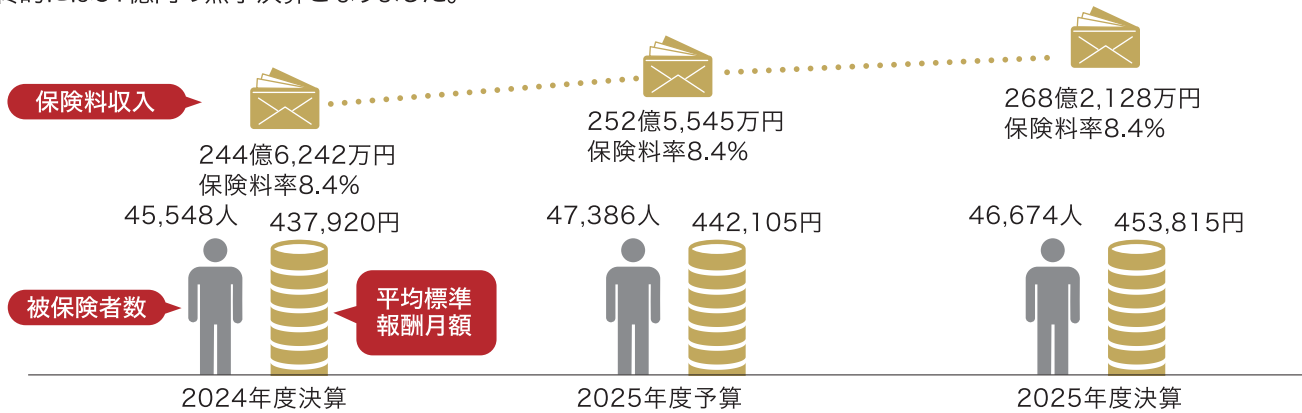


① 第160回 組合会報告【7月23日(木)開催】 2025年度 決算のお知らせ

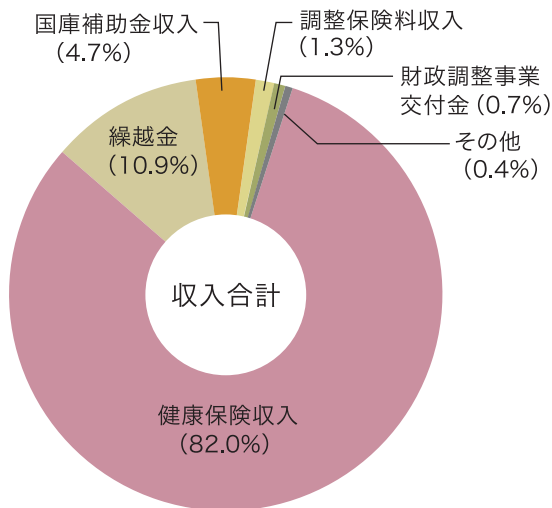
当初想定より、標準報酬月額が増額、補助金が上回ったことから、収入は対予算約30億円のプラスとなりました。

一方、支出は医療費が対予算で抑えられたことなどで、約21億円分の抑制となりました。経常収支は、対予算32億円のプラスとなり、最終的には51億円の黒字決算となりました。

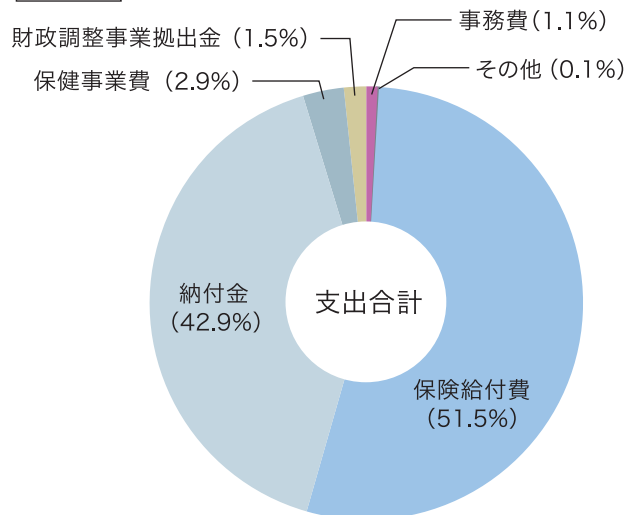


【2025年度 収入支出決算概要】

収入



支出



科目	決算額	予算対比 (%)	前年対比 (%)
健康保険収入	264億572万円	106.2	109.6
調整保険料収入	4億2,170万円	106.2	111.3
繰越金	35億1,568万円	100.0	104.1
国庫補助金収入	15億2,757万円	17208.2	110.5
財政調整事業交付金	2億2,382万円	142.5	79.7
その他	1億1,282万円	44.0	99.4
収入合計(A)	322億731万円	110.3	108.7
経常収入合計	265億2,828万円	106.3	109.6

