

めいふる くらぶ

もっと元気に、健康に！

第155回組合会報告

巻頭インタビュー

プロフリークライマー

野口 啓代さん

ボランティアのすすめ



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。

巻頭インタビュー

My Healthy Style



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年生の時ですが、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営営していました、私は子ども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」と自分のなかで決めていました。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「その選手個性が登りに出る」というところもすごく面白いと思います。

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梶崎智亜選手と結婚、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。



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いますか？

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、もつ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、年齢に係なく楽しめる場所も魅力の一つです。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「ここに足を上げたラックになるよ」などと言い合ったり、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けれども、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。海外に遠征する時差があつたりもしますから、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合うように起床時間をあわせているので、夜は12時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？

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がありますか？

野口 集中力です。体力が落ちてきり、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、心身の些細な状態が登りにすごく反映

野口 現役中はトレーニング量も多く、しっかりと食料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。



映してくるので、「コンディショニング」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思うています。

——最後にJALグループの方々にメッセージをお願いします。

野口 健康もスポーツも、1日や2日ですぐ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っています。



生来の身体の強さに感謝 健康は生きる上での基盤

——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っていると思います。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よいと思います。

——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と思います。そのおかげで長く

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

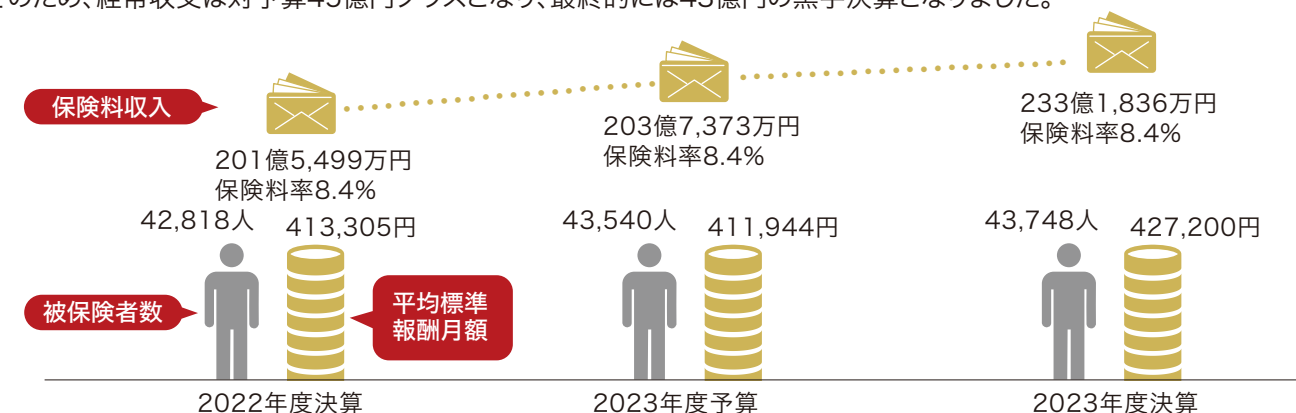


スマホの方はこちらの
二次元バーコードから



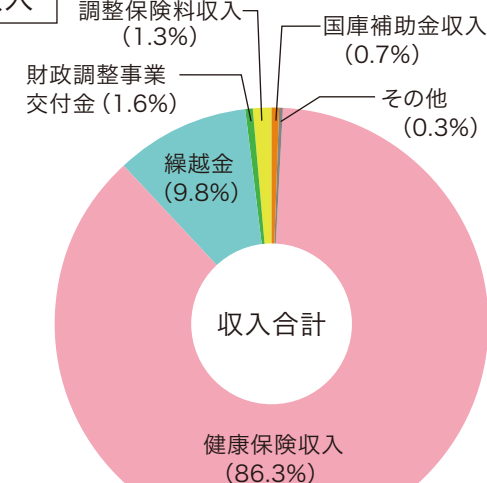
① 第155回 組合会報告【7月25日(木)開催】 2023年度 決算のお知らせ

標準報酬月額増額などにより、収入は対予算約23億円のプラスとなり、当初想定より安定した運営となりました。支出は医療費が対予算で抑えられたことなどで、約20億円のマイナスとなりました。そのため、経常収支は対予算45億円プラスとなり、最終的には43億円の黒字決算となりました。

