2023年 干支の話 卯

満月でもちつきをするのは献身的なうさぎ

子どものころに満月を見て、「ほら、うさぎがもちをついているよ」と大人から教えられた人は多いでしょう。文部省唱歌「うさぎ」でも、「うさぎうさぎ／なに見てはねる／十五夜お月さま／見てはねる」と歌われます。月の表面の模様は確かにそのように見えますが、うさぎにたとえるのは、日本を含む東アジアの国がほとんどだそうです。

月にいるうさぎの由来は、ブッダの前世の逸話を集めたインドの『ジャータカ物語』という文献と、それをベースにした『今昔物語集』に掲載されている、次のような逸話であるといわれています。

「猿やヤマイヌ（またはキツネ）、カワウソと暮らすうさぎの前に、施しを求める老人が現れた。ほかの動物と違い何も施すものがないうさぎは、自ら火に飛び込んでその身を捧げた。老人は帝釈天で、うさぎの慈悲深い行動をほかの生き物の手本にするため、月にうさぎの形を描いた」。（諸説あり）

よい行いをすれば報われる、ということを説いた話です。満月の夜には、献身的なうさぎに思いをはせて見上げてみませんか。

うさぎの主食はにんじん…ではない!?

うさぎの好物とされる、にんじん。しかし、にんじんはうさぎの主食ではないことをご存じでしたか？

野生のうさぎは、おもに草や若木、それらの葉や根などを食べています。ペットとして飼ううさぎには、乾いた牧草をたっぷりと、さらに「ペレット」と呼ばれる専用のフードを適量与えるのが基本です。このペレットの主原料も、イネ科やマメ科の牧草です。

さらに、うさぎは胃腸の機能を正常に保つために繊維質をとり続ける必要があり、一日中牧草を食べています。「うさぎはさみしいと死んでしまう」という通説は、この「常に食べていないと体調を崩してしまう」ことから広まったのではないかといわれています。

にんじんや葉物野菜もうさぎの好物ですが、おやつ程度に与えるのがよいとされています。これは、野菜を食べすぎて主食を食べなくなると、体調を崩しやすくなってしまうためです。

おやつを食べすぎると健康によくないのは、うさぎも人も同じ。体に必要なものを、バランスよくとるようにしたいですね。

因幡の白うさぎの縁結び

島根県の出雲大社には、うさぎの石像がたくさんあります。これは、出雲大社の祭神・大国主命にまつわる、次のような「因幡の白うさぎ」の神話にちなんだものです。

大国主命とその兄弟神たちが、八上比売という姫と結婚するため、因幡に向かっていたときのこと。白うさぎが、隠岐の島から因幡の国へと海を渡るため、ワニザメをだまして背中の上を通ろうとしていました。しかし、ワニザメにばれて体中の毛をむしりとられ、痛がって泣いているところへ、いじわるな兄弟神たちが通りかかったのです。「海で洗って風にあたって乾かすように」と言われてそのようにすると、痛みがさらにひどくなってしまいました。次に大国主命が通りかかり、「真水で洗ってガマの花粉をつけるとよい」と言うので従うと、すっかりよくなりました。喜んだ白うさぎは大国主命と八上比売との仲を取りもち、縁結びの象徴となったそうです。

鳥取県には白うさぎを祀った白兎神社があり、縁結びだけでなく、やけどや皮膚病などにもご利益があるとされています。近くには、この神話の舞台とされる白兎海岸の美しい海と白砂が広がっています。出雲大社を訪れた際には足を延ばしてみてください。

けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2023年・新年号

ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197　愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地　TEL 0587-95-1178　FAX 0587-94-0112

新年のご挨拶

ヤマザキマザック健康保険組合
理事長　水谷　健治

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

健保組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることでさらなる納付金の急増が危惧されています。昨年10月より一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられましたが、現役世代の負担軽減効果は不十分です。少子高齢化にも歯止めがかからず、2042年には高齢者人口がピークを迎える一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続いています。国民皆保険制度の持続性確保のためにも、全世代型社会保障制度への転換が急がれます。

また、新型コロナウイルス感染症の流行を契機に、医療提供体制の逼迫やデジタル化の遅れなどの問題点も浮き彫りになりました。こうした状況を受け、政府は「骨太方針2022」のなかで、医療分野のデジタル化推進を目的として「医療DX推進本部」の設置を明記し、昨年10月に発足させました。本年4月からはオンライン資格確認を原則義務化し、2024年秋を目途に現行の健康保険証を廃止して、マイナンバーカードとの一体化をめざすこととなりました。あわせて、マイナンバーカードの保険証利用促進のため、医療機関等での導入加速化に向けた取り組みが強化されています。さらに、オンライン資格確認システムを利用した電子処方箋の運用も本年1月より開始となり、医療のデジタル化による医療費適正化、サービスの効率化・質の向上に向けた改革が進められています。

当健保組合も、データを活用した効率的・効果的な保健事業をさらに推進してまいります。みなさまにおかれましては、当健保組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用ください。日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力いただければ幸いです。

