

もっと元気に、健康に！



JAL Wellness

2023年 秋号

Body&Mind 免疫力アップ術

適度な運動で 免疫力を高めよう！

巻頭インタビュー

栗原 恵さん

第153回組合会報告



Profile 栗原 恵 (くりはら・めぐみ)
元バレーボール選手・スポーツコメンテーター

1984年生まれ。小学4年からバレーボールを始める。2001年(高校1年時)に全日本代表に初選出され、翌2002年に日米対抗戦で代表デビューを果たす。2003年にはワールドカップで全日本女子のヤングエースとして活躍。「プリンセス・メグ」として親しまれ、バレーボール人気に火をつける。2004年アテネ五輪、2008年北京五輪と2大会連続でオリンピックに出場。2016年には通算出場試合数が230試合となり、Vリーグ栄誉賞を受賞。ロシアのスーパーリーグに入団した経験も持つ。2019年に現役を引退し、現在はスポーツコメンテーター、リポーターなどで幅広く活躍中。「アスリートフードマイスター3級」、「エキスパート・ファスティングマイスター」、「健康美容食育士」の資格を取得している。

命に関わる病気との葛藤

——選手時代の2016年に「脳血栓」を発症されたそうですね。しかもそれが20万人に1人とされる「脳静脈洞血栓症」だったとか。その時の症状についてお聞かせいただけますか？

栗原 とにかく頭痛がひどかったんです。もともと緊張性の頭痛が出やすかったのですが、その時は山でトレーニング合宿をしていたので最初は高山病だと思ってずっと我慢していたんです。でも、合宿後も頭痛が治らず、日に日に悪化していく感覚がありました。ある日、テーピングを巻くために下を向いた時、痛みで涙が出てきてしまったんです。そして、朝食にヨーグルトしか食べてないのに練習時に嘔吐してしまって……。さすがにこれはおかしいと思い、母に連絡したら「それ、脳の症状じゃない？」と言われてちょっと怖くなりました。それでトレーナーに話してみたところ、半強制的に病院に連れて行かれる形になりました。

検査したら「血栓がある」とすぐに先生に言われ、「このまま点滴の薬で血栓を流すから」と、その場ですぐに点滴を打たれてしまったので、私は「これ、いつ外してくれるんですか？いつ練習に戻れるんですか？」と聞きました。でも先生は「いや、もうダメだよ。これ2週間付けたままだよ」と。結局、そのまま2週間入院になってしまいました。

最初は私、自分の病気を受け入れていなかったんです。先生に「命に関わるよ。もしこのまま気づかずに今日来

てなかったら、血管が詰まって倒れて、身体に麻痺が残っていたかもしれない」と言われたのですが、早く復帰することしか考えていなかったんです。今振り返るとバカだなと思いますが、それくらいプレイにかけていた部分がありました。翌日、病院に来た母に怒られて、「命に代わるものはないから、命を削ってまでバレーボールをしないで」と言われ、ようやく事態の深刻さに気づきました。

復帰しても病気は公表しない

——復帰するまでたった4カ月でした。早かったですね。

栗原 すごく早かったです。実は入院前、頭痛はひどいけれども身体の動きにはキレがあって、コンディションが最高に良かったんです。たぶん、それも影響していて、リハビリや復帰トレーニングが順調に進んだのだと思います。でも、2週間寝たきりになると、いくらスポーツ選手でも歩くことすら精一杯で、最初は屋上を歩いているだけで息切れするくらい体力が落ちていたので心配でした。少しずつ重りを持つようになってからは筋肉の戻りが異常に早く、本当に順調に回復したのでトレーナーさんもびっくりしていましたね。

——選手時代にこの病気のことを公表されなかったのは、なぜでしょうか？

栗原 理由がありまして、最初は引退しようと思っていたんです。復帰も本当は最初、無理だと言われていたのですが、ありがたいことに、担当の先生がオリンピックの自転車競技のチームドクターをされていた方で、私の経

健康は何事にも 代えられない 命の土台

「プリンセス・メグ」の愛称で親しまれ、17年間にわたる長い間、日本の女子バレーボール界を牽引してきた栗原恵さん。実は活躍していた現役時代に、命に関わる病気の「脳血栓」に罹患しており、引退後にこの病気のことを公表されました。今回は、栗原さんの脳血栓の経験をはじめ、健康への思いや引退後の活動についてお話をうかがいました。



過が順調だったの
で、「ちょっと待て」
と引退をずっと止
めて、いろんな研
究データを集めて
検討してください
ました。実は、血
栓を流す薬を飲ん
でいると内出血が
すぐに起こってし
まうんですね。普
通に病室で寝て

いるだけでも、ぶつけた覚えがないところから内出血が
起こったりして。もしも、その薬を飲んだままバレーボ
ールをして、顔や頭に当たった時に血管が裂けたりしたら、
大変なことになってしまう。だから、慎重を期していました。

こうしたことが裏にあるなかで、もし選手の時に病氣
を公表してしまったら、ファンの方が応援している時に
純粋にバレーボールを楽しめなくなるのではないかと思っ
たんです。例えば、私の顔にボールが当たったり、ほか
の選手とぶつかったりした時、「今のプレイ大丈夫？ 身
体に影響ない？」というような思いが頭によぎるのでは
ないかと。何かの雑念のなかでプレイを見られてしまう
のがすごく嫌で、それはチームと話し合ったなかで、そ
ういう環境でやるのが本望ではないと伝えて公表せず
にいました。チームやファンの方に対してとても心苦しか
ったのですが、そのまま通させてもらって、引退してやっ
とお伝えした形です。

食生活の変化でスリム体型に

——選手時代に比べて、現在はかなりスリムな体型にな
ったようにお見受けしますが、ダイエットや食事の改善など
をされたのでしょうか？

栗原 ダイエットはしてないのですが、食事の摂り方
と食べる物を変えました。引退後に「エキスパート・ファ
スティングマイスター」や「健康美容食育士」など、食
に関する資格を取得し、そこで学んだことも取り入れ
ています。私、選手の時は毎日でもお肉が食べたいと
いう肉食タイプだったのですが、基本的に動物性タン
パク質を摂らない食事にガラッと変えたので、その影
響が大きいかなと思います。

