

もっと元気に、健康に！



JAL Wellness

2023年 春号

Body&Mind 免疫力アップ術

自律神経を 整えよう！

巻頭インタビュー

宮本 亞門さん

第152回組合会報告

生きる素晴らしさを 伝えたい



演出家

宮本 亞門さん

演出家として日本のみならず世界で活躍されている宮本亞門さん。2019年にテレビの健康番組で受けた人間ドックで前立腺がんが発覚し、摘出手術を受けられました。がんを克服された今、どんな心境の変化が表れたのか、健康に対する考え方と併せてお話をうかがいました。



Profile

宮本 亞門 (みやもと・あもん)

演出家

1958年生まれ。1987年にオリジナルミュージカル『アイ・ガット・マーマン』で演出家デビュー。同作品で文化庁芸術祭賞を受賞。2004年には東洋人初の演出家としてオン・ブロードウェイにて『太平洋序曲』を上演し、同作は演劇界最高の栄誉であるトニー賞の4部門にノミネートされる。ミュージカル、ストレートプレイ、オペラ、歌舞伎など、ジャンルを越える演出家として国内外で幅広い作品を手がけ、これまでの演出作品数は120作以上。2020年、コロナ禍で「上を向いて歩こう」プロジェクトを立ち上げた。2022年には米国セントルイスにて新作ミュージカル『カラテ・キッド』ワールドプレミア公演を開催。2023年2月には舞台版『画狂人 北斎』を演出し、好評を博す。

前立腺がん向き合って

——2019年に前立腺がんの手術を受けられました。振り返ってみて、「あれががんの前兆だった・サインだったのではないか」と考えられることがありましたら教えていただけますか？

宮本 自覚症状がほとんどなかったんです。尿が出にくくなる、トイレに何度も行きたくなるということはあったのですが、男性はだいたい年をとるとそうなると思っていたし、今も何が原因かよくわからないんです。

——健康診断は毎年受けられていたそうですね。

宮本 人間ドックを毎年受けていました。検査結果に注意書きはあったのですが、よほど悪い状態なら病院から連絡があり、お医者さんが「危険だ」と言ってくれるだろうと勝手に思いこんでいて、そのままにしていました。がんが発覚したあと、過去の検査結果をチェックしたら前立腺がんの可能性を示す「PSA」の数値が年ごとに上がっていました。今になって、結果をもらったら細かい数値までよく見ていればよかったと思います。結局、精密検査でがんは4ステージあるなかの3に近い2だと判明。ギリギリ早期がんに属している状態でした。それがわかったとき「早期発見がいかに大事か」ということと、60歳を過ぎると自分の想像とは違う身体の状態になっているんだということを思い知らされました。

——「前立腺がんはステージ2までの早期であれば完治が可能な病気」と言われていますから、手遅れにならなくて本当によかったです。治療法については迷われましたか？

宮本 そうですね。最終的にはダ・ヴィンチというロボット手術で前立腺を摘出することに決めたいんですけど、手術にもさまざまな方法がありますし、手術以外にも放射線療法、ホルモン療法など多くの治療法があります。自分でもネットで調べ、多くの方からも助言をいただき、セカンドオピニオンも受けました。でも、あまりにもいろいろ選択肢があり過ぎて、途中でどうしたらいいのかわからなくなって(笑)。お医者さんには「QOL(クオリティ・オブ・ライフ:生活の質)を考えた方が、次の治療法を選択することができる」と言われました。つまりこれは「これからの人生をどう生きたいか、自分は何を軸に生きていきたいか」を考えるということなんです。この時期に自分自身と改めて向き合ったことは、僕にとっては良い経験だったと思います。治療法についても、今はまだ、がん治療は進化の途中ですし、どれが完全に正しいというものではありません。患者は自分の立場や生き方、仕事を考え、その時々医療の可能性を踏まえたうえで選択する、というのが勉強になりました。

——お医者さん任せにしないということが大事ですね。

がん罹患後の変化

——がんを経験したことで、仕事面ではどのような変化がありましたか？

宮本 がんになったからって、特別何かが変わったということはないです。むしろ新型コロナの影響の方が大きくて、そこから演出が変わる、ということはありません。

僕がこの仕事をする目的は、「観てくれる方に何を伝え

ることができるか」です。人を喜ばせたり、感動を与えたりすること。そして、たとえ悲劇だとしてもこんな見方があるんだ、こんな幸せもあるんだというように、いろいろな方向から“生きる素晴らしさ”を表現して作品にする。そのなかで演出という道具を使わせてもらっています。だから、劇場という空間にこだわらず、氷上のアイスショーでもドームでのファッションショーでも、屋外の自然のなかでも伝えたいことがあればジャンルは問いません。それに、嬉しいことに時代も変化してきている。その分、コンテンツの幅が広がるし、実に面白い。そういう意味では仕事の方向が、どう私が作るかではなく、どう多くの人たちとコラボレーションできるか、に変わってきていますね。



人間らしい喜怒哀楽を表に出す

——演出という具体的なところでの変化はどうでしょうか？

宮本 1つだけ、がんになってはつきり演出を変えたというシーンがあります。2018年から行っているミュージカル『生きる』という舞台を、僕はがんになる前に演出しています。これは黒澤明監督の名作映画『生きる』が原作です。主人公・渡辺勘治は胃がんになり、余命がわずかだと知って混乱し、どんどん孤独になっていく。そんななかで自分の息子に冷たくあしらわれて、「ああ、なんて息子だ」と言うセリフがあるんですけど、がんになる前はあきらめと悲しさを込めて言うよう指示していました。ですが、2年後のがんを自分が経験したあとは「そこは怒鳴りましょう！」と変化していました。人間は喜怒哀楽があつていい。それが本来の人間の在り方で無理に抑えることはない。今生きてる、そのことが既に素晴らしいのだから。人として優しくなったり悟ることが目的ではない。内に隠すのではなく、正直に自分の不安な気持ちや感情を出すべき。だから俳優さんには「役場の課長として感情を抑えてきた彼らしく、怒鳴ったこ

