

健康
na美
KENKOU NAVI
2024年春号

 **JAPAN AIRLINES**

日本航空健康保険組合

特集

ハーブのある暮らし

巻頭インタビュー

料理研究家

土井 善晴さん

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



料理することは
自然とつながること

料理研究家

土井 善晴さん

料理研究家として、長年にわたり多彩なレシピを作り続けている土井善晴さん。2016年には『一汁一菜でよいという提案』を刊行し、食事作りに悩む多くの人から「料理を作るプレッシャーやストレスから解放された」との声が集まりました。以来、和食の真髄である一汁一菜から進化して、料理の意味と幸福を語り続けている土井善晴さんに、現代の日本の食事やご自身の健康づくりについてお話をうかがいました。

Interview

土井 善晴（どい・よしはる）

料理研究家

1957年大阪生まれ。十文字学園女子大学特別招聘教授、東京大学先端科学技術研究センター客員研究員、甲子園短期大学客員教授。スイス、フランスでフランス料理、大阪の「味吉兆」で日本料理を修業。1992年「おいしいもの研究所」を設立。料理から人間を考える「食事学」、調理と暮らしをつなげる「料理学」を広く指導。2016年刊行の『一汁一菜でよいという提案』が35万部を超えるベストセラーに。家庭料理を再評価する食事学研究により、2022年度文化長官表彰を受賞。近著に『味つけはせんでええんです』、政治学者中島岳志との共著『料理と利他』・『ええかげん論』（共にミシマ社）などがある。



家庭料理はご馳走でなくていい

——著書『一汁一菜でよいという提案』のなかに、「**日常の料理に手をかける必要はありません**」「**おいしくなくてもいい**」と書かれています。こうしたことを**“食べるだけの人”**にも理解してもらうにはどうしたらよいのでしょうか？

土井 一汁一菜とは、伝統的な日本の庶民の暮らしのなかにあったものですね。それを現代の食事作りの基準（手段）にすることで、皆さんの料理がラクになったり、楽しくなったり、健康を取り戻すきっかけになったりしたわけですよね。しかし、現代の私たちは、料理ってなんなのかさえ、わからなくなっています。料理は手作りしなくてもいくらでも売っているわけですから。だから、原点に帰って、料理する意味を知ることが大切だと思っています。料理はあまりにも身近なものですから、なかなか学び直しができないんですね。若い人なら、それさえわかれば、やる気が出るんじゃないかと思います。

日常生活では、高度成長の豊かさに慣れてたくさんの料理を作った時代と今は違います。忙しくて時間も取れない現代の私たちは、一汁一菜でいい。これで健康になって、心の余裕を取り戻すことができればありがたいことです。

今では肉や寿司に代表される「ご馳走」ですが、ご馳走を作るにも意味があるのです。日常とご馳走を食べる非日常にけじめをつけてきたのが、日本人の世界観である「ケハレ」の区別です。ハレの日のご馳走と日常の慎ましい食事「ケ」を区別することで、暮らしは「形」になっていた。淡々と無事に暮らすことに幸せが生まれます。ご馳走がないと幸せじゃないというのは、おいしさに依存しているんです。ご馳走は毎日はいらない。それに、そのご馳走は誰が作るんですか、無理でしょう。だから考えようって話です。

今では家庭の食事であっても「おいしさ」がゴールになっています。本当は、おいしいって、私たちの日常にはそれほど重要ではありません。今言っている「おいしさ」は、油脂のおいしさで、それって、西洋のものです。肉料理がなかった日本のおいしさは、別にあるのです。和食は素材です。拙著で『味つけはせんでもいいんです』と書いていますが、「味つけをすることが料理すること」だと思っている現代人はびっくりしますね。でも、そもそも日本には「何もしないことを善とする」という料理の観念があります。姿、形、色もそのままに。「素材を活かしましよう」とはそういうことです。日本の料理というのは、自然にお任せでいいのです。食べられるようにすることが和食です。