——お肉好きだったのに、辛いとか、食べたくなくなるという
ことはないのでしょうか？

栗原 もう今は体重が安定してきたので、そんなにスト
イックにはやらずに、お友達と一緒に食事する時などは、
ご褒美として思い切りお肉を食べる、というように緩急
はつけています。たまにお肉を食べると、より美味しく味
わえますね。

——「ファスティング」というのは、日本語で言う、いわゆる
「断食」のことでしょうか？

栗原 私がやっているのは「ミネラルファスティング」と
言って酵素ドリンクを飲むやり方で、お水だけで食事を摂
らずにやる断食とはちょっと違うんです。酵素ドリンクで
必要な栄養は摂りつつ食事を抜くのですが、それは腸を
休めて腸内環境を整えるためなんです。今も16時間は空
腹の時間を作るようにして、その間に酵素ドリンクを飲む
というのは続けています。具体的には、昼12時から夜20
時までの間に2食を食べ、20時以降は何も食べずに翌日
の昼12時まで酵素ドリンクで過ごしています。このやり方
が私の身体には合っているようで、腸内環境が良くなった
おかげで寝つき・寝起きが良くなりましたし、選手の時よ
りも体調が良く、今が一番動きやすいベスト体重になっ
ています。

ケガで苦しんだ経験を活かす

——現在の活動について。栗原さん監修のブランドで「リ
カバリーサンダル」を発売されたそうですね。フットウエ
アに着目された理由を教えてください。

栗原 私は膝を3度手術していますし、足裏の足底筋
膜の断裂や足の母趾球にある種子骨の疲労骨折も経験
しています。とにかく足のケガが多かったものですから、
足底が硬いサンダルを履くと痛くなるので、足の裏には
とても敏感になっています。足の裏の大切さも実感して
いますし、選手の時はオーダーメイドでインソールを作
ったりしてこだわりもすごくあったので、その経験を活かして、
私のように足の裏で悩んでいる人でも歩きやすいものを、
という気持ちで作らせてもらいました。

自分の身体で実験し、分析する

——ところで、健康診断は受けていらっしゃいますか？

栗原 選手の時から毎年必ず受けています。去年は、事

務所の人間ドックを受けました。特に引っかかっている
項目もなかったですし、脳の方も定期的に検査をしてい
ますが、異常はないですね。

——健診が嫌いな方もいるのですが、ご自身にとっては
どんな意義があると思いますか？

栗原 安心材料になりますね。正直、やっぱり私も受け
る前は不安なのですが、終わった後の安心感は何にも
代えられず、きちんと受けて良かったなと思います。そ
れに毎年の数値の変化を見るのも面白くて。選手の時は
毎日、体重・体脂肪・トレーニング内容などを記録し、
食事も全部写真に撮って、それらを比較して、この時期
にはこれくらい体重が落ちたということは、これが影響
してるのかな、これを食べたからここがちょっと高いのか
なとか、そういうのを考えるのがすごく好きだったんです。
そうやって「自分の身体で実験するのが好き」なタイプ
なので(笑)、検査結果はじっくり、真剣に見ています。

——では、栗原さんにとって「健康とは？」 簡潔な言葉
やイメージで表すとしたら何が浮かびますか？

栗原 「土台になるもの」だと思います。もともと私は自
分の身体をすごく酷使するタイプで、手術になったりドク
ターストップがかからないと、ずっとプレイを続行してし
まうんです。脳血栓はすごく辛い経験だったのですが、
そういう今までの自分を反省させてくれて、「もっと視野
を広くしないといけない」ということに気づかせてくれる
出来事でしたので、引退する前にそれに気づけて良かった
と思います。健康は何事にも代えられません。バレー
ボールはやがて引退する日が来ますけど、その後も生き
ていかなければならないので、やっぱり健康があってこ
その人生なんだというのを改めて感じますね。

——今後の抱負をお聞かせください。



栗原 やりたいこ
とが本当にたくさ
んあります。ほか
のスポーツももち
ろん体験してみたい
ので、まずはお
誘いの多いゴルフ
から始めてみよう
かなと思っています。
また、2年
以上前から続けて
いるピラティスは、

指導できるくらいの資格をいつか取ってみたいという気
持ちもあります。そして、バレーボールに限らずさまざま
なスポーツの魅力を伝えていくために、スポーツニュー
スのキャスターやリポーターとして活躍する、というのが
今の一番大きな夢になっています。

——最後にJALグループの皆さんにメッセージをお願い
いたします。

栗原 「経験したくないことから学べる」ということが、と
ても多くあります。「失敗をどう捉えて、次に活かすか」と
いうのは、自分次第だと思いますし、私自身がそういう
経験をたくさんさせてもらいました。皆さんのなかには、今、
何かを悩まれている方もいると思いますが、見方を変え
たり捉え方を変えれば、大きなチャンスになるという部
分があると思います。私も頑張りますので、一緒に楽し
みながら頑張っていけたらと思います。



栗原さんがスリムになったのは、バレーボールで肥大してい
た筋肉が落ちたのも要因の1つ。今は写真のピラティスや
基本的なトレーニングを行い、必要な筋力を維持しているそ
うです。「ピラティスで身体が大きく変化したのを実感してい
ます。やっているととても楽しいです」と栗原さん。

栗原さんプロデュースのブランド「meg.」より 足の負担軽減と ファッション性を取り入れたサンダル

土踏まず部分はアーチ状に膨らんだ作りで、より足裏にフィット。
ソール部分は約5cmの厚底タイプで歩行時の衝撃を吸収
する特殊素材を使用。ソール裏にはラバーを貼り付けており、
雨の日や滑りやすい場所でも安心して着用できる。



Tabi style(タビスタイル) Gurkha style(グルカスタイル)
■色: White / Black / Navy ■サイズ: 22.5 ~ 29.5cm

