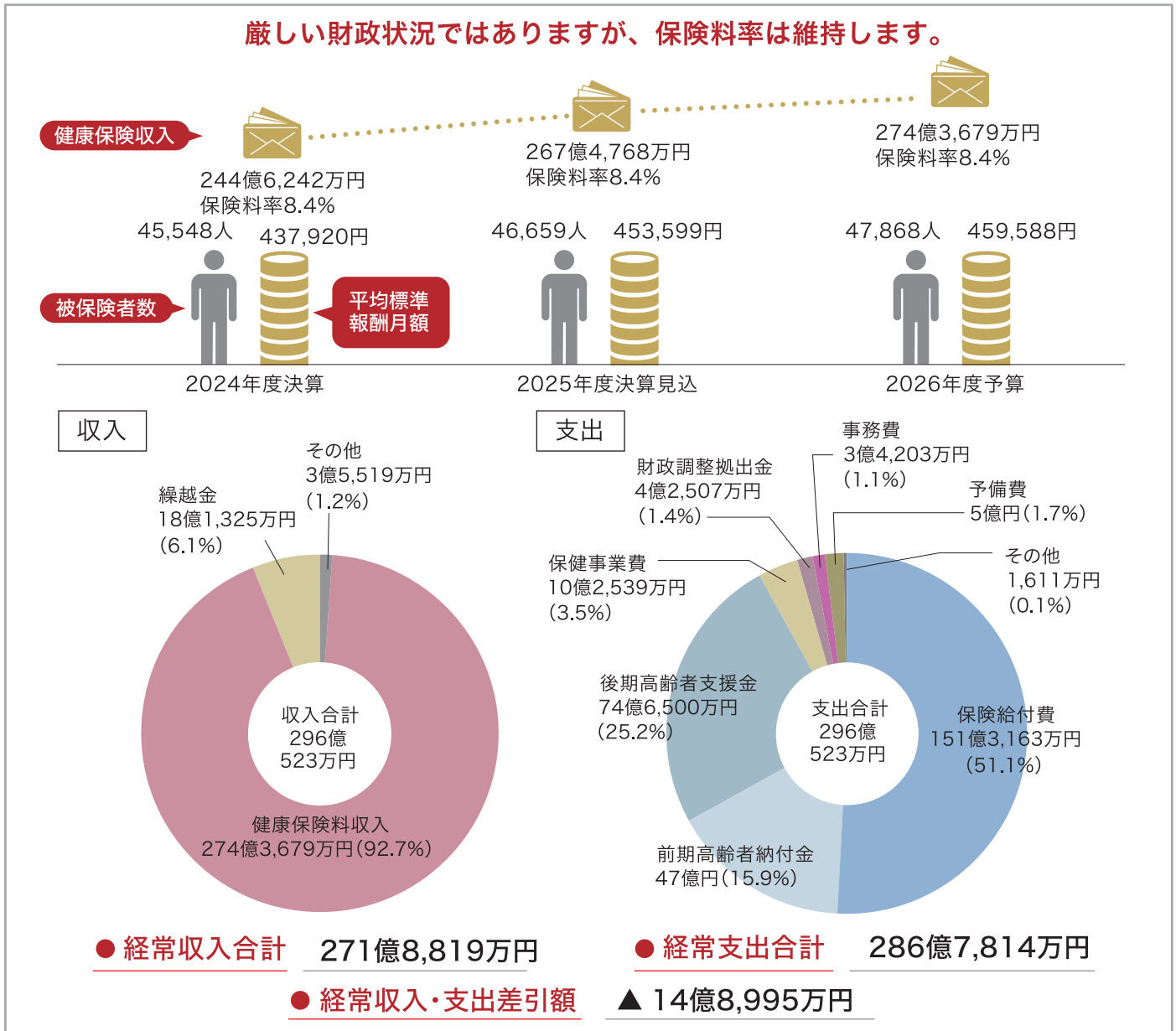


① 第159回 組合会報告【2月18日(水)開催】

2026年度事業計画および収入支出予算が可決承認されましたので概要を報告します。



2026年度予算の概要

2025年度は、経常収支では33億円の赤字見込みが4億円の赤字見込みに改善されました。収支全体としては、赤字分の補填として2024年度収支残金より35億円の繰り入れや国からの補助金などにより、48億円の黒字見込みとなります。

2026年度は、納付金は5億円増額となり、経常収支で15億円程度の赤字となることが想定されます。収支全体としては、2025年度収支残金を繰り入れることで、保険料率は維持いたします。

介護保険料について

介護保険料率は、1.62%です。

2025年度から介護保険料率は、厚生労働省より通知される「介護保険参考料率」を利用しています。2026年度参考料率は1.62%と決まり、1.64%から引き下げます。

※JAL健保では、40歳から64歳の被保険者の方より介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めております。

子ども・子育て支援金について

2026年度から新たに「子ども・子育て支援金」が徴収されることとなりました。(詳しくはP14をご参照ください)

支援金率は国から提示され、2026年度は0.23%に決まりました。

保険料月額については、P7の「特例退職被保険者の標準報酬月額および保険料について」をご参照ください。

① 公告

【公告第1631～1636号】 組合会議員の就退職について

組合会議員の就退職がありましたので、下記のとおり公告いたします。

	就職	退職	所属（日付）
選定議員	佐藤 智子	池田 大輔	日本航空（株）（令和8年1月14日）
選定議員	八笈 武彦	木村 洋司	日本航空（株）（令和8年1月14日）
互選議員	長澤 薫峰	溝口 由紀	JAL労働組合（令和8年1月14日）