一汁一菜とは

汁飯香（味噌汁・ご飯・漬物）という食事スタイル。おかずの一品を兼ねる具沢山の味噌汁とご飯だけで栄養バランスもとれる。味噌汁には何を入れてもよく、フードロスに貢献する。具沢山の味噌汁は出汁も不要。「これで足りないという人はおかわりしてください」と言う。一汁一菜を基本にして、料理する人の心に、時間に、お金に余裕がある時だけ、食べたいものを作ればいい。それ（一汁一菜）以上の料理は、自ら行う自主的な行為とすれば、料理は全て楽しみになる。無理はしない。一番大事なことは料理する人が笑顔でいること、それを一汁一菜で実現できる。



社会的価値観と暮らしの価値観は違う

土井 今の時代は女性の社会進出が進んできましたが、日本はまだ男性中心の社会だと思います。それは暮らしをないがしろにすることになりました。多くの人が経済中心の社会の論理を家に持ち帰って、合理性や利便性ばかりが正しいとしたのです。そうすると家庭料理ほど生産性が低いものはない、だったら買って食べた方がいい、という考え方が生まれたんですね。家族の暮らしと、社会では違う時間が流れているのに、社会が暮らしを壊すのです。私たちの暮らしはどこにあるのでしょうか。夫婦二人の間にあるもの、子供たちを思えば家族のなかになくてはいけないもの、それが情緒という人間の心の豊かさです。



さまざまな栄養を満たすお椀

——栄養学の観点では「一汁三菜」が推奨されていますが、どのようにお考えですか？

土井 西洋料理の主菜と副菜という考えを、栄養学が日本の懐石料理の一汁三菜に重ねたということです。主菜一つ、副菜二つにすれば、わかりやすく、計算しやすい。もともと和食には、肉料理(レシピ)はなかったのです。敗戦後の日本人の体格改善のために、足りないタンパク質や脂質といったエネルギーを摂るために取り入れたのが栄養学です。そもそも和食には、メインディッシュはないので、栄養学と和食には整合性がないのです。栄養を考えると、和食で一番大事な「季節に沿う」という観念はおろそかになるのです。旬の野菜と季節にない野菜を比べると、ビタミンなどの栄養価は旬の野菜の3分の1もありません。そういう大事なことも考慮されない栄養学はかなりおおざっぱなんです。

一汁一菜は、汁飯香で、そのなかに既に、健康に必要な要素は全部そろっています。自然に沿うことで栄養は後からついてくると信じます。栄養は人それぞれの問題です。季節の旬と一汁一菜を基本にして、それぞれの人にに応じて必要な栄養素を補うということだと思います。

タンパク質が足りなければ肉を焼けばよい。家庭によって年齢層も家族構成も違いますから、一汁一菜を土台に、都度、何かをプラスする、または、何かを引き算する、という考えを持てばいいんです。

食べる量と食べ方に留意して

——ところで、土井先生は、食事を通して健康を意識されていますか？

土井 健康のために食べているという意識はないんです。もちろん、食事は自分の生活のリズム、暮らしの要になっていて、家族と共に過ごす時間になっていますし、それに食事を通して季節と出会うことにもなっています。ただ、食事のカロリーは気になります。たくさん食べると太りますから、メインディッシュらしきものを食べるのは日常ではあまりありません。消化能力が下がって夜中にもたれたりするので、食べ過ぎないようにしています。

私の食事は1日2食です。朝と夕方の早い時間に食べます。案外、3食きちんと食べなあかんと考えている人が多いようです。身体の調子が悪いから、何か元気になるものをしっかり食べようとか。そういう時は食べない方がいい。子供の頃、調子が悪い時にお医者さんに行くと、「食べてはいけない」と言われたんですよ。お腹の調子が悪ければ食べちゃいけない。だから最初は薄いお粥から食べ始めて、徐々に濃いお粥になっていくんですね。人間は、消化にものすごくエネルギーを使っているから、疲れた時は、消化に負担をかけないで、疲れを取るためには食べないで早く休んだ方がいい。体調を崩しているなら、その方が治癒能力も上がるものです。

自然と共に在る時

——40代・50代の頃には、マラソンなどをされていたようですが、今も何か運動をされていますか？

土井 心身のために散歩をしています。季節の移ろいを感じることで幸せを感じます。雨上がりの景色がとてもきれいでいいなあと思ったり……。散歩の時間は、そんなふ



うに心も豊かになる時で、いろいろなことを考えることもできるし、歩くことに集中したりできる大切な時間です。理想は1時間半くらい歩きたいんですけど、だいたい30分～1時間くらいですね。Apple Watchで距離や歩数の計測ができますが、目標に支配されるのは嫌だから、そのために歩いたりはしません。こだわらずに、自然にできることをするくらいでいいと思っています。

