

東京港

健保だより

<https://www.tokyokoukenpo.or.jp>

秋 No.347
2024年 11月

本誌をご家庭に
お持ちかえりください

CONTENTS

- 令和5年度 決算報告 → P. 2
- サンテくんのマンガでわかる！KENPO講座 → P. 4
- インフルエンザ予防接種補助事業のご案内 → P. 6
- Tokyokoukenpo Information → P. 7
- 冬季施設のご案内／クロスワードパズル → P. 9
- メンタルセミナー・女性の健康課題セミナー → P.10
- 「iBss」にて『資格情報のお知らせ』を掲載 → P.11
- インタビュー にしおかすみこさん → P.12



サンテレンジャー

備中松山城（岡山県）

健康エール

健保からの大切なお知らせをお届け！

健保の LINE 公式アカウント



令和5年度 収入支出決算概要表

一般勘定

●収入の部

科 目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
保 険 料	10,665,589	490,936
調 整 保 険 料 収 入	146,729	6,754
別 途 積 立 金 繰 入	200,000	9,206
高齢者医療支援金等負担金助成事業費	14,183	653
特定健康診査・保健指導補助金	2,419	111
出産育児一時金補助金	1,233	57
特定健康診査等事業収入	17,630	812
財政調整事業交付金	129,284	5,951
雑 収 入 ・ そ の 他	52,269	2,405
収 入 合 計	11,229,336	516,885

●支出の部

科 目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
事 務 費	149,017	6,859
保 険 給 付 費	6,050,635	278,510
納 付 金	4,149,492	191,001
保 健 事 業 費	305,022	14,040
財政調整事業拠出金	146,491	6,743
営 繕 費	10,960	504
連 合 会 費	5,347	246
積 立 金	2,236	103
雑 支 出 ・ そ の 他	2,090	97
支 出 合 計	10,821,290	498,103

※四捨五入につき、一部合計が合わない箇所があります。

● 健保組合を取り巻く情勢

最近の国内景気は、個人消費の持ち直しに足踏みが見られるものの、緩やかな回復基調にあると言われています。個人消費はコロナ禍後の需要回復に加え、実質賃金の減少により低迷が続いていましたが、春闘での高い賃上げ率が反映されたことで所得環境が改善し、企業の設備投資も今後は持ち直しの傾向で推移すると期待されています。しかしながら、世界経済全体では、中東情勢やウクライナ情勢の影響から景気の減退が予測され、物価上昇を背景とした消費者マインドの悪化が懸念されています。

こうした情勢のもと、全世代型社会保障制度の将来構想において、人口減少と少子高齢化の影響によって現行制度での対応が極めて難しくなっており、医療保険財政の安定運営を持続させるためには、

財源となる保険料、公費、自己負担のバランス、保険給付のあり方など医療保険制度の本来の趣旨を踏まえた総合的な見直しが求められています。

なお、令和6年度の健保財政においては、団塊の世代が75歳に到達する影響から高齢者拠出金が前年度比で4・6%、約1700億円増加する見込みで、経常収支差引額では6500億円超の赤字が予測されており、賃上げによる収入増を期待しつつも多くの組合で大変厳しい状況が続くと見られています。

令和5年度収入支出決算状況

当健保組合の令和5年度収入支出決算が確定しましたので、その概要をお知らせいたします。一般勘定では経常収支約7300万円、介護勘定では約9300万円の黒字となりました。