科目	決算額	予算対比 (%)	前年対比 (%)
事務費	2億9,101万円	93.6	111.3
保険給付費	139億3,543万円	90.9	102.4
納付金	116億570万円	100.3	112.2
保健事業費	7億9,456万円	73.5	100.9
財政調整事業拠出金	4億2,118万円	142.5	79.7
その他	1,334万円	106.7	80.2
支出合計(B)	270億6,122万円	92.7	106.6
経常支出合計	266億3,885万円	94.1	106.5

- 収入支出差引額(A)-(B): 51億4609万円
- 経常収入支出差引額: -1億1,057万円

決算残金処分

別途積立金	33億3,144万円
繰越金	18億1,325万円
財政調整事業繰越金	140万円
計	51億4,609万円

「JAL Wellness 2030」がスタートしました！

2012年より中期経営計画に含めたグループ健康増進プロジェクト「JAL Wellness」がスタートしました。現在は「JAL Wellness 2030」として、社会の変化や健康課題の多様性・複雑化に対応できるよう、新しい視点でアプローチしています。5つのテーマとして「ライフスタイル」「ウェルボディ」「がん」「メンタルヘルス」「未来の健康（ロコモ・フレイル）」を掲げ、社員、OBOGとご家族の健康増進を推進していきます。

JAL Wellness 2012	2016	2020	2025	2030
JAL Wellness 開始		たばこ		ライフスタイル
		女性の健康		ウェルボディ
	生活習慣病			がん
	がん			メンタルヘルス
	メンタルヘルス			未来の健康

「JAL Wellness 2030」が目指すもの

- 「こころ」も「からだ」も元気で充実した「ウェルボディ」をめざします。
- 社員とご家族が、それぞれのペースで楽しく健康づくりを続けます。
- Wellnessリーダーが会社と手を取り合い、みんなの健康づくりを支えます。

JAL Wellness 2030
Empower Wellness, Embrace Life

5つのテーマ

JAL Wellness 2030では、「こころ」も「からだ」も元気で充実した「ウェルボディ」をめざして、社員とご家族が、それぞれのペースで楽しく健康づくりを続けられるよう、5つのテーマを掲げ、推進します。この取り組みによって、社員とご家族の健康リテラシーを向上させ、組織の活力や生産性を高めるとともに、企業理念である「物心両面の幸福」の実現をめざします。



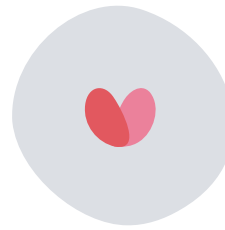
ライフスタイル



がん



ウェルボディ



メンタルヘルス



未来の健康
(ロコモ・フレイル)

健康に役立つ情報も掲載していますので、ぜひご覧ください！

JAL Wellness 2030 MyBook Online (<https://jalkenpo.jp/kenkou/jalwellness/>)



① 公告

【公告第1638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	松山 護	大海 尚美	日本航空（株）（令和8年4月1日）
選定議員	林田 哲宜	松山 護	日本航空（株）（令和8年4月1日）

【公告第1639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	松山 護	日本航空（株）（令和8年4月23日）

① 被扶養者の資格確認（検認）を行いますので、ご協力をお願いいたします

JAL健保では、健康保険法ならびに国からの指導に基づき、皆さまからいただいた保険料を適正に支出し、健全な財政運営を行うための取組みとして、被扶養者の認定を厳正に行っています。その一環として、被扶養者として認定されている方について、継続して資格があるかどうか、毎年認定の再審査を実施しております。対象者の方へ調査書をお送りいたします。調査書を受け取られた方は、お手数ですがご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

【業務委託先：株式会社オークス】

被扶養者 認定条件

- 主として被保険者の収入により認定対象被扶養者（以下「認定対象者」という）の生計が維持されていること。
- 認定対象者の収入が限度額未満（※）であり、かつ被保険者の収入の1/2未満であること。
※60歳未満：130万円未満（配偶者以外の19歳以上23歳未満：150万円未満）
60歳以上または障害年金を受給している場合：180万円未満
- 別居の場合は、被保険者の送金により生計を維持されていること。