——そのほかに健康のために意識してやっていることがありますか？

土井 “自分を見つめること”は意識しています。どうやったら心を作らないでいられるかというようなところで、禅には興味がありますね。ただ、膝が痛いので坐禅を組むのは上手くできないんですが、日頃からそのような意識でありますね。

——では、土井先生にとって、健康とは？

土井 自然に在ること。自然というものを度外視して健康はないですね。自然を美しいと感じるのは、内なる自然と大自然が共鳴する瞬間です。そこに私たちは感動するわけですから、自分のなかに持っているものを常にクリアにしたいと思っています。私は常々、自然に身を置くことの大切さを思います。都会にいても意識して自然に身を置く。人間は自然の一部で、地球の一部であることを忘れてはいけません。身体を傷つけるリスクのあるものは食べないし、食材を選んで、手を使って料理する、食べる、消化する、全部が食事です。

料理する人は誇りを持とう

土井 自然と食べる人の間に料理する人がいて、料理する人は自然と人間をつないでいるのです。大自然と人、人と人の間に情緒があるのです。地球で料理という労働をすることが、人間の条件の大前提(アーレント)です。おのずから、料理する人が生活の要になっているのです。だから



料理する人は誇りを持っていただきたい。家族は料理する場(台所)と料理する人を大切にしてください。

自分の幸せは、パートナーや家族が幸せであって、初めて実現できることです。それは暮らしのなかにあるのです。都市化した現代人には、なかなか理解しにくいことかもしれませんが、そうやって私たちは生きてきたんです。暮らしのなかに、身近なところに、いくらでも幸せはあるんです。それは料理に積極的に参加して、初めて気づくものですね。

——土井先生が、今後目指すところは？

土井 今後も私の思うところを多くの人たちに伝えていきたいです。最近では、伝える人の年齢の幅が広くなり、高校生など若い人や男性も講演会に来てくださるようになりました。私は「料理をする」を通して、人間を考えることができるようになってから、楽しくなりました。料理は自然、すべて関わりのはじまりです。人間は料理して人間になりました。人間は料理する動物です。そんなあたりまえのことを認識することで、自分を知ることができると思います。料理の意味というのは、あまりに身近なことですから、学び直しは本当に難しい。だから、自分で気づくより仕方がありません。私の話は種まきです。その種を心に残していただいて、皆さん自身で芽かかせてほしいと思います。それはあなた自身のクリエイション、気づきの始まりです。

アプリ「土井善晴の和食」

旬の食材を使った料理をタイムリーに紹介する
アプリ上の料理教室

レシピは週替わり。動画はすべて撮り下ろし。
家庭料理の豆知識や食材の調理法のほか、土井先生のおしゃべりも満載！
料理を作る楽しさを味わいましょう！



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歳以上または障がい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のその他にあります)。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 2024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)	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 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.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
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。

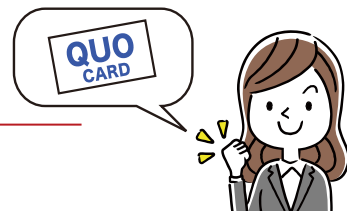
★2 精密検査・要医療対象者への受診勧奨

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

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2023・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 2023年度分 2023年4月～2024年3月受診分 2024年度分 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	2023年度分 2024年5月31日必着／2024年度分 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。

「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



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 糖尿病性腎症・生活習慣病重症化予防プログラムのご案内

体調がよくなった！
実感90%以上

あなただけの健康サポートプログラム「Mystar」

生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常など)が進むと、動脈硬化、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気につながります。重症化が心配される方への健康サポートプログラム「Mystar」の参加をご案内しています。

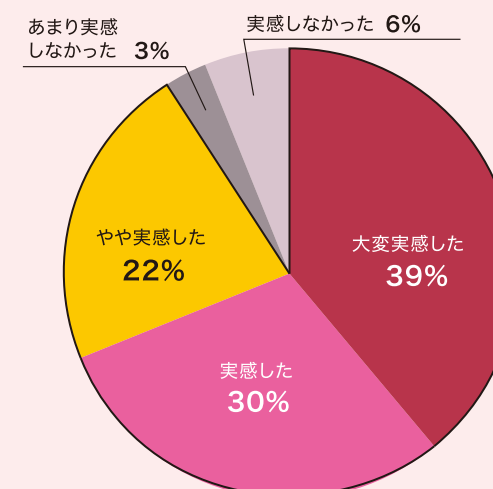
生活習慣改善を行った層は、通院のみの層に比べて 3年後の再発率が10分の1でした

