

健康 *na* 美

KENKOU NAVI

2023年春号



JAPAN AIRLINES

日本航空健康保険組合

特集

質のいい睡眠できれいに

巻頭インタビュー

宮本 亜門さん

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



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。

前立腺がんと向き合って

——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、どれが完全で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、ということはあるんですが、

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、がんになってはっきり演出を変えたな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っていい。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 で亡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 で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、ね、死にたくないよ、ね」「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、やっぱり生きたいの」と返信が来たので「そうだよ、ね。やっぱり生きてるってすごいよね」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「元気にならなきゃ!」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、そう言って



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 いろいろなことに興味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」っていうぐ

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が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いたします。

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、ビートくんがヘロヘロになっていたとか。「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

宮本亜門演出 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/鹿賀文史(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 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：株式会社オックス】**
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 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 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	★1 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「QUiO」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.8参照	
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てください。)

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

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 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)
※「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
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… こちらの相談予約・メール相談はこちら!
JAL 健保ホームページマイページ内の **相談予約** をクリック
または右のQRコードから予約をしてください。
※即時予約ができるようになりました(予約は24時間対応)
相談時間: 午前10時～12時/午後2時～8時


こころ(メンタル)相談はメールでの相談も可能です **JAL 健保ホームページよりご相談ください。**(返信は3営業日以内にいたします。)

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

**チャット相談サービス** (委託先: 株式会社 Mediplat) first call 検索

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

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

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

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

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**

2023年春夏特集

質のいい睡眠で きれいに

季節の変わり目で自律神経が乱れて睡眠不足になりやすい春、暑さや冷房による冷えて睡眠トラブルが起こりやすい夏。そんな季節にも質の高い睡眠をとるためのノウハウを睡眠コンサルタントの友野なお先生にうかがいました。

友野 なお先生

睡眠コンサルタント
産業心理カウンセラー



自身が睡眠を改善したことにより15kg以上のダイエットと体質改善に成功。この経験から、睡眠を専門的に研究。全国での講演活動、企業の商品開発やコンサルティング、執筆活動などを行う。著書『やすみかたの教科書』（主婦の友社）、『きょうの睡眠ダイエット:4週間でヤセ体質に変わる』（主婦と生活社）など。
<http://tomononao.com>

睡眠ファーストのメリット

1 気持ちがポジティブになる

不足していたエネルギーがチャージされ、脳の働きがアップ。モチベーションが上がる

2 きれいになる

睡眠中に分泌されるホルモンが若さを保ち、その日に蓄積された身体のダメージを修復。

3 家事や仕事の効率が上がる

睡眠をとることで頭がすっきりとさえて身体も元気になり、日中の活動率がアップする。

人生が変わる「睡眠ファースト」

2020年に行われたある調査では、日本人の平均睡眠時間は7時間12分で、男性は7時間20分、女性は男性よりやや短い7時間6分でした。現代の女性は働く人が増え、家事や仕事、育児、介護などを優先し、睡眠を後回しにする人が多いと考えられますが、睡眠はただ身体を休めるだけではなくありません。眠っている間に身体と脳をリセットし、新たな力を充電するための重要な時間です。体内の老廃物をデトックスし、脳にたまったストレスを整理できるのは、睡眠中しかできないことだといわれています。これまで睡眠を後回しにしてきた人は、この春から「睡眠ファースト」を心がけましょう。

睡眠で心身がすっきりする仕組み

睡眠には脳が活発に動いて記憶の整理が行われる「レム睡眠」と、脳や肉体の疲労回復のために重要な「ノンレム睡眠」があり、この2つのリズムが朝まで交互に繰り返されることで、心身が整えられます。睡眠前半の3時間は深い眠りの「ノンレム睡眠」が多く、後半になるにつれて浅い眠りの「レム睡眠」が増えていきます。

眠り始めの3時間は、天然の美容液ともいわれる「成長ホル

モン」の分泌が活発になります。細胞の新陳代謝を活発にし、肌や髪の新陳代謝を促すほか、体脂肪を落とし、内臓脂肪を分解する働きがあります。

この成長ホルモンの分泌を促すのがメラトニンといわれるホルモンで、高い抗酸化作用を持つことから「アンチエイジングホルモン」の別名もあります。メラトニンが十分に分泌されることで深い睡眠になり、成長ホルモンの働きも活性化します。

