

健康
na美
KENKOU NAVI
2024年秋号

 **JAPAN AIRLINES**

日本航空健康保険組合

災害に備える
「ローリングストック」
のススメ

巻頭インタビュー
プロフィールライター

野口 啓代さん

ウェルネス占い



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





身体に感謝し 身体の声をしつかりと聞く

プロフリークライマー

野口 啓代さん

日本のみならず世界のクライミングシーンを牽引してきた野口啓代さん。東京オリンピックを自らの集大成とし、競技からは引退しましたが、結婚・出産を経た今もなお、トレーニングは欠かさず、プロクライマーとして身体づくりを続けています。今回は野口さんにクライミングの魅力やご自身の健康づくりについてお話をうかがいました。

I n t e r v i e w



野口 啓代 (のぐち・あきよ)

プロフリークライマー

1989年生まれ、茨城県出身。小学5年生の時に旅行先のグアムでフリークライミングに出会う。クライミングを始めてわずか1年で全日本ユースを制覇。その後、数々の国内外の大会で上位の成績を残し、2008年ボルダリングワールドカップで日本人初の優勝を獲得。2009年・2010年・2014年・2015年は年間総合優勝の快挙を達成。ワールドカップでの優勝は通算21勝を数える。2019年の世界選手権で2位となり、競技人生の最後の舞台となった東京2020オリンピックで銅メダルを獲得。2021年にパリオリンピックのクライミング男子日本代表である檜崎智亜選手と結婚、2023年に第一子を出産。競技引退後は、自らの会社を立ち上げ、イベントや講習会、講演などを通し、クライミングの普及に尽力している。

クライミングを通して 肉体的にも人間的にも成長

——クライミングとの出会いは小学5年生の時だそうです。子どもの頃から身体能力が高かったのでしょうか？

野口 特別スポーツが得意ということもなく、運動神経がそれほど良かったわけでもないんです。もともと実家が牧場を経営していて、私は子どもの頃から外で遊ぶのがすごく好きで、庭の木に登ったり牛舎の屋根に登ったりと、高いところで遊ぶのが好きでした。だからクライミングを始めた頃は、庭の木に登っているような「遊び感覚のもの」という感じだったんです。ただ父は、私が小学5年生の頃からいろいろな大会に申し込んでくれました。大会では自分の予想以上の成績を残すことができたので、「自分はすごく大会が得意だな」と感じていましたね。「大会になると、練習ではできないことや普段集中できないところができる」という感覚がとても楽しかったです。

——多くの大会で輝かしい成績を残し、東京オリンピックを最後に競技からは引退されました。このタイミングでの引退を前々から決められていたのでしょうか？

野口 はい。「大会はもう東京オリンピックまで」と自分の中で決めていました。ホームである東京での開催で、しかもスポーツクライミングがオリンピック競技として初めて採用される大会でしたので、このオリンピックを終えたタイミングで競技を引退するのが、自分のなかではすごくしっくりきました。それと、オリンピックを節目として考えると、次は4年後になってしまうので、このタイミングしかないと思いました。ワールドカップもそうですが、多くの世界大会を通じ

て肉体的な面はもちろん、考え方や価値観も含めて人間的にも成長できましたし、大会に学ばせてもらったところがたくさんありますね。



——野口さんにとってクライミングの魅力は何ですか？

野口 たくさんあるのですが、課題(登るためのコースのこと)が大会ごとにすべて新しいものになるので、一期一会的な課題に毎回新鮮な気持ちでトライできるという面白さがあります。また、カテゴリーが男子と女子しかありませんし身長・体重などの体格に捉われることもなく、登り方も自由なので「その選手の個性が登りに出る」というところもすごく面白いなと思います。

老若男女問わず誰でも始められる クライミングの健康効果

——クライミングは、健康にどのような良い影響を与えられると思われますか？

野口 両手足の指の先端まで、くまなく使う全身運動ですので、高いエクササイズ効果が得られます。また、登り方や身体の使い方を考えて登らなければいけないので、とても頭を使うというのも大きなポイントです。クライミングは身体も脳も鍛えられる健康的なスポーツだと思いますね。

——ダイエットにも向くのでしょうか？

野口 全身運動ですのでダイエット効果は高いと思います。体重が重い方でも続けているうちに多くの方がシェイプアップしてきますし、もっと上に登りたいと思うと食事などを節制される方も多いです。ただし、やせすぎると筋力が落ちてしまい、押さえ込む力が出せなくなるなど、パフォーマンスが下がってしまいます。ですから、クライミングは指先の強さ・体重・全身の筋力のバランスが重要になります。



——クライミングに特に必要な運動能力がありますか？

野口 特にこの能力がないとできないということは何もなく、誰でもやりながらだんだんできるようになっていきます。60歳、70歳を過ぎてから始められる方もいますし、簡単な課題だと、はしごを登る程度の課題もありますから、年齢に関係なく楽しめるのも魅力の一つです。クライミングは生涯スポーツだと思いますね。また、一人で登るだけでなく、仲間と一緒に同じ課題について「ここに足を上げたらラクになるよ」などと言い合って、ワイワイやりながら登るのも楽しいですし、アウトドアで岩場に登りに行くのも面白いです。いろいろな楽しみ方がありますので、皆さんにぜひおすすめいたします。

睡眠の質にこだわり、枕とマットレスを海外に持参

——健康に関する要素「食事・運動・睡眠・メンタル」のなかで、野口さんが特に意識していることは何でしょうか？

野口 睡眠です。すべてのバランスが大事ですが、私は現役中から食事よりも睡眠の質にとってもこだわっています。海外に遠征すると時差があったりもしますから、よく眠れるように、基本的に枕とマットレスを海外にも持参しましたし、国内でもホテルに泊まる時は枕を持っていきま

した。私は寝ないと疲れが回復しないタイプなので「休養もトレーニングの一つ」と考えて、お休みの日は目覚まし時計をかけずに何時間も寝ていました。12～15時間くらい寝ることもありましたね。

今は、子どもの保育園の時間に間に合うように起床時間をあわせているので、夜は12時前には寝るように心がけ、朝は7時半～8時に起きる生活をしています。睡眠時間よりも生活リズムが不規則にならないように今は意識しています。