【公告第1637号】 理事の選出について

理事の選出がありましたので、下記のとおり公告いたします。

	就職	所属（日付）
選定理事	佐藤 智子	日本航空（株）（令和8年1月29日）
互選理事	長澤 薫峰	JAL労働組合（令和8年1月29日）

特例退職被保険者の標準報酬月額および保険料について

2026年度標準報酬月額	280,000円
2026年度健康保険料月額	23,520円
60歳～64歳の2026年度介護保険料月額	4,536円
2026年度子ども・子育て支援金	644円

※65歳未満の方につきましては月額28,700円、65歳以上の方につきましては月額24,164円が4月分保険料（3月27日付自動振替）より適用となります。
※子ども・子育て支援金についてはP.14をご参照ください。

① こんなときは手続きが必要です！

●ご家族が就職などで被扶養者でなくなるとき

被扶養者として認定されているご家族が就職したとき、パートやアルバイトなどでの収入が限度額以上に増えたときは、すみやかに**被扶養者異動届**（※）を健保へ提出してください。届出をせずにJAL健保の加入者としての身分で医療機関を受診された場合は、医療費を返還していただくことになります。下記に該当したときは、すみやかに手続きをお願いいたします。

※JAL健保の保険証や資格確認書をお持ちの方は、届出と一緒に保険証・資格確認書をご返却ください。

- ① 就職先で健康保険に加入したとき（パートやアルバイトを含む）
- ② パートやアルバイト収入、年金額などが増額し、年間収入130万円（※）以上になったとき
※19歳以上23歳未満（配偶者除く）の方は150万円、60歳以上または障害年金受給者の方は180万円
- ③ 雇用保険（失業給付）の支給を受けたとき（※）
※基本手当日額が60歳未満の方は3,612円未満（ただし19歳以上23歳未満（配偶者除く）の方は4,167円未満）、60歳以上または障害年金受給者の方は5,000円未満の場合は、削除のお手続きは不要です。

●ご住所が変わったとき

住民票住所ならびに居所住所（住民票住所と異なる場合）を変更された場合は、**健康保険住所変更届**を健保へ提出してください。

被扶養者異動届、健康保険住所変更届は、JAL健保ホームページからダウンロード（各種申請書ダウンロード）できます。

問い合わせ・送付先：

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-4-9 野村不動産新宿南口ビル6F（株式会社オクス内）

日本航空健康保険組合 健保事務センター Tel:03-6629-1140 平日9:00～17:00（休止時間11:30～12:30、15:00～15:15）

JAL健保ホームページ

JAL健保のホームページでは、各種お手続きに関する情報や、健康に関すること、最新のイベント案内などを公開しています。ぜひご利用ください。

<https://jalkenpo.jp/>

JAL健保

検索

① 2026年度 JAL健保の保険料月額表

	被保険者負担率	事業主負担率	合計
健康保険料	3.2%	5.2%	8.4%
介護保険料	0.81%	0.81%	1.62%
子ども・子育て支援金	0.115%	0.115%	0.23%

