

みづほ

けんぽ

ニュース

2023.1

No.267



三保の松原より冠雪の富士山と鵜(静岡県)

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください



新年のごあいさつ

みづほ健康保険組合
理事長 田中 隆

謹んで新春のお喜びを申し上げます。

平素より当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。
新型コロナウイルス感染症の発生から3年、第7波は落ち着きを見せていましたが、水際対策が緩和され、海外との往来の再開による社会・経済の活性化に伴い、第8波が懸念されているところ

です。
また、ロシアによるウクライナ侵攻や北朝鮮によるミサイル発射など、安全保障上の懸念も増大しており、逼迫するエネルギー問題や原材料価格の上昇、円安による物価の高騰など、日本経済を取り巻く環境は予断を許さない状況です。

「人口動態統計」によると、令和3年度の年間出生数は81万1,622人で、調査開始以来の最少となりました。一方で、昨年より団塊の世代が後期高齢者に移行し始めており、令和7年度にかけて高齢者の医療費の急増が見込まれています。昨年10月からは、一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に引き上げられましたが、現役世代の負担軽減策としては十分とは言えません。少子高齢化に歯止めがかからない中、公平性に配慮した社会保障制度の構造改革を進め、適切な給付と現役世代の負担抑制を実現することが不可欠であると考えます。

健康保険組合全体の令和3年度決算見込みを見ると、経常収支は、82.5億円のマイナスで、平成25年度以来8年ぶりの赤字となりました。また、半数以上の健康組合で赤字を計上するなど(当健康組合も赤字でした)、大変厳しい結果となっています。赤字の主な原因は、保険料収入の伸びを上回るペースで保険給付費と高齢者医療への納

付金が増大したことと、高齢者医療への納付金が義務的経費の5割超を占める健康組合は全体の3割に迫る勢いで、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。健保組合は、国民皆保険制度の中核を担うもので、このまま負担に耐え切れず解散に追い込まれる健康組合が増加すれば、国民皆保険制度の根幹が揺らぐことになりかねません。

今年、1月よりオンライン資格確認等システムで、電子処方箋管理サービスの運用が開始されました。重複投薬のチェックをはじめとした運用面での効率化が期待されます。
また、健康保険証とマイナンバーカードの一体化について、政府は、昨年6月の閣議決定を前倒しして、マイナンバーカード取得の徹底や、手続き・様式の見直しなどの検討を進め、令和6年秋に現在の健康保険証の廃止を目指すという方針を打ち出しており、今後の政策に注視してまいります。

昨年は、健康保険法の制定から100周年となる節目の年でした。
人生100年時代と言われる今、今後ますます進むとみられる就労者の高齢化に向けては、若いころからの健康維持・管理がますます重要になります。当健康保険組合は、引き続き保健事業を通して皆さまの疾病予防や重症化予防に積極的に取り組みほか、健康教育や広報によるヘルスリテラシーの向上に努め、皆さまの健康寿命の延伸に注力してまいります。

最後になりましたが、皆さまが笑顔であふれる一年を過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

えと千支の話



ウサギはお調子者？

「卯」という漢字は、元来、左右に開かれた門の形を表す象形文字です。十二支は古代中国で成立し、農作物の成長を表す漢字が定められましたが、4番目の千支は若葉が伸び茂り始めたという意味から「卯」が採用されました。「卯」に動物ではウサギが当てはめられたのは、ピョンピョンと跳ね回る元気なイメージからかもしれません。

ところで、古今東西、ウサギが登場する物語はたくさんあります。「ウサギとカメ」は、競争で油断したウサギが居眠りをしている間にカメが先にゴールをするという寓話。「因幡の白兔」は、ウサギがワニをだまして海を渡ろうとして毛を剥ぎ取られてしまう出雲地方の神話。「カチ

カチ山」は、悪いタヌキを懲らしめようとあれこれ悪知恵を働かせてだますウサギの話。「不思議の国のアリス」にも、アリスを翻弄するおっちょこちょいなウサギが登場します。どうやらウサギは、いたずら好き、お調子者、秩序を破るトリックスターとして描かれていることが多いようです。しかし、実際のウサギはそれほど強い動物ではないようです。