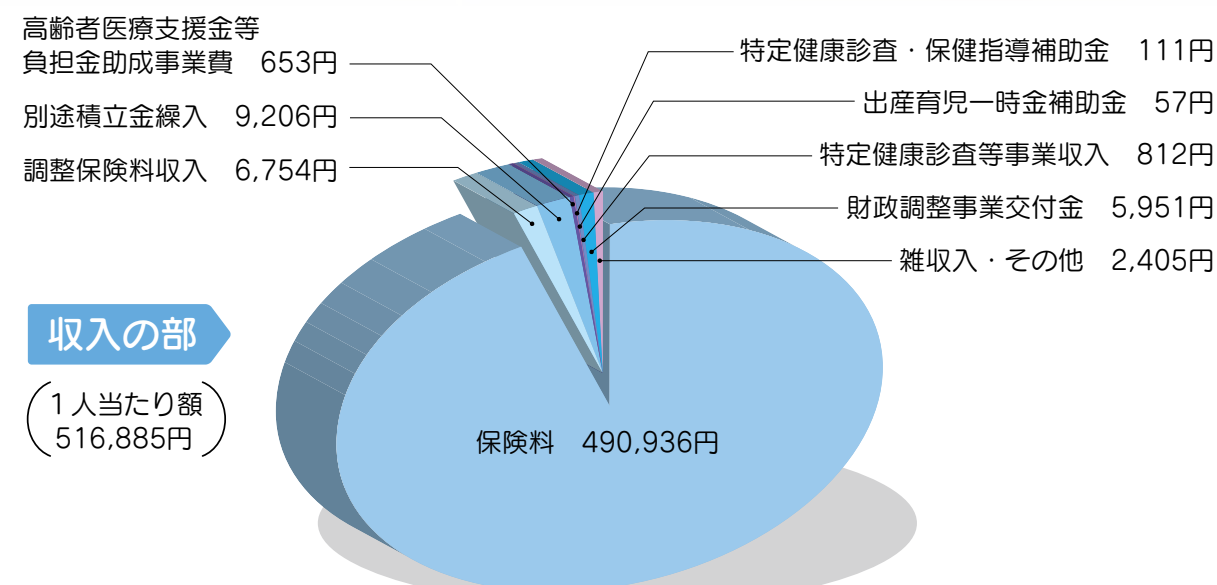
医療費の増高が懸念される中で
安定した収支状況を維持

医療保険制度本来の趣旨を踏まえた総合的な見直しが必要

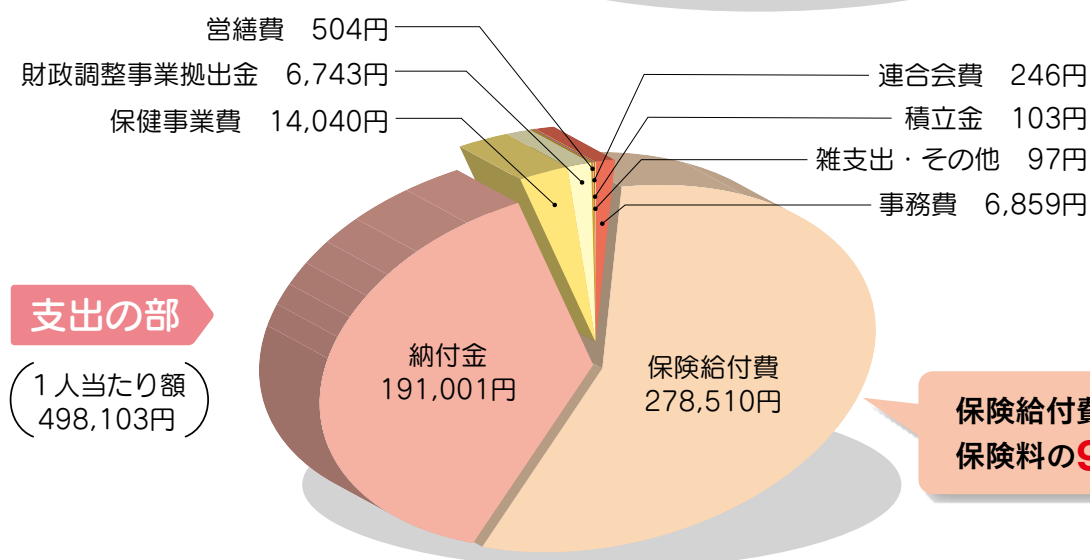
令和5年度収支決算状況

一般勘定 → 保険給付費が増加したものの、保険料収入も増加し、**黒字を維持**介護勘定 → 介護保険収入は前年度とほぼ同額。引き続き**黒字に**

令和5年度 収入支出決算 被保険者1人当たり額 (一般勘定)



収入の部

(1人当たり額)
516,885円

支出の部

(1人当たり額)
498,103円保険給付費と納付金だけで、
保険料の**95.6%**に相当

一般勘定

一般勘定の基礎数値を見ますと、平均被保険者数が前年度比128人増の2万1725人、平均標準報酬月額が同比1188円増の36万4264円、年間1人当たり総標準賞与額が同比1235円減の83万9231円でした。

収入においては、保険料収入が同比0・83%増の106億6558万円で、その他の収入を含めた収入総額は112億2933万円でした。

一方、支出においては、その内の主なものを見ますと、保険給付費が同比4・28%増の60億5063万円、高齢者医療制度へ拠出する納付金が同比0・02%減の41億4949万円、保健事業費が同比3・59%増の3億502万円で、その他の支出を含めた支出総額は108億2129万円でした。