——食生活について、何か工夫されていることがありますか？

野口 現役中はトレーニング量も多く、しっかりと食材や栄養素を考えて摂取しないと回復が追いつきませんでした。そのため「分子栄養学」というものを学び、その知識を食生活に取り入れることにしました。具体的には、一般的な血液検査とは異なる分子栄養学に基づく血液検査を行い、自分に足りていない栄養素を調べました。その結果、私には銅や亜鉛が不足していたのがわかり、それからは不足している栄養素を多く含む食材を意識的に摂るようにしています。また、1日に必要な栄養素を全部1日で摂るのはなかなか難しいので、サプリメントによる栄養補充もしています。

——食事に関して、読者の皆さんにアドバイスをいただけますか？

野口 食事の食べ過ぎ、あるいは控え過ぎのように、食事を「量」でコントロールしてしまうと、どうしても自律神経やメンタルのところに大きく影響してきてしまうと思います。例えば、イライラしたり活力が出なかったりするような状態は、食事が大きく関係していると思います。特にダイエットをしたい方は、食事を量でコントロールするよりは、食べた量以上に動くことを意識したり、運動でシェイプアップして体重コントロールをした方が良いと思います。



状態が登りにすごく反映してくるので、コンディションづくりにはかなり気をつけています。

クライミングに集中し、後進の育成を行う

——今後の抱負をお聞かせください。

野口 これからもっと自分のクライミングに集中したいと思っていますし、後進の育成にも力を入れていきたいと思っています。今は、イベントや体験会で地方に行くことも多いですし、大会にゲストで招かれて解説することも多くなってきましたが、私自身が主催するイベントや大会も増やしていきたいと思っています。これまでとても多くの大会に出場しましたので、イベントのアイデアはたくさんあります。それを活かしたイベントを展開して、クライミング業界全体が盛り上がると嬉しいなと思います。

——最後にJALグループの方々にメッセージをお願いいたします。

野口 健康もスポーツも、1日や2日でどうにかなるものではありません。少しずつ積み重ねて長くやるのが一番大切です。健康づくりというのは、スポーツに限らずいろいろなものがあると思います。まずはご自身が続けられるものを見つけて、楽しみながら長く続けていただきたいと思います。

生来の身体の強さに感謝
健康は生きる上での基盤

——ところで、健康診断は受けていますか？

野口 現役中は、日本代表のアスリートが全員受ける健康診断が年1回あったので、そのタイミングで一通り受けていましたが、引退後はそれがなくなってしまったので受けていないんです。ただ、昨年子どもを出産していますので、妊娠中や出産後に何度も血液検査などの検査は受けています。

——特に意識している検査項目がありますか？

野口 女性なので、やはり婦人科系のがん検査については毎年必ず受けるようにしていますね。早期発見がとても大事だと思いますから。

——では、野口さんにとって健康とは？

野口 生きる上での基盤です。健康でないと何事も成り立ちません。私は現役時代に大きなケガをほとんどしなかったのですが、それはもともと身体が強くて、病気もなかったからだだと思います。そのおかげで長く現役生活が続けられました。自分の健康な身体や強さにすごく感謝する場面が多かったですね。今でも自分の身体の声はしっかりと聞くようにしています。

——ご自身の体調をみる上で、バロメーターになっているものが何かありますか？

野口 集中力です。体力が落ちてきたり、体調が悪かったりすると集中力が落ちてきます。睡眠不足や食事が足りていない時も集中できません。毎日登っていると、身体の調子や脳の状態によって、昨日できたことが今日はできなかったり、逆にずっとできなかったものが急にできるようになる、ということがあるんですけど、心身の些細な

① 「JAL Wellness 2025」目標達成に向けて

JALグループでは、社員、会社、健保が一体となって健康づくりに取り組んでいます。中期健康推進計画として「JAL Wellness 2025」を策定し、「生活習慣病」「がん」「メンタルヘルス」「たばこ対策」「女性の健康」を重点項目としています。「JAL Wellness 2025」では、「大腸がん検査受診率60%」(家族・OB)を目標の一つにしていますが、2022年度の実施率は、39.5%でした。早期であれば、治る確率もぐんと上がりますので、早期発見・早期治療のためにも、ぜひがん検査を受けましょう。

**JAL健保では、大腸がん検査の受診方法を、2通りご用意しています。
(費用補助は2通りの内のいずれか)**

生活習慣病健診の項目の1つとして 便潜血検査が含まれています

自己負担額(生活習慣病健診費用)

① 病院など施設健診 …… **8,000 円**

② 巡回健診
ヘルシーフェスタ …… **7,000 円**
(成田オペセン5,000円)

ライト健診 …… **4,200 円**

※JAL健保加入の35歳以上の配偶者、任意継続・特例退職被保険者が対象です。

※生活習慣病健診・特定健診の申し込み方法などの詳細は、JAL健保ホームページをご参照ください。

郵送がん(便潜血)検査が 受けられます

自己負担額：なし

**この機関誌に郵送がん検査の
申込書を同封しています。**

※JAL健保加入の35歳以上の家族、
任意継続・特例退職被保険者が対象です。
※健康診断は、特定健診を必ず
受けてください。(自己負担なし)



① 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の
二次元バーコードから



① 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、被保険者の送金により生計を維持されていること。

主な提出書類 (すべてコピー可)

- 所得(または非課税)証明書 ● 住民票 ● 年金受給者は、年金振込通知書など
 - 別居の場合、送金証明書(送金元と送金先氏名が確認できる振込通知書控)直近1カ月分
- ※なお、このほかにも必要に応じて関係書類を提出していただく場合があります。

【問い合わせ先】健保事務センター Tel:03-6629-1140 平日9:00~17:00(休止時間11:30~12:30、15:00~15:15)

① 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、年間収入130万円(60歳以上または障害年金受給者の場合は年間収入180万円)以上になったとき
 - ③ 雇用保険(失業給付)、出産手当金、傷病手当金の支給を受けたとき
- ※ただし、基本手当日額が3,612円未満(60歳以上は5,000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)

① 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。



① 単身赴任などで別居している場合の住所変更届について

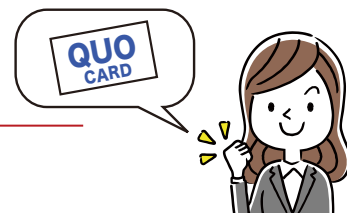
配偶者様向けに機関誌「健康na美」や「健診のご案内」をご自宅へお送りしておりますので、別居された場合は、**健康保険住所変更届を会社の健保窓口(総務など)へ提出してください。健康保険住所変更届は、JAL健保ホームページからダウンロードできます(各種申請書ダウンロード)。**届後同居となった場合は、再度住所変更届を会社へ提出してください。