とがない人ならではの怒鳴りを見せてください」と言いました。これはがんを経験しなければわからなかった感覚ですね。

人の気持ち・心情に寄り添う

宮本 また日常の会話ですが、乳がんがなくなった継母との会話にも変化がありました。僕がちょうどがん入院していたときに、彼女もまた違う病院に入院していてLINEを送ってきたんです。彼女はとても気が強い人だったんですけど、あまりの痛さで「もう生きていても辛いから、死にたい」と。僕は一瞬戸惑いましたが、あえて「そうだよ、死にたくないよ」「そうしたいんだったら、そうしてもいいんじゃない？」と返しました。そうしたら5分後くらいに「でも、やっぱり生きてほしいの」と返信が来たので「そうだよ、やっぱり生きてほしいのよ」と返しました。彼女はきっと自分の辛い気持ちをわかって欲しかったのだと思います。

たぶん、僕ががんになっていなかったら「死にたいなんて言っちゃダメだよ」とか「元気になるきゃ！」って書いたかもしれない。こういうとき、一番危険なのが「頑張る」という言葉。なぜなら、相手はもう十分頑張ってるからです。相手が辛いときの声のかけ方というのは難しい。でもそのときは穏やかにただ彼女の気持ちに寄り添いました。先ほどの「怒る」というのもそうですが、こんな風に自分の返答が変わったのは驚きました。僕はがんになって死と向き合ったことで、聖人になるのではなく、人間らしく生きることや、どこまでも深く人と向き合っていくことを少し意識できるようになりました。生きてると病気になるってもいくつになっても学べるんですね。

生きていることに感動

——2020年、コロナ禍で「上を向いて歩こう」というプロジェクトを立ち上げ、医療従事者や不安を抱えて生きている人たちに歌でエールを送られました。

宮本 あれ、実は掟破りなことをしてしまったんですよ。参加してくれた方は全員無償で、著名人の場合は所属事務所を通して承諾を得る必要があるのですが、僕は最初、それをせずに直接著名人に声をかけました。「僕たちはコロナで舞台がどんどん中止になっているけれど、それ以上に孤独で苦しんでいる人が多いから、自分たちができることをやろうよ」と。掟破りだと知りつつも、そうやって



いる自分がいたのは、やはりがんを経験したからかもしれません。その反応はさまざまでしたが、実行するという行動に熱く出て行ったのは良かったと思っています。一般の方からは4日間だけの公募で600人以上の応募があったのも驚きでした。世界が危機に直面したとしても、「人は、人を想うことができる」と大勢の方から教わりました。

僕が今こうして生きているのも、きっと理由や役割があるからだろうと思います。僕は9・11米国同時多発テロ事件のあと、心を癒すために行ったタイで交通事故に遭いました。車のフロントガラスを頭で突き破って顔と頭を50針縫いましたが、それでも生きていましたからねえ(笑)。周りもびっくりにして「普通、死んでるよ」と言われたくらいです(笑)。加えて、がんも経験させてもらって、まだ自分が生きていることに感動を覚えます。今は何か問題があっても「めげてる場合じゃない!」と、生かされている間は、生き生きとエネルギーでいたいと思います。

気持ちが身体を引っ張る

——今の宮本さんにとって「健康」とは？一言で表すと何が浮かびますか？

宮本 「病は気から」という言葉がありますよね。人は精神的に落ち込んでいると、その気持ちが身体に影響して悪い方に変えてしまう。健康維持のために身体を維持しようと、無理をしたり我慢して薬を飲む人がいますけど、あれはどこかおかしいと思います。やっぱりその人の考え方や生き方が生き生きすることによって身体も生き生きしてくる。とても単純ですが、それが僕が健康でいられる秘訣です。

——今後の抱負をお聞かせください。

宮本 いろいろなことに関心が向くようにアンテナを磨き、好奇心を持ち続けることを大切にしたいです。今後も自分が面白いと思ったことに対して無心に集中できるようにしたいし、それが「失敗したって面白いじゃない」というぐ

らいの大きな気持ちでやっていきたいです。先がわからないことを不安に思って、部屋で悩んでいるのは時間ももったいなさすぎます。父が死ぬ前に「人生、悩むには短すぎる」とメモに書いていたんですが、親父らしい言葉だなあと、思うと共に、今もこの言葉が心に深く染み込んでいます。——最後にJALグループの皆さんにメッセージをお願いします。

宮本 いつもありがとうございます！僕の大好きな沖縄をはじめ、NYなど海外の仕事の時もJALさんを利用させてもらっています。これまで数々の大きな山を越えて頑張ってきた皆さんの姿を拝見していると、僕も励まされるし、強い指針になります。人生っていろいろありますからね。今回のコロナ禍ではたいへんご苦労されていると思いますが、それでも皆さんが丁寧にホスピタリティを持って対応してくださっていることに心から感動しています。これからもまた、お世話になります！いつまでもお身体を大切にお元気で。



宮本さんが健康のために行っているのは、愛犬・ビートくんと散歩。毎日4kmほど歩くそうです。コロナ禍の自粛期間中には20kmも歩いたことがあり、ビートくんがへろへろになっていたとか。「ビートと過ごすのは癒しの時間でもあります」と宮本さん。右写真の左側は名言を遺してくれたお父様。

公演情報

宮本亞門演出 ミュージカル『生きる』

<原作：黒澤明監督映画『生きる』>
主演：市村正親/鹿賀丈史(Wキャスト)
2018年・2020年に続き、待望の3度目の上演！さらに進化を遂げる「ジャパニーズミュージカルの金字塔」をお見逃しなく！

東京公演：2023年9月 新国立劇場中劇場
チケット：6月に販売予定 ※大阪公演の予定あり

公式ホームページ [生きる ホリプロステージ](#) 検索
公式Twitter <https://twitter.com/ikirumusical>



i 任意継続被保険者の標準報酬月額上限について

現在、任意継続被保険者の保険料は退職時の標準報酬月額、または、当組合全被保険者の標準報酬月額の平均額(上限)のいずれか低いほうで算定されております。2022年6月20日の臨時組合会での承認後、健保ホームページおよび健保連絡で各事業所に対して通知を行っていますが、2024年4月以降、上限を以下のとおり段階的に変更します。