その不調、 睡眠不足が原因かも？

睡眠をおろそかにしていると、こんな不調が起こることも。あなたの睡眠を見直しましょう。

Check

太りやすくなった

睡眠中は新陳代謝を促す成長ホルモンの分泌が活発になります。睡眠が十分にとれていないと、新陳代謝が落ちるだけでなく、食欲増進ホルモンが増えることが科学的に証明されています。脂っこいもの、甘いものがふだんよりも食べたくなったら睡眠不足かも。ダイエット中は睡眠をしっかりとりましょう。

Check

ネガティブになりがち

睡眠不足になると、感情や行動などを司る脳の「前頭前野」の働きがにぶくなり、感情のコントロールができない状態が起こるといわれています。アメリカのある研究調査では、睡眠不足の人のうつ病の発生率は、睡眠を十分にとった人の約40倍という結果が出ています。

Check

仕事の効率が低下している

睡眠不足で工作中的のケガの発生率が1.6倍になるというデータがあります。また、睡眠時間が5時間以下の日が続くと、脳はチューハイを2〜3杯飲んだのと同様の機能が低下することも。仕事でミスが続いた時は、睡眠時間の見直しも忘れずに。

Check

風邪をひきやすくなる

睡眠中は疲れた身体と心を修復する大切な時間。睡眠時間が6時間以下の人は、7時間以上の人と比べて4.2倍、5時間以下の人は4.5倍も風邪をひきやすくなるということが研究でわかっています。睡眠不足は免疫力低下のもと。感染症にかかるリスクが高くなります。

Check

肌トラブルが気になる

睡眠不足で成長ホルモンの分泌が低下すると、健康的な肌を保つ「ターンオーバー」のサイクルが乱れます。自律神経のバランスも乱れて緊張状態をつくる「交感神経」が優位に。交感神経の男性ホルモンを活性化させる作用により脂質分泌が増加し、肌荒れにつながる原因になります。

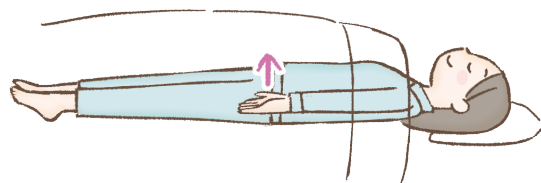
睡眠の質を高める6か条

毎日の生活のなかで簡単にできる、快眠のための心がけ。質の高い睡眠で心も身体も健康に！

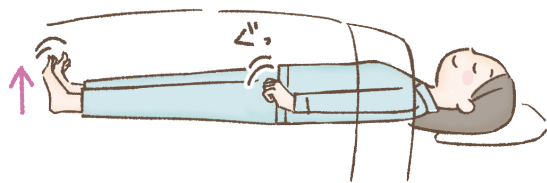
その1, 深い眠りに導く 10秒でできる「筋弛緩法」

寝つきが悪い人は、心療内科でも行われる「筋弛緩法」にトライ。心と身体の緊張をときほぐす効果があります。“寝る前の儀式”として続けるのもおすすめです。

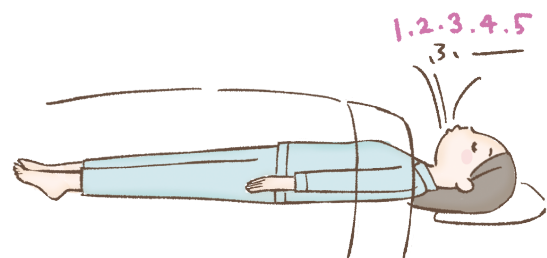
1 仰向けになり、手のひらを上向きにして軽く目をとじる。



2 手をグーに握り、つま先は天井に向け、顔からつま先まで全身に力を入れて5秒間キープ。



3 息をフーッと吐きながら全身の力を抜いて5秒間キープ。
②と③を3回ほど繰り返す。



その2, 朝日を浴びて 「お休み予約」をオン



「寝ても疲れが残る」「二度寝してしまう」という人は、就寝時間の約14～16時間前までに朝日を浴びる習慣を。人の身体は、起床時に太陽の光が目に入ることによって「睡眠ホルモン」とも呼ばれるメラトニンの分泌が抑えられ、その約14～16時間後に眠りが訪れるようになっています。

その3, 夜にくよくよ悩んでも 時間のムダ!