ウサギは寂しがりや？

「ウサギは寂しいと死んでしまう」とも耳にしますが、さすがにそれに生物学的根拠はないようです。ペットのウサギは野生のアナウサギにルーツを持ちますが、アナウサギはもともと縄張り意識が強く、仲間がテリトリーに入るのを嫌がる傾向があります。ただし、野生のウサギは生態系の中では弱い立場にあり、常に天敵を警戒する必要性からもともとデリケートな動物で、ストレスで亡くなってしまうことがしばしばあるようです。飼い主のケアが大切なことから、このようなうわさが出たのかもしれない。

ウサギのように飛躍の年に！

野生のウサギの耳は、360度3km先の音まで聞こえるといわれ、その聴力で天敵の位置を把握し、脚力の強い後ろ足で、時速40〜60kmで跳ねて逃げるそうです。このことから、株式相場では、「卯年は跳ねる」という格言があり、

みづほ健康保険組合

組合会議員

任期 自 令和4年4月8日 至 令和7年4月7日

(記号順・敬称略)

選定議員		互選議員	
理事長	田中 隆 阪神米穀 株式会社	理事	佐野 信夫 神港倉庫 株式会社
常務理事	宮田 寿徳 みづほ健康保険組合	〃	北村耕一郎 神港通運 株式会社
理事	藤尾 益也 株式会社 神明ホールディングス	〃	西田 誠 株式会社 チクマ
〃	小川 正俊 是則運輸倉庫 株式会社	〃	前田 明浩 伊丹産業 株式会社
〃	田中 康博 伊丹産業 株式会社	〃	池野 正明 株式会社 オイシス
監事	戸田 博章 株式会社 トウバン	監事	上杉 昌彦 但馬米穀 株式会社
議員	澤田 敏仁 株式会社 チクマ	議員	大塚 一平 株式会社 ヒョウベイ
〃	内藤 丈稔 株式会社 ヒヨバク	〃	津志 清勝 西播米穀 株式会社
〃	石井 武志 株式会社 オイシス	〃	責谷 佳宏 淡路米穀 株式会社
〃	東仲 淳隆 伊丹産業電設 株式会社	〃	細川 隆司 是則陸運 株式会社
〃	清水 学 株式会社 ユーキャン・ライフパートナー	〃	平岡 秀文 伊丹産業電設 株式会社

景気が回復する良い年回りになるといわれています。
今年にはウサギのように「長い耳で幅広く情報を収集し、ジャンプ力のある後ろ足で飛躍の年に」と願いたいところです。皆さんの中には、二兎も三兎も得ようと多忙に過ごしている方もいるかもしれませんが、今年にはカメに負けない程度に、居眠りとは言わずゆったりと構えて、ワークライフバランスを実践してみたいかがでしょうか。

卯年生まれの著名人

中村 雅俊 (俳優)	笑福亭鶴瓶 (落語家)
河野 太郎 (政治家)	松重 豊 (俳優)
甲本ヒロト (歌手)	宮根 誠司 (アナウンサー)
松本 人志 (お笑い芸人)	上原 浩治 (元プロ野球選手)
ミッツ・マングローブ (タレント)	米倉 涼子 (俳優)
aiko (歌手)	市川猿之助 (歌舞伎俳優)
長澤まさみ (俳優)	三浦 大知 (歌手・ダンサー)
渡辺 直美 (タレント)	など



3 龍宮神社

長崎鼻に鎮座する豊玉姫を祀った神社。浦島太郎と乙姫の会った場として、縁結びの御利益でも知られる。境内からの海の眺めも美しい。



境内にある浦島太郎像の周りを2回まわって亀をなでると、願い事がかなうといわれている。



2 フラワーパークかごしま

温暖な気候と天然の松林に囲まれた地形を生かした、世界各国の植物が楽しめる植物公園。亜熱帯植物を中心に、2,400種40万本の植栽を誇り、四季折々の花が楽しめる。

DATA 時間:9:00~17:00 ※入園は30分前まで / 休:12月30日、31日 / 電話:0993-35-3333

冬場でもチューリップや早咲きの桜などさまざまな花が見られる。



約9.5km
160分

walking map

1 西大山駅

JR日本最南端の駅として、鉄道ファンにはおなじみの駅。列車と円錐形の美しい開聞岳を一つのフレームに収められるため、人気のフォトスポット。12~2月には、駅周辺に菜の花がたくさん咲き、人々の目を楽しませる。



