

# 健康美 na美

KENKOU NAVI

2023年秋号



JAPAN AIRLINES

日本航空健康保険組合

特集

## 毎日の入浴時間で健康づくり

巻頭インタビュー

栗原 恵さん

ウェルネス占い



健康寿命をのばそう!  
Smart Life Project

健康はすべての原点

JALグループ  
健康推進プロジェクト JAL Wellness 2025

情報満載のJAL健保ホームページもご覧ください

<https://jalkenpo.jp/>

スマホの方はこちらの  
二次元バーコードから







# 健康は何事にも 代えられない 命の土台

元バレーボール選手・  
スポーツコメンテーター

栗原 恵さん

「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。



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人と言われる「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





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。やっていてとても楽しいです」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

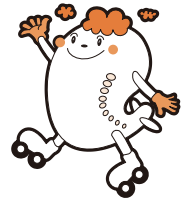
購入方法など詳しくはこちらから <https://meg-k.stores.jp>



目標達成に向けて  
頑張りましょう！

# 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<br>終目標 | 2021年度<br>結果 | 2022年度<br>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%      |
| 健康リテラシー              | 女性の痩せ (BMI18.5未満)      | 女性社員 (34歳以下)    | 20%未満         | ▶ 29.1%      | ▶ 29.5%      |
|                      | 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<br>(特定健診の間診) | 運動習慣                   | 社員              | 63%以上         | ▶ 56.5%      | ▶ 58.7%      |
|                      | 休養が取れる睡眠               | 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

### 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。<br>●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。<br>●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<br>●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<br>※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とき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、すみやかにお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 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 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。

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



申請書のダウンロードはこちら



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。

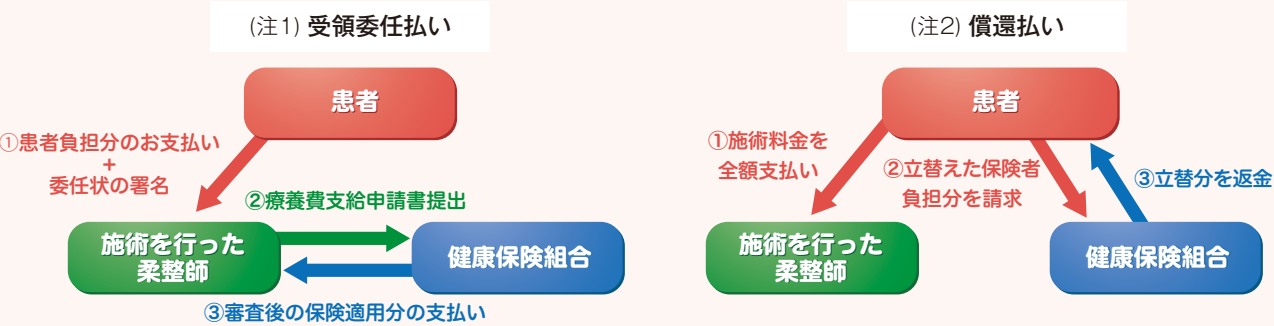


【柔道整復療養費】患者ごとの償還払いへの変更について

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を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<br>＝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<br>＝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、外力によって体の組織が損傷を受けた状態のこと。

- 捻挫
- 打撲
- 骨折
- 挫傷（肉離れなど）
- 脱臼

骨折・脱臼は応急手当てを除き、あらかじめ医師の同意が必要で

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
- ⊗ 仕事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

「各種保険取扱」の表示があっても×



健康保険を使うときのポイント

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。

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。



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。

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。「株式会社オークス おからだ相談室」から施術内容照会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（p8参照）。



# 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<sup>+</sup>（クピオプラス）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（/日）以上 達成者数 443名

7,000歩（/日）以上 達成者数 419名

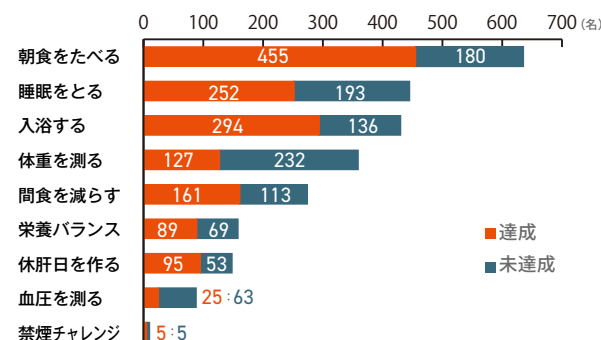
ウォーキングコース（チーム） 参加者数 2,141名

第1位 TEAM SENBEI さん（平均歩数27,900）

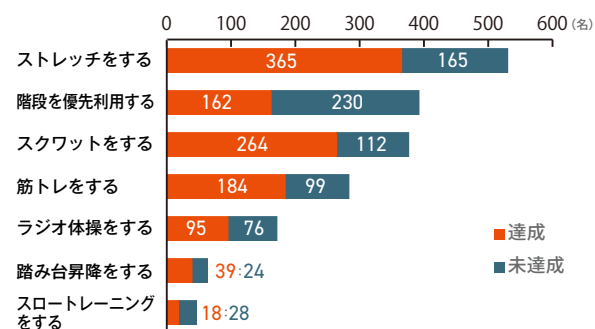
第2位 Walk Life Balance 2023.春さん（平均歩数23,562）