等級	標準報酬月額	報酬月額 (以上～未満)	健康保険料・月額			介護保険料・月額			子ども・子育て支援金・月額		
			被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計
			1	58,000	～ 63,000	1,856	3,016	4,872	469	470	939
2	68,000	63,000～73,000	2,176	3,536	5,712	550	551	1,101	78	78	156
3	78,000	73,000～83,000	2,496	4,056	6,552	631	632	1,263	89	90	179
4	88,000	83,000～93,000	2,816	4,576	7,392	712	713	1,425	101	101	202
5	98,000	93,000～101,000	3,136	5,096	8,232	793	794	1,587	112	113	225
6	104,000	101,000～107,000	3,328	5,408	8,736	842	842	1,684	119	120	239
7	110,000	107,000～114,000	3,520	5,720	9,240	891	891	1,782	126	127	253
8	118,000	114,000～122,000	3,776	6,136	9,912	955	956	1,911	135	136	271
9	126,000	122,000～130,000	4,032	6,552	10,584	1,020	1,021	2,041	144	145	289
10	134,000	130,000～138,000	4,288	6,968	11,256	1,085	1,085	2,170	154	154	308
11	142,000	138,000～146,000	4,544	7,384	11,928	1,150	1,150	2,300	163	163	326
12	150,000	146,000～155,000	4,800	7,800	12,600	1,215	1,215	2,430	172	173	345
13	160,000	155,000～165,000	5,120	8,320	13,440	1,296	1,296	2,592	184	184	368
14	170,000	165,000～175,000	5,440	8,840	14,280	1,377	1,377	2,754	195	196	391
15	180,000	175,000～185,000	5,760	9,360	15,120	1,458	1,458	2,916	207	207	414
16	190,000	185,000～195,000	6,080	9,880	15,960	1,539	1,539	3,078	218	219	437
17	200,000	195,000～210,000	6,400	10,400	16,800	1,620	1,620	3,240	230	230	460
18	220,000	210,000～230,000	7,040	11,440	18,480	1,782	1,782	3,564	253	253	506
19	240,000	230,000～250,000	7,680	12,480	20,160	1,944	1,944	3,888	276	276	552
20	260,000	250,000～270,000	8,320	13,520	21,840	2,106	2,106	4,212	299	299	598
21	280,000	270,000～290,000	8,960	14,560	23,520	2,268	2,268	4,536	322	322	644
22	300,000	290,000～310,000	9,600	15,600	25,200	2,430	2,430	4,860	345	345	690
23	320,000	310,000～330,000	10,240	16,640	26,880	2,592	2,592	5,184	368	368	736
24	340,000	330,000～350,000	10,880	17,680	28,560	2,754	2,754	5,508	391	391	782
25	360,000	350,000～370,000	11,520	18,720	30,240	2,916	2,916	5,832	414	414	828
26	380,000	370,000～395,000	12,160	19,760	31,920	3,078	3,078	6,156	437	437	874
27	410,000	395,000～425,000	13,120	21,320	34,440	3,321	3,321	6,642	471	472	943
28	440,000	425,000～455,000	14,080	22,880	36,960	3,564	3,564	7,128	506	506	1,012
29	470,000	455,000～485,000	15,040	24,440	39,480	3,807	3,807	7,614	540	541	1,081
30	500,000	485,000～515,000	16,000	26,000	42,000	4,050	4,050	8,100	575	575	1,150
31	530,000	515,000～545,000	16,960	27,560	44,520	4,293	4,293	8,586	609	610	1,219
32	560,000	545,000～575,000	17,920	29,120	47,040	4,536	4,536	9,072	644	644	1,288
33	590,000	575,000～605,000	18,880	30,680	49,560	4,779	4,779	9,558	678	679	1,357
34	620,000	605,000～635,000	19,840	32,240	52,080	5,022	5,022	10,044	713	713	1,426
35	650,000	635,000～665,000	20,800	33,800	54,600	5,265	5,265	10,530	747	748	1,495
36	680,000	665,000～695,000	21,760	35,360	57,120	5,508	5,508	11,016	782	782	1,564
37	710,000	695,000～730,000	22,720	36,920	59,640	5,751	5,751	11,502	816	817	1,633
38	750,000	730,000～770,000	24,000	39,000	63,000	6,075	6,075	12,150	862	863	1,725
39	790,000	770,000～810,000	25,280	41,080	66,360	6,399	6,399	12,798	908	909	1,817
40	830,000	810,000～855,000	26,560	43,160	69,720	6,723	6,723	13,446	954	955	1,909
41	880,000	855,000～905,000	28,160	45,760	73,920	7,128	7,128	14,256	1,012	1,012	2,024
42	930,000	905,000～955,000	29,760	48,360	78,120	7,533	7,533	15,066	1,069	1,070	2,139
43	980,000	955,000～1,005,000	31,360	50,960	82,320	7,938	7,938	15,876	1,127	1,127	2,254
44	1,030,000	1,005,000～1,055,000	32,960	53,560	86,520	8,343	8,343	16,686	1,184	1,185	2,369
45	1,090,000	1,055,000～1,115,000	34,880	56,680	91,560	8,829	8,829	17,658	1,253	1,254	2,507
46	1,150,000	1,115,000～1,175,000	36,800	59,800	96,600	9,315	9,315	18,630	1,322	1,323	2,645
47	1,210,000	1,175,000～1,235,000	38,720	62,920	101,640	9,801	9,801	19,602	1,391	1,392	2,783
48	1,270,000	1,235,000～1,295,000	40,640	66,040	106,680	10,287	10,287	20,574	1,460	1,461	2,921
49	1,330,000	1,295,000～1,355,000	42,560	69,160	111,720	10,773	10,773	21,546	1,529	1,530	3,059
50	1,390,000	1,355,000～	44,480	72,280	116,760	11,259	11,259	22,518	1,598	1,599	3,197

特退

※介護保険料は第2号被保険者（40歳以上65歳未満）の方がJAL健保で徴収されます。

※特例退職被保険者の保険料は被保険者分と事業主分の合計額です。

※子ども・子育て支援金については、14ページをご参照ください。

※2026年4月分保険料より適用となります。

2026年度 保健事業のお知らせ

各種健康診断

- ①特定健診 ⇒ 全額健保補助
- ②生活習慣病健診 ⇒ 一律 17,000 円補助
- ③人間ドック ⇒ 一律 10,000 円補助
- ④郵送大腸がん検診 ⇒ 秋の機関誌と共に申込書を郵送
(全額健保補助)
- ⑤婦人科健診 ⇒ 全額健保補助 (上限 27,000 円)

対象：JAL 健保に加入している以下の方

- ①35 歳以上の特退・任継およびご家族
- ②～④35 歳以上の特退・任継および配偶者
- ⑤18 歳以上の女性社員・特退・任継・配偶者



メタボ予防

- ①特定保健指導
メタボ予備軍の方への予防の
ためのプログラム

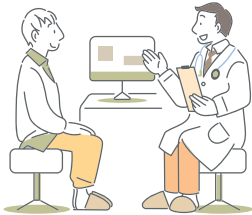
①は対象者に
ご案内



- ②健診前ダイエットプログラム
(社員対象・参加条件あり、
業連でお知らせします)

重症化予防

- ①専門医紹介
- ②生活習慣病重症化予防
- ③脳梗塞・心筋梗塞など再発予防
- *対象の方に通知をお送りします



保養施設法人利用

- 法人会員として利用できます
- ①ラフォーレ倶楽部
- ②エクシブ
- ③ハイランドリゾート小涌谷



スポーツ施設法人利用

- 法人会員額で利用できます
- ①コナミスポーツクラブ
- ②スポーツクラブルネサンス
- ③スポーツクラブ NAS



禁煙サポート

- ①WEB禁煙外来を利用できます
- ②卒煙キャンペーンを実施します
(5月頃)



禁煙補助パッチや
ガムを利用して
楽に卒煙!