主な提出書類 （すべてコピー可）

- 所得（または非課税）証明書 ● 住民票 ● 年金受給者は、年金振込通知書など
- 別居の場合、送金証明書（送金元と送金先氏名が確認できる振込通知書控）直近1カ月分
※なお、このほかにも必要に応じて関係書類を提出していただく場合があります。

【問い合わせ先】

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。ぜひご活用ください。

<https://jalkenpo.jp/>

JAL健保

検索



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、すみやかにお手続きをお願いいたします。

※JAL健保の資格確認書をお持ちの方は、届出と一緒に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

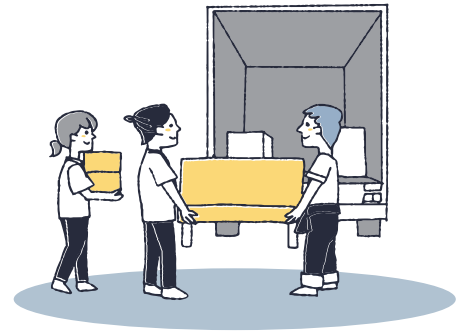
③ 雇用保険（失業給付）の支給を受けたとき（※）

※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:

日本航空健康保険組合 健保事務センター

〒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(株式会社オックス内)

Tel:03-6629-1140 平日9:00~17:00(休止時間11:30~12:30、15:00~15:15)

① お江戸ウォーク開催について

2026年度もお江戸ウォーク(※)を実施する予定です。

詳細が決まりましたら、JAL健保ホームページのインフォメーションやメルマガでお知らせします。

※お江戸の町を解説付きで歩くウォーキングイベントです。



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
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 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）

※「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。

プライバシーは厳守されます
通訳による32言語対応

「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の健康相談電話番号内
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**

春のウォーキングイベント 2026開催報告

実施報告と結果発表!!

実施期間2026.05.01～2026.06.30



個人参加



参加人数 2,544名 10,000歩(／日)以上 達成者数822名 7,000歩(／日)以上 達成者数880名

チーム対抗



参加人数 3,417名 387チーム 8,000歩以上達成(1日1人平均) 達成チーム数 100チーム

ランキング

- ***
1位 歩くBBA
(平均歩数 16,606歩)
2位 ちいーむもふもふ
(平均歩数 16,593歩)
3位 ビリケンSUNウォークスMAX
(平均歩数 16,188歩)

飛び賞

- 4位 M1のゆかいな仲間たち
22位 努力走
40位 チーム新大久保
58位 てくてくプレッツェル
76位 Team SCA+ α
94位 UCZ やつぱりトミさん
112位 くまモンと一緒に歩く仲間たち
130位 ゆっくりチーム
148位 comd
166位 【JGSO】W-TANAKA

次回予告

秋のウォーキングイベント 2026開催案内

開催期間 2026年 10月1日～11月30日
開催方法 WellGoアプリ内で開催



WellGoのご案内

機能

上記イベント開催のほか、下記機能がございます。

- 健康診断結果の閲覧
- 生活習慣データの登録(食事・体重・血圧・腹囲)
- カラダ年齢測定の表示
- 動画・クイズ学習(犬健ドックうえるごろうなど)

ポイント

以下の健康管理アクションなどでポイントが貯まります。

- 体重記録
- 歩数5,000歩/日
- Wellness活動
- クイズ正答
- 健診結果が良好の場合

※貯まったポイントは、認定NPO法人「むすびえ」への寄付、または各種デジタルギフト(Amazon、スターバックス、ユニクロなど)への交換が可能です。

ログイン方法



右記二次元コードより、
JAL健保Webページ>「WellGo利用マニュアル」をご覧ください。



マイナンバーカード 「電子証明書」の更新手続きのご案内

マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書には5年の有効期限があります。
有効期限が過ぎた場合には、e-Taxなどの電子申請やコンビニ交付・健康保険証などに使えなくなりますので、お住まいの市区町村の窓口で更新手続きを行っていただくをお願いします。