第3位 常滑りんくうビーチ探検隊 Season4さん（平均歩数16,039）

生活習慣改善コース 参加者数 1,023名



運動不足解消コース 参加者数 859名



## 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 <sup>+</sup> （クピオプラス）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（○×の記録）<br>達成度に応じてQUPiO <sup>+</sup> ポイントが最大4,400ポイントゲットできます |

まずはQUPiO<sup>+</sup>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<sup>+</sup>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<sup>+</sup> 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。

クピオ 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<sup>+</sup>」バナーから入り、初めての方は「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



#### ③本登録画面 ご自身の情報を入力（登録）



「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<sup>+</sup> 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）

QUPiO<sup>+</sup>  
クピオ プラス

## 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。



ステッカー



### 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が入っていない  
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



# 毎日の入浴時間で健康づくり

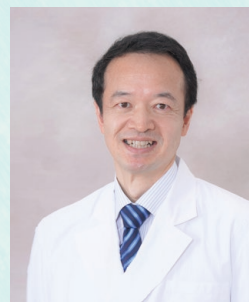
毎日、お風呂で湯船につかることは、健康と美容にうれしいメリットがたくさんあります。そこで、25年にわたり4万人の入浴データを検証してきたお風呂と温泉の専門医の早坂信哉先生に、健康と美容に役立つ入浴法を教えてください。

## 毎日のお風呂習慣で心疾患、脳卒中、糖尿病を防ぐ

毎日の入浴習慣で、さまざまな健康のメリットが得られることが、研究で実証されています。過去に、がんや心臓病、脳卒中になったことのない、40～59歳の男女・約3万人を対象に、20年の長い年月をかけて追跡調査が行われました。その結果、「ほとんど毎日」お風呂に入っている人は、「週2回以下」に比べると、心筋梗塞や心臓突然死を起こすリスクが35%、脳卒中が26%、脳出血は半数に近い46%も低いという傾向が明らかになりました<sup>1)</sup>。

入浴習慣は介護が必要になるリスクを減らすことも分かっています。全国18市町村の要介護認定を受けていない高齢者1万3786人を対象にした3年間の追跡調査では、夏も冬も毎日湯船につかっている人は、週に0～2回の人より、要介護認定を受けるリスクが3割ほど減りました<sup>2)</sup>。

糖尿病の患者を対象にした研究では、ほぼ毎日お風呂に入っている人の方が血糖値のコントロールが良好という結果が出ました<sup>3)</sup>。入浴が食後の血糖値を下げる効果があるという報告もされ、今後は糖尿病予防のジャンルでも期待されそうです。



はやさか しんや  
早坂 信哉先生

温泉療法専門医、博士(医学)。東京都市大学人間科学部教授。自治医科大学大学院医学研究科修了後、地域医療の現場で入浴の重要性に気付き、25年にわたり4万人の入浴データを研究。お風呂や温泉に関する医学的研究の第一人者として、さまざまなメディアで活躍中。『おうち時間を快適に過ごす 入浴は究極の疲労回復術』山と溪谷社)などの著書がある。

## 入浴習慣がある人ほど「幸福度」が高まる

お風呂に入ると、だれもがなんとなく幸せな気分になります。これを客観的に検証するため、2012年に静岡県に住む6000人の男女を調査しました。「週に何回、お風呂につかっているか」、「どの程度幸せを感じているか」をそれぞれ10段階で評価してもらうと、毎日お風呂に入っている人の方が幸福度のレベルが高いことが分かりました<sup>4)</sup>。その後も同じような調査を行いました、不思議と同様の結果になります。

入浴時のホルモンの変化も研究グループで調べてみました。湯船に入ると、ストレスを受けた時に分泌されるストレスホルモン「コルチゾール」が減り、ストレスを緩和する「オキシトシン」が実際に増えていることが分かったのです。オキシトシンは別名「愛情ホルモン」とも呼ばれ、お母さんが赤ちゃんに授乳する時や、人とペットが触れ合う時などにも多く分泌されます。お風呂の後の幸福感は、体内のホルモンの動きと関連しているのです。

お風呂は自宅で簡単に使えて、お金もそれほどかからない「健康増進機器」です。将来の健康に備えて、毎日湯船につかる習慣をつけましょう。



# 毎日の入浴習慣で得られる効果とは

お風呂は家庭で気軽に使える「健康増進機器」。具体的にはどんな効果があるのか、家族みんなに教えたいものをピックアップしました。

## 1 免疫力を高める

お風呂に入り、身体を温めて血流をよくすることで、免疫細胞が活性化し、血流によってスムーズに全身を循環できるようになる。ただし熱すぎるお湯は身体にストレスを与え、免疫力が抑えられる心配もあるので湯温は41℃以下に。

## 2 自律神経を整える

自律神経にはアクセル役の交感神経とブレーキ役の副交感神経があり、バランスよく働いていて人間の活動を支える。38～40℃のぬる湯は副交感神経を、42℃のあつ湯は交感神経を刺激し、設定温度でオン・オフのスイッチを変えられる。



## 3 よく眠れる

良質の睡眠をとるには、眠り始めの90分が肝心。体温を一旦上げた後、下がっていくタイミングで布団に入ると、深い睡眠が得られる。眠りたい時間の1時間半前に40℃のお風呂へ入って体温を上げておくとよい。

