

健保ヤマゾエのつぶやき 2026 年 6 月号

皆さん、こんにちは。健保ヤマゾエです。

最高気温が 25 度以上の夏日、30 度以上の真夏日、35 度以上の猛暑日に加え、今年から 40 度以上となる日が正式に“酷暑日”と命名されたようです。また、昨年度から JTB グループ安全衛生規定及びハンドブックが改定され、熱中症に関する条文が加わっています。

先月気象庁が発表した 3 か月予報では、6～8 月の気温は全国的に高い予報とのこと。降水量は平年並みの予報だそうです。今年の夏も暑くなりそうです。勘弁して!!

とはいえ、あがいてもどうしようもありませんが。お金と時間に余裕が“億が一”、ではなかった、お金と時間に余裕が“万万が一”あれば、夏の暑い期間はず～っと避暑地で過ごすのに…。軽井沢や上高地 etc.あと近年ニュース等で取り上げられる地域で、千葉県の安房勝浦があります。何と 100 年以上、35 度以上の猛暑日知らず、30 度以上になる日も年に数日とのこと。沿岸の海底が深く、南寄りの風が吹く際に深いところの冷たい海水が持ち上げられることや、森林が多くヒートアイランド現象があまり現れないためのようですが、いずれにしてもうらやましい。

それと、北海道釧路市。夏の平均気温は 22 度くらいだそうです。“笑えるくらい涼しい街”ということで、夏でも長袖をもってきてください、とうたっています。スギ、ヒノキ等の花粉症もない街だそうです、これもヤマゾエにとってはうらやましい。

逆に、暑さを売りにしているところもありますね。埼玉県熊谷市は、日本一暑い街として有名になって、地元の八木橋百貨店は平成 19 年から毎年、高さ 4 メートルの「大温度計」を設置。目盛りは 20 度から 45 度まで動かせるようになっていて、熊谷地方気象台の発表を基に、店員の方が手作業で気温を合わせているそうです。近年は、毎年最高気温が日本のあちこちで更新されている状況です（おめでたい話ではありませんが）。逆手にとってそれを売りにするくらいでないとやっていけないのでしょうか。

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、PepUp 配信&健保の HP も掲載しています。よろしくお願ひします。

<その 1 : あま～い生活?!>

かつて、「おいしい生活」というキャッチコピーがありました。コピーライター糸井重里さんによるコピーで、1980 年代初頭の西武百貨店のコピーをはじめとしたコピー

ライターブームにつながっていきます。（ググって見ると、過去、ウッディ・アレン監督・主演の「おいしい生活（原題：Small Time Crooks）」という映画（2000年公開）もあったようですが。）

そういえば、今のスティックシュガーはほぼ3gだと思いますが、ヤマゾエ幼少のみぎりは、6gとか8gとか、もっとグラム数が大きい砂糖が普通だった気がします。あま〜い生活って感じ？

皆さんは、コーヒー、紅茶等々ドリンク類には砂糖を入れますか？ヤマゾエは少し入れる派です。1.5gくらい…。中途半端しないで入れるか入れないかどっちかにしろよ！っと思っているアナタ。糖分接種は控えめに、でミルクだけにしようと思っているのですが、なかなか習慣を変えるのは難しいんですよね。一気には無理でも、少しずつ減らしていけば、あと十年くらいでノンシュガーに行きつくかも。

海外でも、糖分接種が問題となっているようで、WHO（世界保健機構）は今年1月、各国政府に対し、糖分を含む飲料およびアルコール飲料に対する課税を大幅に強化するよう要請したようです。（日本でも、明治以降1989年まで砂糖に課税されていたようですが、これは健康面ではなく、かつて砂糖がぜいたく品だった頃のなごりだったようで、消費税導入とともに廃止されたとのこと。）

すでにタイ、英国、また米国では州ごと等で、糖分を含む飲料に課税しているようです。でも、ヤマゾエも海外でジュース等を飲んだことがあります。日本のものよりずいぶん甘いなあ、と感じた記憶があります。ケーキ等もそうですよね。ちょっと甘さが半端ない感じ。