電子証明書の更新にかかる手数料は、無料です。
※電子証明書のみ有効期限が過ぎた場合でも、対面の本人確認書類としては引き続き使えます。



電子証明書とは？

間違いなく本人であることを電子的に証明して“なりすまし”を防ぐ、ひとりにひとつだけの「鍵」のようなものです。



更新手続きの流れ

1

更新が必要な方には、期限の2、3カ月前に「有効期限通知書」の封筒がご自宅へ届きます。

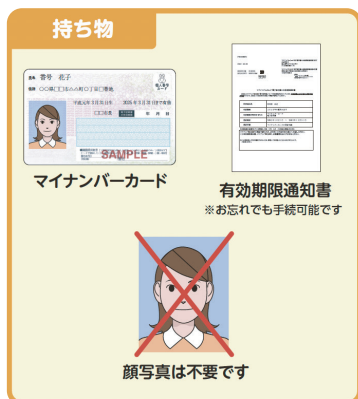
※有効期限通知書が届かなくても、有効期限切れの3カ月前の日の翌日から、更新手続きをすることができます。

2

予約制となっている市区町村もありますので、事前にホームページで受付方法をご確認ください。

3

窓口で手続き



●本人が更新手続きをする場合

※代理人が手続きする場合は同封の書類をご参照ください

更新にはカード交付時に設定した暗証番号が必要です。

○署名用電子証明書……………6～16桁の英数字

○利用者証明用電子証明書…4桁の数字

○住民基本台帳用……………4桁の数字

※暗証番号を控えた用紙などがあれば持参するとスムーズです。

※暗証番号を忘れた場合は窓口で再設定ができます。



注意事項

- ・市区町村の窓口で電子証明書更新申請書をご記入いただきます。
- ・電子証明書は、市区町村または市区町村が指定する郵便局の窓口でのみ更新できます。スマートフォン、パソコンによる申請はできません。
- ・更新当日は、健康保険証、コンビニ交付などのサービスを利用できない場合があります。また、e-Taxなど、更新当日に利用できないサービスもありますので、各サービスの利用案内などをご確認ください。

【問い合わせ先】

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178

平日 9時30分～20時00分

土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）

※一部IP電話などで上記ダイヤルにつながらない場合は、050-3818-1250 におかけください

マイナンバー公式サイト

検索

糖尿病をきっかけに変わった 私の生活習慣

My Healthy Style

Daisuke Motoki

元プロ野球選手、野球解説者、タレント

元木 大介さん

明るい人柄で、多くの人に親しまれている元木大介さん。最近ではスリムになった姿が話題となっていますが、それは糖尿病改善のために生活習慣を見直した結果なのだそうです。「元気です!」と笑顔で語る元木さんに、健康と向き合ったきっかけや生活習慣の改善、現在の健康づくりについてお話をうかがいました。

自覚症状がないため
長期にわたり放置

——糖尿病は、いつのまにか気づいて発覚したのでしょうか？

元木 40歳前後の頃、テレビ番組の企画で血液検査を受けたところ、血糖値がかなり高く、「これはよくないですね」と言われて病院に行きました。ただ、薬を飲んでも何も変わらず、自覚症状もなかったため、2〜3回通院しただけで治療をやめてしまったんです。

その後、2020年に読売ジャイアンツのコーチをしていた頃、盲腸で入院したのですが、その際の血液検査で数値が悪くて。お医者さんから「糖尿病だよ。この機会に治療してみない？」と言われたことが、本格的に身体に向き合っきっかけになりました。

——盲腸で入院されるまでの間、健康診断は受けていなかったのでしょうか？

元木 受けていましたが、数値がよくないのはいつものことだと思って気にしていなかったんです。血糖値だけでなく、



コレステロールや中性脂肪なども高かったのですが、全く自覚症状がないし、まだ若いから大丈夫だろうと考えていました。

——その頃の空腹時血糖値¹やHbA1c²値、体重はどのくらいだったのでしょうか？

元木 空腹時血糖値は170〜180mg/dLくらいで、HbA1cは8か9%台だったと思います。今考えると、かなり高いですよ。体重はその頃86〜88kgでしたけど、ピーク時には90kgありました。

——そのタイミングで、本気で治そうと思った理由は？

元木 お医者さんから「糖尿病を放置すると足が壊死したり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まったりする」と聞いて驚きました。そんなことになるなんて知らなかったんです。まだ子どもが成人していませんし、自分が病気になったら家族に負担をかけてしまう。仕事にも影響が出るし、年齢的にも気をつけるべき時期だと思い、今のうちにきちんと治療に取り組みうと決意しました。

¹12糖尿病の診断には、空腹時血糖値126mg/dL以上²「随時血糖値200mg/dL以上」「75g経口ブドウ糖負荷試験2時間値200mg/dL以上」「HbA1c6.5%以上のどの指標が用いられる。これらの検査結果を総合的に判断し、慢性的な高血糖状態が確認された場合に糖尿病と診断される。