## 4 デトックス効果

お風呂で体温が上がると、血流がよくなり、代謝が活発に。全身の老廃物が腎臓や肝臓に運ばれ、尿や便といっしょに体外に排出される。お風呂で汗をかいたらデトックスのサイン。ちなみに汗からは老廃物はほとんど排出されない。

## 5 イライラを解消

お湯の設定温度を変えて交感神経と副交感神経を刺激。イライラする、心配事がある時は、リラックスできる「40℃以下のぬる湯」がおすすめ。やる気がない時、シャキッとしたい時は、「42℃のあつ湯」に5分ほど浸かるとよい。

## 6 冷えを和らげる

冷え解消は運動や食べ物よりも、お風呂の方が手軽で効果的。38～40℃のぬるめのお湯に浸かると体温が緩やかに上がり、下がり方も緩やかなので温かい状態がキープできる。42℃以上の熱い湯は急速に体温が上がるが湯冷めも早い。

## 7 温冷交代浴で疲れをとる

温水・冷水を交互に浴びることで血流がよくなり、疲労物質が除去されて必要な栄養分が全身に届く。自宅では、温かい湯に入った後、30℃ほどのシャワーを1分間、最初は手足、慣れたら身体の中心部にあて、最後は温かい湯に入ればOK。

## 8 加齢臭防止

男女ともに40歳を超える頃から皮膚の成分の変化により加齢臭が起こりやすくなる。朝風呂で睡眠後の汗や皮脂を洗い流すことで、夕方まで臭いが抑えられる。「約1分の朝風呂」もしくは「朝シャワー1分」でも効果的。



# お風呂時間をレベルアップ!

医学的に正しい基本のお風呂の浸かり方から美肌効果まで、  
健康づくりに役立つ入浴法を紹介します。

## 早坂先生が提案する安全な入浴法

- ① ヒートショック予防に脱衣所を暖めておく
- ② 入浴前にコップ1、2杯分の水分をとる
- ③ 服を脱ぐ前にお湯をサッと流して浴室を暖める
- ④ 湯船に入る前にかけ湯をして身体を慣らす
- ⑤ お湯の温度は40℃、額に汗をかいたら上がり時
- ⑥ 立ち眩み防止に、冷水を手にかけて湯船を出る  
(冷たいもので交感神経を刺激、血圧の下がりすぎを防ぐ)

## 肌が潤う入浴法のポイント

湯船に浸かるだけでほとんどの汚れが落ち、古い角質もふやけて落ちます。特に皮脂の少ない手足は石鹸やボディークリームは1週間に1度でも十分です。使う時は少量を泡立てて、素手でやさしくなでるように洗います。

肌が潤う温度は40℃。長湯は天然の保湿成分のセラミドが流れだすので注意。湯から出た後は、10分以内に保湿ケアを。湿気のある浴室で行うとより効果的です。



## 基本の入浴法は「40℃で10分、全身浴」

入浴でもっとも重要な「温熱効果」が得られるお風呂の温度は39℃以上。体温と変わらない37、38℃の湯ではほとんど効果がありません。一方、42℃以上になると交感神経のスイッチが入り、身体が興奮します。血液の粘りが増えて血栓ができやすくなり、血圧や心拍数が上がります。日本人はやや熱めの湯を好むので、40℃をおすすめしています。

10分ほどの全身浴で、体温が0.5～1℃上がり、血流が促進されますが、10分以上は体温が上がりすぎて熱中症の心配があります。長めに入りたい人は、途中で水分をとるか、10分たったら洗い場で身体を洗うなど、少し体温を下げてから湯船に入りましょう。

半身浴は全身浴に比べて、身体の温まり方や、お湯に浸かった時の浮力作用によるリラックス効果、お湯の水圧で得られるマッサージ効果が、文字通り半減に。全身浴の方が効率よく温熱効果が得られます。

## 風邪の予防や症状緩和にも

熱が37.5℃未満で、ぐったりと寝込んでいなければ、入浴をおすすめします。お風呂の湯気を鼻からのどにかけての繊毛細胞に、湿気を与えることで動きがよくなり、痰のからみや鼻づまりを和らげる効果があります。入浴によって、唾液中の免疫物質が増えたという研究もありますので、なるべく水面に顔を近づけて湯気を吸いこんで、免疫力を高めましょう。

## 浮力を活かしてお風呂ストレッチ



膝を両手で抱えて、背中を丸めたり、伸ばしたりする



呼吸をしながら両腕を上げて手を組み、腰を伸ばす。さらに左右にゆっくり倒して伸ばす



呼吸をしながら、浴槽の縁をつかんで、左右にゆっくり腰をひねる。身体の側面やお尻、太ももの外側も伸ばす



## シャワーでマッサージ!

お風呂に入ると、水圧によって全身が軽く締め付けられ、マッサージ効果が得られます。ピンポイントでコリをほぐしたい時はシャワーを活用。全身浴で身体を温めた後、肩や腰、ふくらはぎにシャワーをピンポイントであてます。眼精疲労にも効果的で、42℃のシャワーを左右の目の周りに1分間ずつ交互に3回あてると、すっきり感が増し、目のしょぼしょぼ感が低下したという研究結果も出ています。