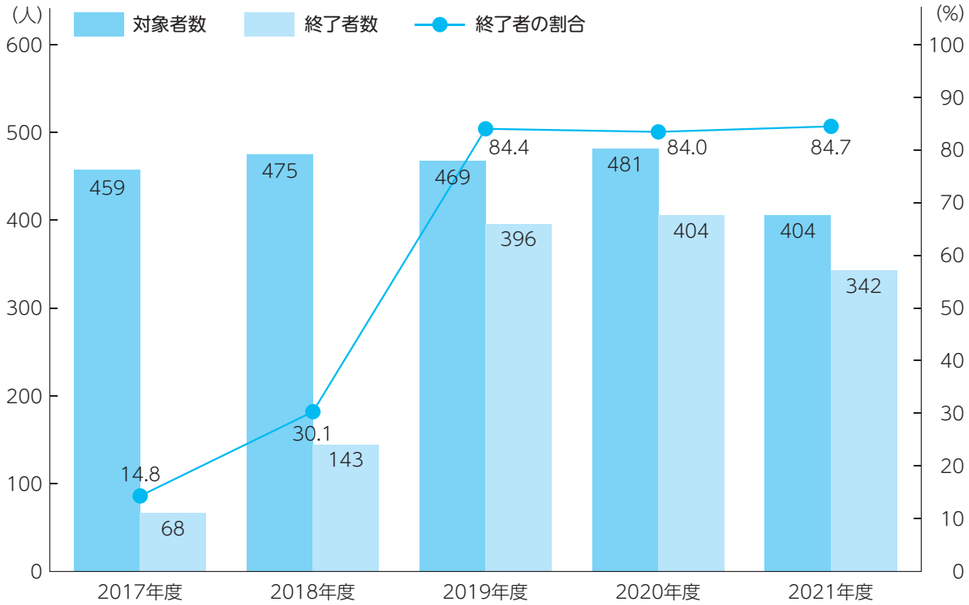
結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

特定保健指導を受けて、生活習慣をアップデートしましょう!

当健保組合が毎年実施している特定保健指導においては、2019年度から特定保健指導に参加する人が増加し、3年連続で85%近くの人が終了しています。2021年度では、対象者数が減少しましたが、これは特定保健指導に参加し、生活習慣改善に向けて取り組んでいただいたことで、数値が改善した人が増えたことによる成果であると考えられます。

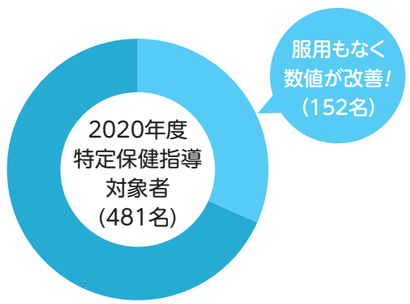
対象となった人は、特定保健指導に積極的に参加し、生活習慣病のリスクを下げましょう。

■特定保健指導(積極的支援・動機づけ支援)の対象者数と終了者数の推移



特定保健指導を受けると数値が改善!

保健師や管理栄養士など〝健康のプロフェッショナル〟から特定保健指導を受けることで、**体重の減少**と**血糖値**に効果があらわれ、数値の改善につながります。2020年度の対象者481名のうち、152名に数値の改善がみられました。



お知らせ

2022年度の特定保健指導の対象となっているみなさんへ

2022年度では、すでに200名近くの人が人間ドック受診病院等で特定保健指導の取り組みをはじめています(そのうち90名はすでに終了)。特定保健指導の対象者で、まだ今年度の**特定保健指導を受けていない被保険者(社員)については、2月～3月に各製作所内でグループ面談による社内特定保健指導を実施します。**

対象者には1月中にご案内しますので、必ず参加をお願いします。

ストレスに負けない心のもち方

監修●公認心理師　上野　幹子

自分だけつらいとはいえない

本当はつらくて苦しいのに、周りを気にして「つらい」ということができず、無理をしていませんか。
その状態がつづくと心身が疲弊してしまいます。つらいといえない自分とうまくつき合っていきましょう。

自分のつらさは自分だけのもの。他人とは比べられない

みんながんばっているのに、当たり前にやっているのに…と思うと、自分だけ「つらい」「助けて欲しい」「休みたい」とはなかなかいえないものです。しかし、同じ状況でも、人によって感じるつらさは異なります。自分のつらさは自分だけのもの。他人と比べることはできません。また、周りに合わせてヘトヘトになりながらがんばりつづけても、だれも褒めてはくれません。つらくて苦しいことを口に出すことは甘えではなく、心身の健康を守る行為です。「つらい」といえなくても、心の声に耳を傾けて自分を大事にすることが、ストレスを軽減して心と体を守ることにつながります。

つらいといえない自分とのつき合い方

●「つらい」と思うことを許す
感情に「いい・悪い」はない。つらいと感じていることに目を向け、その気持ちを受け止めて肯定する。

●「みんながんばっている」を封印する
「みんながんばっている」と思うと、無理にがんばろうとしてしまう。「みんな」をがんばる基準にしない。

●自分のがんばりを認めて、いたわる
「つらい」と感じたときは、がんばったとき。「よくがんばった!」と自分を褒めて、いたわる。

●手を抜くところをもつ
「手を抜く」とは、無理なく「やるべきこと」を効率化するための方法だと捉えよう。
「つらい」といって周りに頼れないのであれば、手を抜くところを作って負担を減らすことも大切。

心の悩みはまず電話で相談!

●メンタルヘルスカウンセリング　0120-767-417

Web：https://t-pec.jp/websoudan/　ユーザー名：mazakkokoro　パスワード：767417

●電話・Webカウンセリング受付時間〈電話〉9：00～22：00(年中無休)〈Web〉24時間・年中無休(返信は数日を要します。)

●面談カウンセリング予約受付時間〈電話〉9：00～21：00(土曜日は16時まで)(日曜・祝日、12/31～1/3を除く)
〈Web〉24時間・年中無休(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます。)

カウンセリングって何?…カウンセリングとは、専門家と一緒に自分自身や目の前の課題に向き合いながら、問題の解決や予防に取り組む作業です。

話すことで
- 心の負担が軽くなることがあります。
- 自分の悩みの原因に気づくことがあります。
- 自分の考え方の癖に気づくことがあります。