発症から3年後の脳梗塞の累積再発率

出典：名古屋大学と名古屋第二赤十字病院との共同研究

参加者の声

「このプログラムを受けて体調が良くなったと実感されましたか？」



半信半疑で始めましたが、面談担当者の優しい誘導のおかげで目に見える数値改善ができました。

教えてもらった内容は、すぐに家族にも共有し、皆で「健康」に対する意識も高めることができました。

体重が4kg減りウエストが細くなり、野菜中心を意識したため、お通じが改善されてよかったです。

※2022年度内にプログラムを開始し、終了した方のアンケート結果

プログラムイメージ



専用機器を用いて、生活習慣を見える化



あなたに合ったプランをご提案



アプリで生活習慣改善のコツを学ぶ

JAL健保(委託先：株式会社PREVENT)から対象の方に直接ご案内を送付いたしますので、ぜひお申込みください！

【対象の方：健康データ、医療情報データで、以下のいずれかに該当】

- ① 糖尿病であり、腎機能が低下している方
- ② 糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症、慢性腎臓病の中から3つ以上該当する方
- ③ 脳疾患、または心疾患に罹患した方
- ④ 上記①②③の予備群の方

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。



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がいっぱい！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

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。

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。

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。

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)

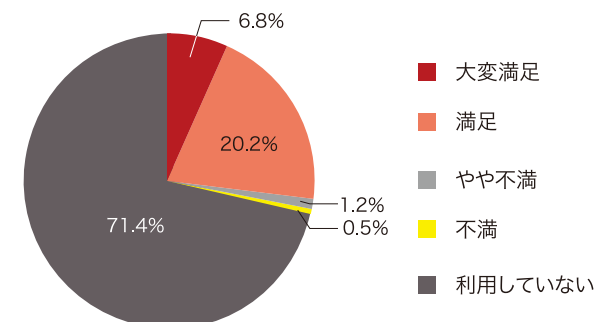
※一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合 050-3818-1250

JAL健保CSアンケート「結果報告」

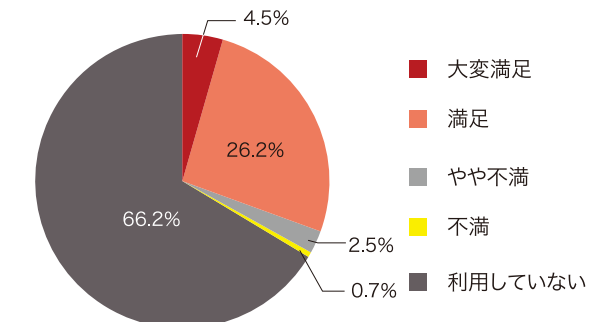
(実施期間 2023年10月1日～2023年10月31日)

例年実施しております健保CSアンケートに2,811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応対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。