申請書のダウンロードはこちら

① 健診結果をお送りいただいた下記対象者全員に、クオカード(1,000円分)をプレゼントいたします！

※健保の補助を受けて健診を受けられた場合（ヘルシーフェスタ・ライト健診を含む）は、対象とはなりませんので、健康診断の結果の提出は不要です。



対象者	特定健診補助対象者（35歳以上の特例退職被保険者・任意継続被保険者および 35歳以上 の被扶養者）で、 健保の補助を受けず にかかりつけの病院やパート先などで2024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 2024年4月～2025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	2025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：太田・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

① 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

フリーダイヤル（通話料無料）**女性専用健康相談・専門医相談サービスの予約もこちらの番号へ**

「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

① お江戸ウォーク開催について

2024年度もお江戸ウォーク※を実施する予定です。

詳細が決まりましたら、JAL健保ホームページの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。



春の健康フェスタ 2024

開催期間：2024年4月20日～5月20日

実施報告と結果発表!!



春の健康フェスタは規模を縮小して実施いたしました。結果をお知らせします。

ウォーキングコース／個人	参加人数 1,500名	飛び賞
10,000歩（／日）以上 達成者数488名 7,000歩（／日）以上 達成者数398名		21位 TM Walkers Season6 45位 みんなで歩いてすこやかになろうJ 71位 JCI_MB 95位 シャイニングスマイル 121位 JNV JNO/G Bチーム 145位 JNV 反町 171位 【とんちゃん リターンズ】ちーむ 195位 完熟フレッシュ 221位 NVJNOD1年2組 247位 JNVチャールーズエンジェル
ウォーキングコース／チーム	参加人数 1,973名 274チーム	
1位 クピコトクピオ2024（平均歩数 27,125） 2位 GKVQ SA WA YA KA（平均歩数 16,823） 3位 ちいーむもふもふ（平均歩数 16,524）		



秋の健康フェスタ2024の開催案内

開催期間 2024年10月1日～11月30日

イベント内容 Webサービス「WellBis」を利用した、ウォーキング（歩数の記録）
達成度に応じてポイントが獲得できます。

まずは、次ページでご案内する「WellBis」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。





健康サポート「WellBis」のご案内

サービス開始日は、JAL健保ホームページでご案内いたします。



これまで提供していた「QUPiO+」に代わり、皆さまの健康増進・生活習慣病予防をサポートするプログラムです。健診データの閲覧やコンテンツ内の Web サービスを活用し、健康維持・増進に役立てていただくとともに、各種電子チケットと交換できるポイントを貯めることができ、楽しみながら健康管理をすることができます。

ご登録にはメールアドレスが必要です。メールアドレスは保健事業の一環として利用させていただきますので、ご同意のうえ、プライバシーポリシーの同意にチェックしてください。「QUPiO+」ご利用時のポイントは移行していますので、ログインしてご確認ください。ポイントには有効期限がありますのでご注意ください。

WellBis 登録に際して

- ・スマートフォンでご利用される方も、Webブラウザ版登録→アプリ版ログイン（アカウント連携方法）の順にご登録ください。
- ・お手元に健康保険証をご用意ください。

Webブラウザ版 ログイン方法

1. URLまたは二次元バーコードを読み取り、サイトへアクセス

URL <https://wellbis.jp/jalgroup/login>



二次元バーコード

WellBis (Webブラウザ版)ご利用時は下記いずれかのブラウザにてアクセスしてください。



Google Chrome



Microsoft Edge



Apple Safari

2. アカウント作成

ログイン

Eメール

パスワード

パスワードは英小文字・大文字・数字をそれぞれ1種類以上含まれたものです。

☐ ログインしたままにする

☐ プライバシーポリシーに同意

ログイン

【登録を始める前に】

● 受信設定の確認

携帯電話やスマートフォンで受信したいアドレスのドメインまたはアドレスの登録をされている場合は、「wellgo.jp」を登録してください。

● 迷惑メール対策の確認

多くの携帯会社が迷惑メール対策を強化しており、ご自身が気が付かないうちに各種設定が行われている可能性があります。受信設定のほか、パソコンからのメールを拒否するというような設定もあり、その場合WellBisからのメールが届きません。あらかじめ、ご自身で迷惑メール対策の有無をご確認ください。

必ずこちらをクリックし、**アカウントの作成**からお願いします。

はじめてログインされる方は、こちらからアカウント登録をお願いします。

3. アカウント登録

アカウント登録

Eメール

個人もしくは会社メールアドレス

※携帯会社メールの方は「wellgo.jp」ドメインの受信許可設定をお願いいたします。

パスワード

パスワードは半角英数12文字以上で、英小文字・大文字・数字をそれぞれ1種類以上含めてください。

パスワード(確認用)

保険証で登録 **従業員番号で登録**

記号: 番号:

保険証の記号 保険証の番号

アカウント登録

画面の各項目を入力。

- ① Eメール
- ② 次回以降のログイン時に使用するパスワード
※英小文字・英大文字・数字をそれぞれ1種類以上含む、12文字以上
- ③ 次回以降のログイン時に使用するパスワード(確認用)

画面中段のタブにて【保険証で登録】を選択し、各項目を入力してください。

※すべての画面について、実際の表示と異なる場合があります。

4. 保険証で登録

保険証で登録 **従業員番号で登録**

記号: 番号:

保険証の記号 保険証の番号

① 記号 ② 番号

③ 保険者番号 ④ 続柄

⑤ 性別 ⑥ 生年月

⑦ プライバシーポリシーに同意

※リンクをクリックしてプライバシーポリシーの内容にご同意のうえ、左のチェックボックスを選択ください。

⑧ 不正アクセス防止チェック(私はロボットではありません)

アカウント登録

各項目を入力。

- ① 記号
- ② 番号
- ③ 保険者番号
- ④ 続柄
- ⑤ 性別
- ⑥ 生年月
- ⑦ プライバシーポリシーに同意
- ⑧ 不正アクセス防止チェック(私はロボットではありません)

全項目入力後、最下段の「アカウント登録」をクリック。

クリック後、エラーメッセージが表示される場合は、記号番号の変更があった方は**変更前の記号番号**もお試しください。



5. アカウントの有効化

本人確認用のメールを送信しました。メール内のリンクからアカウントを有効化してください。

ログイン

Eメール

パスワード

入力したメールアドレス宛にアカウント有効化のメールが送られてきます。本文中のURLをクリックして**アカウントおよびメールアドレスの確認**をしてください。

※**確定処理をしないとアカウントの作成が完了しません。**

※受信メール例

[WellGo]メールアドレス確認



メールアドレスの確認を完了するには、次のリンクをクリックします。
https://wellgo.jp/ja/users/confirmation?confirmation_token=xhxT5vXexdEdrm8C9vx

メールのURLを必ずクリック!