電話・メール・チャット無料健康相談

- ・匿名で相談できます
- ・女性専用相談窓口もご用意しています
- ・専門医に相談できます
- ・カウンセリング費用補助
- *P.10 参照



「資格情報のお知らせ」 「医療費控除」 「医療費のお知らせ」

JAL 健保ホームページ
「資格情報のお知らせ・医療費のお知らせ」より
ご覧ください



ログインはこちらから→



健康情報提供・参加型プログラム 「WellGo」



- ★ウォーキングイベント
- ★健康ポイント⇒ギフト券に
交換ができます!
- ★健診結果閲覧 (2024 年度分～)
- ★クイズやクイズ機能搭載

参加はこちらから→



① 健診結果をお送りいただいた下記対象者全員にクオカード3,000円分またはWellGoポイント3,300P分をプレゼントいたします!



※健保の補助を受けて健診を受けられた場合(ヘルシーフェスタ・ライト健診を含む)は、対象とはなりませんので、健康診断の結果の提出は不要です。

対象者

特定健診補助対象者(35歳以上の特例退職被保険者・任意継続被保険者および**35歳以上**の被扶養者)で、**健保の補助を受けず**にかかりつけの病院やパート先などで2025・2026年度の健診を受診された方
注意※特定健診項目をすべて受診されていない場合は、対象外となります。

提出方法

以下3点を送付先にお送りください。(返却不可)

(1) 下記《特定健診項目》の①②を満たす健診結果のコピー

2025年度分 2025年4月～2026年3月受診分
2026年度分 2026年4月～2027年3月受診分

(2) 質問票

(3) 健診結果送付用紙

「健康診断のご案内」冊子またはJAL健保ホームページ「健康診断結果のご提供のお願い」に掲載しています。



提出締切日

2025年度分 2026年5月31日必着 / 2026年度分 2027年5月31日必着

送付先・問い合わせ先

〒144-0041 東京都大田区羽田空港3-6-8 日本航空健康保険組合 「健診結果」係
担当：太田・加藤 (Tel:03-5756-3860)

《特定健診項目》

- ① 1. 身長 2. 体重 3. 腹囲 4. BMI 5. 血圧(収縮期、拡張期)
【血液検査】6. 中性脂肪 7. HDLコレステロール 8. LDLコレステロール 9. AST(GOT) 10. ALT(GPT)
11. γ -GT(γ -GTP) 12. 空腹時血糖またはHbA1c 【尿検査】13. 尿糖 14. 尿たんぱく
② 健診機関名称、健診日、健診受診者氏名、健診を実施した医師の所見および医師氏名

① 無料健康相談のご案内



電話相談サービス (委託先：東京海上日動メディカルサービス)

プライバシーは厳守されます

※「日本航空健康保険組合の被保険者または被扶養者」である旨をお伝えください。

「健康・医療・介護」や「育児」に関するご相談は…



0120-578-556

24時間サービス・年中無休で対応します ※一部予約制

フリーダイヤル (通話料無料) 女性専用健康相談・専門医相談サービスの予約もこちらの番号へ

「こころ(メンタル)」相談は…

こころの相談予約・メール相談はこちら↓

JAL健保ホームページマイページ内の **相談予約** をクリック または右のQRコードから予約をしてください。

※即時予約ができるようになりました(予約は24時間対応)

相談時間：午前10時～12時/午後2時～8時



こころ(メンタル)相談はメールでの相談も可能です

JAL健保ホームページよりご相談ください。(返信は3営業日以内にいたします。)

「こころ(メンタル)」相談の面談カウンセリングは、一部地域を除き全国で受けられます。面談カウンセリングを希望される方は1回につき3,300円のご本人負担となります。



チャット相談サービス (委託先：株式会社 Mediplat)

first call

検索

毎日の身体の不調、食事や栄養まで、医師と管理栄養士が悩みや疑問にお答えします。 **24時間365日相談可能**

相談科目

内科・小児科・皮膚科・産婦人科・耳鼻科・外科・整形外科・眼科・泌尿器科・がん診療科・精神科・その他

※科目によっては回答にお時間がかかることがあります。 ※診断・診療・処方・病院紹介は行いません。

まずは、**first call**サイトから新規会員登録を。登録に必要なクーポンコード：**C3MD17E4396**

秋のウォーキングイベント 2025

期間2025.10.1~11.30



実施報告と結果発表!!

ウォーキングコース/個人

参加人数
2,815名



10,000歩(／日)以上 達成者数590名
7,000歩(／日)以上 達成者数602名

ウォーキングコース/チーム

参加人数
2,783名
327チーム

10,000歩以上達成(1日1人平均) チーム数31チーム



- 1位 ご褒美ありでしょ! (平均歩数 16,106)
- 2位 [JGSO]進撃の竹輪 (平均歩数 15,880)
- 3位 たくさん歩きます (平均歩数 15,322)

飛び賞

8位 JBC/DZ/UIユーエックス	56位 Let's gO Victory	104位 [JNV]かぼちゃプリン
20位 ぶらり旅さんぽ	68位 [JNV]とことこミキ太郎シーズンIV...	116位 [JNV]チームおさんぽ♀
32位 KIADちーむ えっほえっほ	80位 足だけ先進国	
44位 JNV雀モンブラン	92位 チームTOUGH	

春のウォーキングイベント 2026の開催案内

実施のお知らせ!