その結果、収支差引額は4億804万円の黒字となり、経常収支差引額においても7347万円の黒字となりました。

介護勘定

介護勘定の基礎数値を見ますと、平均被保険者数が前年度比77人減の1万2606人、平均標準報酬月額が同比3251円増の41万214円、年間1人当たり総標準賞与額が同比1827円減の98万6809円でした。

収入においては、介護保険収入が前年度とほぼ同額の13億3967万円で、収入総額は13億3968万円でした。

一方、支出においては、介護納付金が12億4639万円で、支出総額は12億4646万円でした。その結果、収支差引額は9322万円の黒字となりました。

その3 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されるんだ健康への手続きも不要だって

医療費が高額になっても、マイナ保険証で受診すれば

スクウェイくん

その2 質のよい医療が受けられます

正確な情報をもとに医療が受けられて、お薬の重複も防げるよ

マイナ保険証なら、お薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できるから

セルーくん

その1 医療費が少し安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証より

初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなるのよ!

ヘリサちゃん

※本人が同意した場合のみ

※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。

「保険証利用の登録」が必要で

保険証利用の登録はここでできます

スマホで登録!

医療機関窓口のカードリーダー

マイナポータル

セブン銀行ATM

お薬を1回分

スクウェイくん

でも、どこに行けばいいんだ??

まったく、コンガンくんはあわてん坊ですね

マイナナンバーカードを保険証として利用できるようにするには

コンガンくん

それじゃ、今すぐ申し込みに行くぜ!!

でも、ヒューッ

ヒューッ

コンガンくん

なるほど! そうだったんですね!

私もさっそく利用登録してみます!

使ってみると、便利さも分かるわよ

みなさんもぜひ、お早めに

スクウェイくん

マイナ保険証を使ってみてくださいね!

あと、コンガンくんはマイナナンバーカードの取得からでは?

スクウェイくん

- ① マイナ保険証

過去の診療情報に基づく的確な医療を受けられます。

② お手元の保険証

2024年12月1日時点で有効な保険証は、最長1年間(2025年12月1日まで)使用可能。

③ マイナ保険証+「資格情報のお知らせ」

マイナ保険証が利用できない医療機関等で、セットで提示。

④ 資格確認書*

2024年12月2日以降、マイナ保険証をお持ちでない方に交付(下記参照)。

※「資格確認書」とは

2024年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、本人の申請によらず「資格確認書」が交付されます(マイナ保険証を紛失等した場合は、健保組合に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます)。

当健保組合では、新規加入者や保険証を紛失された方でマイナ保険証がない方には2024年12月2日以降、健康保険証をお持ちでマイナ保険証がない方には経過措置終了後の2025年12月2日以降に交付予定です。

次の4つの方法で保険診療を受けることができます。

今後は病院には何でかかればいい？

マイナ保険証への移行準備として「資格情報のお知らせ」を配付しました

「資格情報のお知らせ」には、①あなたの健康保険の資格情報 ②マイナナンバーの下4桁が記載されています。当健保組合では、本年10月ごろ事業所経由で送付しています(任意継続被保険者の方へはご自宅に送付)。

お手元に届いた「資格情報のお知らせ」に記載のマイナナンバーの下4桁に間違いがないかご確認ください。記載内容に誤りがある場合は、健保組合にご連絡ください。

▲資格情報のお知らせ(見本)

切り取ってマイナ保険証と一緒に携帯しましょう

スクウェイくん

先輩

マイナ保険証って持ってますか?

これからはマイナ保険証がスタンダードなもの!

まわりで持ち始めた友人が多いんですが、私はまだ持ってなくて...

持ってるわよ

今年の12月2日から現行の保険証の新規発行はなくなり

マイナ保険証での受診が基本となります!

ぜひ早めのお切り替えをお勧めします!

スクウェイくん

そのとおりです!

それに、マイナ保険証って便利なのよ

まさにそのとおりです!!

われわれサレンジャーが紹介しましょう!

マイナ保険証にはメリットがあるのです!