## 季節湯や薬湯を活用!

和ハーブや旬の食材など、身近にあるものを使った「薬湯」や「季節湯」で入浴タイムをワンランクアップ。やり方は素材をきれいに洗ったら、ネットに入れて湯船に浮かべるだけ。季節を感じるお風呂でリラックス。

※人によっては合わない素材もあるので、皮膚に異常を感じたらすぐに中止してシャワーで洗い流します。

### 生姜湯



生姜をスライスしてネットに入れる。生姜のタンパク質を分解する酵素が身体の汚れを落ちやすくし、身体がよく温まる

### みかん湯



むいた皮をそのまま使うか、日陰で干したものでよい。ポリフェノールが血流を促進、ビタミンCが水道水の塩素を中和する効果も期待できる

### 大根湯



大根の葉っぱを日陰で干し、細かく刻んでネットに入れる。干し葉には、温泉成分でもある塩化物や硫化イオンが含まれ、保温効果が高まる



# 年に1回の身体のメンテナンス 健康診断へGO!

いつまでも健康でいるために欠かせないのが、毎年1回の健康診断。もっと楽しく、もっとお得に受診できるように、申し込み方法などの基本情報から、健康診断でポイントがたまる「QUPiO Plus」の活用まで、わかりやすく紹介します。



## 健康診断の基本情報

1

### 申し込み方法は?

毎年JAL健保から「健康診断のご案内」が届きます。健診には「施設健診」と「巡回健診」の2種類があり、それぞれの冊子かJAL健保ホームページ「健康診断のご案内」のページを参考にどちらかをセレクトできます。



### 選べる2種類の健康診断

#### 施設健診

特定の健診機関で日時を選んで受診  
(4月頃にご案内冊子を送付済です)

専門の健診機関で行うので設備が充実。都合のいい会場と日時が選べる。

#### 巡回健診

事務所、ホテル、ご自宅近くの会場に出向いて受診。  
3タイプの会場がある

(上期・下期の年2回  
ご案内冊子を送付します)

- JALヘルシーフェスタ  
優雅な雰囲気を受診。プチプレゼントやランチ券付きのプランもあり
- JALライト健診専用会場  
お近くの会場で気軽&お得に受診したい方へ  
(JAL健保加入者のみ)
- JALライト健診共同会場  
女性専用会場で気軽&お得に受診できる  
(JAL健保加入者以外も受診)

2

### 何歳から受けられますか?

35歳以上75歳未満の方で、「特定健診」「生活習慣病健診」「人間ドック」の3種類からセレクトして受診できます(ただし、配偶者以外の被扶養者は特定健診のみ)。ほか、18歳以上の「婦人科健診(子宮がん、乳がん)」があります(ただし、被保険者と被扶養配偶者のみ)。

3

### 費用はかかりますか?

「特定健診」「婦人科健診」は基本的に無料(ただし婦人科健診は、検査内容によっては有料)です。「生活習慣病健診」「人間ドック」の自己負担金は、「施設健診」と「巡回健診」のそれぞれで異なり、健診機関によっても異なります。料金の詳細はJAL健保ホームページ「健康診断のご案内」のページをご参照ください。

4

### 単身赴任で家族の住居が別々になった場合、「健康na美」や「健診のご案内」の冊子は届きますか?

被扶養配偶者住所届(ご自身)の提出が必要です。JAL健保ホームページの「各種申請書ダウンロードのその他」から「被扶養配偶者住所届」がダウンロードできます。ご記入後、健保まで郵送もしくはメールで提出してください。



# 健診 × QUPiO Plus O・T・K 活用術

QUPiO Plusは、JAL健保が提供している健康維持・増進に役立つWEBサービスです。さまざまな景品と交換できる「健康ポイント」や、生活習慣を見直すプログラム「マイルール」など、健康に関するサポートが受けられます。

## QUPiO Plusで生活習慣病の発症予測ができます。

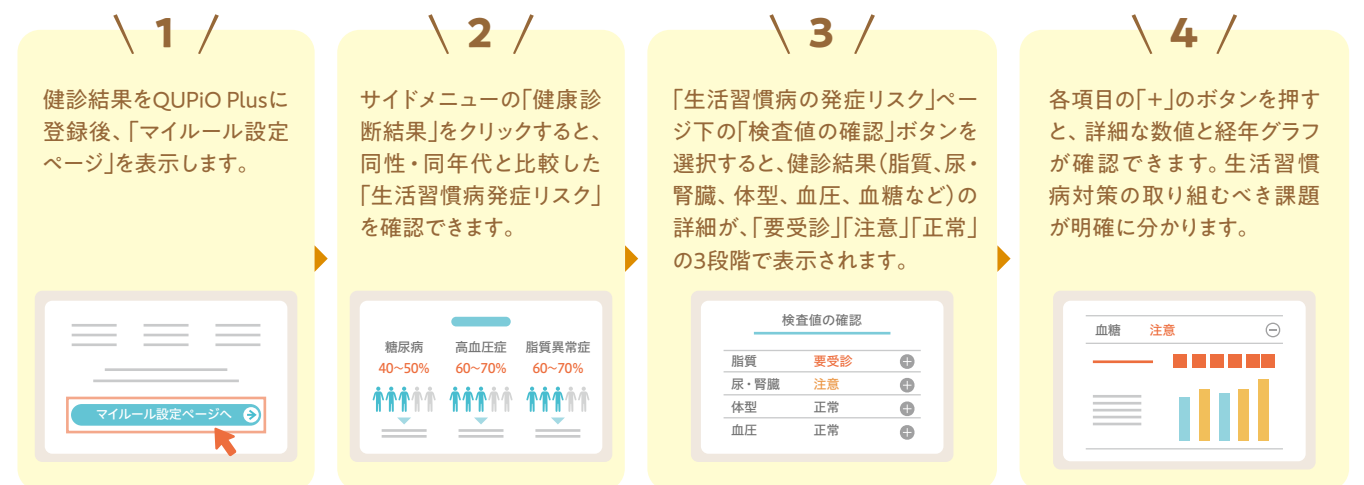
健康診断の数値をもとに、生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質異常症)について、5年後の発症リスクを確認できます。