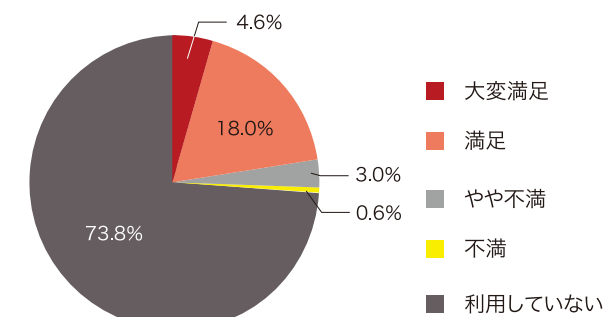
健保職員の電話応対は丁寧になされていましたか。



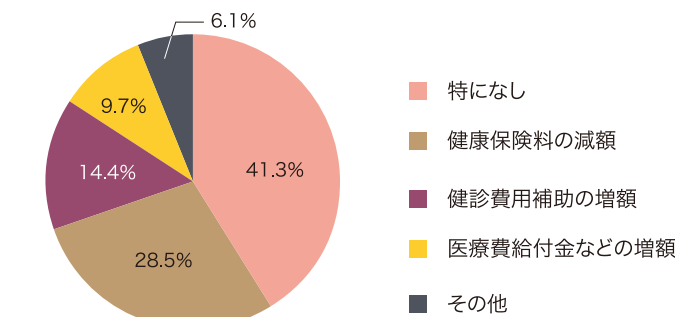
組合員専用サイトマイページをご利用いただき、ご満足いただいていますか。



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。



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。

GOOD

- 医療費の給付金がとてもありがたかった。高額医療費は手続き不要だったのでよかった。
- メンタルヘルス講座のセミナー動画は参考になった。

重症化予防プログラムで専門医を速やかに紹介してもらえて、ありがたかった。



NOT GOOD

- 地方拠点の健診施設、健診日程が少ない。
- 家族の健診施設、健診日程が少ない。

健保のホームページ、QUPiO Plus、健診、予防接種など、関連サイトが複数あってわかりにくい。



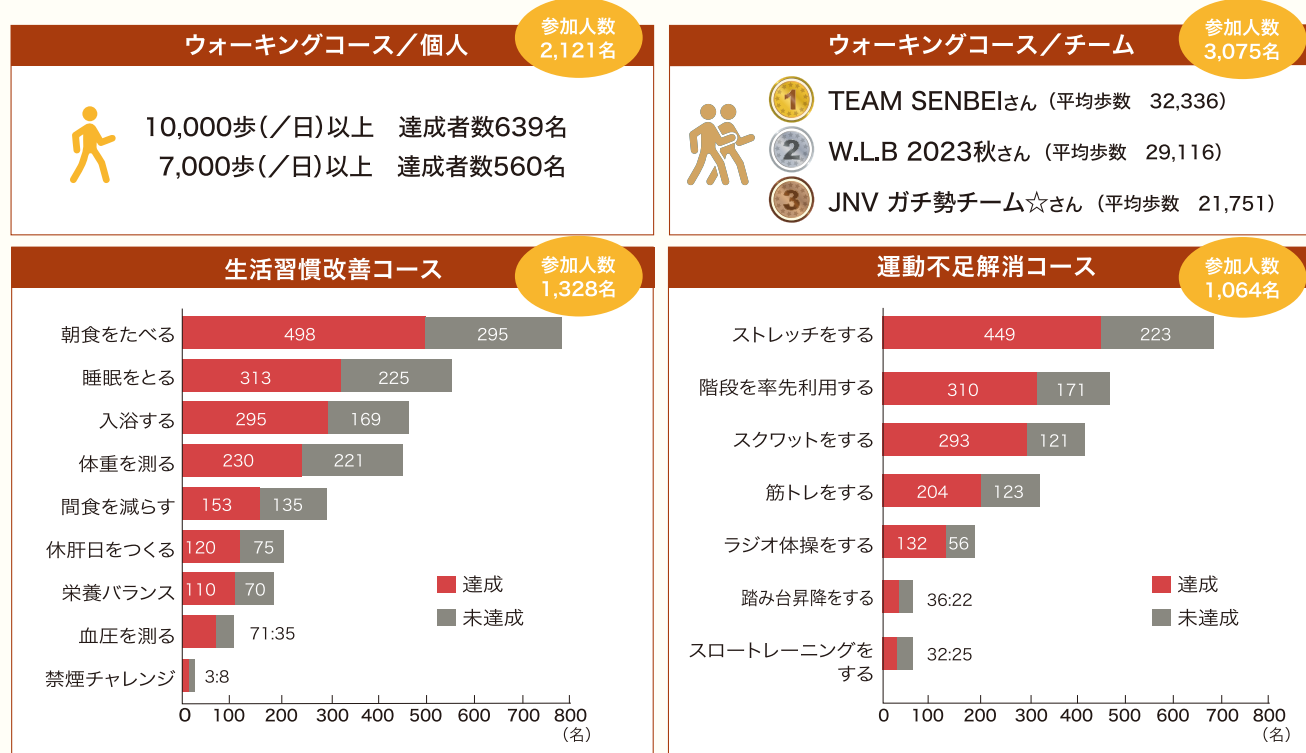
秋の健康フェスタ 2023

実施期間：2023/10/1～11/30

実施報告と結果発表!!