スクウェイくん

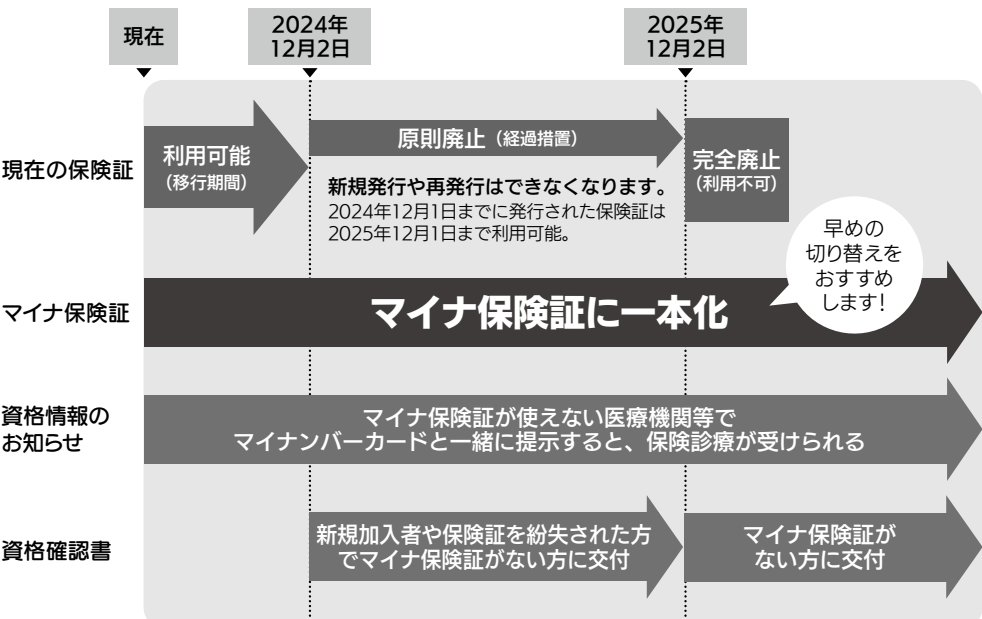
サンテくんのマンガでわかる!

KENPO講座

スクウェイくん

医療機関等の受診はマイナ保険証で!

現在の保険証は今年12月2日に廃止され、マイナ保険証での受診が基本となります。すでにお持ちの保険証は廃止後1年間使用できますが、紛失や転職時にも新規発行・再発行ができません。マイナ保険証はメリットがたくさんあります。ぜひ早めの切り替えをお願いいたします。



現在の保険証は2024年12月に原則廃止

2024年12月2日以降は保険証の新規定発行や再発行はできなくなります。保険証を紛失したり、苗字の変更による再発行、ご家族を被扶養者として届け出たときにも保険証は発行されません。ただし、お手元の保険証は1年間の猶予期間があり、2025年12月1日まで使用可能です。

保健事業インフォメーション

「大腸がん郵便健診」を実施します

実施期間	2025年1月～ 2月
対象者	満35歳以上(2025年3月31日時点)の被保険者および被扶養者
健診費用	無料(申込後に資格喪失した方は対象外) ※2022年度より受診者負担なしとなりましたが、申込後採便の提出をせず未受検となった方が多くいらっしゃいました。 未受検者の容器代・郵送料も組合負担となりますので、ご提出いただきますようお願いいたします。 ※申込後に検査を取り消される方は必ず健保組合までご連絡ください。 ※提出期限が過ぎますと全額自己負担になりますのでご注意ください。
検査機関	芝浦健診クリニック
申込方法	LINE公式アカウント「東京港健保de健康エール」を友だち追加し、左下にある各種手続きの申込フォームから申込
問い合わせ	東京港健康保険組合(03-3455-0063)

「東振協契約医療機関一覧」検索システムのご案内

当健保組合では、被保険者および被扶養者の方々の健康管理のため、各種健診を実施しています。健診は、生活習慣病改善の指針となるものです。健診を受診され、生活習慣病の改善にご活用ください。

当健保組合ホームページから全国の東振協契約医療機関を検索できます。



「婦人生活習慣病予防健診」コース変更のご案内

当健保組合では例年、女性被扶養者を対象に婦人生活習慣病予防健診を実施しておりますが、2025年度春季より、対象者を「女性被保険者および20歳以上女性被扶養者」に拡充し実施いたします。被保険者のみなさま方にもご利用(受診)いただけるよう、労働安全衛生規則第44条に定められる健康診断項目を網羅した検査項目内容に変更いたしました。コースには子宮検査と乳房検査も含まれています。

ぜひこの機会に女性被保険者および被扶養者の方々にご利用いただき、健康管理にお役立ていただきますようお願い申し上げます。

※詳しくは当健保組合ホームページ「News&Topics」をご確認ください(11月下旬掲載予定)。

対象者	女性被保険者[本人]および20歳以上女性被扶養者[家族] ●他の健康診断(人間ドック・巡回健診・定期健診等)との重複受診はできません ●健診受診当日に当健保組合の資格のない方は受診できません
健診料	受診者一部負担 3,300円(税込)