開催期間 2026年 **5月1日** ~ **6月30日**

イベント内容 Webサービス「WellGo」を利用した、ウォーキングイベント
個人制、チーム制の歩数記録の達成度に応じてポイントを
獲得できます

「WellGo」については、
JAL健保ホームページの



WellGo利用マニュアル

をご確認ください



JAL健保ホームページ

私たち卒煙しました！

JAL健保で実施している卒煙プログラムに参加し、見事に卒煙に成功したおふたりにインタビューしました。本当はタバコをやめたいけれど迷っている方やご家族に禁煙を勧めたい方など、ご参考になさってみてはいかがでしょうか？



遠藤 拓也さん
株式会社JALエンジニアリング
ご参加のプログラム
Medically 禁煙外来
医師によるWEB面談3回(2カ月間)

卒煙チャレンジは何回目？ 喫煙年数は？
3回目か4回目 17年

プログラム参加のきっかけは？

とある大先輩から「お前タバコをやめろ」と真剣に言われたからです。チャレンジすることから逃げたくなかった、あきらめたくなかったからです。

プログラムのご感想をどうぞ

最初は「めちゃくちゃ苦しくて吸いたいという気持ちとの戦いだ」と思い、内心ビビっていました(笑)。でも、最後の1本を吸い終わり、処方された禁煙パッチを始めてみたら、吸いたいという気持ちが消えたんです。ほんとに一切苦しむことなく、タバコだけが日常生活から消えていきましたね。

卒煙を目指す方へメッセージをお願いします！

20歳の時、若気の至りでタバコを吸い始め、やめることはあり得ないと思っていました。しかし、チャレンジすることはやめたくなくなりました。最初は賭けをやるような感覚でやってみたらいいと思います。必ず上手くいくとは限りませんが、もし失敗しても、挑戦しないより、はるかにカッコイイ大人だと思います！



T.T.さん
日本航空株式会社OB
ご参加のプログラム
みんなチャレ 禁煙
面談なし、チームで励ましあう(3カ月間)

卒煙チャレンジは何回目？ 喫煙年数は？
初めて 紙巻きタバコ・電子タバコあわせて45年

プログラム参加のきっかけは？

在職中から禁煙をしようと思っていましたが、生活時間が不規則だったこともあり、実行できませんでした。退職後、禁煙プログラムの案内はがきをもらったので参加しました。

プログラムのご感想をどうぞ

ひとりで行う禁煙はハードルが高いと思いますが、「みんなチャレ 禁煙」プログラムには「サポーター登録制度」「禁煙アベンジャーズでの報告」「定期報告」そのほか多くの禁煙情報があり、たくさんの応援のなかで実行できるところが良いと思います。

卒煙を目指す方へメッセージをお願いします！

卒煙後にある新しい生活に向けて、頑張ってください。

今すぐ卒煙したい方

常時受付中の卒煙プログラム2種

メディカリー

Medically 禁煙外来

医師によるWEB面談3回2カ月間のプログラム
識別番号: 722436



アスクエア

ascure 卒煙

保健師などによるWEB面談6回6カ月間のプログラム
招待コード: 735949



通常約60,000円のところ、JAL健保組合員の方は自己負担11,000円(税込)でご参加いただけます

＜参考＞ 禁煙外来(保険適用3割負担)で受診する場合、3カ月の治療スケジュールで13,000円～20,000円。

ご参加方法

- ①お手持ちのスマートフォンに上記二次元コードからアプリをダウンロード
- ②上記の健保識別番号・招待コードをご入力いただき、プログラムスタート

- ※ スマートフォンを活用したプログラムとなります。パソコンではご利用いただけません。また、スマートフォンの貸出はございません。
- ※ お手元に、被保険者等記号・番号がわかるもの、クレジットカード(お支払い用)をご準備いただくとスムーズです。参加費用のお支払いはクレジットカード決済となります。
- ※ 禁煙補助薬(パッチ、ガム)の使用、不使用はご自身でお選びいただけます。「Medically 禁煙外来」では飲み薬(チャンピックス)も選択できるようになりました。

2026年5月受付開始予定

みんなチャレ 禁煙 面談なし、チームで励ましあって卒煙を目指す、3カ月間のプログラム

詳細が決まり次第お知らせします！

JALグループ社員の方は業務連絡をご確認ください。
ご家族、OB・OGの喫煙者の方(2025年度定期健康診断の問診で喫煙「はい」とご回答の方)には、はがきでご案内をお送りする予定です。

仲間と一緒に
卒煙したい方



2026年度から「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。

子ども・子育て支援金制度は、全世代・全経済主体が子どもや子育て世帯を社会全体で支えるための新しい仕組みです。健康保険組合は、この支援金を健康保険料や介護保険料とあわせて徴収し、国に納付いたします。



「子ども・子育て支援金」って何？



少子化・人口減少が危機的な状況にある中、国は子ども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。加速化プランとは、「児童手当の給付の拡充」、「妊婦のための支援給付」など、少子化対策を促進するためのさまざまな施策のことをいいます。子ども・子育て支援金はこれらの施策を実施するための財源の一部となります。