6. ログイン画面

アカウント有効化メールのURLをクリックするとログイン画面が表示されます。これでアカウントの作成が完了です。

ログイン

Eメール

パスワード

パスワードは英小文字・大文字・数字をそれぞれ1種類以上含まれたものです。

☐ ログインしたままにする

☐ プライバシーポリシーに同意

ログイン

はじめてログインされる方は、こちらからアカウント登録をお願いします。

パスワードを忘れた方

アカウント登録後、確認のメールを受け取ってない方

※アカウント有効化メールが届かなかった場合は、メールの受信設定を再度確認し、ログインページの「アカウント登録後、確認のメールを受け取ってない方」のリンクから確認メールの再送をお試しください。

7. アカウント作成後ログイン

ログイン画面で各項目を入力。

※パスワード: 英小文字・英大文字・数字をそれぞれ1種類以上含む、12文字以上です。
※ログインしたままにする: 任意項目です。次回からのログインを省略する場合は選択。

8. ログイン後

「マイページ」にて各種機能をご利用いただけます。

1. アプリのダウンロード

ご利用携帯端末に応じ、下記のいずれかよりアプリ「WellGo」をダウンロードしてインストールしてください。



2. 健康管理アプリのインストール

ご利用の携帯端末に健康管理アプリのインストールを行ってください。
※既に該当のアプリがインストールされている場合や、他のウェアラブルデバイスと連携する場合はインストールは必要ありません。



「WellGo」を検索し、アプリをインストールしてください。



※ ウェアラブルデバイスを所持されている方は右記の健康管理アプリ以外とも連携可能です。



3. アプリ「WellGo」を起動する



【QRコードで設定】または【Webアカウントでログイン】を選択してアカウント連携を行ってください

- ① プライバシーポリシーに同意に☑を入れ
- ② 「次へ」をクリック
- ③ アカウント情報の取得方法を選択し
- ④ 「次へ」をクリック

4-1. QRコードを選択した方



- ① WellBisのWebページにログインし、表示されたQRコードを読み取ります
- ② 「ニックネームおよびメール配信」をクリック
- ③ ユーザー設定を確認したら上部のユーザー設定の左にある「←」をクリック
- ④ 未完了「プロパティ設定と環境設定を行います」の画面で、右下の「次へ」をクリック
- ⑤ ライフログ取得先をクリック
- ⑥ ライフログ取得先を選択したら終了

4-2. Webアカウントを選択した方



- ① 作成済みのWebアカウントのEメールとパスワードを入力し「ログイン」をクリック
- ② ライフログ取得先をクリック
- ③ ライフログ取得先を選択したら終了

5. ログイン後

WellGoアプリのマイページにて健診結果の閲覧など各種機能が利用可能になります。

お問い合わせ先

日本予防医学協会 健診ヘルプデスク TEL.03-6327-1870 受付時間 9:00～12:00/13:00～17:00 ※土日祝日・年末年始を除く

健康保険証は 2024 年 12 月 2 日に廃止※1)

医療機関の受診はマイナ保険証※2)で

※1) お手元にある有効な健康保険証は最長1年[令和7年(2025年)12月1日]まで使用可能です
※2) マイナ保険証…マイナナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの



今から使おう！マイナ保険証

何が変わったの？

マイナ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 初診料などの負担が小さくなる。
- メリット 2 マイナポータルで薬剤情報、医療費、特定健診情報が見られる！
- メリット 3 手続きなしで高額な窓口負担が不要に！ 限度額認定証がなくても限度額以上の一時的な支払が不要。
- メリット 4 マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできる！



手続きは簡単！

マイナナンバーカードを保険証として利用するには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。

保険証利用の登録はここでもできる！

・医療機関窓口のカードリーダーで、受診時に簡単にできます！



医療機関窓口 カードリーダー

その他にも

- ・パソコン、スマホの「マイナポータル」から
- ・セブン銀行ATMから：マイナナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入れるだけ
- ・市区町村窓口で



マイナポータル



セブン銀行ATM



市区町村の窓口

マイナナンバーカードのお問い合わせ先

マイナナンバーカード総合サイト 検索

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電話などで上記ダイヤルにつながらない場合050-3818-1250



二次元バーコード

災害に備える

「ローリングストック」のススメ

いつやってくるかわからない地震や台風、大雨などの自然災害。いざという時、食糧や水の備えはできていますか？ ふだんのくらしのなかで無理なく備えられる「ローリングストック」について取り上げます。

家族がよく食べるものを
買って、食べて、補充する
ローリングストック



1週間の備蓄を推奨

ローリングストックとは、ふだんの食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の早いものから消費し、消費した分を買い足すことで、つねに一定量の食品を家庭に備蓄しておくことをいいます。備蓄食品を毎日のくらしで使うことで、コスト的にも無理なく、スペースを取らずに必要な在庫を保つことができます。

備蓄食品の目安は、「家族の人数×最低3日分」。しかし、過去の経験から災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多いことから、国は「家族の人数×1週間分」の備蓄を推奨しています。

備蓄すべき3つの食品

備蓄食品は、おもに災害時の備えとして用意する「非常食」と、ふだんの生活と災害時にも使える「日常食品」に分けられます。この2つをバランスよく備えておくことが大切です。また、災害時に届く食品はパンや炭水化物が多く、避難生活ではビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が不足します。これらを補う野菜や果物も日常食品として備蓄しましょう。

さらに、外出中に災害が発生することを考えて、カバンなどに入れて携帯する飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き食品」を家庭備蓄リストに入れておくことも安心です。

