

# 第一生命サラリーマン川柳コンクール サラ川で見る日本の健康

第一生命保険株式会社  
第一生命経済研究所

一生涯のパートナー  
**第一生命**  
Dai-ichi Life Group

## 第一生命経済研究所 担当研究員紹介

### 水野 映子 (みずの えいこ)

第一生命経済研究所 ライフデザイン研究本部研究開発室 上席主任研究員

1995年4月 ライフデザイン研究所（現第一生命経済研究所）入社。

2012年4月より現職。ユニバーサルデザイン、障害者の生活・就労、健康・介護などの分野の調査研究に従事。

### 北村 安樹子 (きたむら あきこ)

第一生命経済研究所 ライフデザイン研究本部研究開発室 上席主任研究員

1995年4月 ライフデザイン研究所（現第一生命経済研究所）入社。

2016年4月より現職。家族、人生設計、健康・介護などの分野の調査研究に従事。

<書籍のご案内>

### 「人生100年時代」のライフデザイン

— 団塊ジュニア世代から読み解く日本の未来 — ライフデザイン白書 2018

(著) 第一生命経済研究所 宮木 由貴子 的場 康子 水野 映子 北村 安樹子

全国有名書店他で販売中! ◆1,600円+税 ◆東洋経済新報社



目前となった「人生100年時代」。

人口構造の変化に社会がどう対応していくかはもちろん、個人のライフスタイルや人生設計の見直しも必要になっています。

本書は「団塊ジュニア世代」にフォーカスし、人生100年時代に向かって生きる人々のライフデザインについて考察・提言しています。人生100年のほぼ真ん中に位置する「団塊ジュニア世代」は、人口規模の大きな世代であると同時に、バブルもデフレも知っている世代です。この世代の意識や行動を読み解くことは、来る「人生100年時代」にどう立ち向かい、いかに対応していくかを考えるきっかけになるでしょう。

川柳、雅号は、すべて応募者の表記にしたがっているため、一部当て字等での表記で掲載しています。この小冊子の作品の著作権は、すべて第一生命に帰属しています。無断での転載、使用はご遠慮ください。

お届けしたのは…



やせるお茶 せつせとのんで 水ぶとり

プアール (第九回・1995年)

朝バナナ 効果があったの お店だけ

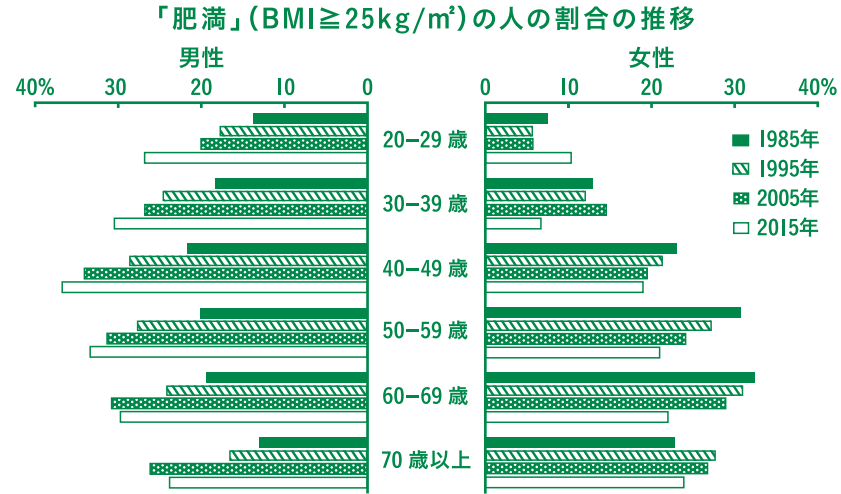
品切れ店長 (第二十二回・2008年)

30年間のサラ川を常に賑わせてきた話題はダイエット。時代とともにダイエットの方法は変わっても、痩せることに対する関心は変わらないようです。

くまモンを 着ないで真似る この体型

世代交代 (第二十八回・2014年)