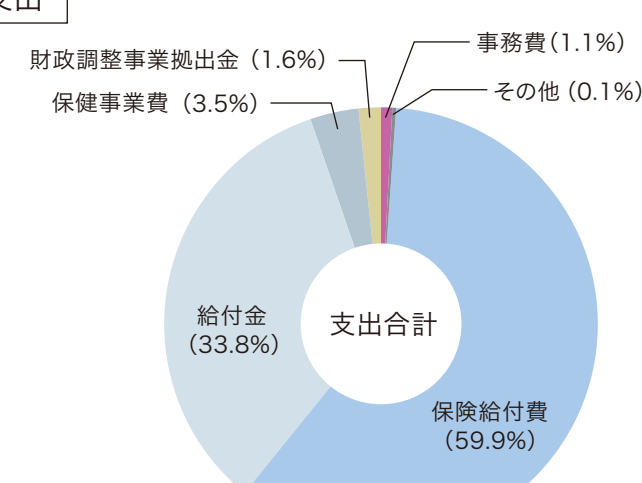


【2023年度 収入支出決算概要】

収入



支出



科目	決算額	予算対比 (%)	前年対比 (%)
健康保険収入	229億6,303万円	114.4	115.7
調整保険料収入	3億6,116万円	114.4	115.7
繰越金	26億134万円	100.0	86.0
国庫補助金収入	1億7,605万円	1866.5	167.1
財政調整事業交付金	4億2,745万円	285.0	212.0
その他	7,079万円	122.5	105.6
収入合計(A)	265億9,982万円	109.4	112.9
経常収入合計	230億3,920万円	114.5	115.7

科目	決算額	予算対比 (%)	前年対比 (%)
事務費	2億4,975万円	93.2	116.2
保険給付費	133億3,550万円	92.2	103.4
納付金	75億2,979万円	97.8	121.5
保健事業費	7億7,821万円	74.8	111.9
財政調整事業拠出金	3億6,083万円	114.3	115.7
その他	2,075万円	79.6	143.1
支出合計(B)	222億7,483万円	91.6	109.6
経常支出合計	219億1,359万円	93.3	109.5

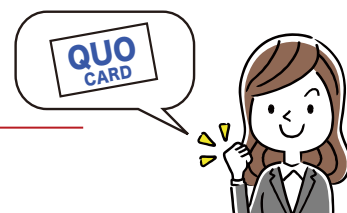
■ 収入支出差引額(A)-(B): 43億2,499万円
■ 経常収入支出差引額: 11億2,561万円

決算残金処分

別途積立金	9億4,593万円
繰越金	33億7,875万円
財政調整事業繰越金	31万円
計	43億2,499万円

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。

「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

「ココロ（メンタル）」相談はメールでの相談も可能です

「ココロ（メンタル）」相談は…

ココロの相談予約・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



「ココロ（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。

プライバシーは厳守されます

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

9

KENPO Information

① 公告

【公告第1619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	岡 敏樹	菊地 保宏	日本航空健康保険組合（令和6年6月1日）

【公告第1620号】

選定理事の選出について

選定理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）
岡 敏樹	日本航空健康保険組合（令和6年6月1日）

【公告第1621号】

理事長の選出について

理事長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）
岡 敏樹	日本航空健康保険組合（令和6年6月14日）

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、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時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）

8

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



10,000歩(／日)以上 達成者数488名
7,000歩(／日)以上 達成者数398名

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TO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)

飛び賞

21位 TM Walkers Season6
45位 みんなで歩いてすこやかになるう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

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。

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。

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：1,500 円(ガイド・保険代)