これだけは備えておきたい

家庭備蓄リスト 「家族の人数×最低3～7日分」を備えよう

大きな災害が発生後、災害支援物資が届くまでは3日以上、さらに物流機能が停止すると、スーパーマーケットやコンビニなどの店頭で食品が1週間は手に入らないことが想定されます。また、ライフラインが復旧するまで1週間以上を要するケースも多くみられます。

「家族の人数×最低3～7日分」を備えておきましょう。

自治体で作成するハザードマップなどを確認し、危険性の高い地域の場合は2週間ほど多めに備えておくことも大切です。

家庭備蓄の例（1週間分・大人2名の場合）



災害時に不足しがちな
ビタミン・ミネラル・
食物繊維の多い食品を
日ごろからストック
しておこう！

災害直後の食事は、炭水化物にかたよりがちで、ビタミン・ミネラル・食物繊維がとれず、口内炎や便秘などの体調不良に悩んだという声が聞かれます。ふだんの食生活から玉ねぎ、にんじん、じゃがいもなどの日持ちする野菜を多めに常備するといいいでしょう。ビタミンを補う野菜ジュースや食物繊維が豊富な乾物、ドライフルーツなどもおすすめです。

赤ちゃんや 高齢者がいる家庭の 食品備蓄ポイント

赤ちゃんや高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患や食物アレルギーの方は、災害時は避難所などで配られる食事がとれない場合があります。乳児用ミルクやおかゆ、アレルギー対応食品などを備蓄する自治体が増えていますが、自らの準備も必要です。

災害時には物流機能の停滞で、こうした特殊食品が手に入りにくくなるのが想定されます。前ページの「家庭備蓄」のリストに加えて、日ごろから最低でも**2週間分の特殊食品の備蓄**を心がけましょう。

食べる機能(かむこと、飲み込むこと)が弱くなった方

「スマイルケア食」は、食べる機能が弱くなった方などを対象にした介護食品のこと。おもにドラッグストアで販売されています。

※備蓄リスト

- やわらかいレトルトご飯
- レトルトなどのおかゆ
- スマイルケア食などのレトルト介護食品
- 缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品
- とろみ調整食品
- 好きな食品、飲み物

慢性疾患(代謝性疾患《糖尿病・高脂血症・痛風》、 高血圧、腎臓病)の方

医師が処方した食事療法を継続できるように、ふだんから備えておきましょう。

※備蓄リスト

- 代謝性疾患と高血圧の方
一般向けの家庭と共通した備えですが、高血圧の方は減塩を心がけるなど、献立を工夫しましょう。
- 腎臓病の方
低たんぱく、低カリウムのレトルト食品などの特殊食品、減塩の調味料などをストックします。



乳幼児

哺乳びんは使い捨てがおすすめです。水道水が使えない場合は国産ミネラルウォーターを。給水車の水は当日中に使いましょう。

※備蓄リスト

- 粉ミルク
- 哺乳びん
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水
- レトルトなどの離乳食
- 好きな食品、飲み物

高齢者

一般向けの家庭の備えとそれほど違いがありません。レトルト食品が苦手な方でも、まずは試食してお気に入りの探してみましょう。

※備蓄リスト

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ
- 食べなれた乾物
- 栄養補助食品
- 好きな食品、飲み物

食物アレルギーの方

購入時には、原因物質が含まれていないものを選びます。また各食品の原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認しましょう。

※備蓄リスト

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆやご飯、食べなれた乾物
- 缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品
- 好きな食品、飲み物

食品用ポリ袋

耐熱性のポリ袋なら、鍋で湯せんして加熱する温かい料理が作れます。

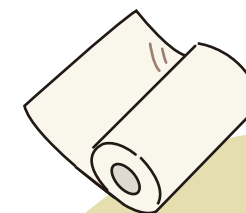
- 手にかぶせて手袋として利用
- 調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに
- お椀やお皿にかぶせれば洗いものが削減
- おすそわけ容器として
- 大きな袋は水の運搬用に使える



キッチンペーパー

調理だけでなく、使い捨てのふきんやタオルとして使えます。

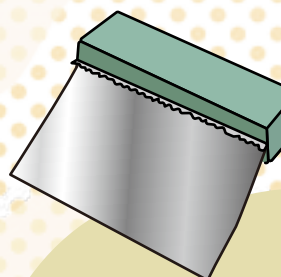
- ドリップコーヒーのコーヒーフィルターにも
- 輪ゴムとホチキスがあれば、簡易マスクが作れる



ラップ

断水時には、食器にラップを敷くことで洗いものが減らせます。

- おにぎりなどを直接手に触れずに作ることができる
- 丸めて食器洗いのスポンジ代わりに



アルミホイル

熱に強く鍋に敷いて調理すれば、洗いものが減り、節水に。

- 熱いものをのせるお皿代わりに
- 落しぶたをして加熱することで省エネ調理ができる

災害時に大活躍！ いっしょに備えておきたい 身近な家庭用品

いつも使っている家庭用品が、非常時に便利な防災グッズに早変わり。工夫次第で何通りにも使えるので、備蓄食品と合わせてストックしておきましょう。非常時の食器として使える「紙コップ&紙皿」、まな板なしで食材がカットできる「キッチンばさみ」もお忘れなく！

除菌スプレー(ペーパー)

多くの人が集まる避難所では食中毒などのリスクが高まります。清潔を心がけて。

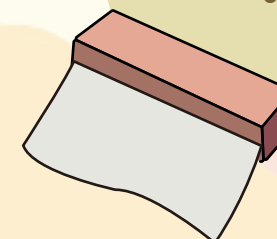
- 断水時には、手洗いの水代わりに
- 洗浄や身の回りの除菌に活用



クッキングシート

フライパンや鍋を汚さず調理でき、蒸し料理にも使えて重宝！

- フライパンの焦げ付き防止に
- パンケーキやクッキーなど、子供のおやつ作りで活用



「かかりつけ婦人科医」のススメ

「かかりつけ医」とは、健康に関することを何でも相談できるドクターのことです。病気の予防や早期発見・早期治療につながり、大学病院や専門医療機関の紹介もしてくれます。

なかでも婦人科は、初潮から妊娠、出産、更年期以降も、

女性の一生を見守ってくれる頼りになる存在です。

そこで、健康na美専門の「かかりつけ婦人科医」として、本誌でおなじみの

婦人科医・松村先生に、女性のライフステージにあわせた健康トピックス(PART1)