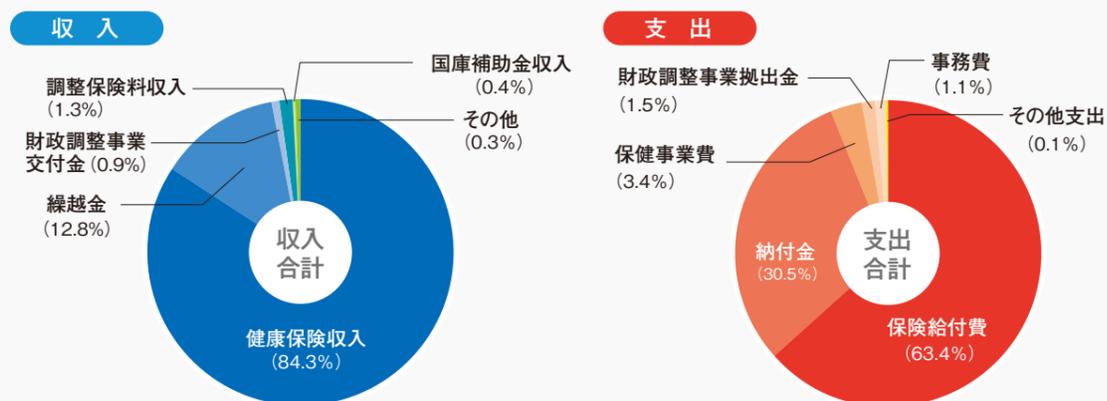
購入方法など詳しくはこちらから <https://meg-k.stores.jp>

第153回 組合会報告[7月20日(木) 開催] 2022年度 決算のお知らせ

新型コロナウイルスの影響も一定程度の落ち着きを取り戻し、受診控えが問題視された医療機関への受診や健診受診も再開されました。母体事業主の業績回復による標準報酬月額増額等から収入は対予算約16億円のプラス。医療費が想定より伸びなかったこと、特定健診などの健診事業をはじめとする保健事業の伸び悩みで、支出は対予算約9億円のマイナス。経常収支は対予算26億円のプラスとなり、結果1億円の赤字に抑えることができました。



【2022年度 収入支出決算概要】



科目	決算額	予算対比 (%)	前年対比 (%)
健康保険収入	198億4,879万円	109.0	77.4
調整保険料収入	3億1,216万円	108.9	74.2
繰越金	30億2,397万円	100.0	—
国庫補助金収入	1億 536万円	1080.6	89.7
財政調整事業交付金	2億 161万円	99.7	41.2
その他	6,703万円	177.5	141.8
収入合計 (A)	235億5,892万円	108.2	86.1
経常収入合計	199億1,676万円	109.1	110.6

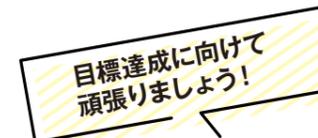
科目	決算額	予算対比 (%)	前年対比 (%)
事務費	2億1,500万円	89.4	125.9
保険給付費	128億9,759万円	96.0	105.8
納付金	61億9,597万円	98.2	82.7
保健事業費	6億9,550万円	70.7	97.1
財政調整拠出金	3億1,173万円	108.8	104.0
その他	1,462万円	134.3	120.9
支出合計(B)	203億3,041万円	93.4	97.4
経常支出合計	200億1,849万円	95.4	97.3

経常収入 = 収入合計 - (調整保険料収入 + 国庫補助金収入の一部 + 財政調整事業交付金)

経常支出 = 支出合計 - (財政調整事業拠出金 + その他の一部)

■ 収入支出差引額(A) - (B) : 32億2,851万円
 ■ 経常収入支出差引額 : -1億173万円

決算残金処分	
別途積立金	6億2,684万円
繰越金	26億 134万円
財政調整事業繰越金	33万円
計	32億2,851万円



JAL Wellness 2025 2022 年度報告



皆さんの健康増進が進んでいるか「JAL Wellness 2025」指標の結果を見てみましょう。

指標項目	対象	2025年最終目標	2021年度結果	2022年度結果
01 生活習慣病	肥満率 (BMI25以上)	社員・家族・OB	15%未満 ▶ 19.1%	▶ 19.3%
	特定健診受診率	社員の家族(40歳以上)	75%以上 ▶ 37.9%*	▶ 40.7%*
		社員・家族・OB(40歳以上)	80%以上 ▶ 68.5%*	▶ 72.5%*
特定保健指導実施率	社員(40歳以上)	65%以上 ▶ 35.4%*	▶ 49.2%*	
02 がん検診	胃がん検査受診率	社員 (35歳以上)	70%以上 ▶ 59.5%	▶ 61.7%
		配偶者 (35歳以上)・OB	50%以上 ▶ 29.6%	▶ 31.8%
	胃がん再検査受診率	社員 (35歳以上)	90%以上 ▶ —	▶ 46.4%
		配偶者 (35歳以上)・OB	90%以上 ▶ —	▶ 58.8%
	大腸がん検査受診率	社員 (35歳以上)	80%以上 ▶ 69.1%	▶ 73.1%
		配偶者 (35歳以上)・OB	60%以上 ▶ 38.2%	▶ 39.5%
大腸がん再検査受診率	社員 (35歳以上)	90%以上 ▶ —	▶ 25.0%	
配偶者 (35歳以上)・OB	90%以上 ▶ —	▶ 24.6%		
03 メンタルヘルス	高ストレス者割合	社員	5%未満 ▶ 8.7%	▶ 10.8%
04 たばこ対策	喫煙率	男性社員	20%未満 ▶ 25.9%	▶ 25.4%
		女性社員	3%未満 ▶ 4.2%	▶ 4.3%
05 女性の健康	乳がん検査受診率	社員	70%以上 ▶ 58.9%	▶ 62.5%
		配偶者 (35歳以上)・OB	40%以上 ▶ 30.2%	▶ 32.3%
	乳がん再検査受診率	社員	90%以上 ▶ 53.4%	▶ 57.9%
		配偶者・OB	90%以上 ▶ 54.2%	▶ 65.1%
	子宮がん検査受診率	社員	60%以上 ▶ 54.1%	▶ 58.3%
		配偶者・OB	40%以上 ▶ 25.4%	▶ 27.9%
子宮がん再検査受診率	社員	90%以上 ▶ 57.1%	▶ 57.8%	
配偶者・OB	90%以上 ▶ 33.8%	▶ 47.0%		
女性の痩せ (BMI18.5未満)	女性社員 (34歳以下)	20%未満 ▶ 29.1%	▶ 29.5%	
健康リテラシー	e-learning教育受講率	社員	80%以上 ▶ 65.0%	▶ 67.7%
Wellness活動	会社および地域のWellness活動実施割合	社員	100% ▶ 30.8%	▶ 60.4%
ライフスタイル (特定健診の問診)	運動習慣	社員	63%以上 ▶ 56.5%	▶ 58.7%
	休養がとれる睡眠	社員	80%以上 ▶ 71.8%	▶ 67.7%
	適度な食べる速度	社員	70%以上 ▶ 61.2%	▶ 64.7%
	適度な飲酒習慣	社員	90%以上 ▶ 89.4%	▶ 89.4%