食事を減らすために
1カ月間耐えた

——どのように改善されたのでしょうか？

元木 薬を飲みながら、食事改善を中心に行いました。薬は自分に合う薬が見つかるまで何回か変わりましたね。食事は基本的に立ち返り、野菜中心の食事

で、特にごぼうや大根などの根菜類、椎茸やひじきなどの食物繊維が多い食品を意識して食べるようにしました。

また、食べ過ぎを防ぐために「胃を小さくしよう」と考え、お腹が空いたら炭酸水を飲んだり、ビーフジャーキーを噛んだりして空腹を紛らわせていました。この方法は、栄養面を考えたらよくないと思うのですが、まずは体重を落とすことを優先したんです。それまで太っていた、栄養は十分に蓄えられているから、1〜2カ月そんなに食べなくても大丈夫だと思って。でも、最初の1カ月はとてもお腹が空いて、しんどかったですね。

元木 大介（もとき・だいすけ）

元プロ野球選手、野球解説者、タレント

1971年生まれ、大阪府出身。現役中は読売ジャイアンツに所属し、内野手・外野手のほとんどをこなせるプレーヤーとして活躍。2005年に33歳で引退後、野球解説者のほかタレントとしても活躍。2019年から2023年までは読売ジャイアンツの1軍コーチを務めた。2024年には子どもたちに野球を指導する「ジャイアンツアカデミー」の校長に就任。その傍らフリーの野球解説者・タレントに復帰。また、NPO法人MOTOKI FOUNDATIONを設立し、野球教室や地域支援活動を通じて持続可能な社会づくりにも取り組んでいる。YouTube『元木大介チャンネル』では、野球をはじめ、趣味のスニーカーや革ジャン、ゴルフなどをテーマにした楽しい動画を配信中。



My Healthy Style

——その辛い時期はどのように乗り越えたのでしょうか？

元木 とにかく「まずは1カ月だけやろう」と決めていました。そこは強い意志を持ってやっていましたね。そこでつまみ食いとかしていたら、あまり意味はないですから。誰かに言われてやるのではなく、自分で決めたことだから続けられたんだと思います。もちろん、最初はお医者さんから言われますけど、実際にやるのは本人しかいませんからね。

——胃が小さくなったと実感したのは、どんなときでしたか？

元木 お腹が空く回数が減り、以前のようには食べられなくなりました。食べようと思っても、少し食べただけで満腹になるんです。炭酸水で胃が膨らみ、ビールジャージャーは嘔めば嘔むほど膨らんで味も出てくるし、あごが疲れる。そうすると脳は食べたと思うんでしょうね。そうして1カ月経った頃から体重が落ち始めてきたので「このやり方を続けていこう」

と思うようになったんです。

その後は、好きなものは食べながら、量だけを減らしました。あれもダメ、これもダメでは食事がストレスだけになってしまいますし、一度体重が落ちたとしてもリバウンドが来ることもありますから。

あとはお酒も家では飲まず、お付き合いのときだけにしましたが、量はかなり減らしていましたね。こうした生活を続けて徐々に徐々に体重を減らしてきました。だから、決して急激に痩せたわけではありません。ダイエットを始めてから、もう5年以上経っています。

ストレスなくダイエットを続けるために

——運動はしなかったのでしょうか？

元木 運動は若い頃に散々やってきたので、もつやりたくなかったんです。無理にランニングなんかしたらストレスが溜まるし、自分の身体のことだから、なるべくストレスを感じないで痩せようと思いました。

運動靴を履くとウォーキングって感じになってしまっただけです。だから自分の好きな革ジャンを着て、エンジニアブーツを履いて、革を育てる感覚で、趣味を兼ねてよく散歩をしていましたね。

あとは甘いジュースを飲まないなど、

なるべく糖分を摂らないようにしていました。ただ、極端に制限すると低血糖で頭がクラッとすることもあるので、たまにチョコレートを食べたり、家族と一緒にケーキなども食べましたね。

結局、一番効果が大きかったのは、食べる量を全体的に減らしたことだと思います。今はステーキも食べるし、食事制限を意識することもほとんどありません。ただ、食べようと思っても、以前ほど食べられなくなりました。でも、それが今では当たり前の生活になっています。