組合の現況(2024年8月末現在)

●事業所数……………250社

●被保険者数

男……………17,133名

女……………4,442名

合計……………21,575名

●被扶養者数

男……………4,344名

女……………8,770名

合計……………13,114名

●平均標準報酬月額

男……………396,264円

女……………275,551円

平均……………371,411円



当健保組合の

インフルエンザ予防接種補助事業

のご案内

冬になると流行するインフルエンザ。高熱や関節痛を伴うなど、激しい症状が特徴です。日ごろから予防を心がけ、流行する前に予防接種を受けておきましょう。当健保組合では、本年度もインフルエンザ予防接種の補助金支給を行います。下記のとおり、**Aの東振協共同事業**または**Bの委託機関接種**のどちらで受けるかご検討のうえ、お申し込みください。

例年の流行のピーク(1～2月)に合わせて、12月中旬までには接種を終えておくとう安心です。



1	補助対象者	接種日に当健保組合の被保険者および被扶養者
2	補助対象期間	2024年10月1日～ 2024年12月20日
3	補助額	1人1回 一律1,000円
4	接種方法	以下 A B のいずれかの方法を選択し接種を受けます。
5	注意事項	補助対象外の方の利用が発覚した場合は、後日返還請求します。 市区町村等の補助がある場合は、その制度からの助成を優先します。

A 組合奨励事業 東振協共同事業 ※東振協と委託契約した医療機関を利用

委託先	東京都総合組合保健施設振興協会 〔東振協〕
東振協ホームページ	https://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html
実施方法	ア～ウのいずれか1つ選択 ア. 院内予防接種…利用者が契約医療機関(全国約3,300機関)の施設内で接種を受けます イ. 出張予防接種…事業所に契約医療機関(全国約900機関)から医療スタッフを派遣し接種を受けます ウ. 集合予防接種…利用者が公的施設(13会場)で接種を受けます
契約料金	上限 4,060円
年齢制限	医療機関により異なります。
申込方法等	東振協ホームページ「インフルエンザ予防接種・健保組合共同事業のご案内」に掲載の手順を参照 ※院内予防接種、出張予防接種、集合予防接種それぞれ手順が異なります。 ※東振協ホームページでは2025年3月末までと表記されていますが、当健保組合では2024年12月20日までの接種を補助の対象としています。

B 組合実施 委託機関接種 ※当健保組合と直接契約した委託機関を利用

委託機関	芝浦健診クリニック	東京港診療所	東京都結核予防会	高根病院
電話番号	03-5765-7171	03-3451-4620	03-3633-4053	0479-77-1133
実施場所	港区芝浦3-18-17 健保会館3F	港区海岸3-9-5	墨田区両国4-5-9	千葉県山武郡芝山町岩山2308
契約料金(税込)	3,960円	4,400円	3,850円	4,000円
年齢制限等	満18歳以上	年齢制限なし	16歳以上	18歳以上 ※高校生不可
申込方法等	委託機関を選定→各自委託機関に予約→健保ホームページより「補助金利用券」をダウンロード→利用券を持参し接種を受けます			

2024年度

冬季施設のご案内

冬のレジャーにご利用ください！

利用可能期間

2024 年 12 月 1 日～ 2025 年 3 月 31 日（施設により異なる）

利用資格

当健保組合の被保険者および被扶養者（利用する時点で東京港健康保険組合の組合員資格がある方のみ）

利用方法

①当健保組合ホームページより、「冬季施設利用券」をダウンロードしてください。
（<https://www.tokyokoukenpo.or.jp>）
※ダウンロード開始は11月下旬の予定です。

②ご希望の施設を利用する際に、「冬季施設利用券」に割引利用料金を添えてご利用ください。

注意事項

①利用券は 1 枚につきお 1 人様に限り有効です。

②利用券は被保険者および被扶養者以外は使えません。
（当健保組合の組合員資格のない方は利用できません）

③利用券は使用后、当健保組合で 1 件ずつ本人確認をしております。

④利用者の保険証記号・番号、氏名、事業所名のないものは無効です。

⑤身分確認のできる学生証等の提示を求められる場合があります。

⑥利用時間等の詳細については、直接各施設へお問い合わせください。

⑦入れ墨、タトゥー（シール類を含む）をされた方は、入園できない場合がございますので、各施設にお問い合わせください。

⑧無資格の利用や不正と思われる利用が後日判明した場合、返還請求をさせていただきます。

⑨不明な点やお問い合わせについては、当健保組合・総務課健康管理係までご連絡ください。
TEL03-3455-0063

※利用券に記入いただく個人情報については、冬季施設利用の目的に限り使用いたします。
※「ロッヂはやし」については利用方法が異なります。宿泊希望の宿にご予約のうえ、当健保組合ホームページより、「契約保養所利用申込書」をダウンロードしてご記入のうえ、当健保組合へお送りください（1 人 1 泊のみ。ただし、今年度すでに保養所の補助を利用された方は対象外）。