JAL健保ホームページ  
アクセスはこちらから!

QUPiO Plusの登録はJAL健保のホームページからアクセスできます  
(登録には保険証と登録用のメールアドレスが必要です。詳細はP10)

まずは 健診結果をQUPiO Plusに登録! パソコンからもスマホからも操作できます



## 一度は行ってみたい、健康診断「JALヘルシーフェスタ」

毎年、地元の病院や専用施設で健診を行っている方は、たまには気分を変えて、特典付きの「JALヘルシーフェスタ」を受診してみませんか? 開催地区は、首都圏では東京をはじめ、横浜や鎌倉、幕張、成田、さらに西日本では大阪や博多、沖縄・那覇と、観光地としても人気の都市。健診会場のほとんどがホテルになるので、ちょっと贅沢な気分を受診できます。また有料プランの「生活習慣病健診A」(7,000円。成田オペレーションセンターは5,000円)を申し込むと、ホテルのランチ券もしくは近隣のレストランのお食事券がプレゼントされるほか、近年注目されている「超悪玉コレステロール検査」が無料になります。健診が終わった後は、ショッピングや周辺観光を楽しんでも。1年に1回の健診を“自分へのご褒美デー”として有意義な1日にしましょう。「JALヘルシーフェスタ」(巡回健診)の案内は、年2回(春と秋)ご案内冊子を送付します。





## 牡羊座 3月21日～4月19日

再生と破壊を意味する冥王星が、牡羊座の「社会的地位」を意味する座位に入っています。一度あきらめたことに再チャレンジするなら、10月中旬～2024年1月下旬がチャンス！健康面では12月下旬～2024年1月下旬は、体調の変化が激しくなりそう。この時期の身体のケアをしっかりとっておきましょう。

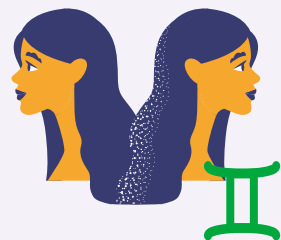
ラッキーアクション  
貯金



## 牡牛座 4月20日～5月20日

2024年5月まで拡大の星・木星が牡牛座に滞在しています。可能性が無限に広がって、選択に迷うかもしれません。そんな時は「自分の好きなこと」「直観」をキーワードに選択すると吉。2024年2月下旬は牡牛座の健康をあらわす金星の影響で、健康回復のチャンス。新しい健康習慣のスタートや健診の受診に最適です。

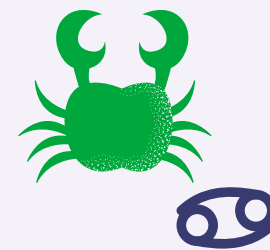
ラッキーアクション  
SNS



## 双子座 5月21日～6月21日

2024年1月下旬まで影響力を持つ冥王星が「他人との協調」を示す座位に入り、人とのつながりを大切にすることで、嬉しいできごとがありそう。さらに1月下旬以降は、さまざまな星が双子座により影響を与える星回りになり、運気のパワーアップが期待できます。それまでに体調面をしっかりと整えておくことが大切です。

ラッキーアクション  
苦手分野の克服



## 蟹座 6月22日～7月22日

2023年後半の運命を左右する冥王星が蟹座の「パートナーシップ」をあらわす座位に2024年1月下旬まで滞在中。冥王星は「リスタート」の意味を持ち、対人関係で大きな変化を感じた時は、あなたが一番大切な人を優先して生活を立て直すといいでしょう。健康面はおむね順調ですが、肥満、暴飲暴食には注意。

ラッキーアクション  
メタボ対策



## 獅子座 7月23日～8月22日

今期の獅子座は「仕事のリベンジ」がテーマ。目標を達成するなら、冥王星が獅子座の「仕事」の部屋に入る2024年1月下旬までがチャンス。以降は冥王星が「パートナーシップ」に移動し、対人関係が華やかになりそう。健康面では急な体調の変化の兆しがあり、今期は無理をせず、規則正しい生活を心がけることが大切。

ラッキーアクション  
新たなステイタスを手に入れる



## 乙女座 8月23日～9月22日

乙女座の「趣味、創作、ロマン」を示す座位に滞在する冥王星の影響で、今シーズンは何かと楽しいことがたくさんあるはず。やりたかったことに挑戦したり、趣味に打ち込むのには最適。冥王星が移動する2024年1月下旬以降は、健康面に要注意。それまでに健診の受診や生活習慣の見直しなどを行いましょう。