老若男女を問わず、ふくよかな体型はサラ川の格好のネタになっており、その時代の人気者に外見をたどえた、ユーモラスな作品も数多く見られます。サラ川が始まった頃に比べると、近年「肥満」とされる男性は増える一方ですが、中高年女性は減ってきています。



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」  
※ BMI = 体重 kg ÷ (身長 m)<sup>2</sup>

■時代のキーワード：メタボ

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の略。「特定健康診査」、いわゆる「メタボ健診」が始まった2008年の前後から、メタボを題材にしたサラ川も多くなりました。

流行は のがさないわよ いまメタボ

我輩はにゃんこ (第二十回・2006年)

しゅうち心 なくした妻は ポーニヨポニヨ

オマイガット (第二十二回・2008年)

うらやましい 電話はスマート おれメタボ

ヤマチャン (第二十四回・2010年)

会議室 喫煙室兼 仮眠室

常習犯 (第七回・1993年)

愛煙家 税金はらって 嫌われて

室戸岬 (第十二回・1998年)

喫煙所 探して歩き 一〇〇〇〇歩

キンニクマン (第二十三回・2009年)

一緒だね 僕は卒園 パパ卒煙

嫌煙妻 (第二十四回・2010年)

健康のために禁煙する動きは時代とともに広がり、喫煙者も減っています。サラリーマンが職場でタバコを吸える場所は会議室から喫煙所へと徐々に狭められ、街の中でも少なくなりました。

また、30年の間には、度重なるタバコ税の引き上げにとともに、タバコ代も高くなっていきました。禁煙に対する決意や挫折を描いたサラ川もたびたび登場しています。

■時代のキーワード：健康増進法

受動喫煙の防止などを目的に2003年に施行された法律。この少し前の2002年からは、東京都千代田区を皮切りに、路上喫煙に罰金などを課す条例も各地で制定され始めました。これらの法制度ができたことも、公共の場での喫煙が厳しくなった背景にあります。

千代田区で 一本二千円の 煙草吸い

読み人知らず (第十六回・2002年)

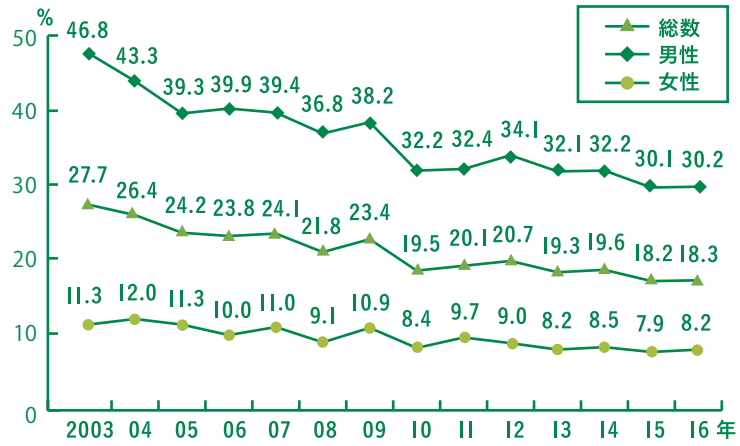
「パパくさい」娘の一言 即禁煙

愛煙家 (第二十一回・2007年)

健康は 減塩・減煙・減宴で

現厭っ子 (第十七回・2003年)

喫煙習慣がある人の割合



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

ビジネスマン 24時間 寝てみたい

ボーナス (第四回・1990年)

サラ川が始まった1987年の日本は、まだバブル景気の真ただ中。残業を重ねるサラリーマンを奮い立たせるかのように、「24時間戦えますか」と歌う栄養ドリンクのCMが現れ、一世を風靡したのもこの頃です。その後、バブルは崩壊しましたが、疲れたサラリーマンには、いつの時代も睡眠は必要です。