と婦人科のかかり方(PART2)をうかがいました。



PART 1 美しさの土台は「骨」にあり！ 知っておきたい骨の健康と食事の関係

日頃からスキンケアを頑張っている、身体の土台となる「骨」のケアがおろそかではその努力は台無しに。女性ホルモンと骨は密接な関係があり、閉経後の健康を大きく左右します。

未来の健康を大きく左右する ピークボーンマス(最大骨量)

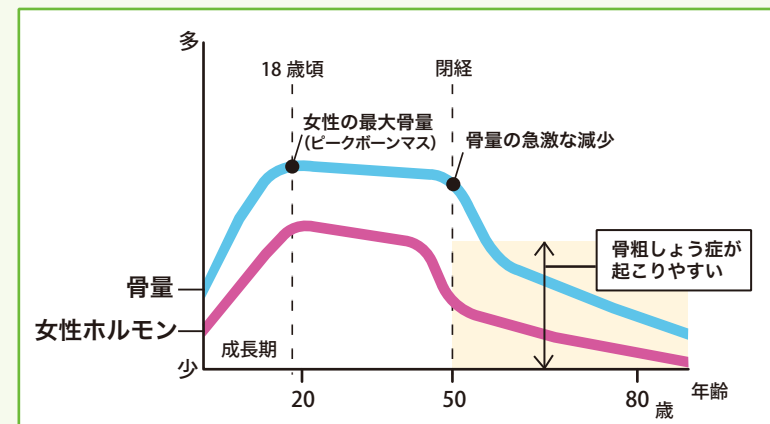
骨の健康に重要な役割を果たす女性ホルモンのエストロゲンは、骨量と相関関係があり、グラフにするとほぼ同じカーブを描きます。

「女性ホルモンの分泌量が増える10代で骨量も急激に増え、18歳前後に最大骨量(ピークボーンマス)になります。その後は一定レベル以上増えなくなり、徐々に減っていきます。10代の成長期にどれだけ骨量を増やすかがとても重要です」(松村先生)

成長期に過度なダイエットや運動不足、不規則な生活などで、骨の形成が十分に行われないと、50歳以降の健康や生活に大きなツケがまわってくることも。

「もともと女性は男性よりも骨量が少なく、閉経後は女性ホルモンの分泌が減ってさらに低下します。骨がもろくなる『骨粗しょう症』になりやすく、骨折が原因で介護が必要な寝たきりになることもあります。そうならないために若いうちから丈夫な骨をつくる食生活や運動を心がけてほしいですね」(松村先生)

女性ホルモンと骨量の変化



骨が弱ると、顔もたるむ!?

骨量が低下して骨がやせると、まっさきに影響がでるのが顔。女性ホルモンの分泌量が安定した30代までは若さでカバーできますが、40代以降に頬のたるみ、ほうれい線、二重あごといった悩みがでてくるかも。お肌のケアと同時に、運動と食生活で骨のケアも忘れずに!



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/>

先生の近況

2023年より和服にはまり、本格的に学ぶために今年5月から着付け教室に通っています。先生は男性ですが、ウィッグ+袴+ブーツというジェンダーレスな装いにほれぼれ。着付けの技も一つひとつ丁寧で、時に「けいこさん雑!」と叱咤激励されながら頑張っています。



カルシウムだけでは骨は強くなりません! 骨を強くする3つの栄養素たち

カルシウムに加えて、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質をプラス

骨をつくる栄養素といえば、カルシウムがおなじみですが、実は消化吸収率が低いのが難点。吸収率を上げて骨に定着させてくれる栄養素とあわせて食べることが大切です。その代表選手がビタミンD、ビタミンK、たんぱく質。

「なかでも、たんぱく質は骨の形成に重要で、骨の約2割はたんぱく質からなるコラーゲンが占めています。骨を鉄筋コンクリートビルとして考えた場合、たんぱく質は建物の構造をつくる『鉄筋』で、カルシウムが『コンクリート』に当たります。コンクリートのカルシウム(=骨密度)が十分に

あったとしても、中の鉄筋であるたんぱく質(=骨質)が少なく劣化した状態では強い骨にはなりません」(松村先生)

カルシウムの吸収率は、年齢とともに下がり、成長期が一生のうちで最もカルシウム吸収率が高い時期です。骨粗しょう症予備軍にならないよう、カルシウムの摂取が最も少ないといわれている20～30代の人は積極的にとるよう心がけましょう。



● カルシウム

骨や歯の材料になる。



牛乳、チーズ、小魚、乾燥ひじきなど

● ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける。



きのこ類、しらす、いわし、鮭など

● ビタミンK

カルシウムを定着させ、骨を外側から強化する。



納豆、ほうれんそう、ブロッコリー、わかめなど

● たんぱく質

骨をつくり、骨を内側から丈夫にする。



肉、魚、乳製品、大豆製品、卵など

毎日続けられる全身運動で、骨をもっと強く!

骨は「衝撃」という負荷をかけることで、骨の細胞が壊され、新しく再生されます。バレーボールやバスケットボール、縄跳びなどのジャンプ運動は、骨に大きな負荷がかかるため、成長期の骨を丈夫にするといわれています。

運動によって骨密度が増加することもわかっており、ウォーキングやジョギングといった全身運動も骨の強化に効果的。カルシウムの吸収を促すビタミンDは、太陽の陽射しを浴びることで体内でもつくられるので、日光浴も兼ねた日々の健康習慣にしてみませんか?

PART 2 年代別 婦人科医のかかり方 ～20～30代編～

妊娠や出産が多い20～30代は卵巣機能が活発で、女性ホルモンの分泌量も20代をピークに30代までほぼ安定しています。女性の美と健康を保つ女性ホルモンに守られ、本来なら不調の少ない時期ですが、ストレスによる自律神経のバランスの乱れでPMS(月経前症候群)や生理に伴う不調がひどい月経困難症などのトラブルが起こる人もいます。さらに20代後半から急激に増える「子宮頸がん」の検診も必須です。

20～30代女性でこんな悩みがあったら婦人科で相談を!