* 国への報告データから算出した数値

2022年度

Wellnessリーダー活動報告



2022年度はリーダーオリジナル企画、事務局コンテンツをあわせて過去最多となる229件ものWellness活動が実施され、延べ約13,000人が参加しました。部署間だけでなくグループ他社とのコラボ企画も増え、パリに引き続きバンコクにもWellnessリーダーが誕生するなど、着実にWellnessの文化が広がってきています。

事業所名	実施の件数	事業概要(一部抜粋)
JALI	74	エクササイズ、駅伝、+10運動 など
JALEC	43	生活習慣病リスクセミナー、ウォーキング大会 など
JLSKY	18	アルコールパッチテスト、アロマセラピー講習会 など
JGS	10	健康セミナー など
JOSA	9	血管年齢測定イベント、ピアノコンサート&ウォーキング、骨・カルシウムセミナー など
JSPK	9	カラダシルプロジェクト、函館山登山、3社合同パークゴルフ企画(JSPK、JGSS、JALEC) など
JNV	8	歯科セミナー、ヘッドマッサージセミナー、プロギング など
JQS	7	熱中症対策、アルコール意識改革、ゴミZERO Walking活動 など
JSL	4	アロマ講座、Wellness夏祭り など
ABC	3	歩数計測 など
JGSQ	3	ゴミZERO Walking活動 など
JGSS	3	ソフトボール大会、理学療法士による「腰痛予防セミナー」など
JLX	3	ちょこっと運動、地域美化活動、Well-Beingセミナー など
JGSO	2	体組成測定促進キャンペーン、フォトロゲイニング&昼食会 など
JIT	2	街ラン・街さんぽ など
JRC	2	生活習慣病予防改善セミナー、女性の健康セミナー など
KENPO	2	スロースクワット、ウォーキング など
JAC	1	婦人科健診受診率向上施策 など
JALOP	1	健康的に過ごすための+5cm など

事務局提供コンテンツを利用した活動 今年度も魅力的なコンテンツを随時追加していく予定です!!

コンテンツ	実施件数
健康フェスタ	38
動画視聴(体調を整える食事)	30
KENKO企業会 ウォーキング大会	24
本気の!ラジオ体操	16
QUPiO Plusウォーキングイベント	12
学びの健康塾「生活習慣病レベルアップ講座」	3
女性の健康「女性のカラコ検定」	1



全国の地域・事業所のWellnessリーダーが渦の中心となり、職場の健康課題の解決にむけて創意工夫を凝らしたWellness活動を企画・実施しています。そのなかでもPDCAサイクルを回していること、単発ではなく複数回実施していること、参加者へフィードバックをしている活動などを評価し、表彰いたしました。

★ 最優秀賞

日本航空株式会社 客室フライトオペレーション部 クルーサポートグループ、羽田/成田総務グループ

「カラダの変化を知る、自分のコンディションを知ってその後の自己管理に繋げる」ことを目的として、4つのステップに分けて活動しました。活動の前後で体組成計測定を実施し、各自のデータを収集して、成果が出た取り組みは何かを分析・検証しました。

『Let'sセルフメンテナンス(体組成計を活用した健康管理)』分析報告

テーマ: 自分のカラダを知る
HNZ/C 回答者: 23名

■体組成計測定結果 1回目(9月下旬)と2回目(12月下旬~1月上旬)の比較 (単位:人)

	増加	減少	現状維持	不明	傾向
①体内脂肪	4	6	7	7	概ね、または現状維持
②筋肉量	12	4	1	6	増加
③体水分量	9	5	2	7	増加
④基礎代謝量	9	7	0	7	増加
⑤内臓脂肪量	3	2	11	7	現状維持
⑥骨密度	4	8	3	7	減少
⑦BMI	8	6	2	7	増加

※目標値結果が出た項目: 骨種

【受賞コメント】この度は栄誉ある最優秀賞を頂戴し、誠に光栄に思います。総勢50名でのコラボ活動は皆と一体感を持ってだけでなく、他グループメンバーとの親近感が深まる効果もありました。今年度はテーマを「自分のカラダを知る」から「自分のカラダの健康を守る」に深化させて、さらにイキイキと楽しく取り組んでまいります。(Wellnessリーダー 野元美奈)

★ 優秀賞

株式会社JALグランドサービス 東京支店 貨物郵便サービス事業部

職場の健康課題を5つピックアップし、8名のWellnessリーダーで分担してそれぞれの課題についてスライドにまとめ、セミナー講師となって動画撮影し、社員に視聴してもらいました。動画視聴後、5つの項目についてクイズを出題して理解を深めていただき、またセミナーで紹介したグッズを試してもらおうなど、社員が健康的な生活を送れるようサポートしました。



【受賞コメント】この度は素晴らしい賞をいただき感謝申し上げます。新型コロナウイルスの影響で参加者を集めることができず、一時は開催を断念することも考えましたが、職場の仲間の理解もあり無事に開催することができました。今後も社員が健康的な生活を送れるようWellnessリーダーを中心に活動していきたいと考えております。(Wellnessリーダー 石橋彩香)