QUPIO+ (クピオプラス) で「秋の健康フェスタ2023」を開催し、4,488名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。



JAL健保のホームページでは、最新のイベント案内などを掲載しています。
ぜひアクセスしてみてください!

JAL健保のホームページはこちらから

<https://jalkenpo.jp/>

JAL健保

検索



JAL健保メルマガ登録方法のご案内

- 1 JAL健保のホームページ(上記)へアクセス
- 2 「組合員専用サイト マイページログイン」ボタンをクリック
- 3 「登録画面」をクリック
- 4 必須入力項目を入力。メルマガのカテゴリを選択
- 5 「入力内容を確認」をクリックして、入力内容に誤りがなければ「登録」をクリック
- 6 登録したメールアドレス宛に、「マイページ登録手続き」のメールが送られてきますので、メール内の指定URLをクリックして登録完了

クリック

クリック

クリック



※メールフィルターの「jalkenpo.jp」ドメイン解除設定を行ってください。
また、迷惑メールフォルダーに届いてしまう場合もございますので、そちらもご確認ください。

手軽にできるセルフケア

「ドライアイ」を予防しよう!

「ドライアイ」とは、涙の量が減ったり、涙の質の変化で目の表面を潤す力が不足する状態のこと。目の表面に傷を伴うこともあります。パソコンやスマートフォンなどで目を酷使する現代では、約2,200万人がドライアイだとされ、年々増加傾向にあります。日頃のセルフケアを心がけましょう。

▶ 目が乾くだけではない! ドライアイの代表的な症状

- ・目が疲れる
- ・目がゴロゴロする
- ・目が充血する
- ・目がかすむ
- ・光をまぶしく感じる
- ・目ヤニが出る
- ・涙が出る
- ・目が乾く など

▶ ドライアイを防ぐセルフケア

● 室内環境を整える

空気が乾燥していると目の表面から涙液が蒸発しやすくなります。加湿器を使用し、エアコンは風を直接受けないように風向きを変えましょう。



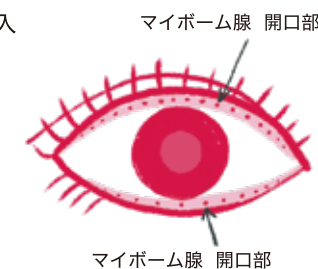
● しっかり目を閉じる「まばたき」をする

まばたきをすると目を守る液体が目の表面を覆ってくれます。読書やパソコン作業などに集中しているとまばたきの回数が減少し、さらに上下のまぶたがしっかり閉じない「不完全なまばたき」になりやすくなりますので、意識してまばたきを増やすことが大切。



● マイボーム腺を清潔に保つ

「マイボーム腺」とは、まつ毛の生え際よりもやや内側にある、油を分泌する器官のこと。涙が蒸発するのを防ぐ大切な働きをしているため、開口部が詰まらないように朝晩の洗顔時にはよく洗って清潔に。アイラインをまつ毛の内側に入れるのは避けましょう。



● 人工涙液タイプの目薬をさす

補助的に市販の目薬を使用する場合は、防腐剤の入っていない1回使い切りタイプの目薬をさしましょう。



● こまめに目を休ませる

パソコンなど目を使う作業をするときは1時間に15分は休憩を。パソコン画面は目を大きく開かなくて済むよう少し見下ろす角度にし、画面内に照明や光が入り込まないように位置の調整。目が疲れたら、蒸しタオルや市販の温かいアイマスクなどをまぶたの上にのせるのも効果的(※目ヤニが出ている・見えづらい・白目がピンクになりズキズキする・黒目に白いものがある場合は行わない)。



⚠ 注意) 症状が長引いたり、強い場合は眼科を受診しましょう。

参考文献：若倉雅登(監修)『病気を見きわめる目のしくみ事典』(技術評論社)、戸張幾生(著)『図解・決定版 目のトラブルを解消する! 正しい治療と最新知識』(日東書院)、日本眼科学会ホームページ

