています。

②こころとからだの健康相談：仕事やプライベートのお悩みを24時間いつでもご相談できる社外の窓口です。

連絡先：<https://itbkenpo.or.jp/katuyou/hoka/?con=01>

③「女性の健康・育児相談窓口」を設置。LINEの友達追加でいつでも24時間利用可能です。具体的内容：<https://www.itb-jsquare.jp/kenpo/files/chirashi.pdf>

④ねむりの応援団：今月新たにスタートした、睡眠に関する知識醸成から現在の睡眠状況の確認、そして睡眠に関するお悩み事の相談ができるLINEアプリです。

具体的内容：[https://www.itb-jsquare.jp/kenpo/files/sleep\\_flier2.pdf](https://www.itb-jsquare.jp/kenpo/files/sleep_flier2.pdf)

（2）あと、5月15日(金)～1か月間、「旅行業3健保（JTB、KNT、NTA）対抗！ウォーキングラリー」を開催します。3～10名のチーム参加で、エントリーは5月14日(木)まで。チームで平均8000歩達成するとPepUpポイントがもらえます。オープン参加のチームもあります。今回初の試みですが、是非お気軽にJOINヨロシク！

⇒4月27日のPepUpの健保からのお知らせ、4月13日のJ-WEB掲示板に情報が掲載されています。

(なお、毎年秋のウォーキングラリーはいつも通り開催しますので、こちらもぜひよろしくお願ひします。)

## <その4：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

「折りし皮ひとりで開く柏餅」(山口誓子)

春から初夏にかけて、季節の美味しいお菓子がありますよね～。鶯餅、草餅、桜餅、ぼた餅、柏餅 etc. お菓子で季節を感じます。

鶯餅にはこんな句が。「街の雨鶯餅がもう出たか」(富安風生)。今年初めにたまたま和菓子店で“鶯餅あります。”という掲示を見つけて買いました。何か得した気分になります。

ヤマゾエはなぜか桜餅が好きなんです。桜がモチーフの様々な季節のスイーツ、ドリンク等を見かけてもあまり買おうとは思わないのですが、桜餅だけは心、いや舌に響くのです。

関東はクレープ状、関西は道明寺粉を使った饅頭風のものがメインですが、どちらもいいですね。

でもメジャーなのは柏餅でしょうか。

うーん、甘いものとお茶。いいなあ～、パフェやあんみつも乙ですよね。今日は帰りに甘味屋でも寄ろうかしら。

「品川過ぎ五月の酔いは夜空渡る」(森田緑郎)

飲み会の後に電車で座っていい気持ちで終点まで乗り過ごした…、終電車も終わっていてタクシーで帰った、何とか駅近くのホテルを探して始発で戻った、なんていう諸先輩の武勇伝をヤマゾエは聞いたことがあります。皆さんは、何かで電車で乗り過ごしてしまったということはあるですか？

一駅二駅ならいいですが…、(といっても、新幹線ではよくはないですが)飲み会の後、終点まで乗り過ごし、帰りの電車がいない、なんていうのは悲惨ですね。

でも、程よい酔い心地だと、電車の揺れがちょうどいい感じで。

NHKの「チョコちゃんに叱られる」(第12回：2018年放送)で、「なぜ電車に乗ると眠くなる？」という疑問があり、チョコちゃんの答えは、「おかあさんのおなかの中を思い出すから」だったのですが、深夜のJR東日本・中央線高尾駅まで下り最終電

車で寝過ごしてしまった人々の姿が映っていました。反省しきりの皆さんはインタビューまでされていて、いや〜ご苦労様ですね。コロナ後は遅くまで飲むことも減ったかもしれませんが、終電車の時間も早まっているようですし、何事もほどほどに、気を付けましょう。

### <最後に>

先月号の“つぶやき”発刊後、大クレームがありました。家族から…。ググって読んだということで、家族をネタにして、つまらない昭和ギャグを書いて、恥ずかしい。自分だけがいい人ぶっていると…。そんなことはないと思っているのですが。いずれにしろ心から家族に対し、支えてもらっていることへの感謝を表明します。ARIGATO!!

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。