感情の整理は睡眠中に行われます。悩みごとがある時こそ睡眠ファーストを心がけましょう。夜になると、人の脳は論理的な判断ができにくくなり、心配ごとが増えて不眠モードが加速します。脳を休めるために、就寝2時間前からメールやSNSの書き込みは厳禁です。

その4, 上質なパジャマに こだわってみる



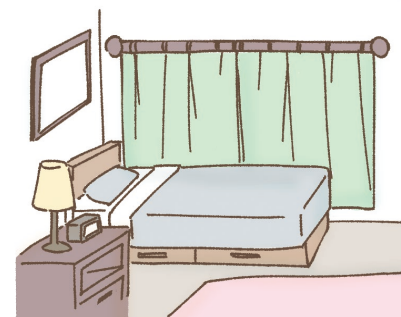
睡眠中の寝返りは、寝ている間に身体がこり固まるのを防ぐ重要な役割があります。着古した部屋着やジャージでは、シーツと布団の間に摩擦が起こり、寝返りがスムーズにできません。心地よく寝返りが打ちやすいコットンやシルク素材のパジャマがおすすめです。

その5, 眠り始めの3時間は 究極のエステタイム



新陳代謝を活発にし、肌や髪の再生を促進する「成長ホルモン」。体脂肪や内臓脂肪を分解する働きもあります。成長ホルモンは1日の総量の70%が睡眠中に分泌されます。特に大量に分泌されるのが眠り始めの3時間。この時間帯にはきちんと布団に入りましょう。

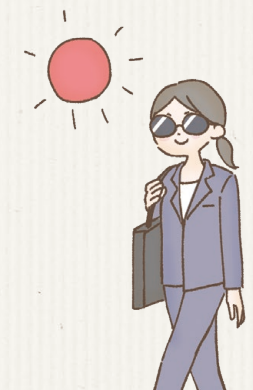
その6, 寝室の環境を整えよう



十分寝たはずなのにすっきりしないという場合、寝室の環境もチェック。古い寝具、身体に合わない枕を使っていませんか？ また遮光カーテンなどで朝の自然光を遮ると、目覚めが悪くなります。遮光カーテンを使用している場合は、寝る前に10cmほど開けておくなどの工夫を。

夜勤が多い人はこんな工夫を

夜勤明けは太陽光を浴びないように、サングラスをかけて帰宅するのがポイント。帰宅後は消化のいい食事をとり、午前中は夜と同様の環境になるように寝室を暗くして布団に入ります。起床後は、照明をつけてなるべく明るい空間で昼食をしっかりとります。その後はできるだけ太陽光を浴び、仮眠をせず、早めに布団に入って日勤のリズムに整えます。その日も夜勤の場合は、午後3～5時にもう一度仮眠をとるといいでしょう。



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

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します)

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健保ホームページの「健康診断のご案内」をご参照ください。

4

健診を受けると特典はありますか?

「QUPiO Plus」(登録方法はP21参照)の健康ポイントの100ポイントが貯まります。さらに健診結果が正常値の場合、項目ごとにポイントがつき、最大1100ポイントがもらえます。貯まったポイントで健康ドリンクやサプリメントなどのアイテムと交換できます。

JAL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受診された方は、健診結果のコピーと質問票をJAL健保まで送付いただくと、1000円分のクオカードをプレゼント。詳しい手続きや対象者などはP8をご参照ください。

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P21)



JAL健保ホームページ
アクセスはこちらから!

新シーズンから「健康記録」をつけてみませんか?

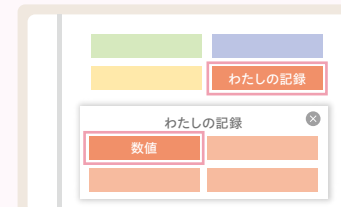
QUPiO Plusに、毎日の歩数や体重、体脂肪率、就寝時間などを記録すると、日々の変動をグラフで確認できます。自分の体調の「見える化」で、健康意識がより高まります。

設定は3ステップ!

パソコンからもスマホからも操作できます

1

ダッシュボードの「わたしの記録」をクリックし、開いたメニューの「数値」を選択します。ページ内の右下に表示される「まとめて記録」のボタンを選択します。



2

「数値タブ」に歩数や体重などさまざまな数値をまとめて入力し、記録ができます。歩数、体重、体脂肪率、腹囲、最高血圧、最低血圧、血糖値、就寝時間、起床時間の項目があります。



3

ダッシュボードの「わたしの記録」をクリック後に表示される「数値」ボタンをクリックすると、これまでに入力した数値をグラフ化。健康状態が一目でわかります。



健診コラム



3タイプの会場から選べる「巡回健診」で迷ったら...