※別途、拝観料が必要となる場合があります。



銀閣寺

銀閣寺	9月27日	室町時代の東山文化の発祥の地を散策：銀閣寺…哲学の道…法然院 他
向島	10月4日	花と行楽とシンボルの街を歩く：スカイツリー…長命寺…弘福寺…勝海舟像 他
巢鴨	10月10日	人情味あふれる下町を探索：飛鳥山公園…染井霊園…延命地藏尊…本妙寺 他
新橋	10月23日	鉄道発祥の地を歩く：旧新橋停車場跡…烏森神社…日比谷神社…新橋駅前ビル 他
浅草	10月30日	下町江戸のにぎわいを歩く：浅草寺…雷門…仲見世通り…伝法院通り 他
錦糸町	11月7日	鬼平で描かれし地をめぐる：撞木橋…法恩寺…春慶寺…長谷川平蔵旧邸跡 他
人形町	11月13日	粋な東京下町を歩く：水天宮…松島神社…末廣神社…甘酒横丁 他
馬込	11月19日	歴史と文化、自然を感じる駒込エリアを歩く：六義園…光源寺…吉祥寺…富士神社 他
池上	11月27日	池上地区の開運七福神をめぐる：池上本門寺…妙見堂…養源寺…本成院 他
宇治	3月7日	世界遺産と源氏物語の舞台をめぐる：平等院…宇治上神社…十三重の石塔 他
大坂城	3月10日	太閤さんのお城をめぐる：青屋口…極楽橋…天守閣…豊国神社 他
品川	3月18日	江戸情緒の残る東海道品川宿を歩く：品川台場…荏原神社…天妙国寺…品川寺 他

施設・工場見学

官公庁・食品・飲料・製造など、さまざまな施設や工場を見学します。

※詳細については、HP(随時更新)または下記までお問い合わせください。

新型コロナウイルス対策

各イベントを安全に催行するため、自主的に感染防止対策を実施しております。

・マスク着用(個人の判断に委ねる) ・間隔の確保 ・参加人数の制限

◆お申込み・お問い合わせ先

NPO健康いきがづくり教室 担当：マルオカ

電話：090-3224-2817 FAX：044-951-3116 E-Mail：kenko-info@hukusi.or.jp

ホームページでは、随時更新されるイベント情報などを詳しく掲載しておりますのでぜひご覧ください。

また、メールマガジンに登録いただくと、最新のイベント情報などを、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

4. 保険証で登録



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

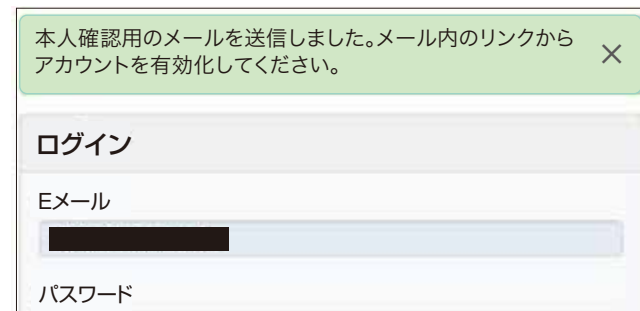
※リンクをクリックしてプライバシーポリシーの内容にご同意のうえ、左のチェックボックスを選択ください。

- 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)

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**もお試ください。

5. アカウントの有効化



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定**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

宛先 **info@wellgo.jp**

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!

※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いない方」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。



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



【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。

3. 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。

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

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 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す!

・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

マイナンバーカードのお問い合わせ先

マイナンバーカード総合サイト 検索

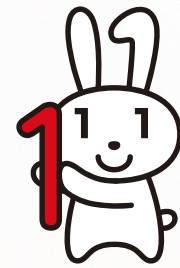
総合フリーダイヤル 0120-95-0178

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



何が変わったの?



アプリ版 ログイン(アカウント連携方法)

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。



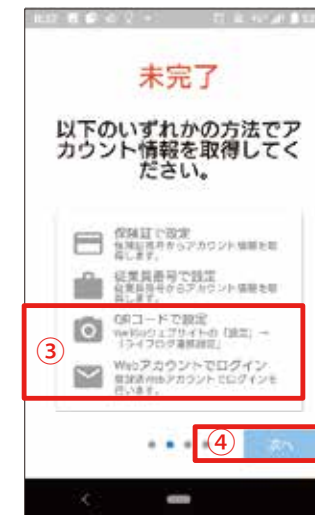
「WellGo」を検索し、アプリをインストールしてください。



※ 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



ボランティアのすすめ

興味や関心がある身近なことから始めよう！

「人生100年時代」と言われる今、皆さんのなかにはこれから先の長い時間に「やりがいや生きがいを見いだせることに取り組みたい」と考えている方もいるのではないのでしょうか。その選択肢の一つとして挙げられるのが、ボランティア活動への参加です。