あま〜い話が出たら、しょっぱい話ということで、現代では塩分のコントロールも重要ですよ。今年のNHK大河ドラマ「豊臣兄弟」に上杉謙信と武田信玄が登場したからというわけではないですが、ヤマゾエ幼少のみぎり、かつて小学館の子供向け雑誌に、戦国時代に上杉謙信が塩不足に苦しむ宿敵・武田信玄に塩を送ったという話から来た「敵に塩を送る」にまつわる話が載っていて、いたく感動したことをうっすら覚えています。確か、それから台所に行って、塩をなめてみた塩から〜い記憶が。今であれば、塩を送るなんて塩分過剰摂取による生活習慣病を狙っているのか！とかえって怒られそうです。

なお、塩分摂取を控えるのは簡単ではないので、塩分の排出を助けるカリウム摂取を意識するのもいいようです。今の子供向け雑誌には、塩分控えめと、カリウムの豊富なワカメ、イモ類等の野菜のほか、リンゴやバナナなどの果物、牛乳・乳製品等を取りましょう！というコメントがあるのかもしれませんが。

<その2：ケンコウケイエイ！>

経済産業省のHPによると、「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することだそうです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や株価向上につながると期待され、健康経営は、日本再興戦略、未来投資戦略に位置づけられた「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つとのこと。

ちょっとムズカシそうな感じで書かれていますが、ようは“会社”⇒“社員の健康増進の取組”⇒“社員&会社&社会” ALL HAPPY!ってということみたいです。

健康経営に関する取り組みの主管は厚生労働省ではなく、経済産業省なんですね。“経営”がらみだからでしょうか？

JTBの健康経営の取組は、J-WEB⇒④HR(Human resource)/DEIB⇒「福利厚生・健康経営・退職給付」に掲載されています。

政府が毎夏ごろに閣議決定する日本の経済・財政運営や重要政策の大枠を示す「経済財政運営と改革の基本方針（骨太の方針）」について、今年4月のニュースによると、健康寿命を延ばして社会保障の担い手を増やす「攻めの予防医療」に関する副大臣級会議を官邸で開き、従業員の健康増進を図る「健康経営」に取り組む中小企業への支援策を検討しているとのこと。

過去の骨太の方針をみていると、“EBPM”というワードがよく出てきます。3文字の略語でも四苦八苦しているのに、4文字かあ、勘弁してよ！と思ったのですが、ググって見ると、証拠に基づく政策立案（Evidence-Based Policy Makingの頭文字）ということで、統計や調査などの客観的な証拠（エビデンス）に基づいて、政策を企画・実施・評価していく、ということだそうです。そりゃいいことですよね。（なるべく）覚えておくようにします。

また、経済産業省によると、健康経営のグローバル展開の推進の取組として、タイ、インドネシア等における健康経営普及の取組を行っているそうです。

何年か後には、Kenko Keieiが各国の辞書に載るようになったらすごいですね。

<その3：健保からのお知らせで～す。>

★Part1. リニューアルしたKOSMO Webへの初回ログイン、まだの方はお早めに！

「医療費のお知らせ」「資格情報のお知らせ」「給付金支給決定通知」「被扶養者資格確認調査」等で利用いただいている KOSMO Web がリニューアルされました。いざというときに慌てないように、今のうちに是非一度ログインをお願いします。

詳細は、健保 HP（一般の検索サイトで JTB 健保で検索）の TOP 画面の 3 月 26 日付お知らせ「KOSMO Communication Web リニューアルのご案内」をご覧ください。

ご不明な点がございましたら、健保組合（☎: jtb_kenpo@jtb.com（登録状況の確認のため、氏名、生年月日（和暦）を必ず記載してください。）、または、☎ 050-1732-4397：平日 10～17 時）まで！

★Part2. “マインドフルネスを応用～「メンタルヘルスと睡眠改善対策」セミナー” 開催

健保では、今年、(株)JTB のメンタルヘルス、セルフケアセミナーの一環として、“マインドフルネスを応用～「メンタルヘルスと睡眠改善対策」セミナー”を実施します。ぜひ積極的にご参加ください。