健診は、ホテルや事務所、ご自宅近くの会場で行われる「巡回健診」と、病院などの専門施設で受診できる「施設健診」からセレクトできます。

そのうちの巡回健診は3つのプランから選べます。ちょっと贅沢な気分を受診するなら、有名ホテルなどが会場の「JALヘルシーフェスタ」、お手頃価格&ご自宅から近い会場で受診したい方は「JALライト健診専用会場」もしくは「JALライト健診共同会場」が最適です。

「JALライト健診専用会場」は文字通りJAL健保加入者限定で、特典付きの会場もあります。一方の「JALライト健診共同会場」は、他社の健保加入者と合同で行われるので、200以上の会場から選べるのが魅力。女性限定の会場というのも安心です。

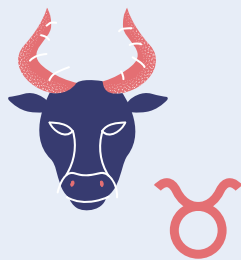
巡回健診は上半期と下半期の2回に分けてご案内冊子を送付しますので、ご自身のお好みのスタイルに合わせて会場をお選びください。



牡羊座 3月21日～4月19日

幸運の星・木星が2022年の12月下旬～5月中旬まで牡羊座に入り、華やかな時期が続行中。やりたいことはこの時期に行動を。一方、あなたの健康を表わす水星が、4月下旬～5月中旬と8月下旬～9月中旬に逆行。これは「変調」を示唆し、健康を見直す時期。健診受診や食生活の改善、運動を始めてみては？

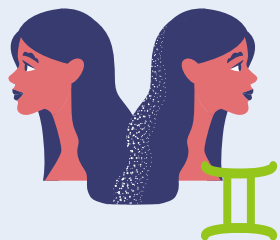
ラッキーアクション
旅行の計画



牡牛座 4月20日～5月20日

5月中旬～9月上旬まで、幸運の星・木星が牡牛座に入ります。木星は「拡大」を意味し、あなたの可能性を広げます。このチャンス逃さないように4月から心身を万全に整えて。秋まで幸運期が続きますが、牡牛座の健康に関わる金星が7月下旬～9月上旬に逆行する時期には健康管理の見直しや健診の受診を。

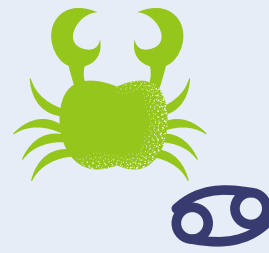
ラッキーアクション
スクラッチ宝くじ



双子座 5月21日～6月21日

双子座の健康運を左右する冥王星の影響を受け、初夏まですっきりしない日があるかも。しかし、冥王星が逆行する6月以降はもやもやが晴れ、健診受診にも最適。5月中旬より幸運の星・木星はあなたのコンプレックスを示す座位となり、これは苦手意識克服の時期を意味します。後回しにしていた課題に取り組むチャンス。

ラッキーアクション
離島や秘湯のひとり旅



蟹座 6月22日～7月22日

5月中旬まで幸運の星・木星があなたの社会的地位を表わす場所に入り、出世運に恵まれます。5月中旬以降は木星が人との交流を表わす場所に移動し、人間関係が広がります。そんな時期だからこそ食べ過ぎ、飲み過ぎ、疲労に注意。蟹座の健康に影響する木星が逆行する9月初旬以降は健診受診に最適。

ラッキーアクション
同窓会



獅子座 7月23日～8月22日

獅子座の健康運を左右する土星の影響で、健康運はおおむね順調です。不調を感じる人は、土星が逆行する6月中旬以降に健診や人間ドックを受けるといいでしょう。5月中旬以降は、木星が社会的地位を表わす場所に入り、あなたの評価が高まるチャンスの到来！SNSの活用などIT関連にまつわることが吉。