PMS(月経前症候群)

生理前は女性ホルモンが急激に変動して更年期と同じ状態が起こり、イライラや不安、むくみ、おなかの張りなどの不快症状がでるPMSになることがあります。PMSは更年期と違い、ホルモンが規則正しいリズムで分泌されている状態で、身体が正常に機能しているともいえます。自律神経のバランスが乱れないようにストレスをためない生活習慣を心がけることが第一ですが、改善しない場合は婦人科で相談しましょう。



生理に伴う不調がひどい(月経困難症)

生理痛で1日寝込んでしまうといった日常生活に支障をきたす場合は、「月経困難症」という病気にあてはまり、治療の対象になります。月経困難症は、原因となる病気が見当たらない「機能性月経困難症」と、何らかの病気による「器質性月経困難症」の2つがあります。10～20代前半に多い、「機能性月経困難症」は身体の成熟とともに症状がおさまりますが、20代以上の「器質性月経困難症」は加齢とともに強まる傾向があります。器質性月経困難症の三大原因疾患は「子宮内膜症」「子宮筋腫」「子宮腺筋症」です。いずれも悪性の病気ではないですが、不妊の原因にもなることがあります。ひどい生理痛は放置したままにせず、婦人科の受診を。

器質性月経困難症の三大原因疾患

1. 子宮内膜症

本来は子宮の内側にしか存在しない子宮内膜組織が子宮以外(卵巣、腹膜など)にできる。不妊の原因になる。

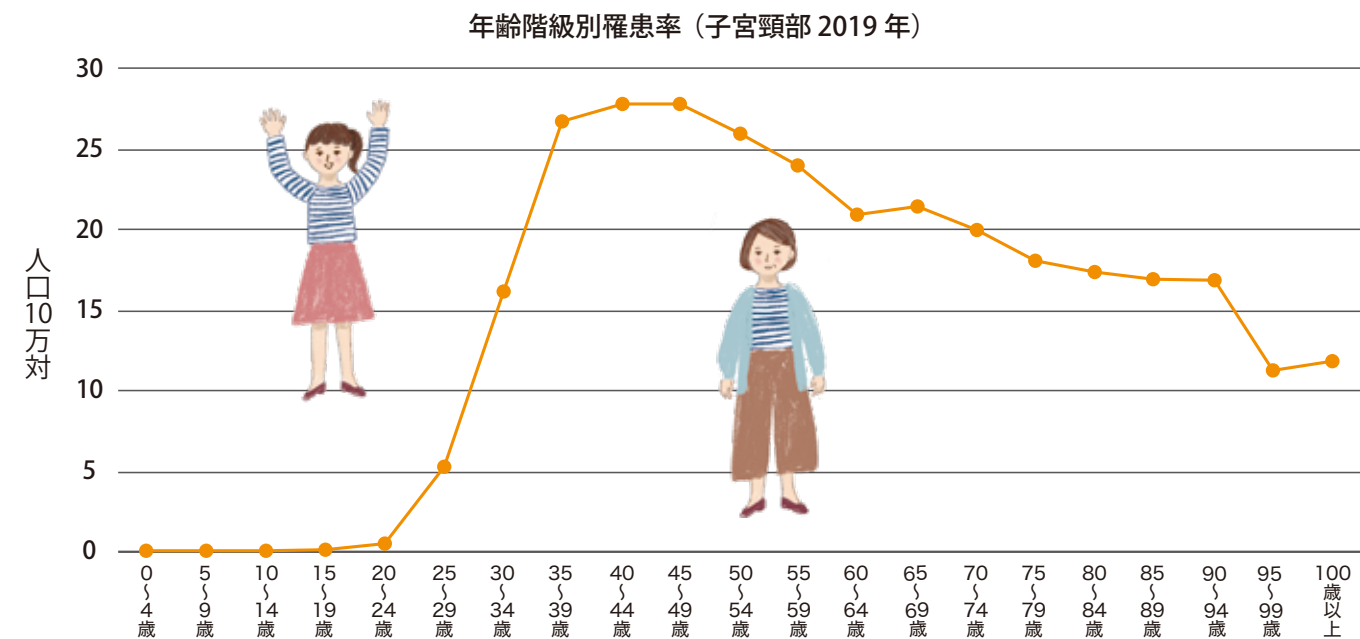
2. 子宮筋腫

子宮に良性のこぶ状のかたまりができ、成人女性の4～5人に1人にかかるといわれる身近な病気。過多月経や貧血の原因に。

3. 子宮腺筋症

本来は子宮の内側にしか存在しない子宮内膜組織が子宮筋層内にでき、子宮全体が腫れぼったくなる。過多月経や貧血の原因に。

20歳になったら必ず子宮頸がん検診を受けよう



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

子宮頸がんは、20代でも罹患することがある女性特有のがんです。子宮の入り口近くにできるがんで、主な原因は性交渉によるウイルス(HPV=ヒトパピローマウイルス)の感染です。

HPVは性交経験のある女性の約8割が感染するウイルスで、ほとんどの場合は感染してもウイルスは自然消滅します。しかし、まれに感染が長く続く場合があり、これが子宮頸部の細胞に異常を起こし、数年から十数年かけて子宮頸がんになっていきます。

子宮頸がんは20代後半から急激に増え、進行している場合や病状によっては子宮の摘出が必要になることがあります。早期治療で約9割以上が完治します。ところが、初期段階ではほとんど症状がなく、自分で気づくことができません。

「がん化する手前の状態は子宮頸がんの検診でようやくわかります。20歳以上の女性は、公的な制度で2年に1度の子宮頸がん検診が受けられますが、可能であれば1年に1度の検診がより安心です」(松村先生)

子宮頸がん検診はどんな検査するの?

子宮頸がん検診では、「問診」、「内診」、「細胞診」が行われます。内診は医師が子宮や卵巣、子宮周辺を触診し、細胞診ではブラシなどの専用の器具で子宮頸部の細胞をこすり取ってがんかどうかを検査します。いずれも痛みはほとんどなく、すぐに終わります。

「子宮頸がん検診と同時に、子宮や卵巣の細部を診る『超音波検査』もおすすめします。骨盤内の様子を画像にして観察する検査で、女性に多い子宮筋腫や子宮内膜症、卵巣のう腫といった子宮と卵巣のさまざまな疾患を調べることができますよ」(松村先生)



参考文献: 松村圭子著 「女性の悩みはFemtechで解決! オトナ女子のためのカラダの教科書」(宝島社)



牡羊座

3月21日～4月19日

9月下旬～11月下旬まで冥王星があなたの「社会的地位」を表す座位にいったん戻ります。キャリアアップを目指している人はここで再度トライを。11～12月は趣味の充実や人との出会いで楽しくなりそうです。ただし、牡羊座の健康を示す水星が11月下旬～12月中旬に逆行するので無理な行動は控えめに。