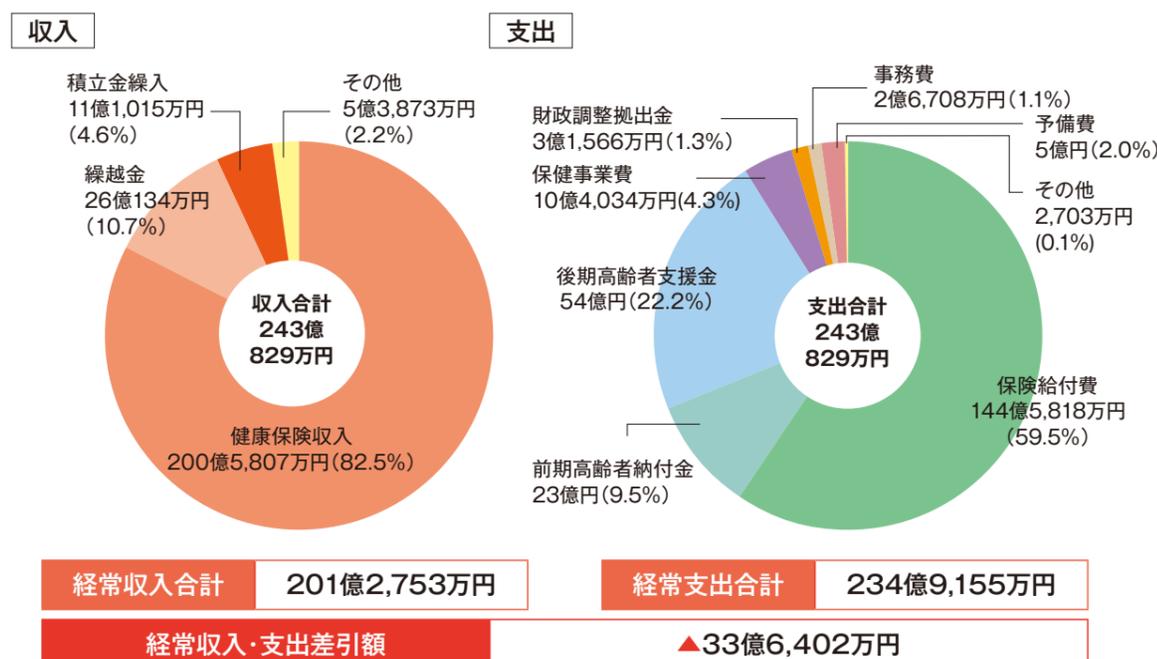
- ①2024年4月1日~2025年3月末日 上限(最高限度額)35等級 650,000円
- ②2025年4月1日~2026年3月末日 上限(最高限度額)42等級 930,000円
- ③2026年4月1日以降 上限を廃止し退職時の標準報酬月額を適用する

i 第152回 組合会報告【2月17日(金)開催】

2023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。

依然として厳しい財政状況が続きますが、保険料率は維持します。

	2021年度決算	2022年度決算見込	2023年度予算
被保険者数	44,224人	42,755人	43,540人
平均標準報酬月額	396,556円	407,948円	411,944円
健康保険収入	256億4,666万円	198億2,029万円	200億5,807万円
保険料率	8.4%	8.4%	8.4%



2023年度予算の概要

2022年度は、経常収支では、27億円の赤字見込みが6.8億円に縮小され、収支としては、赤字分の補填として2021年度収支残金より30億円を繰り入れましたので、26億円の黒字見込となります。2023年度は、納付金は15億円増額となり、収支予測では経常収支で34億円程度の赤字となることを見込まれ、厳しい財政が続きます。収支としては、2022年度収支残金26億円および別途積立金より11億円を繰り入れ、2023年度の保険料率は維持いたします。

介護保険料について

介護保険料は、2022年度と同じ1.8%です。保険料月額については、P.8のJAL 健保の保険料月額表をご参照ください。
※ 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。

i 公告

【公告第1596~1601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	渡辺 泰隆	日本航空(株)(令和5年1月23日)
選定議員	高橋 克也	大木 賀奈子	日本航空(株)(令和5年1月23日)
互選議員	安藤 健一	市川 募	日本航空(株)(令和5年1月23日)

【公告第1602号】

互選監事の選出について 互選監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)
安藤 健一	日本航空(株)(令和5年2月17日)

【公告第1603号】

任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条の規定による、当健保組合の2022年9月30日における全被保険者の同月の平均標準報酬月額は、次のとおりであることを公告します。

◎2022年9月30日の平均標準報酬月額	428,463円
◎2023年度における平均標準報酬月額(最高限度額)	第28等級 440,000円
◎適用年月日	2023年4月1日~2024年3月31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

◎2023年度標準報酬月額	280,000円
◎2023年度健康保険料月額	23,520円
◎60~64歳の特例退職被保険者における2023年度介護保険料月額	5,040円

※65歳未満の方につきましては月額28,560円、65歳以上の方につきましては月額23,520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。

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。
- 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、送金額が認定対象者の収入を上回っていること。

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 2023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	0.9%	0.9%	1.8%

(単位：円)