★ 敢闘賞

日本航空株式会社 IT運営企画部業務グループ

コロナ禍でなかなかアクティブな活動ができないなか、まずツールとして「ナッジ」が健康づくりに限らず業務に役立つことなど、さまざまな分野で活用できることを紹介。その後「健康」に関する情報提供(啓蒙活動)を毎月1回 5分程度週礼で実施し、意識向上と「きっかけ」づくりを目指しました。



【受賞コメント】思いがけない受賞に驚きました。健康にいいことは知っているけど、忙しいから後回し、でも病気になってしまったら……。コロナ禍でITインフラを支える皆さんに「正論だけど印象に残らない」のはもったいない!健康ネタは「ナッジ」を使って先を知りたくなる情報提供を心がけ、少しずつ認知されるようになり、これからも続けていきたいです。(Wellnessリーダー 白迫佳子)

★ 敢闘賞

日本航空株式会社 バンコク空港所整備セクション

タイは日本のようにインフラ整備が進んでおらず、いまだに歩道もないところが多く存在するので、ビーチクリーンウォーキングやバドミントン大会など無理なく楽しくできることから計画し、徐々に参加人数を増やすように心がけました。



【受賞コメント】この度は敢闘賞に選出していただきありがとうございます。昨年7月から日本人2人とN/STAFF 2人の合計4人体制でWellness活動を毎月実施しました。今年度も楽しいWellness活動を計画して盛り上げたいと思います。(Wellnessリーダー 山口義勝)

i 公告

【公告第1604・1607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	白駒 伸春	服部 歩	日本航空(株)(令和5年4月20日)
選定議員	須井 宏美	宮澤 裕子	日本航空(株)(令和5年4月20日)
選定議員	木村 洋司	宝田 英樹	日本航空(株)(令和5年4月20日)
選定議員	菊地 保宏	秋山 実	日本航空健康保険組合(令和5年7月21日)

【公告第1605・1608号】

選定理事の選出について 選定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)
白駒 伸春	日本航空(株)(令和5年5月10日)
須井 宏美	日本航空(株)(令和5年5月10日)
菊地 保宏	日本航空健康保険組合(令和5年7月21日)

【公告第1609号】

理事長の選出について 理事長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)
菊地 保宏	日本航空健康保険組合(令和5年7月21日)

i 単身赴任などで別居している場合の住所届について



配偶者様向けに機関誌「健康na美」や「健診のご案内」をご自宅へお送りしております。住所は、会社から社員ご本人分のデータ提供を受けています。別居された場合は、**被扶養配偶者住所届**を健保へ提出してください。**被扶養配偶者住所届**は、JAL 健保ホームページからダウンロードできます(各種申請書ダウンロードのその他にあります)。届後同居となった場合は、担当までご連絡ください。

申請書のダウンロードはこちら



【問い合わせ先】Tel:03-5756-3860-3862 E-mail:yhm.kenpo@jal.com

i 海外赴任などで海外に居住する場合の住民票について

海外居住者は介護保険料が免除されます

海外に居住する場合は、住民票の海外転出届についてご確認ください。40歳以上65歳未満の被保険者および被扶養者が、海外赴任(帯同)などにより海外に居住して日本に住民票がない場合、介護保険適用除外となり介護保険料が免除されます。



i 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、よろしくご協力いたします。【業務委託先：株式会社オークス】
被扶養者の方が就職し、就職先の健康保険に加入された場合は、すみやかに扶養削除の手続きをお願いいたします。

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(60歳未満:130万円未満、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)であり、かつ被保険者の収入の1/2未満であること。
- 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)

i ご家族が就職などで被扶養者でなくなる時は手続きが必要です!

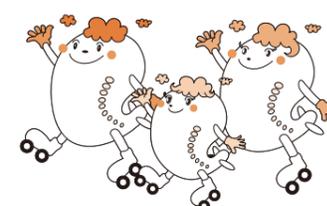
被扶養者として認定されているご家族が就職したとき、パートやアルバイトなどでの収入が限度額以上に増えたときは、すみやかに会社へ被扶養者異動届と保険証を提出し、扶養削除の手続きが必要です。届出をせずに保険証を使用して医療機関で診療を受けた場合は、医療費を返還していただくことになります。下記に該当したときは、すみやかに手続きをお願いいたします。(特例退職被保険者・任意継続被保険者の方は健保へご連絡ください。)

- 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、扶養限度額(年間130万円。ただし60歳以上の方または障害年金を受給している場合は180万円)以上になったとき
- ③ 雇用保険の失業給付を受給したとき(受給日額が3,612円未満の場合は、削除手続きの必要はありません。)



【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)

i JAL 健保ホームページをご活用ください。



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



スマホの方は
こちらから

i 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(1,000円分)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2023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2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 2023年4月～2024年3月受診分 (2)質問票 JAL 健保ホームページ「健康診断のご案内」に掲載しています。  質問票はこちら
提出締切日	2024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:水田・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

i 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... 「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

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**

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・そのほか

※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**

健康フェスタ

春の実施報告 (開催期間:2023/5/1～6/30)

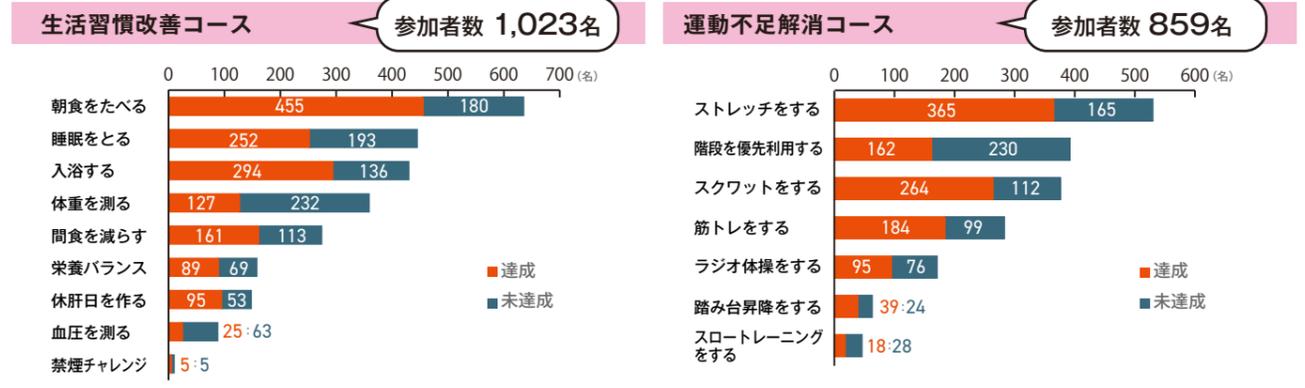
今年度も春に QUPiO+ (クビオプラス) で「健康フェスタ2023」を開催し、多くの方にご参加いただきました。イベントの結果をお知らせいたします。