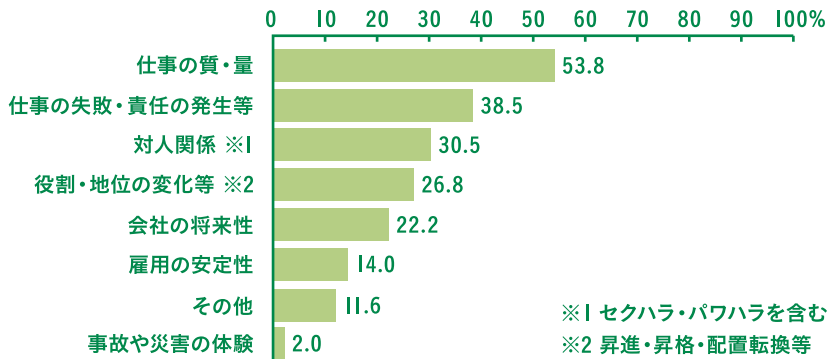
同い年 キムタク HERO オレ疲労 中間管理職 (第二十九回・2015年)

「ストレスか？」 聞かれる上司が その原因

読み人知らず (第二十二回・2008年)

体だけでなく心が疲れている人もいます。そのストレス源は職場にも家庭にもあります。精神的なゆとりのなさは、この10数年であまり変わっていないのかもしれないかもしれません。

強いストレスとなっている事柄 (3つまで回答)



出典：厚生労働省「平成28年 労働安全衛生調査 (実態調査)」

■時代のキーワード：ストレスチェック制度

働く人々の心の健康を守ることを目的に、2015年に施行されました。これにより、一定規模の事業所では、毎年1回、「ストレスチェック」を実施することが義務付けられました。

管理職 健康維持は 部下次第

— 哀愁亭管理職 — (第二十一回・2007年)

ストレスは おまえと言えぬ 亭主達

思い込み亭主 (第二十三回・2009年)

ノー残業 妻のストレス 増加中

イクメン 38 (第二十四回・2010年)

## 新型は女房車くるまで俺インフル

宇宙人（第二十三回・2009年）

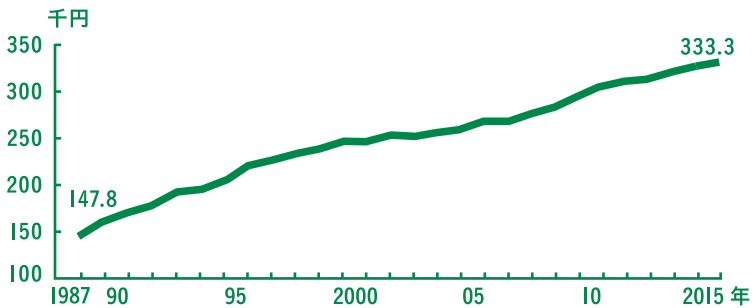
体の症状や病気を取り上げた作品も、サラ川の中には多数あります。そのネタは、花粉症や肩こりなどのようにずっと以前から存在しているものもあれば、2009年に流行が拡大した新型インフルエンザなど、その時代を表わしたものもあります。

## 通院の医療費けちって入院に

羽衣の天女（第十六回・2002年）

一般的なサラリーマンの医療費の自己負担が1割から2割に上がった1997年、2割から3割に上がった2003年の前後には、医療費に関する作品もありました。自己負担が増えてもなお、医療費はこの30年間増え続けています。

人口一人当たり国民医療費の年次推移



出典：厚生労働省「国民医療費」

### ■時代のキーワード…生活習慣病

食事、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が影響する病気。かつては「成人病」と呼ばれていましたが、1996年に当時の厚生省が「生活習慣病」と呼ぶことを提唱したことによりこの言葉が普及しました。

生活習慣病の代表格のひとつである「糖尿病」が強く疑われる人は約20年間で増え続け、2016年には約1千万人になったと推計されています（出典：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」）。

## 貫禄が ついたとたんに 成人病

脂肪保険（第六回・1992年）

## 成人病 僕も大人の仲間入り

（成人病予備軍）小学生（第七回・1993年）

きれいだと ほめてもらった 胃の写真

微女 (第二十七回・2013年)

健康診断(以下健診)・検診の結果を見て一喜一憂するのは世の常。

検診の結果が気になり 胃潰瘍

川柳 駄作 (第二十回・2006年)