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			健康・介護保険料合計		
			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	522	522	1,044	2,378	3,538	5,916
2	68,000	63,000 ~ 73,000	2,176	3,536	5,712	612	612	1,224	2,788	4,148	6,936
3	78,000	73,000 ~ 83,000	2,496	4,056	6,552	702	702	1,404	3,198	4,758	7,956
4	88,000	83,000 ~ 93,000	2,816	4,576	7,392	792	792	1,584	3,608	5,368	8,976
5	98,000	93,000 ~ 101,000	3,136	5,096	8,232	882	882	1,764	4,018	5,978	9,996
6	104,000	101,000 ~ 107,000	3,328	5,408	8,736	936	936	1,872	4,264	6,344	10,608
7	110,000	107,000 ~ 114,000	3,520	5,720	9,240	990	990	1,980	4,510	6,710	11,220
8	118,000	114,000 ~ 122,000	3,776	6,136	9,912	1,062	1,062	2,124	4,838	7,198	12,036
9	126,000	122,000 ~ 130,000	4,032	6,552	10,584	1,134	1,134	2,268	5,166	7,686	12,852
10	134,000	130,000 ~ 138,000	4,288	6,968	11,256	1,206	1,206	2,412	5,494	8,174	13,668
11	142,000	138,000 ~ 146,000	4,544	7,384	11,928	1,278	1,278	2,556	5,822	8,662	14,484
12	150,000	146,000 ~ 155,000	4,800	7,800	12,600	1,350	1,350	2,700	6,150	9,150	15,300
13	160,000	155,000 ~ 165,000	5,120	8,320	13,440	1,440	1,440	2,880	6,560	9,760	16,320
14	170,000	165,000 ~ 175,000	5,440	8,840	14,280	1,530	1,530	3,060	6,970	10,370	17,340
15	180,000	175,000 ~ 185,000	5,760	9,360	15,120	1,620	1,620	3,240	7,380	10,980	18,360
16	190,000	185,000 ~ 195,000	6,080	9,880	15,960	1,710	1,710	3,420	7,790	11,590	19,380
17	200,000	195,000 ~ 210,000	6,400	10,400	16,800	1,800	1,800	3,600	8,200	12,200	20,400
18	220,000	210,000 ~ 230,000	7,040	11,440	18,480	1,980	1,980	3,960	9,020	13,420	22,440
19	240,000	230,000 ~ 250,000	7,680	12,480	20,160	2,160	2,160	4,320	9,840	14,640	24,480
20	260,000	250,000 ~ 270,000	8,320	13,520	21,840	2,340	2,340	4,680	10,660	15,860	26,520
21	280,000	270,000 ~ 290,000	8,960	14,560	23,520	2,520	2,520	5,040	11,480	17,080	28,560
22	300,000	290,000 ~ 310,000	9,600	15,600	25,200	2,700	2,700	5,400	12,300	18,300	30,600
23	320,000	310,000 ~ 330,000	10,240	16,640	26,880	2,880	2,880	5,760	13,120	19,520	32,640
24	340,000	330,000 ~ 350,000	10,880	17,680	28,560	3,060	3,060	6,120	13,940	20,740	34,680
25	360,000	350,000 ~ 370,000	11,520	18,720	30,240	3,240	3,240	6,480	14,760	21,960	36,720
26	380,000	370,000 ~ 395,000	12,160	19,760	31,920	3,420	3,420	6,840	15,580	23,180	38,760
27	410,000	395,000 ~ 425,000	13,120	21,320	34,440	3,690	3,690	7,380	16,810	25,010	41,820
28	440,000	425,000 ~ 455,000	14,080	22,880	36,960	3,960	3,960	7,920	18,040	26,840	44,880
29	470,000	455,000 ~ 485,000	15,040	24,440	39,480	4,230	4,230	8,460	19,270	28,670	47,940
30	500,000	485,000 ~ 515,000	16,000	26,000	42,000	4,500	4,500	9,000	20,500	30,500	51,000
31	530,000	515,000 ~ 545,000	16,960	27,560	44,520	4,770	4,770	9,540	21,730	32,330	54,060
32	560,000	545,000 ~ 575,000	17,920	29,120	47,040	5,040	5,040	10,080	22,960	34,160	57,120
33	590,000	575,000 ~ 605,000	18,880	30,680	49,560	5,310	5,310	10,620	24,190	35,990	60,180
34	620,000	605,000 ~ 635,000	19,840	32,240	52,080	5,580	5,580	11,160	25,420	37,820	63,240
35	650,000	635,000 ~ 665,000	20,800	33,800	54,600	5,850	5,850	11,700	26,650	39,650	66,300
36	680,000	665,000 ~ 695,000	21,760	35,360	57,120	6,120	6,120	12,240	27,880	41,480	69,360
37	710,000	695,000 ~ 730,000	22,720	36,920	59,640	6,390	6,390	12,780	29,110	43,310	72,420
38	750,000	730,000 ~ 770,000	24,000	39,000	63,000	6,750	6,750	13,500	30,750	45,750	76,500
39	790,000	770,000 ~ 810,000	25,280	41,080	66,360	7,110	7,110	14,220	32,390	48,190	80,580
40	830,000	810,000 ~ 855,000	26,560	43,160	69,720	7,470	7,470	14,940	34,030	50,630	84,660
41	880,000	855,000 ~ 905,000	28,160	45,760	73,920	7,920	7,920	15,840	36,080	53,680	89,760
42	930,000	905,000 ~ 955,000	29,760	48,360	78,120	8,370	8,370	16,740	38,130	56,730	94,860
43	980,000	955,000 ~ 1,005,000	31,360	50,960	82,320	8,820	8,820	17,640	40,180	59,780	99,960
44	1,030,000	1,005,000 ~ 1,055,000	32,960	53,560	86,520	9,270	9,270	18,540	42,230	62,830	105,060
45	1,090,000	1,055,000 ~ 1,115,000	34,880	56,680	91,560	9,810	9,810	19,620	44,690	66,490	111,180
46	1,150,000	1,115,000 ~ 1,175,000	36,800	59,800	96,600	10,350	10,350	20,700	47,150	70,150	117,300
47	1,210,000	1,175,000 ~ 1,235,000	38,720	62,920	101,640	10,890	10,890	21,780	49,610	73,810	123,420
48	1,270,000	1,235,000 ~ 1,295,000	40,640	66,040	106,680	11,430	11,430	22,860	52,070	77,470	129,540
49	1,330,000	1,295,000 ~ 1,355,000	42,560	69,160	111,720	11,970	11,970	23,940	54,530	81,130	135,660
50	1,390,000	1,355,000 ~	44,480	72,280	116,760	12,510	12,510	25,020	56,990	84,790	141,780

※介護保険料は第2号被保険者（40歳以上65歳未満）の方のみ適用となります。 ※賞与については、支給額の1,000円未満の端数を切り捨てた額に保険料率を乗じた額が徴収されます。 ※特例退職被保険者・任意継続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。 ※特例退職被保険者・任意継続被保険者は2023年4月分保険料より適用となります。