ラッキーアクション
SNSの発信



乙女座 8月23日～9月22日

乙女座の健康に関連する天王星が土星と凶角をとっていたため、これまで不調を感じていた人がいるかもしれません。しかし3月上旬に土星が移動して運気は徐々に回復。木星が移動する5月中旬からは全体運が上昇し、行動力と活力が湧いてきます。健診は天王星が逆行する8月後半に受けるといいでしょう。

ラッキーアクション
IT関連の活用

青山五行の12星座ウェルネス占い 2023年上半期（4月→9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中。
(<https://www.aoyama-gogyo.com>)



天秤座 9月23日～10月23日

天秤座の健康に影響する海王星が逆行する7月1日以降は、自身の健康の見直しや健診受診におすすめ。海王星の影響で、不定愁訴を感じやすいあなたですが、ウイークポイントの腰にトラブルがある場合はきちんと検査を。幸運の星・木星が「相続」を意味する場所にあり、他人の援助や予想外の収入が期待できそう。

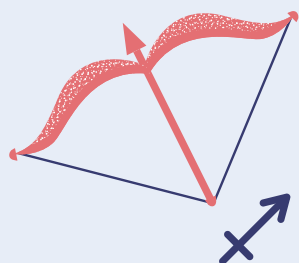
ラッキーアクション
宝くじ



蠍座 10月24日～11月22日

この時期の健康はおおむね順調ですが、梅雨頃はあなたの健康を意味する火星の影響で、無理は禁物。7月以降は回復する傾向にあります。全体運は、5月中旬から牡牛座に入った木星が蠍座と180度の角度になり、対人関係が急拡大。人が縁を運んでさまざまな可能性も広がります。八方美人にならないよう注意。

ラッキーアクション
身近な人へのプレゼント



射手座 11月23日～12月21日

射手座の健康をつかさどる牡牛座に木星が滞在する5月中旬以降は、肥満に要注意。木星は「拡大」の意味もあり、体重オーバーになりがち。少しハードな運動を取り入れて。木星の影響であなたの苦手なコツコツと地道な作業が必要となる時期。ストレスを感じたら食事でなく運動で発散。9月上旬には健康の見直しを。

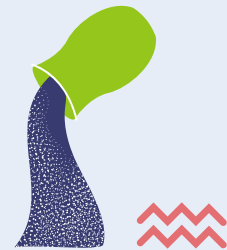
ラッキーアクション
屋外スポーツ



山羊座 12月22日～1月19日

山羊座の健康を示す双子座の守護星・水星が逆行する、4月中旬～5月中旬、8月下旬～9月中旬は、健康を見直す時期。ちょうどGWやお盆休みなどの連休明けにあたるので、この時期はしっかり休息をとりましょう。木星が牡牛座に入る5月中旬以降は、心ときめく出会いがありそう。

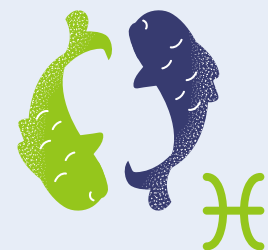
ラッキーアクション
ワクワクすることへの投資



水瓶座 1月20日～2月18日

試練の星・土星が今年3月に去り、あなたは大きな成長をとげたはず。水瓶座の健康運は、月に左右されます。常に変動する月の影響で、日ごろから気分の変動が激しく、体調を崩しやすい傾向がありますが、この時期はおおむね順調に過ごせそう。木星が移動する5月中旬以降は、家族の時間を大切にすると運氣アップ。

ラッキーアクション
自宅でのリモートワーク



魚座 2月19日～3月20日

今年3月から28年に一度到来する土星が魚座に入りました。多くの課題を乗り越えながら、あなたが大きく成長する時期です。土星は「安定」の意味も持ち、将来の方向性も定まりやすくなります。魚座の健康運を表わす獅子座に火星が入座する5月下旬～7月上旬は頑張り過ぎに注意。それ以外はおおむね順調に過ごせそう。

ラッキーアクション
SNSの発信



女性が気になる身体の悩みを調査したあるアンケートで上位に入っていたのが「疲れやすい」でした。特に春から夏には、新年度の異動や引越し、入園・入学式、GWや夏休みなどのイベントが多く、なにかと忙しいシーズン。そこで『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ととく疲れにくい食のコツをお聞きました。