ラッキーアクション

趣味をとことん極める



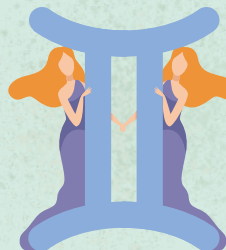
牡牛座

4月20日～5月20日

この期間は、拡大の星・木星が牡牛座の「財産・所有」を示す座位に滞在中。金運に恵まれる、欲しいものが手に入るなど、嬉しいご褒美が。長期的な収入拡大に向けた行動を起こすのも◎。健康運は順調ですが、11月中旬は予期せぬアクシデントに注意。転ばぬ先の杖として日頃から体調管理を心掛けて。

ラッキーアクション

貯金、投資の勉強



双子座

5月21日～6月21日

双子座に拡大の星・木星が2025年5月頃まで滞在。興味のあることが次々と現れ、いろいろな可能性を感じているかもしれません。そろそろ目標を1つに定めて行動を起こすと吉。健康面では、9～10月の体調の変化に気を付けて。これを機に食生活の見直しやスポーツなどの健康活動を始めましょう。

ラッキーアクション

健康に関する情報を集める



蟹座

6月22日～7月22日

2025年6月から拡大の星・木星が入座する蟹座のあなたは、今、まさに“幸運の扉”の前に立っている状態。ドアが開く来年6月までに健康を万全に整えておきましょう。特に、10月中旬から2025年2月初旬までは、蟹座の健康を示す木星が逆行する影響で、いつもより太りやすい時期。暴飲暴食を控えて。

ラッキーアクション

ビタミン、ミネラルを意識した食事



獅子座

7月23日～8月22日

冥王星が「仕事」を示す座位に戻る9月下旬～11月下旬は、文字通り、仕事の総仕上げがテーマ。後悔のないように任務を果たして。12月以降は、パートナーや友人など1対1の対人関係を大切にすることが幸運のカギを握ります。健康面では原因不明の不調があれば、この時期に受診や健診でチェックを。

ラッキーアクション

仕事の総仕上げ



乙女座

8月23日～9月22日

9月下旬～11月下旬の約2カ月間は、冥王星が乙女座の「趣味、創作、ロマン」を表わす座位に移動します。やりたかったことや趣味に打ち込むのには、最適な時期。健康運もおおむね安定しているので、この時期にあきらめたことに再チャレンジするといいいでしょう。12月以降は健康第一の生活習慣に切り替えて。

ラッキーアクション

ワクワクすること

青山五行の12星座ウェルネス占い 2024年下半年期(10月～2025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

10月8日前後は、天秤座に滞在する太陽と冥王星と木星が幸運の大三角形(グランドトライン)を、11月下旬から冥王星が「娯楽」を示す座位に移動し、今年の秋は嬉しいことが起こりそう。天秤座の健康を示す海王星が12月上旬まで逆行し、不定愁訴を感じることも。天秤座の弱点は腰。腰痛があれば体調低下のサインです。

ラッキーアクション

自信を持つこと。自分磨き



蠍座

10月24日～11月22日

蠍座の健康を表わす火星が、12月～2025年2月下旬まで逆行するため、体調管理を万全にしておきたいもの。特に風邪やインフルエンザなど、発熱に関する病気にはきちんとケアを。11月下旬から冥王星が「家族」の座位に移動すると、家庭に関することで忙しくなりそう。自分自身の健康管理も怠らないように。

ラッキーアクション

健康活動を習慣化する



射手座

11月23日～12月21日

拡大の星・木星が射手座の「パートナーシップ」の座位に入り、1対1の対人関係を深めることが今期のテーマ。目の前にいる人が幸運を運び、配偶者やパートナーが一攫千金を手にするチャンスも！健康運はおおむね順調で、11月下旬以降は習い事や資格取得など、新しい学びに挑戦したくなるかも。

ラッキーアクション

家族を大切にすること



山羊座

12月22日～1月19日

9月下旬～11月下旬は、2008年から続いた冥王星による「自己の改革」の星回りがようやくフィナーレを迎えます。ここで手に入れた大切なものはしっかり守り、12月以降のテーマ「経済の再生」の準備を始めましょう。山羊座の健康を示す水星が逆行する11月下旬～12月中旬は、関節の冷えに注意。

ラッキーアクション

ITにまつわることを



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11月下旬までは、過去の課題が再発すること。その後の運命が左右される可能性があるの、きちんと対処を。12月以降は楽しいことが起こりそうですが、浪費には注意。水瓶座は気分によって体調が変わりやすいのでストレスをためないように気を付けて。

ラッキーアクション

ワクワクすること



魚座

2月19日～3月20日

2025年5月まで「努力」「安定」を意味する土星が入座し、さまざまな正念場を迎えている人が多いかもしれません。この時期に課題を乗り越えて得たものは、今後の人生の糧となるはず。手放さないようにしっかり守って。魚座の健康を示す獅子座に火星が入る11月中旬～2025年1月上旬は体調管理をしっかり。

ラッキーアクション

自分の“内なる声”に素直になること



鹿児島のかめ壺造り玄米黒酢

長命ヘルシン酢醸造

Chomei herushin vinegar brewing

伝統の旨み、
感動の極み。



鹿児島県霧島市隼人町。
錦江湾と桜島を望み、歴史にも富む
風光明媚なこの地で、
厳選された高品質な原料を使い
昔ながらの製法で長期熟成させた
こだわりの黒酢です。

伝統の技が生んだこだわりの黒酢が、
あなたの健康を美味しくサポート。



全国第1号ふるさと認証食品
天然つぼづくり米酢
(平成2年度認証)

有限会社 長命ヘルシン酢醸造

〒899-5104

鹿児島県霧島市隼人町野久美田 670-2

Web <https://herushin.com/>



【公式HP】



【Instagram】

ヘルシン酢

検索



健康na美 No.21

発行 〒144-0041 東京都大田区羽田空港3丁目6番8号
第一テクニカルセンター7F TEL:03-5756-3860

メルマガ会員の皆さまにはさまざまな情報をお届け
します。メルマガ登録の手続きは JAL 健保ホームページ
(表紙参照) をご覧ください。