ウォーキングコース(個人) 参加者数 1,547名

10,000歩(7日)以上 達成者数 **443名**
7,000歩(7日)以上 達成者数 **419名**

ウォーキングコース(チーム) 参加者数 2,141名

第1位 **TEAM SENBEI** さん (平均歩数27,900)
第2位 **Walk Life Balance 2023.春**さん (平均歩数23,562)
第3位 **常滑りんくうビーチ探検隊 Season4**さん (平均歩数16,039)



秋の開催案内

開催期間	2023年10月1日～11月30日
イベント内容	WebサービスのQUPiO+ (クビオプラス) を利用した、ウォーキング(歩数の記録)、生活習慣改善・運動不足の解消(O×の記録) 達成度に応じてQUPiO+ポイントが最大4,400ポイントゲットできます

まずは QUPiO+ にログインして、開催のお知らせをご確認ください。ご案内は9月中旬以降を予定しております。QUPiO+ では貯めたポイントを商品と交換できるプログラムもご用意していますので、ぜひご登録のうえご利用ください。

QUPiO+ 初回ログイン方法

まずは、ご自身の「**認証コード**」を確認し、画面の案内に沿って登録を行ってください。 クビオ 認証コード 検索

①ご自身の「**認証コード**」を確認
JAL 健保のホームページにある「QUPiO+」バナーから入り、初めてのの方は「認証コード発行画面はこちら」をクリックしてください。

②仮登録画面
認証コードと登録用メールアドレスを入力

③本登録画面
ご自身の情報を入力(登録)
パスワードを設定

「健康保険被保険者証」をご用意し、ご自身の情報やパスワード、秘密の質問の回答を設定します。本登録完了後、すぐにお使いいただけます。

※保険者番号欄には「**06132765**」をご入力ください。
ご注意: ご利用できるのは被保険者および被扶養者(配偶者のみ)の方です。資格情報更新のタイミングによっては有資格者でもご登録できない場合があります。

登録に関するお問い合わせ QUPiO+ サポート窓口

フリーダイヤル: **0120-818-448** 受付時間:平日9時～18時 (但し、年末年始・夏季休暇を除く)



マイナンバーカードを健康保険証として利用できます！

利用できる医療機関・薬局には「マイナ受付」のステッカーやポスターが掲示されています。また、厚生労働省のホームページでも確認できます。



「ピピッ」と簡単！



マイナンバーカードを健康保険証として利用するメリット

- メリット 1** 通常の健康保険証の場合よりも初診料などの負担が小さくなる！
- メリット 2** 転職・引越しをしても健康保険証としてずっと使える！
- メリット 3** マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費が見られる！
- メリット 4** 限度額認定証がなくても、限度額以上の一時的な支払いが不要！
- メリット 5** マイナポータルで確定申告の医療費控除がカンタンにできる！

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには申し込みが必要です。

お申し込みはこちらから



二次元バーコード

マイナポータル 検索

そのほかにもメリットいっぱい！暮らしに便利なマイナンバーカード

本人確認書類として使える

コンビニで住民票の写しなどの公的な証明書を取得できる

確定申告などの行政手続きがオンラインでできる

公金受け取り口座を登録すると、給付金受け取りがカンタンに！

証券口座開設など民間のオンラインサービスでも利用拡大中！

持ち歩いても大丈夫！マイナンバーカードの安全性4つのポイント

- ポイント 1** なりすましはできない
顔写真入りのため、対面での悪用は困難です。
- ポイント 2** プライバシー性の高い個人情報は入っていない
ICチップ部分には、税や年金などの個人情報は記録されません。
- ポイント 3** オンラインの利用にはマイナンバーは使われない
暗証番号で認証した電子証明書が使われます。
- ポイント 4** マイナンバーを見られても悪用は困難
マイナンバーを利用する手続きでは、顔写真付きの本人確認書類が必要なので悪用は困難です。

マイナンバーカードのお問い合わせ先

マイナンバーカードの取得はこちらの総合サイトからお申し込みください

マイナンバーカード総合サイト

検索



二次元バーコード

電話でのお問い合わせ

総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30(年末年始を除く)

※一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合 050-3818-1250

お江戸ウォーク開催について

2023年度は、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、健保ホームページ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。



【柔道整復療養費】患者ごとの償還払いへの変更について

国の審議会で柔道整復療養費において特定の患者に対し、保険者（健保組合）の裁量により、「受領委任払い」（注1）から「償還払い」（注2）へ支払い方法を変更できる仕組みが規定されました。
それに伴い、JAL 健保においても組合会決定に基づき、患者ごとの償還払いになることが承認されました。JAL 健保ホームページ上でもご案内しておりますのでご覧ください。

（注1） 患者が自己負担分を柔道整復師に支払い、柔道整復師が患者に代わって残りの費用を保険者（健保組合）に請求する。

（注2） 患者が費用の全額を支払った後、患者が保険者（健保組合）へ立替えた保険者負担分の請求を行い、支給を受ける。

● 「受領委任払い」と「償還払い」の違い



● 償還払いへ変更対象となる患者

対象となる患者類型	認定基準（注意喚起通知対象）
①自己施術 ＝柔道整復師が自分自身に行う施術	自己施術であることが判明した場合（※自己施術は不支給）
②自家施術 ＝柔道整復師が自身の家族等に行う施術	自家施術かつ2回以上繰り返し施術を受けていることが判明した場合
③複数の施術所で重複受療している場合	同一患者の施術において2以上の施術所から同部位への施術の療養費申請が行われた場合
④施術内容照会に回答しない場合	患者照会未回答者へ督促通知（2回目）を行っても回答期限までに回答がなかった場合