少子化の傾向を改善することは、我が国の経済・社会システムの維持や労働力確保、国民皆保険の維持にもつながるため、高齢者や企業の皆さまを含む全世代・全経済主体から医療保険料とあわせて支援金を納付いただくこととしています。

2026年8月4月分保険料より、健康保険料、介護保険料(40歳以上65歳未満)の保険料とあわせて徴収されます。

※児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、出生後休業支援給付などの給付拡充施策は、支援金の開始を待たずに先行して実施しています(そのための財源は、子ども・子育て支援特例公債の発行により確保)。

いつから始まるの？



2026年4月から・・・

健康保険料

+

介護保険料

+

子ども・子育て支援金

保険料はどのくらいになるの？



被用者保険の支援金額(月額)は、標準報酬月額 × 支援金率となるため、被保険者の所得(標準報酬月額)によります。詳しくは、こども家庭庁ホームページ「子ども・子育て支援金制度の概要について」でお示ししている「子ども・子育て支援金に関する試算」もご参照ください。

※支援金は2026年度から2028年度にかけて段階的に導入することとしており、2028年度の支援金率は0.4%程度と見込んでいます。

※支援金は医療保険とは区分された仕組みであり、支援金が充てられる給付も法律によって定められています。

※また、法律において、歳出改革などにより実質的な社会保険料負担を軽減させることで、支援金を徴収することによる社会保障負担率の上昇の効果がこれを超えないようにすることとされています。

$$\text{社会保障負担率} = \frac{\text{社会保険料負担}}{\text{国民所得}}$$

こども家庭庁HP
制度説明PDF

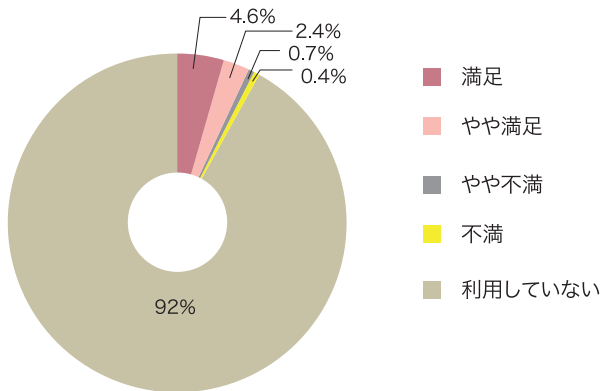


JAL健保CSアンケート「結果報告」

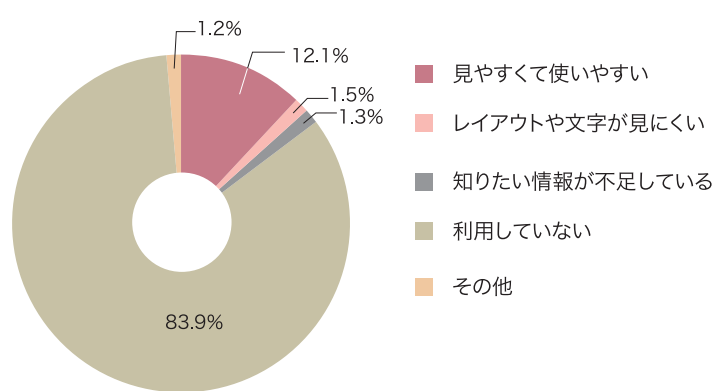
(実施期間 2025年11月6日～12月5日)

例年実施しております健保CSアンケートに4,450名の皆さまにご回答いただきました。ありがとうございました。私たちはJAL健保に加入されている社員・OB・ご家族の皆さまの健康づくりとわかりやすい応対を目指しておりますが、まだ改善が必要なこともありました。今後も一層の努力をまいります。設問の文言に一部間違った表現がありましたことをご詫言申し上げます。

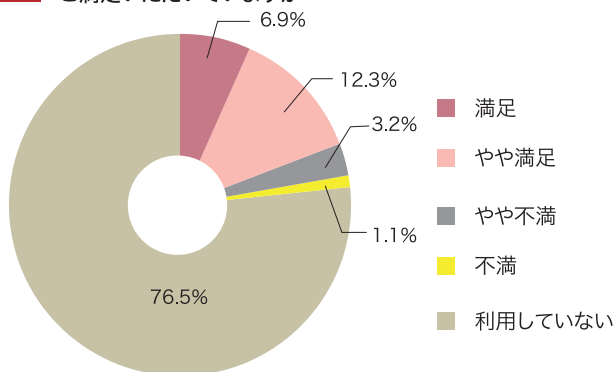
Q 健保職員の電話応対についてどのように感じましたか



Q リニューアルした健保のホームページについて(複数回答)



Q 健康増進コンテンツ「WellGo」をご利用いただき、ご満足いただいていますか



お声の一部をご紹介します

Good

- ありがたいことに健康でいるので、あまりお世話になることもなく過ごしていますが、いろいろな制度・サービスがあることは、心強いです。
- 健保からの案内で、家族が健康診断を受けたところ、要再検となり病気を発見できてよかった。



Not Good

- 冊子制作費は無駄なのでやめて、その費用を補助へまわしてほしい。
- 資格情報のお知らせなど紙でも発行し郵送しているが、web上(KW21-Connect)での受領でよいのではと思います。
- WellGoについて
「登録の仕方がわかりにくい」
「ポイント付与率が低い」
「ポイントを安易に付与しすぎでは」
「使いづらい」