今日のテーマ 疲れやすい

閉経前後の40～50代は「寝ても疲れがとれない」「身体がだるい」「風邪が治りにくい」など、だるさや疲れを感じやすくなります。これは、女性ホルモンのひとつ「エストロゲン」が急激に減少し、自律神経の働きが不安定になることが原因のひとつ。脳や血管、骨、筋肉、皮膚、粘膜に働き、全身の潤いを保つことから「美のホルモン」といわれる「エストロゲン」は、30歳前後をピークに分泌量が徐々に減り、更年期を迎えるころに急激に減少します。この影響で自律神経のバランスが乱れ、疲労の原因となる活性酸素が増加し、疲れがとれにくくなるのです。

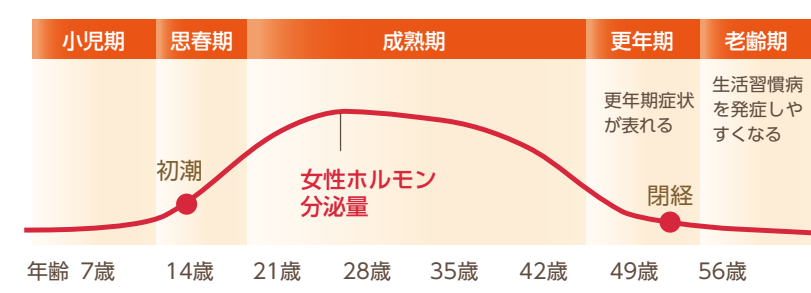
閉経前の女性では、生理前、3～10日の間続くPMS(月経前症候群)により、だるさを感じる人もいます。

「生理前は女性ホルモンのバランスが急激に変化するため、更年期と同じ状態が起こります。しかし、ホルモンバランスが大きく崩れる更年期と違って、PMSはホルモンが規則正しいリズムで分泌され、身体が正しく機能している証拠です。あまり神経質にならず、ストレスをためないように注意しましょう」(松村先生)

疲労回復に効果的な食材はたんぱく質とビタミンCです。

「特に鶏胸肉には、疲労回復効果のほか、活性酸素から身体を守る抗酸化作用があるイミダゾールジペプチドが多く含まれているので積極的にとりたい食材です。そして疲労回復には睡眠も重要です。眠れない人は、ウォーキングなどの適度な運動を取り入れてみてください」(松村先生)

女性ホルモン(エストロゲン)の変化
女性は7の倍数の年齢で身体に変化がおきやすい



疲労回復に効果的な栄養素

疲れた時だけでなく、ふだんの食生活から意識的に取り入れましょう。

1 たんぱく質

だるさや疲れがとれない時は、疲労回復を促進するたんぱく質が欠かせません。たんぱく質が豊富な肉や魚、大豆製品がメインの主菜を朝・昼・晩1皿ずつとりましょう。



2 ビタミンB6

食べたものを分解してエネルギーに変えるのは、代謝を促すビタミンB群。胚芽米や全粒粉にも多く含まれ、主食を玄米や胚芽米、全粒粉パンにすると効率よくとることができます。



3 ビタミンC

代謝が悪くなる更年期は、疲労物質が蓄積して慢性疲労に悩まされることも。同時に免疫力が低下し、風邪をひきやすくなります。抗酸化作用のあるビタミンCで免疫力を強化!



4 イミダゾールジペプチド

抗酸化作用や疲労軽減効果が高いことで注目されているイミダゾールジペプチドは、肉類に豊富。なかでも低カロリーでヘルシーな鶏胸肉に多く含まれています。



PMSに負けない、お助け栄養素 ビタミンB6

美のホルモンこと「エストロゲン」の分泌は、幸せホルモンといわれる「セロトニン」の分泌と連動して増減します。生理前は、エストロゲンとともにセロトニンの分泌も減るため、イライラや不安などで気持ちが落ち込んでしまう人が多くなります。

セロトニンをつくるのに必要な栄養素はビタミンB6をはじめ、トリプトファン、ナイアシン。生理前の憂うつな時期は、幸せホルモンをつくる料理をおいしく食べて乗り越えましょう。

- ビタミンB6 鶏レバー、鶏ささみ、サーモン、サツマイモ、玄米、胡麻など
- トリプトファン 牛乳&乳製品、赤身の肉、カツオ、バナナ、アーモンドなど
- ナイアシン タラコ、豚レバー、サバ、ブリ、豆類、干しシイタケなど

松村先生のおすすめレシピ

サーモンのタルタルソース焼き

まな板と包丁を使わず、カンタンにできます!