ラッキーアクション  
好きなことに没頭する

# 青山五行の12星座ウェルネス占い 2023年下半期（10月→2024年3月）

太陽や月、水星、火星といった地球を取り巻く10個の惑星の運行をもとに、半期ごとに西洋占星術でウェルネスポイントや全体運を占います。はるか彼方の星たちから届くメッセージを日々の健康生活にお役立てください。

監修／小池 雅章先生（青山五行）

昭和29年東京生まれ。射手座。青山学院大学法学部卒業。世界各国の占術の研究を重ね、「易」「四柱推命」「西洋占星術」など東洋と西洋の占いを組み合わせた、新しい占術「青山五行」の創始者。親しみやすく、前向きになれるアドバイスで23000人以上の鑑定実績を持つ。対面鑑定以外に雑誌や書籍、WEBでも活躍。健康の秘訣はボクシング。写真家としても活動している。  
青山五行 <https://www.aoyama-gogyo.com>



## 天秤座 9月23日～10月23日

今シーズンは「住居や家族」に関する悩み事が発生するかもしれません。しかし、改革の星・冥王星が移動する2024年1月下旬以降には解決し、人生を謳歌できるような楽しい時間が過ごせそうです。天秤座の健康をあらわす海王星が12月上旬まで逆行中で、原因不明の不調が出やすい時期。この機会に健診の受診を。

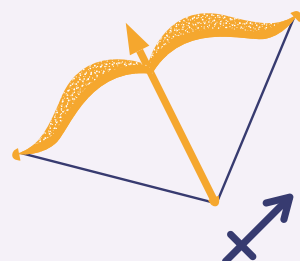
ラッキーアクション  
憧れのものを手に入れる



## 蠍座 10月24日～11月22日

今シーズン強い影響力を持つ冥王星は、蠍座の「コミュニケーション」を示す座位に滞在中。ご近所や友人、同僚など、身近な人とのつきあいを大切にしたい時期です。トラブルを抱えた場合は、2024年1月下旬までに解決を目指す。と吉。日常の環境を整えることも大事な時期でもあります。健康面では風邪や発熱に注意。

ラッキーアクション  
対人関係を大切にする



## 射手座 11月23日～12月21日

今期に注目したいのは、射手座の「所有・財産」の座位にある冥王星。これは経済的な問題が解決しやすい時を暗示しています。2024年1月下旬までに「経済の安定」に関する最終仕上げを行うとベター。健康面では、射手座の健康をあらわす牡牛座に「拡大の星」の木星が滞在中のため肥満に注意。暴飲暴食は控えて。

ラッキーアクション  
ルーチンワーク



## 山羊座 12月22日～1月19日

2008年から続いた冥王星による「自己の改革」もラストスパート。冥王星が移動する2024年1月下旬には、これまでの課題がクリアになり、新たな人生の幕開けが感じられる予感。以降は経済の再生がテーマになります。山羊座の健康を示す水星が逆行する12月中旬～2024年1月上旬は体調の変化に注意しましょう。

ラッキーアクション  
興味があることを実行



## 水瓶座 1月20日～2月18日

冥王星が水瓶座の「内省」を意味する座位に入る2024年1月下旬までは、悶々とする日もあります。以降は前途が拓けていくはず。今期は木星が「家庭」をあらわす座位にあり、家族が増えたり、住環境に関しても改善が図られそう。家族の健康増進を心がけ、家庭内でもできるストレッチなどにも挑戦してはいかがでしょうか。

ラッキーアクション  
家族の時間



## 魚座 2月19日～3月20日

「努力」や「安定」を意味する土星が魚座に入っています。多くの課題を乗り越えながら、社会的な人間関係が安定していくでしょう。12月下旬から2024年1月中旬までは、魚座の健康を示す太陽と冥王星が重なり、健康回復のチャンス。冥王星には「再生」の意味もあり、気になる症状もここで解決するとベター。

ラッキーアクション  
SNS





女性が気になる身体の悩みの調査では、「基礎代謝が悪い」が上位にランクイン。基礎代謝がもっとも高いのは10代後半で、年齢とともに代謝が落ち込み、冷えやむくみ、太りやすいなどの悩みを抱える人が増えます。『健康na美』でおなじみの婦人科医・松村先生に、女性のホルモンバランスの観点からひもとく、基礎代謝を上げる食べ方をうかがいます。

## 今日のテーマ

# 基礎代謝が落ちる

基礎代謝とは、呼吸をしたり、心臓を動かしたりと、生命を維持するために必要なエネルギーのことをいいます。

「基礎代謝が高い人は、じっとしていてもエネルギーを消費するため、太りにくい体質になります。体温が高く保たれ、血流もよくなるため、老廃物を排出しやすく、健康的な身体が維持されやすくなります」(松村先生)

基礎代謝は、男女ともに10代半ばから後半にピークに達し、その後は年齢とともに低下。30代になると、身体の熱量を生み出す筋肉の量も徐々に減っていくため、基礎代謝が落ちます。45歳を過ぎると、女性ホルモンの分泌量が急激に減ってしまうので、さらに代謝の低下による冷え、むくみ、疲れやすい、痩せにくいなどの体調の変化が現れます。