始めてみませんか？ ハーブのある暮らし

新年度がスタートする春は、何かとストレスが多い季節。
癒しの効果を持つハーブを毎日の生活に取り入れて、
リラックスできる時間を作ってみませんか？

古代から人間はハーブの恩恵を受けてきた

ハーブにはいろいろな定義があり、一般的には「人間の暮らしに役立つ、香りのある植物」などといわれています。はるか昔からハーブは人々に親しまれ、紀元前2世紀頃のローマでは、医師で哲学者のガレノスが500種類のハーブを利用して剤形などを処方していたと伝わっています。ハーブをはじめとする植物は、人間のように自由に移動できない代わりに、害虫や有害なウイルス、菌などから身を守る成分を自ら作り出します。人々はこれらの有効成分を薬や食事などに取り入れて、その恩恵を受けてきました。現在では、ホルモンバランスの調整から消化促進、疲労回復、鎮痛効果、リラックス、身体を温める、さらには、免疫力アップ、抗菌・抗真菌・抗ウイルス、抗酸化まで、さまざまな効果があるといわれています。

ハーブの持つ色や味、香りには、美容・健康に効果がある栄養素「フィトケミカル(ファイトケミカル)」が含まれています。1つのハーブに複数の有効成分が含まれ、いろいろなハーブを組み合わせることで作用の相乗効果も期待できます。料理やお茶などで好みのハーブをブレンドして楽しんでみましょう。

ハーブのフィトケミカル

◆ アピゲニン

神経を穏やかにし、
筋肉をゆるめて
リラックス効果がある。

含まれる主なハーブ
ジャーマンカモミール、
ペパーミント、タイムなど



◆ タンニン

植物が菌を防御するために
タンニンを出して
傷口を守る。口の中の
炎症や下痢止めなど。

含まれる主なハーブ
ルイボス、タイム、
ラベンダーなど



◆ 多糖類

性質をなめらかにする
働きを持ち、喉の粘膜保護や
化粧水などに使われる。

含まれる主なハーブ
マロウブルー、
ハイビスカス、
ローズヒップなど



◆ 香りの成分(精油成分)

心身をリラックスさせ、
ホルモンバランスを
整える。防虫や抗菌作用も。

含まれる主なハーブ
ジャーマンカモミール
(ホルモンバランス)、
ミント(防虫)など



毎日の暮らしに取り入れたい、ハーブの癒し。
忙しい毎日、ハーブの持つ効能で心と身体をリセットしましょう。

ミントのハーブティー

メントールのスーッとした香りが眠気を覚まし、
脳を活性化させてくれます

【材料】

熱湯…200ml
ペパーミントなど、フレッシュミントの葉
…2～3枚
(ドライはティースプーン1杯)

【作り方】

- ①ポットにミントを入れて熱湯を注ぐ。
- ②蓋をして3分ほど蒸らしたらできあがり。



【ワンポイント】

ペパーミントには、消化器の機能を調整する働きもあり、食べすぎや飲みすぎ、食欲不振や吐き気を抑えるなどの効果があります。

ラベンダーのドライフラワー

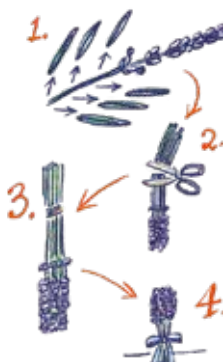
爽やかな香りと抗菌・消臭効果で
おうちの中をリフレッシュ

【材料】

ラベンダー…30本(生花)20cm程度
好みのリボン

【作り方】

- ①ラベンダーの葉を落とす。
- ②穂の先をそろえて、飾る長さを決めたら、余分な部分を切り落とす。
- ③穂を下にして数日吊るし、穂が固まったら穂を上に向けて束ねて、リボンで結ぶ。



【ワンポイント】

古代ギリシア時代からイライラや興奮を鎮める時に使われてきたラベンダー。化粧室や玄関、リビングなどにおすすめ。

カモミールのミルクティー

家族のリラックスタイムに、気持ちを
落ち着けたい時におすすめ

【材料】

牛乳…200ml
ジャーマンカモミール…ティースプーン1杯
はちみつ…お好みの量
(1歳未満の乳児は不可)

