

ふじさん

fujijoho group monthly magazine

平成29年指針

富士情報

賢守智略

[今月のひとこと]

健康維持

- ・ 内定式を開催
- ・ 富士河口湖高校・吉田高校から感謝状



秋の本栖湖

写真提供：富士河口湖町 観光課



今月のひとこと

健康維持

社長 渡辺直企

10月第2月曜日は体育の日です。また食欲の秋でもあり健康に関して見直すのに大変良いタイミングだと思います。厚生労働省が7月に発表した「簡易生年表」によりますと、2016年生まれは女性で49.9%、男性で25.6%が90歳まで生存するとのことです。非常に長寿社会になってきていますが、現役引退後は多くの人が年金や健康保険など社会保障に依存して生活をしています。しかし、社会保障費は年々増え続け、2015年度の年金や医療、介護などの社会保障給付費が前年度比2.4%増の114兆8千億円だったと国立社会保障・人口問題研究所が8月に発表しました。高齢化に伴い金額は過去最高を更新したとのことです。また、国の2018年度の予算の概算要求も100兆を超え、このうち社会保障費は3割も占めます。政府は2018年度の社会保障費が高齢化などによる自然増で今年度より6300億円多くなると見込んでいます。自然増は毎年度5000億円ほどに抑えろとの目安があり、年末の予算編成で少なくとも1300億円分の社会保障費を削減することになります。

2018年度予算編成に向けた社会保障改革のテーマとしては診療報酬、薬価改定、介護、障害福祉サービス等報酬改定、生活保護、生活困窮者自立支援制度の見直し、児童手当特例給付見直しなどがあります。また厚生労働省でも保険者努力支援制度（保険者インセンティブ）を定め、各健康保険組合に健診受診率の向上、メタボ該当者及び予備軍の減少、後発医薬品の促進、運動習慣の促進などの働きかけをしています。このような背景から、社会保障の負担を減らしていくことが我々にとってますます重要です。厚労省は「健康21」で指針を定め、健康寿命を伸ばすよう働きかけを行っています。健康寿命を伸ばす、つまり高齢者の障害を防ぐことを目的とした場合、それに関連するガン、脳卒中、心疾患、などの疾患をいかに減らすかが課題になります。これらの疾病は、多くの場合生活習慣に深く関連しており、高血圧や糖尿病、たばこ、肥満、運動習慣などが問題になります。このように健康を維持するために生活習慣を良くしていかなければいけないことは明白です。日常の運動が健康維持に効果があることが分かっているにもかかわらず忙しいなどの理由で中々実践できません。しかし、アイオワ州立大学の研究者グループの「ランニングと寿命の関係」に関する記事によると、週にランニングを1時間程度が適切で、ランニングを1時間するごとに寿命が7時間延びる可能性があるとのことです。健康寿命を延ばす、寿命を延ばすという意味でも合理的に考えれば運動をするべきなのですが、なかなか実践できません。

今年のノーベル経済学賞は行動経済学者のリチャード・セイラー シカゴ大学教授が受賞しました。従来の経済学では人は合理的で、理性的であると前提し、理論を構築していましたが、セイラー教授は人が合理的ではなく感情に大きく影響されることを示しました。人の合理性は限定的で自制心も制御できないという訳です。上記のように合理的に考えて運動が実施すべきなのにできないのは当たりまえなのです。セイラー教授はこのような人の特徴を明確にすることで、「デフォルト」というアイデアを導入しました。これは、選択が必要なときに選択肢や条件を並べ合理的に選択させるのではなく、一番おすすめの選択を初期値つまり「デフォルト」を設定しておき、より良い選択肢へ導くというものです。臓器提供の意思宣言や、確定拠出年金の制度などで活用されています。

私もなるべく走るようにしていますが、目先のメリットだけではすぐ言い訳が出て、さぼりたくなってしまいます。良いことと合理的に考えたり、するべきと義務・強制で考えるのではなく、運動を生活の「デフォルト」に位置付けることで、当たり前健康維持ができるようにしていきたいと考えています。