努力でつなぐ、
私の健康

My
Healthy
Style

Sayaka Aoki

タレント・俳優・エッセイスト

青木 さやかさん

「どこ見てんのよ!」の決めゼリフで大ブレイクした青木さやかさん。現在もテレビ番組や舞台、エッセイの執筆、トークショーなど多方面で活躍されていますが、実は2017年と2019年に肺の手術を経験されました。2度目の手術から約7年が経過した今、当時の身体の状態や心境、闘病後に変化した考え方などについてお話をうかがいました。

My Healthy Style

人間ドックで見つけた 初期の肺腺がん

—2度にわたる肺の手術を経験されたそうですが、最初に肺がんを発見したきっかけを教えてくださいませんか？

青木 41歳のとき、先輩に誘われて初めて人間ドックを受けたことがきっかけです。結果は「右の肺に影がある」というもので「要再検査」になりました。ただ、その影は数ミリ程度と非常に小さく、CT検査の画像を見ても、がんかどうかははっきりわからない状態でした。そのため、影がどのように変化していくかを見る目的で定期的に検査を受けながら経過観察を続けていきましたが、42歳のときに「がんの可能性が高い」と判断され、1回目の手術を受けることになりました。

—何か自覚症状はあったのでしょうか？

青木 それが全くなかったんです。咳が出るわけでもなく、息苦しさを感じることもなく、仕事も生活も普段通りで



した。だからこそ、自分がんかどうか信じられませんでした。ただ、うちは父が胃がんを、母は悪性リンパ腫を患っており、いわゆる「がん家系」ではあるのですが、それでも、自分の肺にがんができるとは全く想像していませんでしたね。

—がんの告知を受けたとき、どのようなお気持ちでしたか？

青木 再検査の後、医師がパソコンを見ながら「あ、これ、がんだね。がんだけど、どうするっ」という感じで、すごく軽くおっしゃられたんです。私のなかでは、がんの告知というのはもっと深刻で重いものだと思っていたので、まずはそのギャップに驚きましたが、やはりショックは大

きかったですね。思わず「死ぬんですか？」と聞いたところ、「いや、こんなに小さかったら頑張っても死ねない」というような感じで言われて、少し安心したのを覚えています。私の場合は、「肺腺がん」という肺にできるがんの一種で、アジア圏の女性に多く発症するものだと思います。

—早期発見でしたが、手術という選択はご自身でされたのでしょうか？

青木 はい。私の場合は経過観察という選択もありましたが、もし急入院して手術が必要になった場合、仕事への影響が大きいのと思いました。また当時、母が抗がん剤治療を受けていたこともあり、自分の病気を知られて心配をかけたくなかったです。それで、限られた人だけに事情を伝え、仕事を休めるタイミングを見計らって計画的に手術を受けました。

—2度目の手術について教えてください。

青木 1度目の手術から2年弱が経った頃、定期検診で今度は左の肺に同じような影が見つかりました。私のタイプの肺腺がんは、小さな影がポツポツと

きることがあり、「できたら取る」を繰り返される方が多いそうです。1度目と全く同じ手術を受けましたが、取ってみたら良性でした。本当に良かったなと思いましたね。

今振り返ると、1度目の手術の前の経過観察中が、精神的には一番つらかったと思います。正体のわからないものが身体の中にある、ずっと「天気は曇り」というような心理状態にいた気がします。怖さもありましたし、いつまで経過観察が続くのか、ゴールが見えない不安がとても大きかったです。



青木 さやか (あおき・さやか)

タレント・俳優・エッセイスト

1973年生まれ、愛知県出身。名古屋学院大学外国語学部卒業後、フリーアナウンサーを経てタレントに。2003年に「どこ見てんのよ」のネタがブレイクし、バラエティ番組に多数出演。2007年に結婚、2010年に出産、2012年に離婚。現在は俳優、エッセイストとしても活動中。『母』(中央公論新社)、『貯蓄が苦手な人こそ読んでほしいお金の第一歩 お金まわりを見直したら人生が変わった』(日経BP)ほか著書多数。YouTube「青木さやかのどこ見てんのよ!チャンネル」では、旅・地方の美味しい食べ物、無添加食材、得意な10分料理、動物愛護活動のほか、ゲストとの楽しいトークも配信中。

My Healthy Style

——2度目の手術の後も定期的に検査を受けていらっしゃいますか？

青木 はい。手術後1年以内は数カ月ごとに一度、その後は徐々に間隔が空いて、今は5年経ったので年に1度になりました。毎年、忘れないように誕生日の頃に人間ドックを受けるようにしています。

定期的を受けていて良かったなと思うのは、病気の早期発見だけでなく、血液検査などの数値の変化を毎年把握でき、今の自分の身体の状態がよくわかることです。また、私の身体だけでなく性格まで理解してくださっている医師に年に1回会えるというのがとても心強いですね。実は、初めて人間ドックを受けるまでは「悪いところを知ると、不安になるから行かない方がいい」と思っていました。でも今は、信頼できる医師にきちんと診てもらい、自分の身体を把握しておく方が、ずっと安心だと感じています。最近では、血圧や血糖値、中性脂肪などの数値がやや高くなってきたので、その点も意識するようになりましたね。