サーモンに市販のタルタルソースをのせ、オーブンかオーブントースターでこんがり焼く。

包丁いらずでカットできるマイタケとともに焼いても。



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-keikoclub.com/>

2023年の抱負は、憧れだった和服の着付けにチャレンジ。年末の恒例イベントになっている松田聖子さんのディナーショーに着物で出かけることが目標です。今からワクワクしています!

参考文献: 松村圭子監修「40代からの『女性ホルモン力』を高める簡単ごはん」(芸文社)、松村圭子著「女性ホルモンを整えるキレイごはん」(青春出版社)

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(クピオプラス)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%)

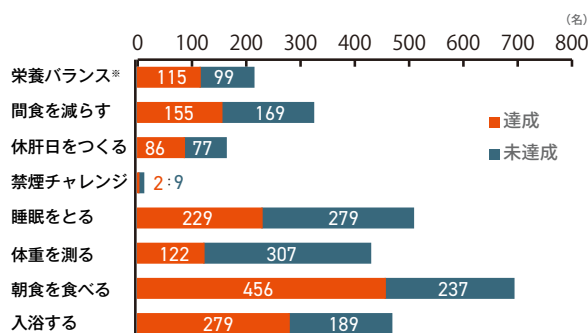
ウォーキングコース(チーム)

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)

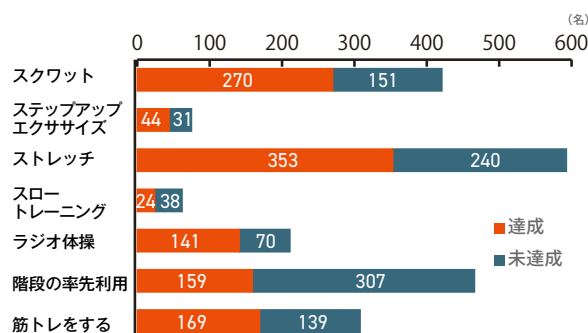
生活習慣改善コース



※栄養バランス「まごはやさしい」を食事に取り入れる

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(〇×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。

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。



クピオ 認証コード 検索

②仮登録画面
認証コードと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)



「**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「クピオ」を検索し、アプリをインストール(無料)してください。

App Store
からダウンロード
iOS 版の
ダウンロードは
こちら



Google Play
で手に入れよう
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)