● 令和5年6月施行分より開始

対象となる方には、事前に通知いたします。

※該当する方には「償還払い注意喚起通知」が書面で届く場合があります。

その後の状況によっては、受領委任の取り扱いが停止されることもありますのでご注意ください。

柔道整復師（整骨院・接骨院） のかかり方



柔道整復師が施術を行っている整骨院・接骨院は、病院・診療所とは違い、健康保険の使える範囲が限られています。誤った認識で健康保険証を使ってしまった場合、後から費用を請求されることがあります。利用の際には十分に注意しましょう。

健康保険が使える場合

健康保険の適用となるのは「急性」かつ「外傷性^{*}が明らかなケガ」のみで、右記の5つに限られます。

^{*}外傷性とは、関節などの可動域を超えたねじれや、外力によって身体の組織が損傷を受けた状態のこと。

- 捻挫
- 打撲
- 挫傷（肉離れなど）
- 骨折
- 脱臼

骨折・脱臼は応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です

健康保険が使えない場合

次のような症状の場合は、健康保険証は使えません。全額自己負担となります。

- ⊗ 日常生活からくる疲労や単なる肩こり、筋肉疲労
- ⊗ 慰安目的のあんま、マッサージ代替りの利用
- ⊗ 病気（神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニアなど）からくる痛み
- ⊗ 脳疾患の後遺症などの慢性痛、過去の交通事故などによる後遺症
- ⊗ 工作中や通勤途上におきた負傷（労災保険が適用されます）
- ⊗ 病院で同時期に同部位の治療を受けているとき
- ⊗ 「ついでに他の部分も」などの「ついで」の施術

Q. 「各種保険取扱」という看板をよく見かけますが……？

A. 柔道整復師は国家資格ですが、医師の資格ではありませんので、健康保険が使える施術の範囲は厚生労働省などにより細かく定められています。整骨院・接骨院の看板に「各種保険取扱」と表示されている場合、「健康保険でかけられる負傷のみ健康保険で扱います」という意味で、すべての施術が健康保険扱いになるという意味ではありません。



こんな場合、健康保険が使える？ 使えない？

○ 使える

- 私用で外出先へ行く途中、駅の階段で足を踏み外して捻挫した
- スポーツの試合で相手選手と接触し、打撲した
- スキーで転んで骨折した（応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要）



× 使えない

- 子供の運動会に出場後、足の筋肉痛がひどくなった（→捻挫や打撲なら使える）
- 数年前に痛めた膝が再び痛み出した
- ケガをして医療機関で治療中だが、早く治したいので整骨院にも通院している
- 長期にわたる関節痛で、痛み出すたびに通院している
- 原因は不明だが、肩や首に痛みやコリがある
- 仕事から帰宅途中で骨折し、近くの整骨院に運ばれた（→労災保険扱いとなる）
- 家族に付き添ったついでに、自分も施術してもらう



健康保険を使うときの注意点

① 負傷の原因を正しく伝えましょう

「いつ・どこで・どうして負傷したか」を正確に伝えてください。保険適用となるかどうかは痛みの原因により判断されます。交通事故など第三者行為に該当する場合は必ず JAL 健保へご連絡ください。

② 「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、必ず自分で署名（捺印）しましょう（白紙委任には応じない）

「療養費支給申請書」は、整骨院・接骨院が患者に代わって施術費用を JAL 健保に請求するための書類です。記載内容を必ずご確認ください。

③ 領収書を必ずもらいましょう

領収書は無料発行が義務付けられています。医療費控除の対象となりますので、大切に保管してください。



④ 治療が長引く場合は、医師の診断を受けましょう

別の病気が隠れているかもしれません。早めに病院で医師の診断を受けましょう。

受療内容について照会させていただくことがあります

医療費適正化を図るため、JAL 健保では株式会社オクスに委託し、整骨院・接骨院からの請求書に誤りや適正に欠ける施術がないかを点検・審査しています。そのため、皆さまに受療内容を照会させていただく場合があります。「株式会社オクス おからだ相談室」から照会のための文書が送付されましたら期限までに回答いただきますようお願いいたします。回答がない場合は柔道整復療養費が「償還払い」へと変更になります（p15参照）。なお、委託先とは点検・審査実施に関する個人情報保護情報を網羅した契約を締結しています。

適度な運動で 免疫力を高めよう!

健康な生活を送るためには運動が不可欠です。ところが、その運動も「やり方を間違えると、かえって免疫力を下げってしまう」場合があることをご存知でしょうか？ 例えば、ハードな運動をするスポーツ選手は、「風邪をひきやすい」と言われており、その理由が免疫力と関係しているそうです。今回は、運動と免疫力の関係をはじめ、免疫力を高める効果的な運動のやり方について紹介します。

運動で免疫力がアップするのはなぜ？

体温が上がるから

もともと免疫細胞は温かいところで活発に働きます。運動すると筋肉が動いて全身の血行が良くなり、体温が上がります。すると、血液中の白血球に含まれる免疫細胞(特にリンパ球)が活性化し、感染症やがんなどへの抵抗力が高まります。



ストレスが解消し、自律神経のバランスが整うから

運動には身体の緊張をほぐして心身をリラックスさせる効果があります。肩こり・腰痛などの筋肉疲労の改善はもちろんのこと、ストレス解消にも役立ち、自律神経のバランスが整えられて免疫力アップに効果的です(『JAL Wellness2023年春号』も参考に)。

運動で免疫力アップ 1 注意すべきは、運動の強度

過度な運動は免疫細胞の働きを低下させる

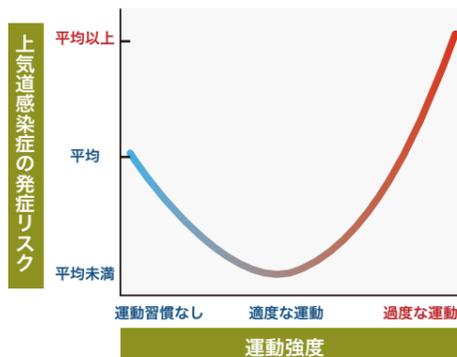
激しい運動をすると、コルチゾールなどのいわゆる「ストレスホルモン」が過剰に分泌され、免疫機能が低下してしまいます。すると、身体はウイルスと十分に戦えず、風邪などをひきやすくなるのがわかっています(図1)。ベンチプレスなどの高強度の筋トレ(無酸素運動)や長時間走り続けるマラソンなどは、免疫力アップしたい人にはおすすめできません。