概要はこの“つぶやき”の最後に載せた案内チラシをご覧ください。

また、詳細は J-campus 対応個所の皆さんは 5 月 14 日付け J-WEB 事務連絡を参照ください。

J-campus 非対応個所の皆さんは、各社総務または健保組合までお問い合わせ願います。

★Part3.今年もやります！「オンライン禁煙プログラム」

今年もオンライン禁煙プログラムを実施します。オンライン診療と禁煙補助薬（ニコチンパッチ or 飲み薬）を活用した禁煙達成率は約 91%！参加費用は 10,000 円（税込み）ですが、プログラム開始 12 か月後に禁煙継続であれば、PepUp ポイント 10,000Pt を進呈しますので、実質負担なし！さあ、チャレンジしてみませんか？

<その 4：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

「ミステリーまだ解けぬ謎明易し」（みなみらんぼう）

アニメ「サザエさん」で、サザエさんやマスオさんが、推理小説に夢中になって、明け方まで読んでしまう、なんていう場面が、何度かあった気がします。

ヤマゾエも推理小説が好きでよく読みますが、小説の登場人物や背景等が頭に入るまではなかなか気持ちが乗らないのですが、面白い小説だと、半分が過ぎて、頭が小説になじんでくると、Calbee“かっぱえびせん”♪ではないですが、まさに、“やめられない、とまらない”♪感じになることがよくあります。

そういえば、2025年に「わたしの“やめとま”大募集」ということで、Calbeeでみんなの“やめられない、とまらない”を募集したみたいで、応募者から抽選での当選者にはJTBトラベルギフトが贈呈されたみたいですね!!!

さて、皆さんは、どんな推理小説がお好きですか？

「神宮の夕立去りて打撃戦」（ねじめ正一）

「ナイターは神宮が好き風に声」（山添信俊）

ヤマゾエは、特定のプロスポーツのファンというわけでもないのですが…、プロ野球セ・リーグは神宮球場が本拠地のヤクルトの調子がいいようですね。天気がいい日は、屋外の球場で一杯やりながら声援を送るというのもいいものです。最近は、プロスポーツも試合そのものはもちろんですが、イベントを開催したり、入場者にプレゼントしたり（大谷選手のボブルヘッド人形欲しい!）、食べ物の屋台を充実させたりと、ファンの囲い込みに力を入れてます。

ヤマゾエは推しのスポーツ選手がいるわけでもないのですが、WBC（ワールドベースボールクラシック）、サッカーやラグビーW杯、五輪等の国際大会で日本選手が活躍するとテレビやニュースに見入ってしまうにわかスポーツファンです。

海外の試合を見に行くまではできませんが、日本で行われた国際大会は、予約がとれそうな日本戦以外の試合を見に行き、生の試合の感動を味わったりしています。

今年のサッカーW杯は、チケット、宿泊、航空券もろもろの高騰、移動の大変さから、熱心なファンでも参加しづらいようですし、時差の関係もありますので、📺観戦もなかなか難しいですが、可能な範囲で応援👉👉していきましょう。楽しみです。

<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、来月といたいとことですが、実は残念ながら（本音ではほっとしている部分
も…。）今回は最終号となります。いつかまたお会いする日まで、（今回も淀川長治さ
ん風に）さよなら、さよなら、さよ～なら。

メンタルヘルスとセルフマネジメント ～ストレスに強いしなやかな心の作り方～

忙しい人のための 「パフォーマンスを高める睡眠習慣」 ～脳と身体の深いリラックス法～

開催日時

2026.06.11 (木)10:00~11:00

2026.11.12 (木)10:00~11:00

2027.02.18 (木)10:00~11:00



参加方式

オンライン参加 (Teams)
※各回先着100名まで

セミナー内容

ストレス対処と睡眠の質向上をテーマに、心と体を整え自分で状態を立て直す力を身につけ、安定して働き続ける力を高める実践セミナー

講師紹介



菊地大翼
Melon研修講師

大学卒業後、アール株式会社に入社。大手生命保険会社、大手証券会社、など幅広い研修を担当し、自社内でトップの売上を達成。その後、研究開発部門にて、成人発達理論を活用した研修や、オンライン研修プログラムなどを開発。



林ゆかり
Melonインストラクター

長年社員として働く中でマインドフルネスと出会い、想像以上の疲労感やストレスに気づく。実践を続けるうちに体と心が整っていくことを実感。マインドフルネスの実践で多くの方がより快適な毎日になるはずという思いから講師として活動中。