今回は、東京ボランティア・市民活動センターのお二人の方にご協力いただき、ボランティア活動の始め方について解説します。

取材協力・写真提供／東京ボランティア・市民活動センター

ボランティア活動と健康との関係

ボランティア活動などの社会活動への参加は、心身の健康に良い影響を与えることが多くの研究によって明らかになっています（「めいぶるくらぶ」2022年春号）もご参照ください。内閣府の『高齢社会白書 令和5年版』においても、65歳以上の方を対象にした調査で、社会活動に参加して良かったこととして「生活に充実感ができた」「新しい友人を得ることができた」「健康や体力に自信がついた」という回答の割合が多いという結果になっています。このように人生100年時代においては、ボランティア活動は、読者の皆さんが充実した日々を送るうえで重要な要素になり得ると考えられます。

ボランティア活動とは？

ボランティア活動の明確な定義というのはありませんが、次ページに示す4つの原則（図1）があり、一般的にはこれらを満たすものがボランティア活動と呼ばれています。

一方、ボランティア活動と似た活動として「市民活動」と呼ばれる活動もあります。ボランティアというと、個人の活動もありますが、市民活動はどちらかというと団体やグループといった組織性を伴う活動を意味することが多く、各団体ではミッションを持ち、市民参加を重視していることが特徴です。ボランティア活動も市民活動もボランティアという市民の主体的な活動によって行うという点では同じで、明確な線引きがあるわけではありません。参加者が自分の関心のあるテーマ



能登半島地震・被災者支援プログラム：被災地域での交流・支え合いの場づくり（サロン活動）。

無償性・無給性の意義

ボランティア活動を行い、実費や交通費以外の金銭を得る活動を「有償ボランティア」と呼び例もありますが、東京ボランティア・市民活動センター主事の山添瞳さんは、「基本的にはボランティア活動は『無償』というのが私どものセンターのスタンスです。その理由としては、団体の活動ミッションへの共感や、活動を通して感じる喜び・充実感などを原動力として活動していただくことを大切にしているからです。また、実費以外の報酬をもらう形になると、ボランティア保険（p18参照）の対象外になってしまいます」と話します。

ボランティア活動は、無償であるからこそ生きがいにもつながり、人生を豊かにする力を持っていると言えるでしょう。

多様なボランティア活動の種類

ボランティア活動にはさまざまな取り組みがあります。分野に分けると図2のようなのがありますが、一つの活動のなかにいろいろな要素があるため、複数の分野にまたがっていることも多くあります。以下は、活動のほんの一例ですが、参考としてみてください。