駅前にある菜の花の色をイメージした「幸せの黄色いポスト」は、実際に手紙が送れる。

5 かいもん市場 久太郎

地元の農産品、自社製の漬物をはじめとした特産品を取り扱う産直市場。店内のカフェコーナーでは、開聞岳を眺めながら休憩ができる。電動自転車のレンタルや観光案内も行う。

DATA 時間:8:30~16:00 / 休:無休 / 電話:0993-34-0132



4 長崎鼻

薩摩半島最南端の岬。浦島太郎が竜宮城へ旅立った岬と言われ、「竜宮鼻」の別名を持つ。白い灯台と青い海と空、開聞岳とはるか海上に浮かぶ屋久島や三島の島影は絶景。



薩摩半島の最南端で
ひと足先に春を感じる

年間平均気温が約18度と温暖な気候の指宿市は、「東洋のハワイ」と呼ばれ、市内にはソテツが自生する。12月下旬には、全国で最も早く菜の花が咲くことでも有名で、このウォーキングコースでは、雄大な景観とともに、あちこちで鮮やかな黄色い花が楽しめる。

日本最南端のJRの駅「西大山駅」で下車すると、まずその絶景に圧倒される。駅のホームからは満開の菜の花畑と「薩摩富士」とも呼ばれる名峰、開聞岳を望むことができる。ホームのベンチに座り、しばし景色を堪能したい。菜の花が指宿のシンボルとなったのは江戸時代からだ。「食用」菜種油用」として栽培されていた菜の花を、当時、薩摩藩の財政改革を担当していた調所廣郷が改良し、その品質を薩摩の特産品となるまで高めたことが始まりだ。季節は冬だが、菜の花が咲くほどの温暖な気候のため、晴れた日に厚着で歩いていると、汗ばんでくる。上着を脱ぎ、畑の中に続く道を歩いて行くと「フラワーパークかごしま」が見えてくる。その先の薩摩半島の最南端の岬「長崎鼻」に鎮座する「龍宮神社」

には、「古事記」「日本書紀」に登場する女神の豊玉姫が祀られている。ウミガメの産卵地である長崎鼻は、昔話「浦島太郎」の物語の舞台とされ、豊玉姫は乙姫のモデルといわれている。鮮やかな朱色の社殿とエメラルドグリーンの海のコントラストは、まるで竜宮城にきたような気持ちにさせられる。お参りを済ませたら、霧島錦江湾国立公園にも指定されている長崎鼻の散策へ。雄大な開聞岳と岩礁に砕ける波しぶきの景観は、南国情緒そのものといえる。西大山駅へ戻ったら、駅前にある直売所「かいもん市場久太郎」で、指宿産マンゴーを使ったスイーツを食べてエネルギー補給を。お土産に旬のそらまめやスナッペンなどを買ったなら、帰りに指宿駅で下車して、名物の砂むし温泉を楽しみたい。

ストレスと上手に付き合うための こころのセルフケア

日々の生活で、ささいなことでイライラしたり
落ち込んだりすることはありますか。
特に、コロナ禍での不安から
こころの不調を訴える人が増加しています。
「いつもと違う」と感じたら早めに対処しましょう。