痛風・持病のある人への注意

汗をかくと尿量が減り、尿酸が結晶化しやすくなります。特に痛風の人には、尿路結石になるリスクが高まりますので、運動するときには水分をしっかり摂りながら行いましょう。

そのほか、持病がある人や足腰に痛みがある人は、必ず主治医に相談し、運動の**内容**や**強度**の指示を受けて行いましょう。

図1 運動強度と上気道感染症(風邪など)発症リスクに関するJカーブ



運動で免疫力アップ 2 おすすめの運動

ゆっくり自分のペースで行える有酸素運動は、免疫機能を良い状態に保ちます。運動中には交感神経も動きますが、自然な呼吸を続けることで副交感神経が優位になり、自律神経のバランスが自然に整う効果があります。有酸素運動にはさまざまな種類がありますが、ニコニコしながら楽しく続けられるものが、免疫力アップにとって最も効果的です。

おすすめ有酸素運動

- ウォーキング ● ジョギング ● 水泳 ● サイクリング
- エアロバイク ● 軽めの筋トレ ● ヨガやストレッチ など



無理なく、
楽しく続けられる
ことが大切です!

運動で免疫力アップ 3 自分にちょうどいい運動強度を知ろう

有酸素運動のウォーキングも、速度を上げて息が荒くなれば無酸素運動になります。その境目というのは、運動習慣のない人とある人では異なります。学生時代や若い頃にスポーツをしていた人は、つい強度を上げてしまいがちなので注意が必要です。ご自身の「運動強度の目安」として以下の2つの方法を参考にしてください。

自分の感覚から推定する

右表のように、運動時の自分の感じ方を点数化してみましょう。11~13くらいが適度な強度です。

6	何とも感じない
7	非常にラクである
8	
9	かなりラクである
10	
11	ラクである
12	
13	ややきつい
14	
15	きつい(つらい)
16	
17	かなりきつい
18	
19	非常にきつい
20	限界である

自覚的運動強度の物差し
(ボルグ・スケール)

運動時の脈拍から推定する

運動時は目標心拍数を大幅に超えないようにしましょう。

計算式 $138 - \text{年齢} \div 2 = \text{目標心拍数}$

例: 45歳の場合 $\rightarrow 138 - 45 \div 2 = \text{約} 116$

心拍数の測り方

手首の付け根に人差し指・中指・薬指を軽くあて、1分間の拍動数を測るか、15秒の拍動を測って4倍します。



運動で免疫力アップ 4 運動におすすめの時間帯

おすすめの時間帯は食後1時間くらい経ってから。特に夕食後が理想的です。この時間帯に30分程度運動すると、食後に血糖値が急上昇するのを抑えられます。仕事の後のジム通いやランニングなどは、就寝3時間位前までに終了しましょう。

避けた方がよい時間帯

- × 朝早い時間: 血圧の急上昇や心筋梗塞を起こしやすい。
- × 空腹時: めまいや不整脈を起こしやすい。
- × 食後すぐ: 消化器官や肝臓への血流が減り、消化吸収が妨げられる。

参考文献: 星野泰三(監修)『免疫力をしっかりと高めるコツがわかる本』(学研パブリッシング)、安保徹(監修)『今すぐできる!免疫力を上げる31のルール(健康図解)』(学研プラス)、『Dr.クロワッサン 免疫力を強くする、疲れのない体の作り方』(マガジンハウス)



心と身体を癒す
ハーブティー

植物の持つ有用成分をとり入れる
ことで心身をゆるやかに本来の
状態に導きます。

エルダーフラワーティー



Elder flower

こんな方に

- ☆風邪をひきやすい
- ☆咳が止まらない
- ☆花粉症がつかう

風邪のひき始めにおすすめ。マスカット風味のハーブティー

ポリフェノールの一種であるフラボノイドを豊富に含み、発汗・利尿作用に優れているエルダーフラワーティー。欧米ではその高い発汗効果から「インフルエンザの特効薬」と呼ばれるほどです。熱いうちに飲むと血液循環を刺激して発汗を促し、身体の毒素を排出。抗炎症作用を持つため、くしゃみ・鼻水、悪寒などの症状を軽減したり、気管の粘液分泌を促す効果があります。さらに、エルダーフラワーに含まれているビタミンCには、肌荒れやシミ・そばかすを防ぐ効果があるとされているほか、香りにはリラックス効果や沈静効果が期待できます。

原料&豆知識

エルダーフラワーの木は、ヨーロッパやイギリスに生息する低木～中低木で、ハーブティーは花の部分を使って作られます。欧米では「魔除けの木」と呼ばれ、映画『ハリー・ポッター』のなかでは、この木で作られた魔法の杖が“最強の魔法の杖”として登場しています。

イギリスでは、砂糖水とレモン汁の中に花穂をつけ込んで作る「エルダーフラワーシャンパン」が、夏の飲み物として親しまれています。また、花をシロップにつけ込んだ濃縮液（コーディアル）が日本でも市販されています。それを冷水で割っても楽しめますが、風邪や花粉症の症状緩和効果を期待する場合には、お湯で割って飲むことをおすすめします。



Check!

- 作用：発汗、利尿、抗アレルギー、抗カタル(粘膜の炎症を防ぐ)
- 味：マスカットに似た甘い香りで、優しい味わい
- 飲み方：できるだけ熱いうちに飲むのをおすすめ
- 主要成分：フラボノイド配糖体(ルチン、クエルシトリン)、クロロゲン酸、粘液質(多糖類)、ミネラル(特にカルウム)、精油



【注意】ハーブティーは医薬品のような有効性を保証するものではありません。妊娠・授乳中の人や持病がある人、通院中の人は事前にかかりつけの医師にご相談ください。