「更年期前後の方から『何にもしていないのに、太りやすくなった』と相談されることがよくあります。それは、『何にもしていない』

が大きな原因。運動や食事の生活習慣を変えるなど、ライフスタイルを見直しましょう」(松村先生)

基礎代謝を高く保つためには、まずは運動をしましょう。「筋肉が増えると、基礎代謝が上がります。嬉しいことに、筋肉は年齢に関係なく、鍛えれば鍛えるほど増えていきます」(松村先生) 簡単な筋トレや毎日続けられる運動習慣で、血液循環を促す筋肉の「ポンプ機能」が回復し、血行がスムーズになり、身体が温まります。

食事面では、毎食タンパク質をとることが大切です。「筋肉のもととなるのは、タンパク質に含まれるアミノ酸です。良質なアミノ酸を摂取することで筋肉がつくれ、脂肪が燃焼されやすくなります。そして身体を冷やす食べ物もなるべく避けます。『運動する』、『タンパク質を毎食とる』は更年期前後だけでなく、20代、30代のうちから心がけて代謝の高い身体をつくっていきましょう」(松村先生)

## 「甲状腺機能低下症」に注意!

のどぼとけの下にある甲状腺では、代謝の調節などを行う甲状腺ホルモンがつくられています。「甲状腺機能低下症」は血中の甲状腺ホルモンが必要量よりも低下した状態で、無気力、疲労感、むくみ、寒がり、体重増加、動作緩慢、記憶力低下、便秘などの症状が現れます。甲状腺ホルモンは、妊娠や子供の成長・発達にも重要な影響を与えるため、甲状腺機能低下症が見られる場合には、月経異常や不妊、流早産や妊娠高血圧症候群のほか、赤ちゃんの成長や発達の遅れとも関連します。気になる方は内科で診断してもらいましょう。



# 基礎代謝を上げる食べ物

年齢とともに低下する基礎代謝は、「日々の運動」に加え、「食生活」で上げることが可能です。基礎代謝を上げる食生活の3つのポイントを紹介します。



## 筋肉をつくるタンパク質

### は毎食欠かさずに!

筋肉が少ないのは、基礎代謝が下がる大きな要因になります。筋肉のもとになるのは、良質なタンパク質。1日のタンパク質摂取量の目安は体重1kg当たり1gで、体重50kgの方は50gが目安。人間の身体は一度に大量のタンパク質を代謝することは難しいため、1回の食事で、片手1杯分(薄切り肉2〜3枚、魚1切れが目安)をとることを心がけましょう。

## 良質なタンパク質が含まれる食品

|                   |                                       |
|-------------------|---------------------------------------|
| 牛肉・豚肉・鶏肉・レバー・卵    | 人間の体内でつくれない「必須アミノ酸」がバランスよく含まれる        |
| 魚                 | 肉よりも低脂肪で低カロリー。青魚には中性脂肪値を下げるDHA、EPAも豊富 |
| 牛乳・チーズ            | タンパク質をはじめ、脂肪やビタミン、カルシウムが豊富に含まれる       |
| 大豆・大豆製品(豆腐・納豆・豆乳) | 大豆タンパクには、中性脂肪やコレステロール値を下げるなどの効果も      |

## 糖質をエネルギーに変え、

### 代謝を促すビタミンB群

ビタミンB群は、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンの総称。摂取した栄養素から熱を生み出す「エネルギー代謝」に関わっています。おもにB<sub>1</sub>は糖質、B<sub>2</sub>は脂質、B<sub>6</sub>はタンパク質の代謝を促します。ビタミンB群は水に溶ける水溶性ビタミンで、体内に貯めることができず、とりすぎると尿として排出されるので、毎食とりたい栄養素です。

## ビタミンB群が豊富な食品

|       |                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏ささみ  | 鶏肉のなかでも高タンパクで低脂肪、低カロリー。ビタミンB <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 、B <sub>6</sub> が豊富 |
| いわし   | 脂質の代謝に関わるビタミンB <sub>2</sub> 、タンパク質の代謝に必要なB <sub>6</sub> が多い                   |
| 豚肉    | 糖質をエネルギーに変えるビタミンB <sub>1</sub> が多く、体力や免疫力を強化                                  |
| アーモンド | 脂質の代謝を促すビタミンB <sub>2</sub> がナッツ類ではトップクラス。美肌効果も                                |

## 身体を温める食材で

### 体温を上げ、代謝を活性

身体の冷えは、内臓の動きや血流を鈍らせるため、代謝が低下します。冷たいものより、温かいものをとるようにしましょう。香味野菜などに含まれる辛味成分は、血行を促して体温を上げ、代謝を活性化。身体にたまっていた老廃物を出す、デトックス効果が高まります。そのうえ、脂肪を分解する働きもあるので、ダイエット効果も期待できます。

## 身体を温める食品

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| しょうが | 身体を温めて血行を促し、食欲増進や発汗作用などの効果がある  |
| ねぎ   | ねぎに含まれる硫化アリルは発汗作用があり、血流をよくする   |
| 唐辛子  | 食欲増進、血行促進、発汗作用が強いカプサイシンが多く含まれる |
| にんにく | ねぎと同様に硫化アリルが含まれる。殺菌力・免疫力を高める効果 |