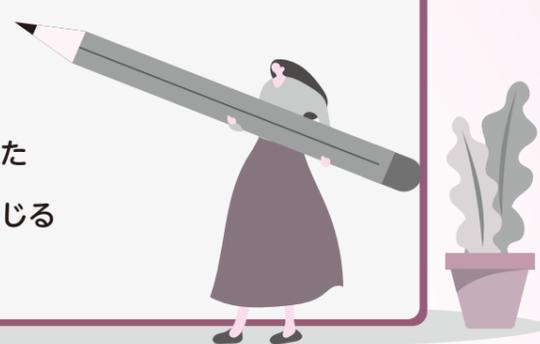


あなたの心は
大丈夫？

ココロ
メンテ
通心

こんな症状はありませんか？

- よく眠れない
- 朝起きられない
- 食欲がない／食欲が急に増えた
- やる気が出ない、だるいと感じる
- ささいなことでイライラする



正しい生活習慣が 健康の基本

こころと体は密接に関係しており、生活習慣の
乱れは心の不調にもつながります。まずは「栄
養バランスの取れた食事」「適度な運動」「十分
な睡眠」を意識した生活を心掛け、一日の生活
リズムを整えましょう。

自分に合った方法で リフレッシュ

ストレスがたまったときは、ゆっくりお風呂に
入ったり、好きな音楽を聴くなど、自分に合っ
たリフレッシュ方法でストレス解消を。ただし、
飲酒によるリフレッシュはかえって悪影響とな
る場合もあるため注意してください。

視点をかえて ストレス軽減

「〇〇するべき」と物事を固定したり、他人と
比べることが多くなっていませんか。今自分が
できていることに目を向け、「次は〇〇に挑戦
しよう」と前向きに捉えることで、ストレスが
軽減できることもあります。

つらいときは 抱え込まず相談を

悩んでいるとき、つらいときは人に聞いてもら
うだけで、気持ちが楽になることがあります。
家族や周囲の人に気軽に話さずらいときは専
門家に相談してみましょう。不調が2週間以上
続くときは心療内科などを受診しましょう。

食べなければいいと分かって
いても、やめられないので余計
に苦しいですよ。
後悔の繰り返しとすることです
が、ドカ食いした自分を責めて
いませんか？ 食べることに後
ろめたさを持っていたりしてい
ないでしょうか。
過食する人は、食べることが
悪いこと、恥ずかしいことと思っ
て、食欲をコントロールできな
い自分を意志が弱いと責めてい
ることが多いのです。
でも悪いことではないので、
そんなふうには思わず大丈夫
夫ですよ。「今は理由があるから

仕方ない。これも私なのだ」と
認めてあげてくださいね。
過食は意志が弱いからではな
く、疲れやストレス、ホルモン
バランスの乱れなどさまざまな
要因が重なっていることが多い
ものです。できれば違う方法で
ストレスを発散できるようにし
ていきましょう。
運動する、カラオケで熱唱す
るなども良い方法です。悩みを
信頼できる人に話すこともよい
ですね。「そうなんだね」と受
け止めてもらうだけでも心が軽
くなりますし、言葉にすること
で気持ちが解放されます。

ご相談者さまに合った方法を
取り入れていただければと思い
ますが、私のお勧めは「書く」
ことです。イライラしたこと
もやもやしていること、悩んで
いること、自分の中にあるネガ
ティブな気持ちをとことん吐き
出すのです。紙に書いてもいい
ですし、スマホのメモ帳に入力
しても構いません。
ストレスを文字化することで、
客観性が生まれ心が軽くなりま
す。頭でぐるぐる悩んでいると
きには分からなかったような気
付きが得られることも多いです。
書くことはお金もかかりません
し第三者も必要ないので、手軽
に始められますよ。
すぐに過食をやめようと思わ
ずに、時間をかけてじっくり取
り組んでみてください。
ただし、ストレスによる過食
も一定のレベルを超えると、摂
食障害などの心の病気に発展す
る場合もあります。もし自分で
対処できないような場合は、早
めに専門機関（精神科・心療内
科など）を受診されることをお
勧めします。

メンタルヘルスお役立ちサイト

厚生労働省「まもろうよこころ」

困ったときの電話相談窓口・SNS相談などを紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



厚生労働省「こころの耳」

働く人のためのメンタルヘルスポータルサイト

<https://kokoro.mhlw.go.jp>



心理カウンセラー 高見 綾

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。
大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気づき、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』（すばる舎）があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト

