

めいふる くらぶ

もっと元気に、健康に！

100年歩くための 足のケア



巻頭インタビュー
宮本 亜門さん
第152回組合会報告



——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くださいませんか？

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かと聞いていたし、今も何が原因がよくわからないんです。

——健康診断は毎年受けていたそうですね。

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「早期発見がいかんに大事か」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。最終的にはタ・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ましたんですけど、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の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つて(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。むしろ新型コロナウイルス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」



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。

巻頭インタビュー

MY HEALTHY STYLE

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。



あつたのも驚きでした。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、きつ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）。周りもびつくりして「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

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。



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。



あつても「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グッシュでいたいと思います。

—— 今後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、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

気持ちが身体を引っ張る

—— 最後の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



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想うと共に、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

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。彼女はともて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、ね」「そうしたいんだつたら、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。彼女はきつと自分の辛い気持ちをわかつて欲しかったのだと思います。

生きていることに感謝

—— 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、実は捉破りなことをしてしまっただけです。参加してくれた方は全員無償で、著名人の場合に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ほとんど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。捉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ない。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

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>



拝見していると、僕も励まされるし、強い指針になります。人生につい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。

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	高樋 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

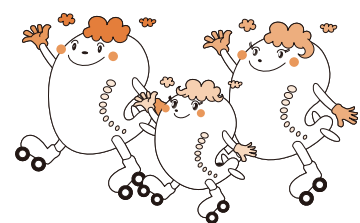
特例退職被保険者の標準報酬月額および保険料について

◎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

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

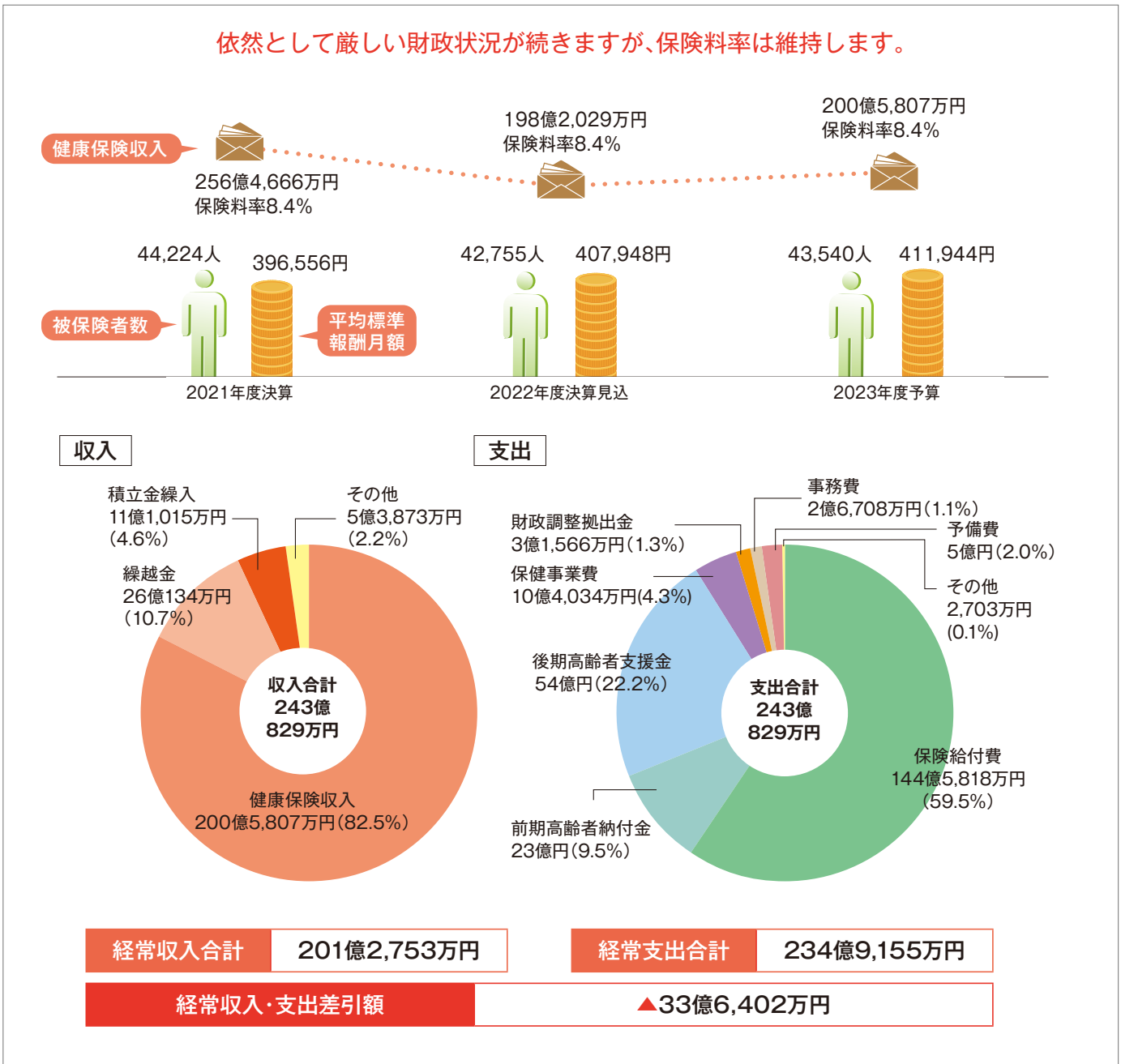


スマホの方は
こちらから

i

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。



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が見込まれ、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11億円を繰り入れして、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。

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）	
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.10参照 
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 ・健康いきがいきづくり教室(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

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。

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

健康診断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。
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)



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 健保ホームページマイページ内の「相談予約」をクリックまたは右のQRコードから予約をしてください。

※即時予約ができるようになりました(予約は24時間対応)

相談時間：午前10時~12時/午後2時~8時



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

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



チャット相談サービス (委託先：株式会社 Mediplat)

first call

検索

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

相談科目

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

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

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

おもちゃドクター募集

子どもたちの壊れたおもちゃと一緒に修理する仲間を募集しています！

当団体では、子どもたちが持ちよる壊れたおもちゃを修理するボランティア活動を実施しており、修理を通じて「ものを大切に作る心」や「ものづくりの楽しさ」を伝えております。おもちゃの修理に興味があり、子ども好きの方と一緒にやっていただける仲間を募集しています。修理は簡単なものがほとんどで経験等は必要ありません。

和気あいあいとっておりますので見学だけでもお越しください。（開催地：神奈川県にて2カ月に一度実施しております）

お申込み・お問い合わせ先

NPO健康いきがづくり教室

電話：090-3224-2817 FAX：044-951-3116

E-Mail：kenko-info@hukusi.or.jp

ホームページ：随時更新されるイベント情報等を詳しく掲載しております。ぜひご覧ください。

メールマガジン：最新のイベント情報等を、メールで配信しております。登録(無料)はホームページより。

https://www.kenkolife.org/



ホームページはこちら

KENPO Information

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）

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）

退職後のレクリエーション

健康いきがづくり教室

JAL健保被保険者の皆さまに、毎年ご好評いただいております「企業OBが集う健康いきがづくり教室」のイベントをご案内いたします。ぜひご参加ください。

注意事項：すべて現地集合・解散。定員超過の場合は先着順。申込期限は、開催日の一週間前まで。

一泊二日

飛騨高山歴史散策

●スケジュール

1日目	13:00～13:50	受付・スケジュール説明	2日目	7:00～8:00	朝食
	14:00～14:30	チェックイン・外出準備		8:00～8:30	チェックアウト・外出準備
	14:30～17:30	飛騨民俗村・飛騨の里見学		8:30～11:30	高山市内観光ウォーキング
	18:00～20:00	夕食		12:00 頃	解散

・日程：2023 年9 月26 日13:00～27 日12:00

・会場：ひだホテルプラザ（岐阜県高山市花岡町2-60）

・交通：車利用：高山I.C から10 分 電車利用：高山駅から徒歩5 分

・費用：25,800 円（1 泊2 食・ガイド・施設入館料・保険代等含む）

※1 人部屋5,500 円増

まち歩き

歴史ある各地をガイド付き観光ウォーキング

費用：各1,500円（ガイド・保険代） ※別途、拝観料が必要になる場合がございます。

江の島	5月18日	季節を感じ見所豊富な江の島を散策：江島神社・サムエル・コッキング苑・展望灯台・岩屋 他
霞が関	5月30日	中央官庁を眺めて歩く：国会議事堂…警視庁…法務省 他
鎌倉	6月13日	紫陽花めぐり：長谷寺…光則寺…御霊神社…成就院 他
彦根	9月29日	天下の名城、国宝・彦根城を堪能する：佐和口多聞櫓…天秤櫓…太鼓門櫓…天守 他
祇園	10月3日	京都一の繁華街祇園を歩きます：建仁寺…安井金比羅宮…花見小路…八坂神社 他
川越	10月12日	蔵の街・小江戸川越を歩く：蔵造りの町並み…時の鐘…喜多院…菓子屋横丁 他
両国	10月24日	日本文化を肌で感じる：両国国技館…相撲博物館…回向院…旧安田庭園 他
横浜	11月7日	横浜山手を歩く：外交官の家…カトリック山手教会…ベーリック・ホール 他
九段下	11月20日	東京の中心で豊かな自然を感じる：靖国神社…北の丸公園…日本武道館…東京大神宮 他
霞が関	11月30日	中央官庁を眺めて歩く：国会議事堂…警視庁…法務省 他
神戸	3月8日	北野異人館めぐり：生田神社…異人館通り…風見鶏の館…萌黄の館…ラインの館 他
壬生	3月12日	新撰組発祥の地を歩く：八木邸…壬生寺…光縁寺…島原…西本願寺 他
赤羽	3月26日	赤羽の歴史と自然を歩く：熊野神社…八雲神社…旧岩淵水門…荒川知水資料館 他

施設・工場見学

官公庁・食品・飲料・製造など、各地の施設や工場を見学します。

詳細については、HP（随時更新）またはP13のお申込み・お問い合わせ先までお問い合わせください。

坐禅会

坐禅は緊張感を解きほぐし活力ある心身へと導いてくれます。

静かなひとときのなか、自分自身と向き合ってみませんか。詳細については、P13のお申込み・お問い合わせ先までお問い合わせください。

新型コロナウィルス対策

各イベントを安全に催行するため、政府の新型コロナウイルス感染症対策の基本方針に従い、三つの密を避けるなど下記の感染拡大防止対策を実施し、皆さまに安心してご参加いただけるよう取り組んでまいります。

✓ イベント中のマスク着用

✓ 咳エチケットの励行

✓ 受付時の検温、体調管理

✓ 人と人との間隔の確保

✓ 参加人数の制限

✓ 健康チェックシートへの記入

なお、過去 2 週間以内に以下の事項に該当する方の参加はご遠慮いただく場合があります。

✗ 37.5 度以上の発熱がある。

✗ 咳やのどの痛み、倦怠感など風邪に似た症状がある。

✗ 嗅覚や味覚の異常がある。

✗ 新型コロナウイルス感染症と診断された方あるいは感染症が疑われる方と接触がある。

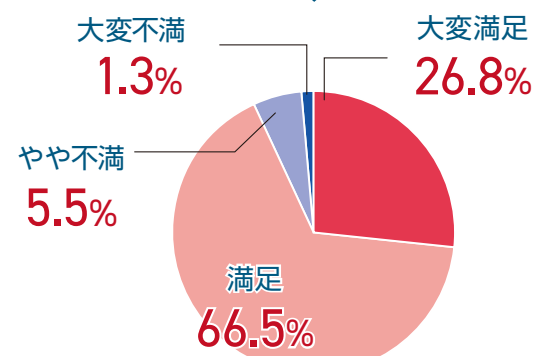
✗ 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航または当該在住者と接触がある。

JAL 健保CSアンケート結果報告

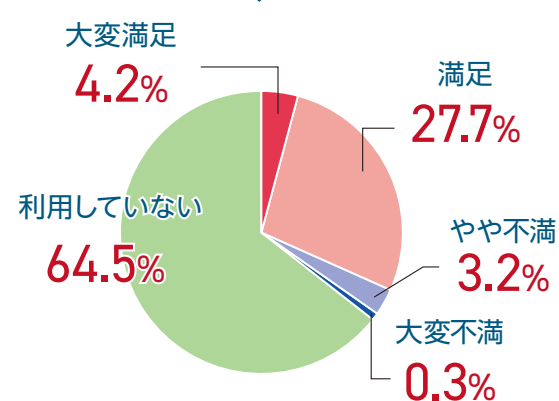
実施期間: 2023年1月10日～2023年1月31日

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。

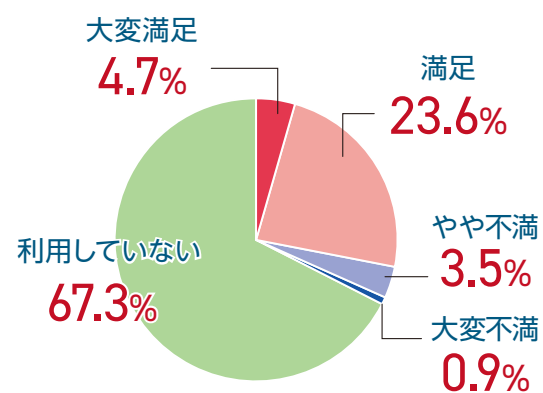
Q 健保職員の電話対応についてお聞きします。対応は丁寧になされていましたか。



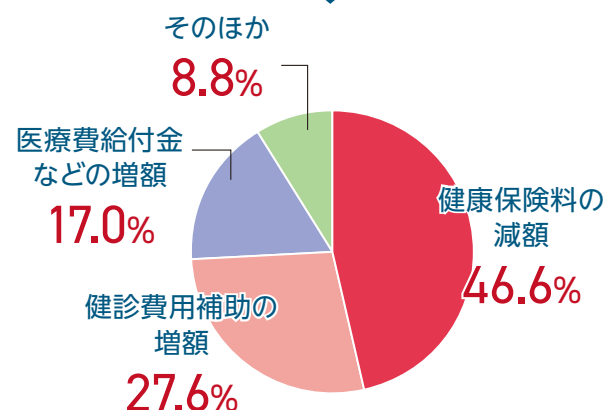
Q 組合員専用サイトマイページをご利用いただき、ご満足いただいていますか。



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く、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。



秋の健康フェスタ 2022

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。イベントの結果をお知らせいたします。

『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!

春の健康フェスタ 2023

開催のご案内

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。

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」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。

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。



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)

QUPiO+
クピオ プラス

100年歩くための足のケア

「歩く力」を維持して

健康寿命を延ばそう！

久道勝也 先生
下北沢病院理事長・医師



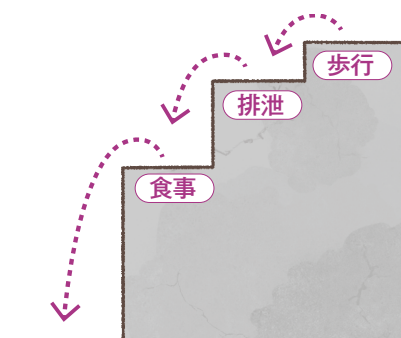
超高齢化社会の今、平均寿命と健康寿命に大きな差があることが問題となっています。「老化は足から始まる」とよく言われますが、この人生100年時代において、どのようにして歩行能力を維持していけば良いのでしょうか？ 今回は日本初・日本で唯一の足の総合病院「下北沢病院」を設立した久道勝也理事長にお話をうかがいました。

人生100年時代の下り階段

人は加齢によって徐々に身体機能が衰えてきます。まず歩行が困難になり、次に排泄が適切にできなくなり、最終的には食べられなくなつて死に至る。これが老年医学のグロバーセオリーとされている「人生最後の3つの階段」です（図1）。歩けなくなると老化が加速し、健康寿命に悪影響を及ぼします。しかし逆に言えば、歩行が維持できればこの3つの階段を降りるスピードを遅らせることができ、健康寿命が延びるというわけです。

そうしたなか、「足の健康寿命は約50年」と言われています。「え？ 足にも健康寿命があるの？」と驚かれたかもしれませんが、何の異常も

【図1】人生最後の3つの階段



年齢とともに落ちる機能は、まず歩行に問題が出ることから始まる。一段降りると再び昇るのが難しくなる。

なく足を使える年数が約50年だとイメージしていただければと思います。足には皮膚・骨・筋肉・血管・神経など多くの組織がありますが、組織の1つが悪くなるとほかの組織も同時多発的に悪くなつていく、というのが足の病気の特徴です。既に読者の皆さんは足の健康寿命を超えた年齢ですので、人生最後の3つの階段の1段目を降りないよう十分にケアをしながら歩き続ける必要があります。

歩くスピードが速い人は寿命も長くなる

では、「歩行」を維持するには、いったいどうしたら良いのでしょうか。意外に思われるかもしれませんが、「1番の対策は毎日歩く」ことです。歩くと言っても、ゆつくりダラダラ歩くのはおすすめできません。さまざまな研究から、「歩くスピードが速い人は平均寿命・健康寿命ともに長い」ことが

わかっていきます。2021年にイギリスで発表された研究で、47万5千人を対象に「寿命」と「歩行速度・肥満・筋力」との関連を10年間調査したところ、「自分の歩きはキビキビしているよ」という人の群が長寿だという結果が出ました。

そこで私は皆さんに「キビキビ歩きで20分間」のウォーキングをおすすめします。キビキビの定義が曖昧だと思われるかもしれませんが、身体能力には個人差があり、皆が同じ数値速度を目標にすると、人によっては無理してケガにつながる可能性がありますので、「キビキビ歩いているという実感がある」というご自身の感覚を基準にして歩いてください。また、姿勢を良くして、腕の振りを意識してください。足の裏は、かかとから地面につき、蹴り出すときは力強く蹴るといったのがコツです。

アキレス腱の柔軟性を保つのがカギ

そもそも、足が健康でなければ歩くことさえできません。その足の健康を保つために特に重要なのが、「アキレス腱の柔らかさ」です。アキレス腱が硬いと、歩くときにすねの骨が十分に前に倒れないため足に負担がかかり、足の変形などさまざまなトラブルの元になります。その代表的なのが「扁平足」です。

歩く際には足のアーチに大きな負担がかかります。足の内側の縦アーチは高過ぎても低過ぎても問題があるのですが、加齢とともにアーチは落ちやすくなるため、土踏まずの部分が地面についてしまう「扁平足」の人が高齢者に多く見られます（図2）。

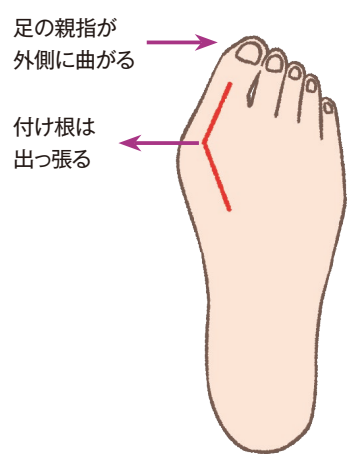
【図2】足のアーチ



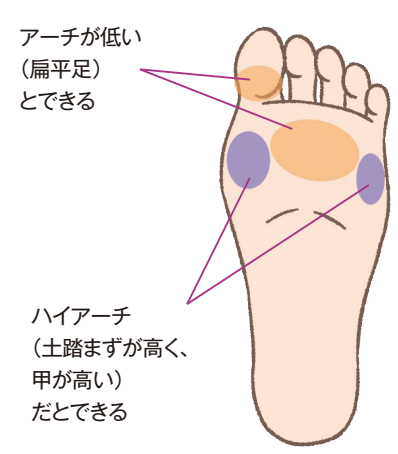
扁平足になると、強い蹴り出しができないため、足が疲れやすくなったり、だるくなったりします。

また、アーチの崩れは「外反母趾^{がいはんぼし}」（図3）にもつながりやすくなるほか、「巻き爪」の原因にもなりますし、「タコ」ができる場所もアーチと関係しています（図4）。タコは歩き方のクセによって、その場所に過剰な圧がかかり、皮膚の角質が硬く分厚くなつてできてしまうのです。

【図3】外反母趾の特徴



【図4】アーチ別 タコができる場所



水虫と糖尿病の関係

糖尿病が進行すると炎症反応に弱くなった神経障害を起こして痛みを自覚しにくくなります。そのため、水虫から細菌が入って二次感染しても痛みがないまま、急速に足全体に細菌が広がり、足の壊死・切断にまで至ることもまれではありません。水虫の人は夏のピーク時には2千万人もいると言われています。基礎疾患に糖尿病がある人は、たかが水虫と侮らず、ちょっと怪しいと思ったら、医療機関に行ったら水虫があるかないかの検査だけはきちんと受けましょう。

また、心臓に血流が十分に回らないと、毛細血管の血流が低下し、皮膚に十分に栄養が行きわたらなくなり、皮膚のバリア機能が低下します。すると、外からの刺激に弱くなり、皮膚に炎症が起きたり湿疹が出たりします。それが痒くなったりかきだすと、いつまで経っても治らない皮膚炎になったり、かきこわして潰瘍になってしまうこともあります。

「アキレス腱が硬いと、ふくらはぎの血流が低下する」ふくらはぎは「第2の心臓」とも言われるように、その伸縮する筋肉の動きがポンプのように作って静脈の血流を押し上げ、血液を心臓に戻しています。しかしアキレス腱が硬いと、ふくらはぎの筋肉が十分に伸びず、ポンプの働きが悪くなってしまう。血液が心臓に戻らなくなります。その結果、血流低下を起こし「下肢静脈瘤（ふくらはぎにコブのようなものができる病変）」など、循環障害の病変の原因になります。

皆さんは「足病医」というのをご存知でしょうか？アメリカには百年以上前から足と歩行を専門とする「足病科」という診療科があり、足を専門的に診る「足病医」が歯科医と同じように身近な存在になっています。ところが、日本には足病科という診療科はありません。そこで私は足と歩行を守る専門病院をつくり、患者さんを診るのはもちろんのこと、超高齢化社会の日本に医療者を育てて足の医療を届けたいと考えて足の総合病院を開設しました。

私たち足病医は足を1つの臓器として捉え、糖尿病などの内科的な要素も含めて足の病気を総合的に診ています。しかし、足というのは一般的に軽視されがちです。例えば、皆さんは3日間お腹が痛いとすぐに病院に行きますが、足は多少痛みがあっても1〜2年平気で放置する方が少なくありません。皆さんの大事な歩行を支えているにも関わらず、足は地味な顔をしています。実は皆さんの健康寿命に直結していますので、ぜひ足に優しくしてあげて、足の声を聞いてほしいと思います。

ここでは、セルフケアとしてアキレス腱と股関節を柔らかくするストレッチ、そして足指のエクササイズを紹介するので、ぜひ毎日の習慣にしてください。また、自分の足をよく見て、じっくり観察しましょう。そして、異変や気になる点があれば医療機関を受診しましょう。

足を1つの臓器として捉える足病医

プロフィール 久道 勝也（ひさみち かつや）

医療法人社団青泉会 下北沢病院 理事長・医師
1993年獨協医科大学卒業。同年に順天堂大学皮膚科入局。2007年米国ジョンズ・ホプキンス大学客員助教授を経て、2016年足の総合病院「下北沢病院」を設立。同院の理事長・医師を兼務。2019年よりロート製薬最高医学責任者（CMO）を務める。著書『死ぬまで歩きたい！—人生100年時代と足病医学』（大和書房）ほか。

■下北沢病院（東京都世田谷区）<https://www.shimokitazawa-hp.or.jp/>

日本初・日本で唯一の足の総合病院。米国の足病医学を参考にしているのが特徴。足病総合センターと糖尿病センターがあり、足の病気と糖尿病を専門に診察している。また、再生医療外来、下肢動脈硬化症外来、下肢静脈瘤外来、足のきず総合外来、足のむくみ外来があるほか、さまざまな検査で足の健康状態をチェックする「足の見えるか検診」を実施している。80歳になってもキビキビ歩き続ける足（歩行）を保つ「足の8020運動」を企業や地域の団体と展開中。



す。そして、80歳になったときもキビキビ20分歩けるようにしましょう。それぞれの体力に合ったキビキビ歩きで健康寿命を延ばすことができます。

歩く力を維持するためのストレッチ

注意

・息を吐きながらリラックスして行いましょう。・反動をつけないようにしましょう。
・無理に伸ばしたり曲げたりせずに「イタ気持ちいい」と感じるところで止めましょう。

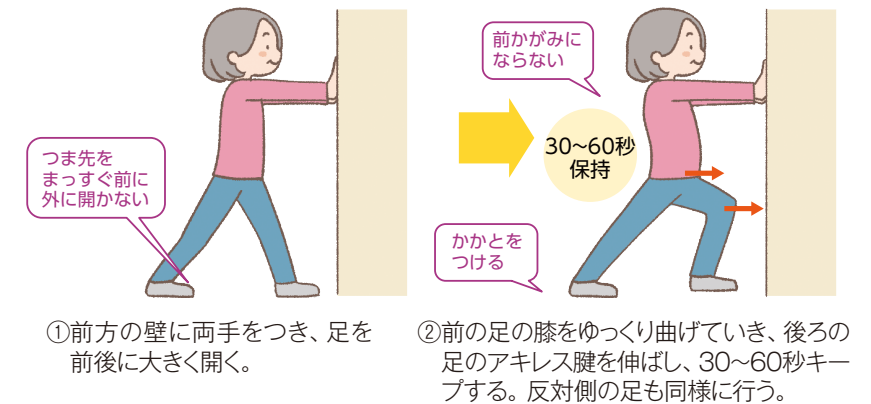
▶アキレス腱伸ばし

足首を柔軟にし、足の変形を防いで血流を良くする

回数：左右30～60秒を5回ずつ

Point

- 前かがみにならない
- 後ろの足のかかとが浮かないように
- つま先をまっすぐ前に出し、外に開かないように



壁がなければ椅子を使用し、背もたれに手をつけて行ってもOK。必ず壁か椅子につかまり、前を向いて行うこと（下を向かない）。

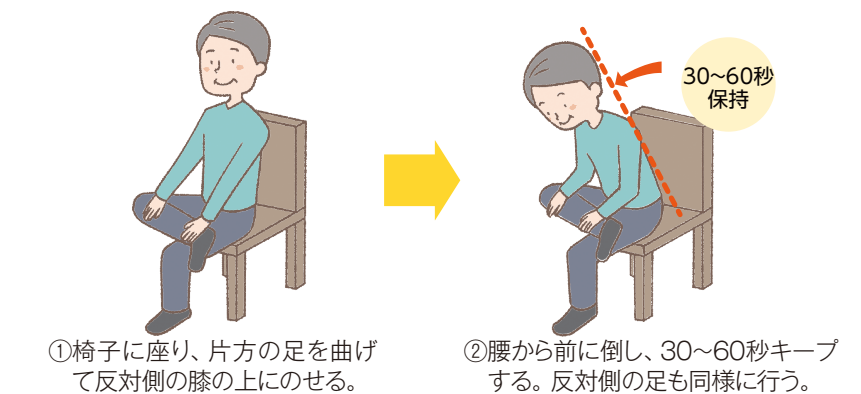
▶股関節を開くストレッチ

歩行時の足の動きを良くするだけでなく、自分の足裏をよく見ることもできるようになる

回数：左右30～60秒を1回ずつ

Point

- 背筋を伸ばす
- 下の足は足底を床につける



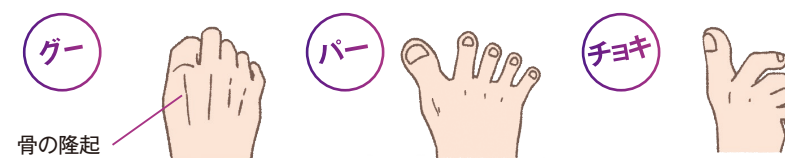
股関節が真横に開かなかったり、曲げた膝が高い位置になったりしても構わない。前に倒すときは自分が前に倒せるところまでOK。

足指&アーチを調整するエクササイズ

足がつりやすい人は、テニスボールやゴルフボールなどで、足底をぐりぐりマッサージしてから行いましょう。

▶足じゃんけん「グー・パー・チョキ」 回数：左右とも①～③を10回繰り返す

Point ● ひとつずつしっかり動かすようにイメージする



- ①5本の指をすべて内側に折り込む。足指下の骨がしっかり隆起するくらいに丸め込む。
- ②できるだけ足指の間を大きく広げる。ヒールを履いた日などは特にしっかりと行うと良い。
- ③親指だけ立てて、残りの指は内側に折り込む。次に親指を下げ、ほかの指は反らす。

▶タオルギャザリング

回数：片足ずつ5～10回

Point

- かかとが浮かないようにする



- ①椅子の前にスポーツタオルを敷き、浅めに腰かける。
- ②5本の指を使ってタオルをたぐり寄せる。指先ではなく、指のつけ根から曲げてタオルをつかみ、その後、パッと開いてタオルを離すのを繰り返す。



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