よい生活習慣も自然と身についた

——そもそもの原因ですが、現役引退後も選手時代と同じような量を食べていたのでしょうか？

元木 引退直後はそうでした。でも、それはまずいなと思って、たまに体重を落とすこともやってはいたんですけど、すぐにまた増えてしまう。よく夜中に食べたり、お酒を飲んだ後にシメをガッツリ食べたりしていましたから、やはり生活習慣はあまりよくなかったと思います。

でも、ダイエットを始めてから夜食をやめましたし、夜更かしするとお腹が空くので、水や炭酸水を飲んで早めに寝る



ようにしたんです。テレビもあまり見ませんでした。料理が映っていると余計にお腹が空きますから(笑)。その習慣は今も続いていて、夜10時頃には寝て、朝は早起きです。たまにお付き合いで遅くなることもありますが、深夜まで起きていると眠くて仕方がないです。

——現在、1年に1回健康診断を受けていらっしゃるんですか？

元木 3カ月に1回、血液検査を受けています。今の空腹時血糖値は115mg/dLくらいです。以前高かったそのほかの項目もわずかに高い程度なので、先生から「大きな問題はありません」と言われています。ここ1年ほどは数値が安

定していて、薬もほとんど必要ない状態が続いています。

私の経験から言うと、30代・40代でも健康診断を受けて、数値が悪ければ食事や生活習慣を少しずつ見直していった方がいいと思います。少なくとも1年に1回は検査して、数値が軽いうちに改善した方がいいです。年齢を重ねてからだも治りも悪くなるかもしれないので。30代頃の自分の写真を見ると、本当に顔がパンパンでした笑。あの頃を思うと、今は生活習慣を変えることの大切さを実感しています。

日常生活のなかで楽しく健康づくり

——現在、健康のために意識して取り組んでいることは？

元木 散歩くらいです。エイジングのことも考えて、普段から歩ける距離は歩こうと思っています。1時間くらいは買い物しながら平気で歩きますね。運動で痩せようと思って1時間歩くのは大変だけど、時間や歩数などを考えないで、自分の好きなファッション関係や趣味のお店に寄ったりしながら、楽しみながら歩き回っています。

ただ、やっぱり筋トレはあまり好きじゃないんです。だから、好きな革ジャン

を着たり手入れしたりしながら、身体を動かしています。そうすると自分も洋服もお互いに状態がよくなるから、そういうことはやっています。

そのほかにもゴルフなど、自分の好きなことを楽しみながら続けています。将来のことを考えたら、長く元気に動ける身体が大事ですし、高齢になっても自分の足で歩いて階段を上れるくらいの筋力は維持したいと思っています。

健康が、自分と家族をよりよい人生に導く

——元木さんにとって「健康」とは何でしょうか？



元木 やっぱり家族のためですね。自分が健康でいれば、子どもたちに心配がけなくて済むし、妻の負担も少なくなる。家族みんなが笑顔で元気に過ごせることが一番大事だと思います。もし、子どもたち「親父が入院している」と心配をかけるようになったら、自分も辛いですから。

——今後の抱負を教えてください。

元木 たくさん仕事をやりたいです。どんな仕事でも、いただいたオファーには全力で取り組みたいと思っています。また、革ジャンやGジャンなどのファッション系が好きなので、それに関連する活動をこれからも楽しみながら続けていきたいです。

それから、事務所ではNPO活動（MOTOKI FOUNDATION）も行っています。私は、野球を通じて多くの方に応援していただいたからこそ、今の自分があると思っていますし、その恩返しを少しでもできればと思っています。トークショーやチャリティ活動なども続けていますが、それもファンの皆さんの協力があるからこそ。本当に感謝しています。

さらに、今後は子どもたちが野球でできる環境づくりに力を入れていきたいです。球場不足の問題もありますので、地元を含めて、いろいろな地域で大会を開けるようになればいいなと思っています。

——最後に読者の方々へメッセージをお願いします。

元木 私は自分の健康のためにダイエットをしました。誰かに見せるためでも、誰かに勧めるためでもありません。今回お話したダイエット法は、あくまでも私のやり方であって、皆さんにそのまま真似してほしいわけではありません。一人一人に合った適切なダイエット方法があるはずですので、その道のプロであるお医者さんに相談し、それを信じて、自分の身体と向き合ってほしいと思います。

ダイエット中は我慢しなければいけない時期が必ずあります。でも、それはずっと続くわけではなく、一時的なものですよ。その時期を乗り越えればきっとよいことがたくさんあると思います。男性なら、痩せたら「イケオジ」になれるかもしれませんよ（笑）。健康になれば、きっと人生はもっと楽しくなると思います。

*My
Healthy
Style*