食事・睡眠・運動の生活習慣を見直す

——健康のために、どんなことを意識していますか？

青木 病気をしてから生活全体を見直しましたが、特に大きく変わったのが食事への意識です。以前は「健康のために食事を摂る」という発想がなかったのですが、今は自炊が増え、調味料もできるだけ安全なものを選び、塩分を控えるようになりました。昼食が外食になる場合は、できるだけおにぎりを自分で作って持っていくようにしています。今日もそのようにしてきました。

食事を整えると体調が良くなるので、「食事が身体をつくっている」ということが実感としてあります。だから家で食べるものには、かなり気を配っています。また、お弁当も含め、基本的に娘の食事はすべて私が作っていますので、娘の健康も預かっているわけです。そう思うと責任重大ですから、しっかりと作るようにしていますね。

——青木さんは、お酒を飲みますか？

青木 お酒はもうほとんど飲めなくなりました。今は、仕事などの予定がないときに、100mlくらいの小さなビールをたまに飲む程度ですね。

——睡眠に関しては何か工夫されていますか？

青木 睡眠もかなり意識しています。夜はカーテンを閉めずに寝ていて、朝は朝日が昇るとともに起き、日が沈んだらできるだけ部屋を暗くするようにしています。そうすると、睡眠の質が上がると、以前出演した番組で教えてもらいましたので。就寝は23時30分頃、起床は6時頃で、7時間を目標に睡眠時間を確保するようにしていますね。

睡眠がしっかりとれていないと、舞台に出るときに疲れが本当にとれなくて、のどや身体、メンタルにも悪影響が出てしまいます。また以前、パニック症を経験した際に睡眠障害も重なり、睡眠不足が心と身体にどれほど大きな影響を及ぼすかを痛感しました。だから睡眠は絶対に大事だと思っています。今は、できるだけ日中に身体を動かし、夜には自然と眠くなる生活をするように心がけています。

——日中は、運動などをされているのでしょうか？

青木 最近までほとんど車で移動する生活だったのですが、今は電車移動もしています。家から最寄り駅まで15〜20分ほど歩き、階段の上り下りもありますので、往復すれば適度な運動になる



んです。ただ、始めた頃はそれがかなりきつくて、帰りは駅からタクシーに乗りたいたいと思うほどでした。今はだいぶ慣れましたけども。1日の歩数はスマートフォンで確認できるのですが、あまり細かくは見えていません。最近は、だいたいの歩数が体感でわかるようになってきましたね。

——身体に覚えさせているというのは、素晴らしいですね。

青木 癖にしないとダメだなと思って。正直、健康的な生活をするのは、あまり得意ではないんです。でも、身体が調子の良さを覚えると、少し生活が乱れただけで体調も崩れるということを実感してい



ますので、できるだけ意識して健康的な生活をしようと努めています。特に舞台は基礎体力がないと身体がついていきませんので、口頃から歩いて基礎体力をつけることも、今の私の目標のひとつです。

闘病経験がもたらした 人生観の変化

——肺がんを発症する前と後で、人生観や生き方において変わったことはありますか？

青木 病気そのものも怖かったです。が、「また病気になるかもしれない」という不安の方が大きかったので、今は、その不安をできるだけ抱えずに生きたいと考えています。そのために心がけてい

るのが、身体を疲れさせること、言い換えれば毎日を全力で生きることです。疲れのくらし動いていると、余計なことを考えずに眠れますから。

また、できるだけ後悔を残さない生き方をしたいとも思うようになりました。仕事や人との関わりでは、人と揉めない、人に不満をもたない、不満をもたれないようにしようと努力しています。

さらに、自分なりに生き方を見直し、私が「八道」と呼ぶ8つのこと、①嘘つかない ②悪口言わない ③優しい顔つきをする ④悪い態度をとらない ⑤ていねいな言葉づかい ⑥約束を守る ⑦ぶてくされない ⑧悪い感情を出さない、をやるのと努力しています。やはり病気の経験は私にとっては本当に大きなもので、人生観や生き方を大きく変えてくれたきっかけになりましたね。

自分を律し、 人二倍の努力を継続

——今後の抱負や目標を教えてください。

青木 小説を書くこと、そして俳優としてさらに努力を重ねていくことです。この2つは、私にとって最も苦しいと感じるものもありますが、「本当にやりたいこととは何か」と自問自答するや、この

2つが浮かんで来るんです。特に小説は、読むことが好きということもあり、書きたい気持ちが強くて、今、少しずつ書き始めています。今年中に形にできたらいいなと思っています。

——完成を楽しみにしています。それでは、青木さやかさんにとって健康とは？

青木 私にとって健康は、「努力がないと成り立たないもの」だなと思います。もともと健康的なタイプの人間ではないので、ここまで来るのにかなり努力しているんです。本当はもう、お菓子だけ食べていたい、そういうタイプなんです(笑)。たぶん、普通の人が自然にできていることが、私には簡単にできないから、人二倍努力している部分があります。私の努力は、いわば「一般の平均的な人のモノマネ」をしている感じですね。

My Healthy Style



——最後に、読者の皆さんにメッセージがありましたらお願いいたします。

青木 私は旅が好きで、今年は旅の本を出したいくらい好きなんです。健康でありたいと思う理由のひとつが、旅をして、できるだけ多くの場所を見て歩き回りたいからです。JALグループの皆さんは、国内外の素敵な旅のスポットをたくさんご存知だと思いますので、おすすめの場所がありましたら、ぜひインスタグラムで教えていただけたら嬉しいです。