特退

任職上限額

i 2023年度 保健事業のお知らせ

項目	内容	リンク先
1 各種健康診断	費用補助対象健康診断 ①特定健診 ②生活習慣病予防健診 ③人間ドック ④郵送がん検診（大腸がん） ⑤婦人科健診 ※①～④は現役社員を除く対象者に通知書送付 ⑥要精密検査受診勧奨 ★2	①全額健保補助 ②一律16,000円補助 ③一律10,000円補助 ④全額健保補助（機関誌秋号に挟み込みを予定） ⑤全額健保補助（上限25,000円） ⑥乳がん・子宮がん・胃がん・大腸がんの再検査対象者へ医療機関を受診したか確認します。
2 特定保健指導	①動機付け支援・積極的支援 ②「脱！メタボ塾」（現役社員対象）	①対象者にご案内送付 ②JAL版健診前ダイエットプログラム（3カ月間） 申し込み方法は、イントラの業連参照
3 予防事業	対象者にご案内送付 ①専門医紹介 ②糖尿病重症化予防 ③脳梗塞・心筋梗塞など再発予防	①健診結果により受診をお勧めする方に、専門医を紹介 ②③生活習慣の改善により、糖尿病の重症化や脳梗塞・心筋梗塞などの再発を予防します。
4 保養施設	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	利用方法は、健保ホームページ「保養施設」参照
5 スポーツ施設	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東急スポーツオアシス ④スポーツクラブNAS	法人会員額での利用可 契約期間はすべて2024年3月31日まで 利用方法は、健保ホームページ「スポーツ施設」参照
6 WEBを使った情報提供・参加型プログラム	①健康ポイント制度 ②健診結果閲覧	WEB（インターネット）を活用した「健康管理」「健康増進」事業。健保ホームページの「QUPIO」より閲覧
7 禁煙サポート	WEB 禁煙外来補助	WEBで受診が可能。詳細は健保ホームページ「健康づくり」参照
8 無料電話・メール相談	①健康相談・メンタル相談（女性専用健康相談） ②カウンセリング費用補助	①全額健保補助 ②カウンセリング費用の7割補助（上限7,700円/回） 詳しくはP.11参照
9 機関誌		年に2回発行、被扶養配偶者と特例退職被保険者へ発送 ※一般被保険者、任意継続被保険者へはホームページでWEB公開
10 「医療費のお知らせ」 & 「ジェネリック医薬品のお知らせ」		健保ホームページ（マイページ）より閲覧
11 各種健康増進イベント		・「健康フェスタ」、ウォーキング、セミナーなどを実施 ・健康いきがづくり教室（特例退職者対象） 機関誌・メルマガなどで案内

★1 特定健診(特定健康診査)(生活習慣病予防健診・人間ドックにも含まれています)
生活習慣病は症状がないことが多く、気がつかないうちに進行してしまいます。特定健診は、生活習慣病へと進行していくリスクがないか確認することができます。またリスクが判明した場合には、生活習慣を無理なく見直すサポート（特定保健指導）を実施いたします。

★2 要精密検査・要医療対象者への受診勧奨
早期のがんであれば治せる可能性が高く、治療も軽くて済むことが多いため、身体的・経済的負担や時間が一般的に少なく済みます。要精密検査となった場合は必ず検査を受けましょう。（がん検査は、陰性であっても陽性の結果が出てしまうことが多くありますが、医療機関で確認検査を必ず受けください。）

【問い合わせ先】 企画・業務チーム Tel:03-5756-3860 ~ 3862

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 単身赴任などでご家族と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

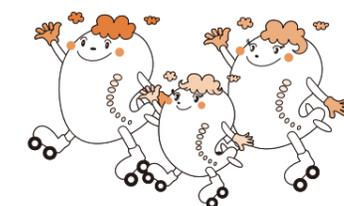
i 海外赴任などで海外に居住する場合の住民票について

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 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る場合(ヘルシーフェスタ・ライト健診など)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 にかりつけの病院やパート先などで2022・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 <2022年度分>2022年4月~2023年3月受診分 <2023年度分>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	<2022年度分>2023年5月31日必着 / <2023年度分>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 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…

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はこちらの番号へ

「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「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**

2022年度

Wellnessリーダー活動報告



コロナ禍でも頑張って Wellness活動を実施しています！

各社・各職場のWellnessリーダーが職場の健康課題を解消するため企画を立てて活動しています。コロナ禍で集合して活動することが難しいなか、Zoomの利用や、個人で実施できる企画など工夫を凝らしています。Wellnessリーダーから活動の案内がありましたら、ぜひご参加ください！活動の輪を広げて元気でイキイキとした職場にしていきたいです。

過去の活動記録は、JAL健保ホームページの「JAL Wellness」内に掲載されていますので、ぜひご覧ください。

活動報告はこちら



2022年度活動のご紹介(抜粋)

地区名	開催事業所名	活動名
北海道	JSPK	3社合同パークゴルフ企画
釧路	JALI	ひがし北海道地区SDGs活動 第2回清掃登山in摩周岳
札幌	JGSS	ソフトボール大会
函館	JSPK	函館山登山
羽田	JALI、KENPO	横浜ウォーキング
羽田	JSL	JSL アロマ講座
岡山	JALEC	バスケットボール大会
大阪	JALEC	食に関するセミナー
大阪	JGSO	体組成測定促進キャンペーン
大阪	JGSO	フォトロゲイニング
大阪	JOSA	ピアノコンサート&ウォーキング
福岡	JGSQ	海岸「ゴミZERO Walking」活動

上記以外に、事務局で用意したコンテンツを利用した活動も多数実施されています！

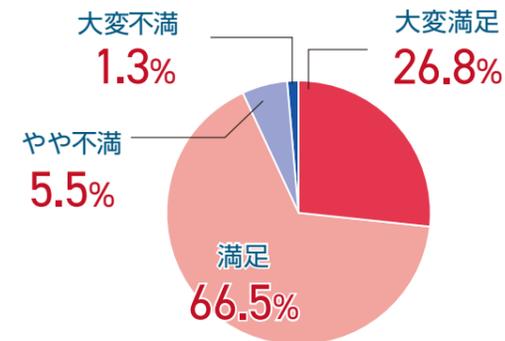
Wellness Leader

JAL健保CSアンケート結果報告

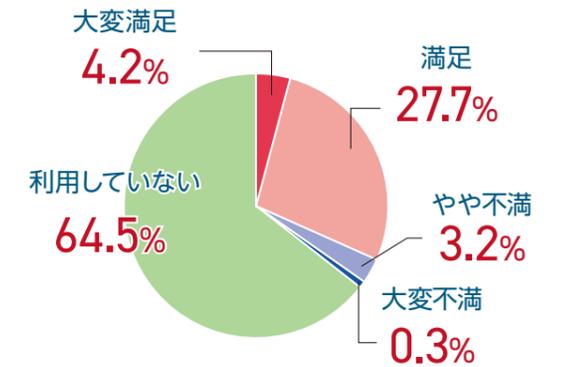
実施期間:2023年1月10日~2023年1月31日

例年実施しております健保CSアンケートに2,408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」をお客様と捉え、皆さまの健康づくりとわかりやすい対応を常に目指しておりますが、まだ改善されていない項目がありました。「お客様視点」を今一度心に留めて努力してまいります。