【図1 ボランティア活動の4原則】

①自主性・主体性

他者からの強制や義務ではなく、個人の自由意志で行う活動です。

②社会性・連帯性

お互いを尊重し、支え合い、学び合いながら進めていく活動です。

③無償性・無給性

活動を通して得られる「精神的な報酬」を原動力とする活動です。

④創造性・開拓性・先駆性

自ら考え、創造し、参画して、より良い社会を創っていく活動です。

【図2 ボランティアの種類】

●高齢者福祉

高齢者施設などで、日常生活の支援や見守りなど

●環境保護

地域のゴミを減らす活動、森林や海辺の清掃・環境保護、野鳥の観察や保護、リサイクル活動など

●芸術・文化

美術館や博物館のガイド、伝統文化の継承・普及、福祉施設での楽器演奏など

●医療・保健

病院で子どもの入院患者やその兄弟の話し相手など

●教育

児童館での学習支援活動、学校行事の手伝い、サマーキャンプへの同行など

●災害

被災地への物資の送付、現地での炊き出しや片付け作業、被災者の話し相手など

●障がい者福祉

障がい者の社会参加への協力・移動の支援、手話、点訳など

●子ども

子育て支援、子ども食堂の開設、レクリエーション活動など

●まちづくり

地域の交流の場・居場所（サロン）づくり、道路や公園の清掃、街の景観を守る活動など

●国際協力

発展途上国での支援活動、難民支援（ネットワークづくり、普及・啓発活動）、日本語教室の開設など

●スポーツ

スポーツイベントでの運営支援、特別支援学校での指導、プール指導など

●人権

LGBTなどの方々の人権を守るための活動、平和のための活動など

など



ボランティアセンターは
全国の各地域にあります。
東京都はこちらから検索→



全国のボランティアセンターは以下より連絡先をお探してください。

全国の社会福祉協議会 ボランティアセンター

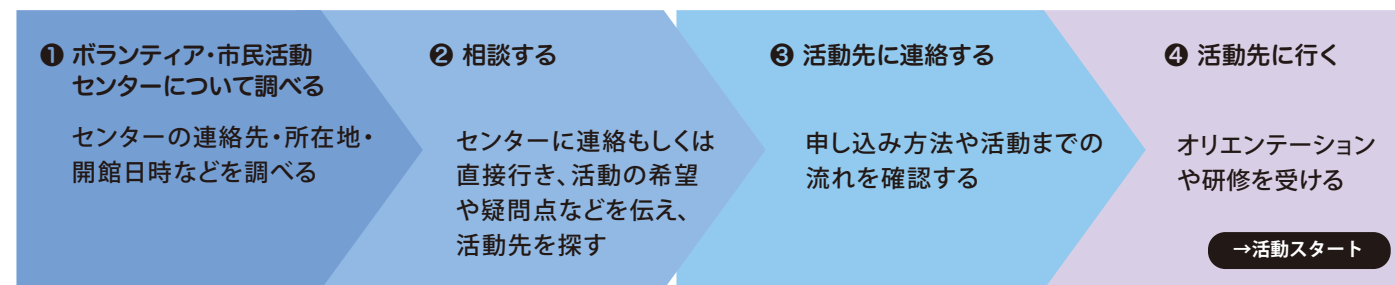
検索

ボランティア活動の募集を見つけるお
すめの方法は2つ。一つは全国の各地
域にあるボランティア・市民活動セン
ターに相談する方法、もう一つは活動先
に直接連絡する方法です(図3)。
「初めはためらうかもしれませんが、
多くの団体では見学や体験を受け入れて
いますので、興味のある活動先が見つ
かったら『1日ボランティア体験』をす
るのもよいでしょう。活動してみたら事
前に考えていたのと違ったという場合も
ありますし、不安に思っていることがあ
れば、現場で聞いてみましょう」と高山
さんは話します。

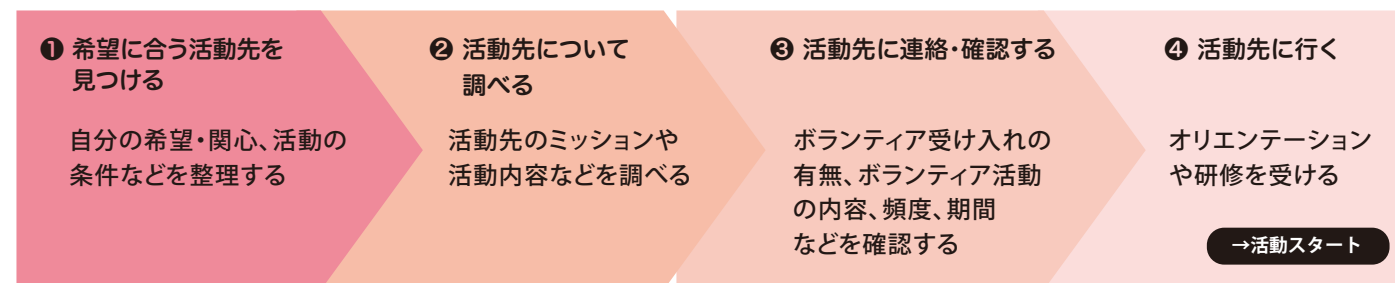
ボランティア活動を見つめる方法

【図3 ボランティア活動の始め方】

▼ボランティア・市民活動センターに相談する



▼活動先に直接連絡する



JALグループの方へメッセージ

●高山和久さん(東京ボランティア・市民活動センター副所長)
ご自身の社会的な活動はもちろんのこと、生活を広げるという意味でも、ボランティア活動というのは、とても意味のあることだと思います。実際に人に喜ばれると自分自身も嬉しくなり、それが生きがいになることもあるでしょう。ご自身の可能性の広がりの中に、楽しみを見つけられる活動がたくさんあると思いますので、ぜひボランティアにチャレンジしていただければと思います。