種別	施設名称	
スキー場	新潟県	石打丸山スキー場
		湯沢高原スキー場
		舞子スノーリゾート
		ムイカスノーリゾート
		湯沢中里スノーリゾート

種別	施設名称	
スキー場	新潟県	キューピットバレイ
	兵庫県	ハチ高原スキー場 ハチ北高原スキー場
スキーの宿	新潟県	ロッヂはやし
温泉施設	東京都	庭の湯

© スカイネットコーポレーション

タテのカギ

- 秋の夜長に、本をじっくり堪能
- ワインを注ぎ入れる容器
- 花を数える語
- ___ 試みに宝くじを購入
- トロや赤身がおいしい魚
- 機関車の「ポッポー」
- 夜間に紅葉を ___ アップする寺院
- 韓国の通貨単位
- 欲しいという気持ち
- 携帯電話に残る着信 ___
- メガネのフレームにはめる
- 球技で、味方への送球
- 日本と中国は 1 時間

ヨコのカギ

- カシやクヌギなどの木の実の総称
- 天高く ___ 肥ゆる秋
- 10 位から 5 位までを発表！
- カクチイワシやウナギなどの稚魚
- お酒を飲んですっかり回った…
- 葛飾北斎や歌川広重が描いた ___ 絵
- 3 人組のお笑い芸人さん
- 太陽が沈む時間帯
- 冷凍したご飯を電子 ___ で温める
- お月見で飾る秋の七草
- 服のタグに表示されている S や M

◆クロスワードパズルの答えは、裏表紙に掲載しています。

Information

Tokyokoukenpo

保健事業インフォメーション

家庭常備薬等斡旋のご案内 全額自己負担です

疾病予防の一助として、特納品も取りそろえた家庭常備薬等の斡旋をお知らせいたします。

お申し込みは簡単・便利なWEBから！

ⒶまたはⒷからアクセスし、
共通ID・パスワードでログインしてください。

Ⓐ 当健保組合ホームページ→「常備薬ネット販売」

Ⓑ 二次元バーコードを読み取り

ID : tokyokou パスワード : tk1783

※任意ですが、メールアドレスを入力いただければ、お申し込み完了後にご注文の明細書がメールで届きます。
※FAXでの申し込みをご希望の方は、当健保組合ホームページ「News&Topics」より申込書を印刷してください。

申込締切日	2024年12月27日(金)
代金の 支払い方法	クレジットカードまたは振込用紙(コンビニ・郵便局) 送料700円 * 購入金額が5,000円以上の場合は送料無料(郵便局は別途振込手数料が発生します)
お問い合わせ先	白石薬品株式会社 大阪営業部 TEL : 072-940-7085 (平日9 : 00 ~ 17 : 00)

春の健康チャレンジウォーキング 潮干狩り実施報告

今年度もおかげさまで持ちまして、春の健康チャレンジウォーキングは無事終了いたしました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。 今後も体育奨励事業への参加をお願いいたします。	実施期間	2024年4月22日～ 2024年7月7日
	参加人数	大人188名 小人 83名

事務監査が実施されました

2024年6月12日(水)当組合健保会館第2会議室において、当健保組合監事による2023年度収入支出決算並びに事務全般について事務監査が実施されました。
2023年度の決算状況、諸帳簿証拠書、財産の保有状況並びに業務全般にわたり監査を実施したところ、「適切に運営処理されていることが認められる」と講評を受けました。