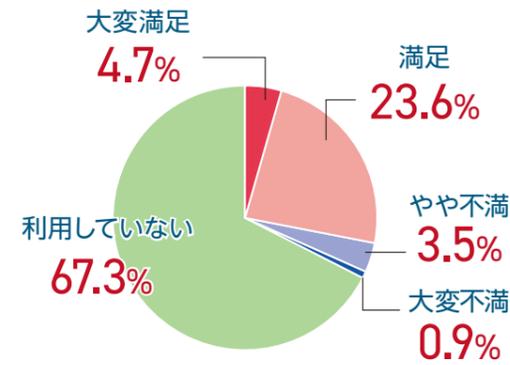
Q 健保職員の電話対応についてお聞きます。対応は丁寧になされていましたか。



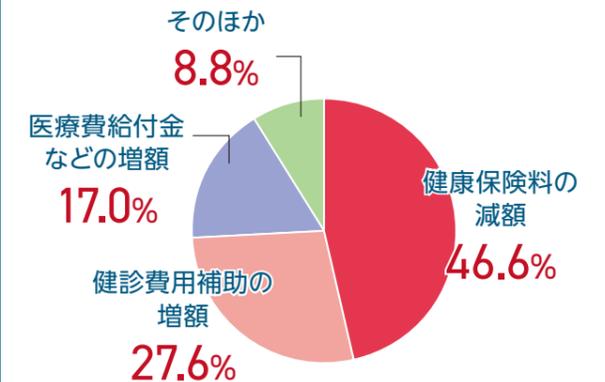
Q 組合員専用サイトマイページをご利用いただき、ご満足いただいていますか。



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



Q 健保に期待する施策をお選びください。(複数回答あり)



お声の一部をご紹介します。

特定保健指導など適切なアドバイスをいただき、健康への意識が向上しました。

QUPiO Plusを利用しており、コラムを読んで気付きや学びがあり役立っております。今後も健康維持のための情報発信を続けてください。

健保に期待すること

今回のアンケートで健保のサービスを初めて知った。メール配信などで周知してもらえるとありがたい。

事務手続きがわかりにくいので、マニュアルがあるとよい。



Good!

家族が毎年健康診断を利用させていただいており、継続した検査ができており感謝しております。

健保のホームページが見つらいとご意見をいただき、トップページを改修しました。ぜひ健保ホームページをご覧ください。



秋の健康フェスタ 2022

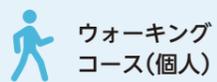
開催期間:
2022/10/1 ~ 11/30

実施報告と
結果発表!!

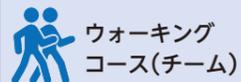
QUPiO Plus(クビオプラス)で『秋の健康フェスタ2022』を開催し、多くの方にご参加いただきました。イベントの概要および結果をお知らせいたします。

イベント概要

『生活リズムの乱れを防ぐ』また『活動量を確保する』ことを意識した内容で実施いたしました。
(達成度に応じてQUPiO Plusポイントが最大**4,400ポイント**ゲットできます!)



ウォーキング
コース(個人)



ウォーキング
コース(チーム)

開催期間中の平均歩数を競います。
個人参加(1,839名)やチーム戦(2,921名)で
盛り上がりました。



生活習慣改善
コース

より良い生活リズムや生活
習慣を目指し**1,142名**の方
が目標達成にチャレンジ!



運動不足解消
コース

減少しがちな活動量確保を
目指し**1,031名**の方が目標
達成にチャレンジ!

各イベントの結果発表!!

ウォーキングコース(個人)

10,000歩(1日)以上
達成者 **502名**
(27%)

7,000歩(1日)以上
達成者 **443名**
(24%)

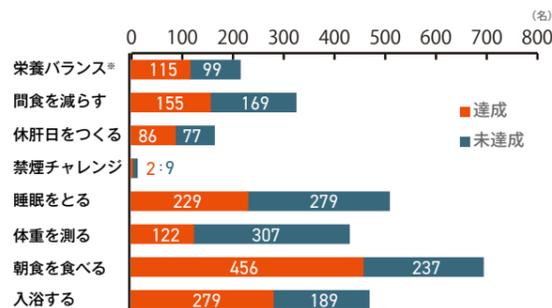
ウォーキングコース(チーム)

第1位 TEAM SENBEI さん (平均歩数26,127)

第2位 勝利です season2 (平均歩数17,024)

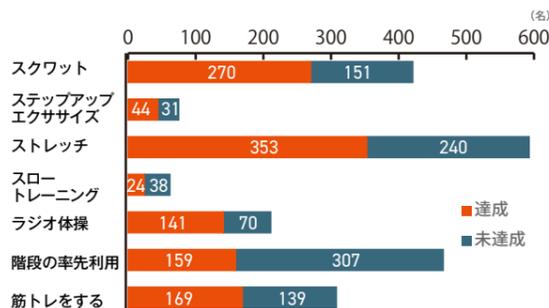
第3位 TEAM太陽の塔 season2さん (平均歩数16,851)

生活習慣改善コース



選択者数 総計 **2,810** 名 達成者数 総計 **1,444** 名 達成者率 総計 **51.4** %

運動不足解消コース



選択者数 総計 **2,136** 名 達成者数 総計 **1,160** 名 達成者率 総計 **54.3** %

春の健康フェスタ 2023

開催のご案内

恒例となりました健康フェスタを開催します。
生活習慣を見直したり、活動量を増やして健康増進につなげましょう!

開催期間	2023年5月1日~6月30日
イベント内容	WebサービスのQUPiO Plus(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)

まずはQUPiO Plus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4月中旬以降を予定しております。QUPiO Plus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活用ください。

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。



「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。

QUPiO Plus 専用歩数計アプリからもアクセス可能です!