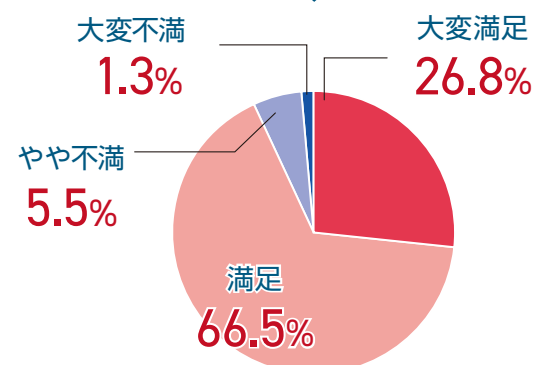
QUPiO+
クピオプラス

JAL 健保CSアンケート結果報告

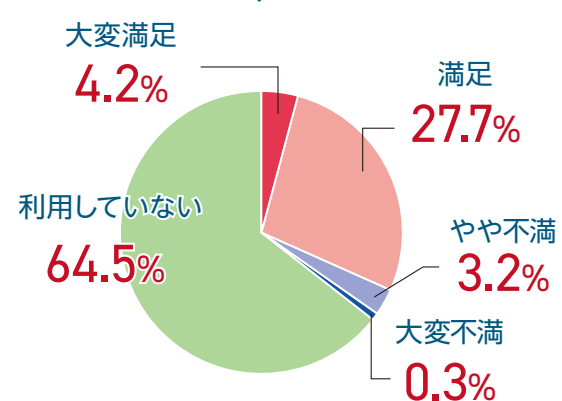
実施期間: 2023年1月10日～2023年1月31日

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。

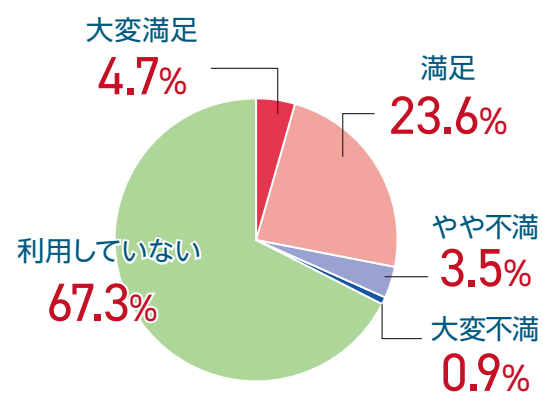
Q 健保職員の電話対応についてお聞きます。
対応は丁寧になされていましたか。



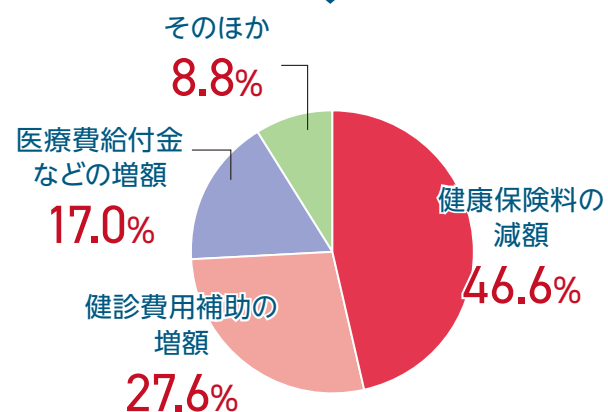
Q 組合員専用サイトマイページをご利用いただき、
ご満足いただいていますか。



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

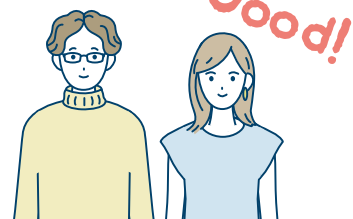
今回のアンケートで健保のサービスを初めて知った。メール配信などで周知してもらえるとありがたい。

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。

健保のホームページが見づらいと感じ意見をいただき、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。



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。



ルイボスティー

ハーブティー
心と身体を癒す

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。



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

Rooibos

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

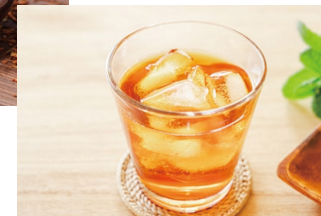
ルイボスとは「赤い灌木／赤い藪」という意味。針葉樹のような葉を持つマメ科の植物の一種で、自生しているのは、世界中で唯一、南アフリカ共和国のセダーバーグ山脈一帯のみです。やせた土地・わずかな降水量・朝昼の激しい気温差といった過酷な環境で育つルイボスは、地中に3mにも及ぶ長い根を生やし、太古の水に近い地下水と、さまざまなミネラル分を吸収して育ちます。そのため、ルイボスティーの含有成分は「古代の海水成分と似ている」とも言われます。お茶を飲んだあとの茶葉は入浴剤として活用することもでき、含有するケルセチンという成分の抗炎症作用により、湿疹やかぶれ、日焼けなどの炎症を抑える効果が期待できます。

※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、入浴後は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、アスパラチン



【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。

参考文献: 榎田千佳子・渡辺肇子監修『いちばんわかりやすい ハーブティー大事典』(ナツメ社)、佐々木薫『植物のチカラで心と体を健康に! ハーブティー事典』(池田書店)、しばたみか『お悩み別 こころとからだを癒すレシピ ハーブティーブレンド 100』(山と溪谷社)



信州の大自然で育った
香り豊かな唐辛子
後味豊かな
自然派ホットソースが
できました



JAPANESE
CHILI PEPPER
HOT SAUCE



和
WABI
美
KARA
辛

生搾り信州の唐辛子



Washoku



Steak



Tacos

商品注文書

信州食堂

ホットソース「和美辛」2種セット

 和美辛キラーホット (赤唐辛子)128ml

 和美辛クイーンホット(青唐辛子)128ml

定価3,300円 (2,800円+送料500円)

 **特別価格 3,000円 (税込・送料込)**

販売者 : 合同会社信州食堂

お問合せ: 株式会社COMMONS

03-6804-8913 (月~金10:30~17:00)

ご注文FAX

03-6804-8927

お支払方法

以下の口座にお振込みください。ご入金後、3営業日以内に発送いたします。
振込手数料はご負担願います。

みずほ銀行 六本木支店 普通 4144512 (株)コモンズ

〒 -

ご住所

電話番号

フリガナ

お名前