内定式を開催

～平成30年度入社予定者～

10月2日に平成30年度入社予定の学生に向けた内定式が八王子事業所で行われました。

渡辺社長からの挨拶、先輩社員からの挨拶があり、社長から3名の内定者一人ひとりに内定証が手渡されました。

式の最後には内定者の皆さんからそれぞれ自己紹介や入社後の抱負を発表いただきました。

内定式終了後、京王プラザホテルのレストランで昼食会が和やかに行われました。

午後は八王子事業所に戻りグループワークを行いました。

内定者の皆さん一日お疲れ様でした。来年の4月にお会いできることを楽しみにしています。



富士山初冠雪

23日に甲府地方気象台が富士山の初冠雪を発表しました。平年より23日遅い記録です。

超大型の台風の影響などで数日雨が降り続き、台風一過の秋空に顔を出す「雪におおわれた富士山」を期待しましたが、ふもとからは山頂付近の山肌



にまばらに雪が付いている富士山でした。このため富士吉田市が気象台とは別に発表している「富士山初雪化粧日」の宣言を今回は見送りました。

富士河口湖高校

吉田高校から感謝状

山梨県立富士河口湖高校が創立40周年、山梨県立吉田高校が創立80周年を迎え、このたび両校から会社に感謝状をいただきました。

1981年から両校には毎年図書を寄贈しているなど、当社には縁の深い学校です。

富士河口湖高校は渡辺直企社長の出身校で、渡辺努会長がPTA会長を務められたことがあります。

また、吉田高校は渡辺努会長をはじめ社員に多くの卒業生がいて、会長は以前に同窓会長を務められました。



今月の表紙

～秋の本栖湖～

本栖湖は富士五湖の最西端に位置し、大きさは3番目、水深は最大の121.6mの湖です。2004年から発行されている1000円紙幣の裏面に描かれている「逆さ富士」のモデルとして有名です。

今年の10月はここまで日照時間ゼロの日が半分近くもありました。ようやくこれからは秋晴れの日が期待できそうです。間もなく表紙のような雪化粧をした富士山を見ることができます。

富士山麓もいよいよ紅葉の季節を迎えました。恒例の「富士河口湖紅葉まつり」が11月1日から23日まで開催されるのをはじめ、富士山麓の各地で紅葉まつりが開催されます。来月の表紙写真は河口湖畔の紅葉の予定です。

丸久通信

新車の購入を検討されている方をご紹介します

皆さま方のご家族、知人、ご友人で新車の購入を検討されている方がおられましたら、自動車販売店（ディーラー）から見積りを取る前に丸久にご連絡ください。

- ①「いろいろ見比べるのが大変」「カーディーラーに行く時間がない」という方、ディーラーネットワークからご希望にピッタリのディーラーを紹介します。
- ②優良ディーラーと親密な取引関係にあるため、お買い得車情報をたくさんお届けできます。

丸 久

電話：0555-24-2341 メール：marukyu@ag.sjnk.co.jp



私の趣味
No.457

いっちょかみ

皿海利枝

趣味と言われて思いつくものが、『これ！』といって無いことに気が付きました。何故なら私がお題の“いっちょかみ”だからです。“いっちょかみ”って大阪弁ってご存知でしたか？大阪人の私も今回初めて知りました。いろんなことに興味を持って、ちょっとだけカジる人間、「何にでも」とにかく色んなことに首を突っ込みたがる人のこと。標準語で「器用貧乏」などと言うらしいです。そんな“いっちょかみ”な人間が私なんです。

ジャンルは、全く問わず、何かにつけやりたがる傾向にあって、特に極めるわけでもなく・・・でも、気になる物事に手を出す。音楽、ショッピング、手芸、料理にお酒？！スポーツなどなど、でもやっぱり自分らしさを維持するために1週間に一回は、必ず「汗をかく！！」これはやめられません。4、5年ほど前までは、ジムに通って、マシンで汗を流したり、エアロやヨガにはまったりしていました。併せて時折、息子たちと野球、テニス、ラウンドゴルフ etc…とにかくやんちゃな休日を過ごす日々、そんな中、2、3年前に職場の人に「ゴルフしないの？」と誘われ、久々にクラブを持つことに。実は、昔20代のころ少々かじっていた経験があるゴルフ。バブルの全盛期で1ラウンド数万円などという時代の話し、お金かかるスポーツはムリだ！！道具も昔のもので買い替えとかも！と、誘われた当初は、聞き流していたのですが…たまたま練習場で振ってみると、たまたま当たってしまったドライバー！久々にしては150Yも飛んでしまったから大変「あら？！まだできるかも？！」っと安易な勘違いからの復活でした。ブランクが20年以上、やはり勘違いは一瞬で、そこから負けず嫌いの猛練習。止めとけばよかったものを50目前の再燃でした。3年かけておかげさまで、今ではクラブも購入し、カッコから入る？！と言うスタンスでウェアも楽しんだりしています。肝心の腕のほうは？と聞かれると、100を切れない魔の100ラインに悩む毎日、それでも打ちっぱなしに毎週通って、日々のストレスをドライバーにて発散中。今も昔も変わらない“いっちょかみ”このゴルフも近い将来違うものになっているんだろう～それでも、今を精一杯楽しみたい！！楽しむことが大事！！仕事も遊びも“今”を大切にしていきたい。どちらも楽しみながらできれば、それは、ココロにとってもカラダにとっても一番の特効薬と考えています。

雁字搦めで眉間にシワを寄せて、悩んで暗い顔してる人生なんて、楽しくない！！人生は一度きり、今を楽しまずしていつ楽しむのかって、笑顔でいられる自分をキープするための手段、それがいっちょかみの私の「生涯趣味探し」なのかもしれません。

これからも仕事にプライベートに楽しんでいきたいと思っています。

(一般財団法人日本予防医学協会 健康情報サービス事業部 事業部長)