松村 圭子先生

成城松村クリニック院長

1995年広島大学医学部卒業。日本産科婦人科学会専門医。“女性が安心して相談できる、かかりつけの産婦人科”として2010年に成城松村クリニックを開業。女性誌を中心にテレビや講演などで活躍、食の分野にもフィールドを広げた執筆活動を行う。

<https://www.seijo-keioclub.com/>

2023年の抱負は和服の着こなし。着物をもっと楽しむために、今年1月から「地唄舞(じうたまい)」を習い始めました。体幹が鍛えられて、いい運動になりますよ。着付けもレッスン中で、「和服+白い割烹着」で診察することを目標に日々精進しています。



## エルダーフラワーティー



こんな方に

 ☆風邪をひきやすい  
 ☆咳が止まらない  
 ☆花粉症が辛い

Elder flower

### 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、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（特にカリウム）、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、通院中の方は事前にかかりつけの医師にご相談ください。

## 健康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 <b>35歳以上の被扶養者</b> ）で、 <b>健保の補助を受けず</b> 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<br><b>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。</b> |
| 提出方法       | 以下2点を送付先にお送りください。（返却不可）<br><b>(1)下記《特定健診項目》の①②を満たす健診結果のコピー</b><br>2023年4月～2024年3月受診分<br><b>(2)質問票</b> 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。                       |
| 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<br>担当：水田・加藤（Tel:03-5756-3860）                                                                                 |



質問票はこちら

### 《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

## 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

### 「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

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健保ホームページ内ページの **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**



ケーキよりも身体に美味しい。  
**Seitenbacher**

ドイツ生まれのプロテインバー



## 100%自然由来の原料を使用。

- たんぱく質たっぷり**16g** (大豆&乳由来)
- 食物繊維たっぷり**12g** (1日の3/5相当量以上※)
- 白砂糖不使用、**フラクトオリゴ糖**使用
- **人工甘味料、着色料等、合成添加物不使用**
- 小麦粉不使用で**グルテンフリー**
- **遺伝子組み換え食品不使用**

※栄養素等表示基準値 (18才以上、基準熱量2,200kcal) に基づく

## ドイツで愛され続ける 「老舗自然食ブランド」



ドイツの老舗自然食品メーカー「ザイテンバッハ」は、  
100年の人生を元気に過ごせるようにと、創業以来  
生産者や地球環境にも配慮するものづくりを徹底しています。  
白砂糖不使用・遺伝子組み換え食品不使用・無添加に  
こだわり、栄養バランスに優れた食品を生み出してきました。

**16g** たんぱく質

**12g** 食物繊維 配合

**16g** フラクトオリゴ糖 使用

**16g** 白砂糖 不使用

大豆・乳・オリゴ糖に、適度な甘さのミルクチョコでコーティングしました。バニラエッセンスがほんのり香る、シンプルで優しい味わいです。トレーニング前後の栄養補給や、ヘルシー・スナックとしてコーヒーと一緒においしくいただけます。

Seitenbacher® Protein-Riegel VANILLE Geschmack  
glutenfrei - ohne künstliche Aromen

**16g** たんぱく質

**12g** 食物繊維 配合

**16g** フラクトオリゴ糖 使用

**16g** 白砂糖 不使用

大豆・乳・オリゴ糖に、ココアパウダーを混ぜ合わせ、適度な甘さのミルクチョコでコーティングしました。本格スイーツのような味わいです。トレーニング前後の栄養補給や、ヘルシー・スナックとしてコーヒーと一緒においしくいただけます。

Seitenbacher® Protein-Riegel SCHOKO  
glutenfrei - ohne künstliche Aromen

**16g** たんぱく質

**12g** 食物繊維 配合

**16g** フラクトオリゴ糖 使用

**16g** 白砂糖 不使用

大豆・乳・オリゴ糖に、フリーズドライしたいちごを混ぜ合わせ、適度な甘さのミルクチョコでコーティングしました。シンプルで優しい味わいです。トレーニング前後の栄養補給や、ヘルシー・スナックとしてコーヒーと一緒においしくいただけます。

Seitenbacher® Protein-Riegel Pink  
glutenfrei - ohne künstliche Aromen

**16g** たんぱく質

**12g** 食物繊維 配合

**16g** フラクトオリゴ糖 使用

**16g** 白砂糖 不使用

大豆・乳・オリゴ糖に、抹茶を混ぜ合わせ、適度な甘さのミルクチョコでコーティングしました。本格的な和スイーツのような味わいです。トレーニング前後の栄養補給や、ヘルシー・スナックとしてコーヒーと一緒においしくいただけます。和カフェの名店「神楽坂 茶寮」監修商品

Seitenbacher® Protein-Riegel MATCHA  
gluten free - no preservatives - no

**Fit**  
Trade&Marketing

Fitトレード&マーケティング合同会社  
〒101-0064 東京都千代田区神田猿樂町1-3-6  
EMAIL: info@fitnessinlife.com  
HP: https://fit-t-m.com/

ザイテンバッハ詳細:  
<https://fit-t-m.com/portfolio/seitenbacher/>  
Instagram:  
@seitenbacher\_japan



買オンラインストア