第 215 回組合会の審議報告について

2024年7月10日(水)当組合健保会館第1会議室において、2023年度収入支出決算関連を中心とした第215回組合会を開催し、各議案について議決されました。

＜審議内容＞

第 1 号議案 組合会議員(理事)の退任並びに就任について

第 2 号議案 2023年度事業報告書について

第 3 号議案 2023年度収入支出決算報告

第 4 号議案 2023年度収入支出決算残金処分(案)について

第 5 号議案 理事長専決事項の報告について

第 6 号議案 組合諸規程の一部改訂について

第 7 号議案 現行の被保険者証の新規発行終了並びにマイナ保険証について

健保だより 告知板

【事業所の編入】

- 株式会社フォースロジ
- …2024 年 4 月 1 日付

【事業所の削除】

- 山九重機工株式会社
- 山九東日本サービス株式会社
- 山九東日本サービス株式会社鹿島事業所
- …2024 年 10 月 1 日付

【事業所の所在地変更】

- タカセ物流株式会社
- (新) 神奈川県川崎市川崎区砂子 1-2-4
- 川崎砂子ビルディング 4 階
- (旧) 東京都港区新橋 1-10-9
- …2024 年 4 月 1 日付
- 山九重機工株式会社
- (新) 神奈川県川崎市川崎区塩浜 4-13-1
- (旧) 東京都江東区青海 4-3-2
- …2024 年 8 月 20 日付

【組合会議員(理事)の就任】

宮井 俊勝 殿 (関東港運株式会社)
…2024 年 4 月 4 日付就任

【組合会議員の退任】

萬田 博司 殿 (山九重機工株式会社)
…2024 年 9 月 30 日付

9

8

2024.10
メニューが
新規追加

加入者向けポータルサイト
「iBss」にて『資格情報のお知らせ』を掲載いたします

医療費通知
・
ジェネリック
差額通知

資格情報の
お知らせ

New!

厚生労働省からの要請に基づき、加入者の皆様に安心して医療保険を使っていただけるように、健康保険組合が把握している加入者情報（マイナンバーの下4桁を含む）の確認を行います。

【お願い】
マイナンバーの下4桁に誤りがある場合は、当組合までご連絡ください。

1 iBssポータルサイトにアクセスしログインします。[https://ibss.jp/portal/signup.ibss]

保険者指定コードに【tkk】と入力し、保険証に記載されている記号・番号・生年月日・氏名(カナ)を入力してください。

保険者指定コード:tkk
記号:保険証で確認※
番号:保険証で確認※
生年月日:入力
氏名(カナ):カナで入力

※記号・番号は保険証の他①マイナポータル、
②資格情報のお知らせ、③資格確認書等でご確認ください。

初回ログイン

スマートフォンからでも！
Safari11以上、Chrome最新版
※印刷等、一部ご利用いただけません



2回目以降のログイン

2回目のログインでは登録いただいたIDと
パスワードを入力いただけます。
URL:https://ibss.jp/portal/



当組合HPからもサイトへのアクセスが可能です。詳しくは▶[https://www.tokyokoukenpo.or.jp/]

2 ご自身のIDとパスワードを作成します。

ご自身でIDとパスワードを作成し、メールアドレスを入力してください。
登録したアドレス宛に届く認証コードを入力すれば初回登録完了です。

<メールが届かない場合、以下の原因が考えられます。>

- ①入力したメールアドレスが間違っている。
⇒[no-reply@ibss.jp]からメールが届きますので、受信設定を変更してください。
- ②迷惑メールのフィルタでブロックされている。
⇒(会社PCの場合)外部メールの受信ができないように設定されている。
⇒外部受信の設定を変更いただくか、別のメールアドレスを登録してください。
- ③迷惑メールフォルダに届いている可能性がある。
⇒フォルダ内の確認をお願いします。

3 資格情報のお知らせは「資格確認」よりご確認ください。

<問い合わせ先> Tel:03-3455-0062 東京港健康保険組合

働く人のためのストレス解消・対処法を紹介

メンタルセミナー 女性の健康課題 セミナー

スマホで
読み取る



本セミナーでは精神保健指定医である原田久先生をお迎えし、心の健康について解説し、保健支援センターの管理栄養士や理学療法士が運動や食事面でのストレス対処法をお伝え。また、働く女性の健康についての課題と施策をご紹介します。

第1部 講師:原田 久 先生

こころの健康について



はらだメンタルクリニック 原田 久 院長

医学博士(北里大学医学部)
日本医師会認定産業医 / 精神保健指定医



第2部 講師:保健支援センター管理栄養士・理学療法士

- ▼ 運動によるケア
- ▼ 食事によるケア
- ▼ 女性のための健康

HSC

保健支援センターの
管理栄養士・理学療法士
による講義



健康づくりは人づくり
HSC保健支援センター
SDGs



「攫千金」その思いで芸能界へ

2000年代初頭。空前のお笑いブームの真ただ中、真っ黒のボンデージをまとい、女王様キャラを演じていたお笑い芸人・にしおかすみこ。現在はというと、髪はぱつぱりショートヘア、ナチュラルメイクも清楚なミドルエイジの女性へと落ち着いていた。当時の芸風が、実はかなりの無理のうえで成り立っていたことが想像できるほど、その物腰は柔らかく、上品な装いが似合う。