QUPiO Plus歩数計アプリ
App StoreまたはGoogle Playから「クビオ」を検索し、アプリをインストール(無料)してください。



iOS 版の
ダウンロードは
こちら



Android 版の
ダウンロードは
こちら



登録に関するお問い合わせ QUPiO Plus 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。



ステッカー

「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

受診の心構え

主体的に医療を受けよう！

医療機関で治療を受ける際、「お医者さんにすべてお任せ」していませんか？

患者である私たちが納得のいく治療を受けるためには、まずは「自分が身体の責任者」という自覚を持つことが大切です。お医者さんとの信頼関係を築き、「自分が主人公」になって医療に参加するためにも、受診の際にはここで紹介する10箇条を心がけて賢い患者になりましょう。



医者にかかる 10箇条

あなたが命の主人公・身体の責任者

- 伝えたいことはメモして準備**
診察室では誰でも緊張するものです。「言い忘れ」を防ぐために、事前に症状や不安に感じていることを書き出しておくことで要領よく伝えられます。
- 対話の始まりはあいさつから**
あいさつを交わすことによって、あなたと医療者との人間関係を築くスタートを切りましょう。
- より良い関係づくりはあなたにも責任が**
コミュニケーションは双方のやりとりにあります。医師に求めるばかりでなく、あなたからも歩み寄ろうとする勇気が、あなたと医師の良好な関係につながります。
- 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報**
診察時には以下を意識して医師に伝えてみましょう。
①**症状**: いつから、どこに、どんな症状が出たのか？
診察までにどのような変化があったのか？
②**既往歴**: 現在治療中の場合は病名、服用薬、アレルギー
過去に治療していた場合は、病名、医療機関、治療内容、経過
- これからの見通しを聞きましょう**
見通しを聞くことで、自分でも努力できそうなことを考え、実行できます。
- その後の変化も伝える努力を**
治療や手術などのあと、患者は「良くなった」という変化を伝えるのを忘れがち。悪い変化だけでなく、良い変化も伝えましょう。
- 大事なことはメモをとって確認**
診察のなかであなたが大切だと思うことはメモを取り、あなたの治療を自分の文字で確認しましょう。また事前に「メモをとっていいですか？」と医師に一声かけましょう。
- 納得できないときは何度でも質問を**
疑問点をそのままにしても何も解決しません。医師の説明が理解できないときは、きちんと質問して症状改善に努めましょう。
- 医療にも不確実なことや限界がある**
医師も人間であり、医療にも限界はあります。絶対や完璧はありません。
- 治療方法を決めるのはあなたです**
治療方法も多様化する時代です。それぞれのメリットとデメリットを知ったうえで治療法を決めましょう。最終的な決定権は患者側にあります。



【参考文献】認定NPO法人ささえあい医療人権センター COML(コムル)「新 医者にかかる10箇条」

自律神経を整えよう!

私たちは自分で意識しなくても、心臓が動き、呼吸をしています。食事をすれば胃腸は自然に消化・吸収し、暑くなれば汗をかくことで体温を下げています。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが自律神経です。自律神経には身体をアクティブにする「交感神経」と身体をリラックスさせる「副交感神経」があり、両者がバランスをとりながら交互に働きます。しかし、その働きが乱れると、だるい、眠れない、頭痛、めまい、便秘など、さまざまな不調が起こるだけでなく、免疫力も低下してしまいます。意識的にセルフケアを行い、健やかな身体を取り戻しましょう。

自律神経と免疫って、どういう関係?

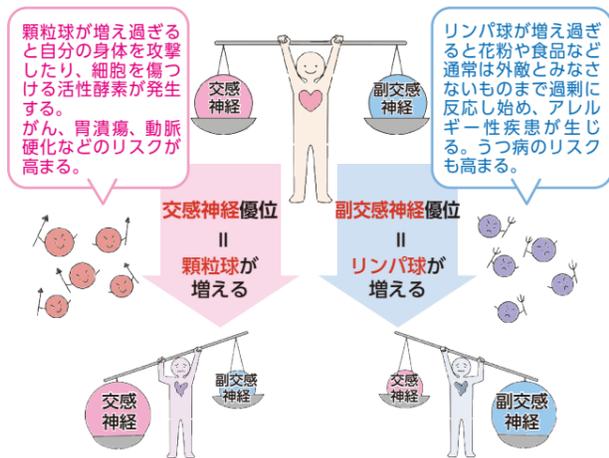
免疫機能の中心を担っているのが血液中の白血球。白血球には、大きく分けると「顆粒(かりゅう)球」と「リンパ球」、「マクロファージ」があり、このうちの顆粒球とリンパ球の増減は自律神経の動きと連動しています。白血球は身体の防衛システムなので量が多い方が良いと思われがちですが、実は増え過ぎると身体にダメージを与えることも。自律神経の働きを無視して働き過ぎたり、リラックスし過ぎたりすると免疫力低下の要因になります。

●交感神経

人が活動しているときや緊張・興奮しているときに強く働きます。活動時は身体に傷を作ることも多くなるので、傷口から侵入する外敵から身体を守る必要も出てきます。そのため、細菌などの大きな外敵を攻撃する役割の顆粒球の比率が上がります。

●副交感神経

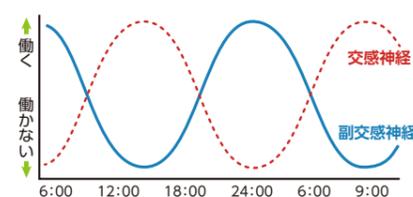
休息時やリラックスしているとき、睡眠時に強く働きます。休息時は身体を修復・メンテナンスするために、ウイルスなどの小さな外敵やがんなどの異常細胞を退治するリンパ球の比率が上がります。



自律神経のバランスが崩れると免疫力もダウン!