●山添瞳さん(東京ボランティア・市民活動センター主事)
皆さんの今までのご経験を活かして活動できることもたくさんあると思います。また一方で、「新しいチャレンジをしたい」と思った方は、ご自身が興味のある新たな分野の活動に参加する方法もあります。この記事を読んだ皆さんの自己実現や、より良い生き方を可能とするような市民社会の実現を目指して、私たちと一緒に活動できると嬉しいなと思います。



切手整理:リサイクル事業を行う団体で、使用済み切手の整理を行う活動。



ユニバーサルウォーク:子ども、高齢者、障がいのある人もみんなで一緒に交流しながら「防災」をテーマに歩く活動。



トイ・ドクター:子どもの壊れたおもちゃを修理する活動。

ボランティア活動の選び方

読者の皆さんのなかには、年齢を気にする方もいることでしょう。ですが、始めるのに遅いということはありません。さまざまな種類の活動がありますので、年齢にこだわらずに、まずは『自分に何ができるか』『何に関心があるのか』を元を選ぶとよいでしょう。

「例えば、事務仕事ができる人。ボランティア団体のなかには、思いがあつていろいろな活動はしているけれども、『事務的な仕事はどうしても難しい』という団体もあります。そうした場合に、団体のミッションに賛同共感した方が、これまで社会人として事務仕事をされてきたことを活かして、その団体のなかの事務のボランティアをするというケースもあります。

また、依頼があつたら、という形になると思いますが、小学校の職業学習でお話をするというケースもあります。皆さんが携わってきた航空機や空港に関わる仕事は、子どもたちの夢や憧れが詰まっている仕事ですので、これまで培ってきたご自身の経験を活かして活動するというのも合っているのではないかと思います」と、山添さんは話します。

なかには、災害ボランティアに関心があるけれど、体力的に不安があるという方もいることでしょう。

「災害ボランティアにもいろいろな関わり

り方があります。家財の運び出し、土砂の運び出しなどの力仕事は、読者の皆さんには体力的に難しいところがあるかもしれません。しかし、最近では『被災された方が孤独で亡くなるのを防ぐ』という動きがあり、仮設住宅を回ってお声がけをしたり、被災地に開設したサロンでお話をしたりするような活動も出てきました。災害が起きたときは、その地域に災害ボランティアセンターが立ち上がり、その活動プログラムを見て災害直後の力仕事は難しいと思っても、少し時間が経つと、お話し相手などの募集が出てくると思いますので、タイミングを見ながらやっていただくと活動の幅が広がるのではないかと思います」と、東京ボランティア・市民活動センター副所長の高山和久さんは言います。

活動する際の注意点

ボランティア活動を始める前に認識しておきたいポイントがあります。次のことを覚えておきましょう。

- 無理のない計画を立てる
自分の体力を過信せずに、ほかの予定などもふまえて、自分の生活に合ったペースで行動しましょう。無理をしないことが長続きの秘訣です。
- 相手の立場を尊重する
自分の思い込みだけで行動するのは



傾聴ボランティアの養成講座:人と話す機会の少ない地域の高齢の方や障がいのある方の話を聴くスキルを身につける。

ではなく、まず、相手が何を必要としているのかを知ることが大切です。そして、活動先のスタッフやほかのボランティアとのコミュニケーション、チームワークを保ち、違いを認め合いつつ、「共通の目標が何か」を常に忘れないことが大切です。

●約束を守る
ボランティア活動には責任が伴います。時間や禁止事項などは必ず守るようにしましょう。

●ボランティア保険に加入する
注意していても、活動中や往復途上にケガや事故が起こってしまうことがあります。万一の備えとしてボランティア保険に加入しましょう。低額で加入でき、ご自身のケガはもちろん、相手にケガをさせてしまった場合や設備などを壊してしまった場合にも補償されます。最寄りのボランティア・市民活動センターにお問い合わせください。



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



めいぶる・くらぶ 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。