そもそも芸能界を目指したきっかけが「攫千金を夢見で」だということから、意外だ。二十歳間もない頃のこと。家族には、「芸人になる」とだけ伝えて東京へ出てきた。

「特に母は、どうせ売れないだろうしすぐ戻ってくるだろうと思っていましたね。知り合いから『SMの格好でテレビに出ての、すみちゃんじゃない?』っていわれて初めて知ったみたいで。めちゃくちゃ怒ってましたね(笑) 心配だったんだと思います」

ブレイク後も細々とお笑い芸人としての活動を続けていたが、「コロナ禍でついに仕事がゼロになった。都内にあった1人暮らしの部屋を引き払うついでに、1年ぶりに実家の様子を見に行ったことが、現在につながる人生第二章の始まりだった。

自分の笑顔と健康を大事に “とりあえず”を積み重ねて

お笑い芸人 にしおかすみこさん

選択肢も正解も、人と家族の数だけ

元看護師で現在は認知症の母、マイペースでありダウン症の姉、昔から無類のお酒好きの父、そして、元一発屋のお笑い芸人……という家族構成。二十数年ぶりに戻った実家での生活と家族の言葉を、忘れないようにとメモをとりはじめた。元来、書くという行為が好きだったこともあり苦にはならなかった。マネージャーさんの計らいで、そのメモをもとに綴った家族との生活のWeb連載をスタート。『ボンコツ一家』と名付けられたそのエッセイは2023年に書籍として刊行されるに至る。

振り返れば、子どもの頃から家族それぞれボンコツなところはあったが、母は、看護師として働きながら、時に厳しくも愛情をたくさん注いでくれたという。だからこそ、久しぶりに会った母が認知症になっていたのはびっくりした。

多くの人が直面する問題の一つである、家族の介護。一緒に住む、離れて見守る、施設に頼る。家族ごとに、それぞれの選択肢がある。

「もともと自分も、心が病んでしまう前に逃げる、くらいの気持ちで実家に戻りました。とりあえず見守る。できることだけする、という感じですかね。先を考えて想像でしんどくなるより、今日、明日の朝、母と笑えていれば、いいかなって」

ちゃんとしなくていい——を心がける

連載のテーマは家族だが、「家族とは?」の答えは、いまだ模索中だ。家族と一緒にいることで安心感を得られず、イライラしたり落ち込んだりと、感情は大忙しの毎日だという。

でも、そんなにしおか家のエピソードを読んで、笑ってくれる人が1人でもいれば、という思いもあって執筆活動が続けている。

実家に戻ったことを機に始めた執筆活動は、仕事の幅を広げるきっかけにもなった。にしおかさんは、何か新しいことを始めるときは、まずは好きか嫌いかで考えて、好きか嫌いかわからないときは、興味がどうかどうか、で判断をするという。

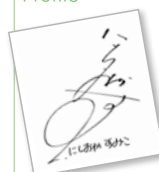
「やってみて、苦手だったりダメだったら引き返せばいい。続けなければならない理由はないから。とりあえずやってみたらいいんじゃないかなって」

女王様を演じていた頃から、素の自分はノミの心臓の小心者だった。家族との生活では、お互い衝突することも多々あり、時に投げ出したい気持ちになることもある。だからこそ、抱え込みすぎない、無理をしすぎない、ちゃんとしなくていい、ぐらいの気の持ちようで。

「全部ぶん投げて出ていくぞ!」っていつも思いながら、一緒に暮らしています(笑)」

自分が健康や幸せでないのと、周りの人のことも笑顔にできないから、と話を締めくくった。当たり前だけれど、私たちがつい忘れがちな大事なこと。それがわかっている人は、実は小心どころか、結構芯が強い人だったりする。

Profile



1974年生まれ、千葉県出身。ワタナベエンターテインメント所属。日本テレビ『エンタの神様』に女王様キャラとして出演しブレイク。2021年より、講談社FRaUwebにて「ボンコツ一家」を連載し、2023年書籍化。

クロスワードパズルの答え

1	ド	ン	グ	リ	ウ	マ			
	ク		ラ	ン	キ	ン	グ		
8	シ	ラ	ス	キ	テ	ロ			
10	イ		ウ	キ	ヨ				
		13	リ	オ	ン	ク	レ		
17	パ		レ	ン	シ	ン			
20	ス	ス	キ		サ	イ	ズ		

キントレ (筋トレ)