自律神経を整える方法 1 基本は体内時計に合わせたリズムで生活を

交感神経と副交感神経は、ほぼ1対1のバランスで働いていますが、昼間は交感神経が活発になり、夜は副交感神経が活発になるという1日のリズムがあります。このリズムがいわば「体内時計」。昼間勤務の方は、体内時計に合わせて「日中は活発に、夜はゆっくり過ごす」を基本に、規則正しい生活を心がけましょう。



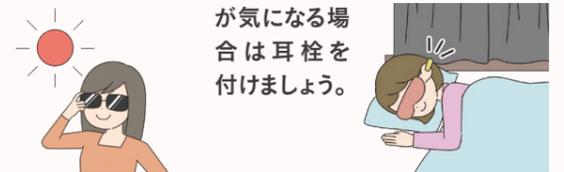
起床時のおすすめルーティーン
副交感神経→交感神経へスムーズに切り替える

- 1) 毎日決まった時間に起き、カーテンを開けて太陽の光を浴びる。
- 2) コップ一杯の水を飲んで腸に刺激を入れ、腸のぜんどう運動を活発にする。
- 3) 朝食をしっかり摂り、身体を休息期から活動期へとリセットさせる。



夜勤・シフト勤務などで生活リズムが崩れがちな方へ

- 勤務時間に合わせて自分の生活リズムのパターンを作り、パターンごとに起床時刻を一定にしましょう。起床時には明るい照明の下で過ごし、P18「起床時のおすすめルーティーン」の2)と3)を行うと、「活動時刻が来た」ことが身体に伝わりやすくなります。
- 夜勤明けの帰宅時は、サングラスをかけたり日陰を歩いて、日光を浴びないようにしましょう。
- 昼間の明るい時間に寝るときは室内を暗くし、遮光が十分でなければアイマスクの着用を。周囲の音が気になる場合は耳栓を付けましょう。



自律神経を整える方法 2 睡眠の質を向上させるための工夫

- ①寝る3時間前までに夕食を食べ終わるようにしましょう。
- ②ぬるめのお風呂に浸かってリラックスしましょう(※『JAL Wellness』2022年秋号もご参照ください)。
- ③寝る前にアルコールを飲むのは控えましょう。
- ④コーヒーなどのカフェインは寝る4~6時間前からは摂らないようにしましょう。



自律神経を整える方法 3 体温調節しやすい服装に

自律神経は天気や気温、気圧によっても変動します。急激な気温変化があると自律神経が乱れ、体調が崩れやすくなりますので、寒暖差が大きい時期は、マフラーやコート、カーディガンなどで体温調節しましょう。



副交感神経を優位にする方法

ストレス過多の現代人は、交感神経の働きが過剰に高まり、副交感神経とのバランスが崩れてしまっている人が大勢います。ストレスをためないように以下を実践してみましょう。

イライラすることを書き出す



文字にして自分を客観視することで、自分が何にイライラしやすいかを見極められ、それを回避するための対処法を事前に考えることができるようになるでしょう。

音楽を聴く



疲れていたりストレスを感じているときは、無理に明るい音楽を聴くのではなく、しっとりとした音楽を聴くと心が癒されます。最近の研究で「周波数528Hzの音楽」が特に自律神経を整えることがわかってきています。

笑顔を手がける

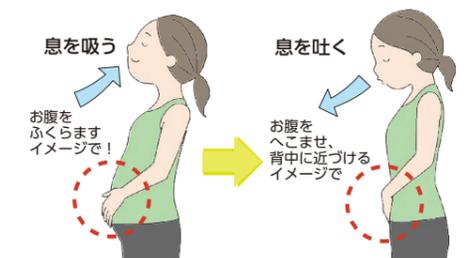


脳内にセロトニンという神経伝達物質が増えて、交感神経の働きが鎮められます。作り笑いでも効果があります。

ゆっくり呼吸する

意識して自律神経に影響を与えられる唯一のものが呼吸です。腹式呼吸を行うと副交感神経が働いて緊張がほぐれ、血流も良くなります。

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| 【やり方】 | 【回数】 |
| ①両足を肩幅に開き、お腹に手を当てる。 | 「吸う・吐く」を1セットとして3回程度 |
| ②お腹をふくらませるように、鼻からゆっくりと息を吸う。 | |
| ③口をすぼめて、6~8秒かけてゆっくりと息を吐き切る。 | |



「ため息」をつくだけでもストレス軽減効果があります。なるべく長く「ハー」とため息をつきましょう。

参考文献：安保徹著「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)、小林弘幸著「自律神経 今日から整う！医学部教授が教える最新1分体操大全」(文響社)、小林弘幸講師「カラダが変わる！自律神経セルフケア術(趣味ときっ!)」(NHK出版)



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。

ルイボスティー



こんな方に

- ☆ 花粉症
- ☆ 肌あれ・シミ
- ☆ 疲れがなかなか取れない
- ☆ 極度の冷え性

アンチエイジングのほかアレルギー症状の緩和にも

古くから南アフリカの先住民の間で健康茶として親しまれてきた赤褐色のお茶・ルイボスティー。高い抗酸化力を持つ「フラボノイド」という成分が豊富に含まれており、体内の活性酸素を取り除いて老化をゆるやかにする働きがあるとされています。また、フラボノイドには抗アレルギー作用があるため花粉症対策にも役立つほか、代謝を高める働きにより、冷えや便秘の改善も期待できます。私たちの身体に必要なカルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウム、亜鉛などのミネラル分も豊富。ノンカフェインですので、小さなお子さんや妊婦さんでも飲むことができます。

原料&豆知識

ルイボスは「赤い灌木／赤い藪」という意味。針葉樹のような葉を持つマメ科の植物の一種で、自生しているのは、世界中で唯一、南アフリカ共和国のセダーバーグ山脈一帯のみです。やせた土地・わずかな降水量・朝昼の激しい気温差といった過酷な環境で育つルイボスは、地中に3mにも及ぶ長い根を生やし、太古の水に近い地下水と、さまざまなミネラル分を吸収して育ちます。そのため、ルイボスティーの含有成分は「古代の海水成分と似ている」とも言われます。お茶を飲んだあとの茶葉は入浴剤として活用することもでき*、含有するケルセチンという成分の抗炎症作用により、湿疹やかぶれ、日焼けなどの炎症を抑える効果が期待できます。

*出がらしの茶葉をティーバックに入れて浴槽に入れ、お湯を溜めるだけ。ただし、浴槽やタオルに茶渋が付くので、入浴後すぐに洗い流しましょう。



Check!

- 作用：代謝促進、抗酸化、抗アレルギー、強壮、鎮痙（ちんけい：けいれんをしずめる働き）
- 味：ほんのりした甘さのなかに、独特の香りと風味がある。渋みはない
- 飲み方：ホットでもアイスでも。イチゴ、バラなどのジャムを加えるのもおすすめ
- 主要成分：フラボノイド、ルチン、ジヒドロカルコンC、アスバラチン



【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。持病がある人、通院中の人などは事前にかかりつけの医師にご相談ください。