結果見て 体調くずす 人間ドック

ストレスマン (第十七回・2003年)

健診は本来、自分の健康状態をチェックし、健康増進や病気の予防に役立てるためにありますが、健診の前だけお酒や食事を控えて良い結果を出そうとする人も。

健診の 10日前から ダイエット

メタボパパ (第二十回・2006年)

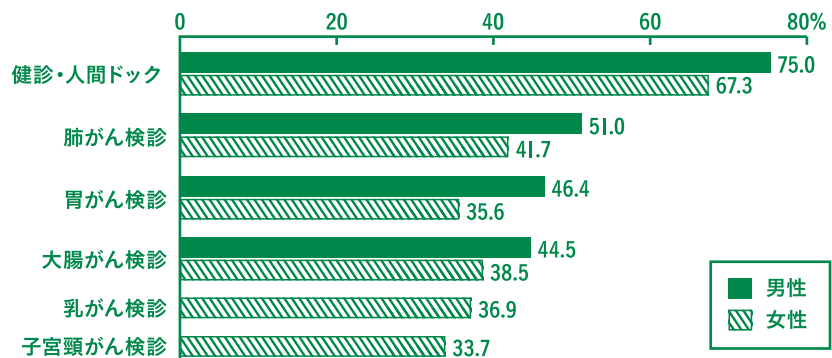
健診を 終えたら帰りは 食べ放題

メタボママ (第二十二回・2008年)

健診や人間ドック、がん検診の受診によって異常が見つかることは少なくありません。きちんと受診して結果に向き合えば、健康づくりに活かすことが大切といえます。

日本人の平均寿命は年々延びており、「人生100年時代」が到来するとも言われています。元気で長生きをするためには、若いうちから食事や運動、飲酒・喫煙などの生活習慣に気を配り、健康診断や検診を積極的に受けることが必要でしょう。そして「笑うこと」も心身の健康を保つ秘訣のひとつ。サラ川を読んで笑いつつ、自身の健康状態を振り返り、健康づくりに一層励んでみてはいかがでしょうか。

過去1年間に健診・人間ドック、がん検診を受診した人の割合



注：健診・人間ドックは40～74歳、子宮頸がん検診は20～69歳、他のがん検診は40～69歳の人を集計対象

出典：厚生労働省「平成28年 国民生活基礎調査」



# “もっと安心に。もっと私らしく。”

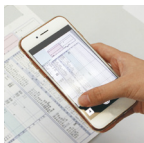
人生100年時代へ。

第一生命は、健康で長生きできる社会の実現に向けて  
これからも取り組んでいきます。

健康応援アプリ

**健康  
第一**

あなたの健康年齢は？  
健康診断結果でカンタンチェック！



スマホで読みとるだけで健康年齢\*  
と健康タイプがその場でわかる！

※「健康年齢」は(株)日本医療データ  
センターの登録商標です。

無料  
ダウンロード



第一生命は健康診断の受診勧奨を通じて  
健康づくりをサポートしています。

健康診断は自覚症状がない病気の予兆をキャッチできる大切な機会。  
毎年の受診が大切です。

第31回 サラリーマン川柳コンクール 特別企画

## 「健康第一」アプリレベルアップ記念 「健康第一部門」ベスト3発表!!

応募総数10,492句の中から決定!

食事や運動など、日常感じる健康へのリアルな想いを詠んだ力作揃い!

スポーツジム 車で行って チャリをこぐ  
あたまで健康追求男

カロリーの低いメニューをおかわりし  
安心感

ドクターが ダメというもの 全部好き  
えっこ



世の中健康ブームで、皆さん食生活・運動など、生活習慣の改善に取り組みられています。しかし、「言うは易し、行ふは難し」という状況のようです。その点がユーモアに富んだ表現で、テンポよく巧みに詠まれていて感心しました。



国立研究開発法人

国立循環器病研究センター

理事長 小川 久雄氏

第一生命と国立循環器病研究センターは循環器病情報の普及啓発に関する包括的な連携協定を締結しています。