【作り方】

- ①小鍋に牛乳とハーブを入れて火にかける
- ②沸騰したらすぐに火をとめて蓋をして3分ほど蒸らす。
- ③茶こしでこしてカップに注ぐ。



【ワンポイント】

ジャーマンカモミールは胃の不調や生理痛、冷え性などに効果的。甘く優しい香りで気持ちを穏やかにしてくれます。

好きなハーブの香りを選んで芳香浴

寝つけない時、不安な時は
ハーブの香りでリラックス

【材料】

熱湯…200ml
耐熱容器
お好みの精油……1～3滴

【作り方】

- ①耐熱容器に熱湯を注ぐ。
- ②精油を1滴ずつ加え、足りなければ3滴まで増やす。



【ワンポイント】

その日の気分にあわせて好きな精油を選んでみましょう。湯が冷めたら熱い湯を足すと効果が持続します。

* ハーブを使う前に確認しましょう *

①食品であるかどうかをチェック

雑貨として扱われるハーブもあり、食べる場合は必ず食用のハーブを使うこと。

②食用か鑑賞用かをチェック

ハーブの定番、タイムには食用と鑑賞用の品種があるなど、作用や香りが異なる場合もあるので注意したい。

③使用する部位を確認

同じハーブでも葉や種子、花によって作用が異なる場合がある。

④使用している薬の影響

妊娠中や授乳中、特定の薬を服用している場合は控えた方がよいハーブがある。

⑤保管方法

短時間で使いきれぬ量をこまめに購入する。自家栽培のハーブは状態のいいものを乾燥後、瓶などの容器に食品用の乾燥剤とともに入れて保管。

⑥アレルギー体質の人

アレルギー反応を起こしやすいハーブもあるので注意する。

初心者でも簡単！ プランターでキッチンハーブを育ててみよう！

3～5月は、ハーブの栽培を始めるのに最適なシーズンです。

古代から人の暮らしに寄り添ってきたハーブは、園芸初心者でも簡単に栽培ができるので、苗をホームセンターなどで購入してプランターで育ててみませんか？ 自分で育てたハーブはおいしさもひとしおです。



イタリアンパセリ／セリ科

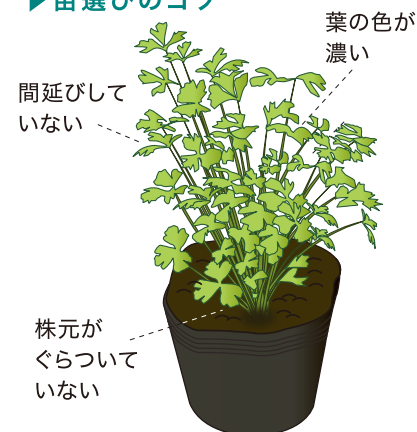
洋風料理に欠かせないハーブの定番

ローマ帝国時代から食用で使われていたハーブ。すっきりした香りで、料理の彩りに欠かせません。もともと医薬用に使われており、ビタミンA、B群、C、カルシウムが豊富に含まれ、栄養価が高いのが特徴です。消化促進、利尿、血行促進、健胃などに効果的です。

▶栽培データ

育てる場所／日なた
プランターの大きさの目安／小型
(目安:直径19cm、高さ15cm)
植え付け時期／1～5月、9～12月
収穫時期／2～6月、9月後半～12月

▶苗選びのコツ



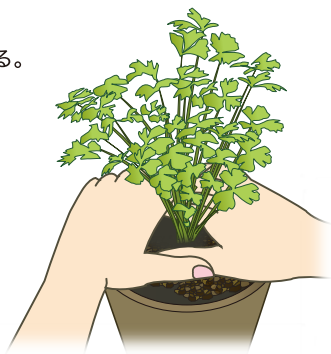
Italian parsley

1. 植え付け

苗ポットより大き目の穴を掘り、苗をポットから取り出して植える。土を寄せて軽く上から押さえる。鉢底から水が出るまでたっぷり水をやる。

❗ポイント

水やりは毎日頻繁に行くと根腐れの原因に。土をさわって乾いていたら水やりのタイミング。

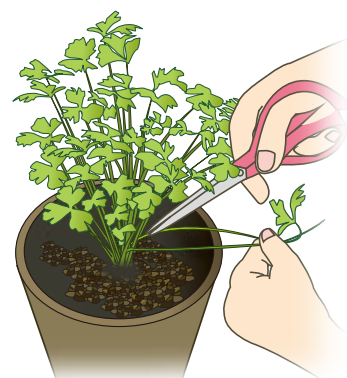


2. 収穫

本葉が十数枚になったら収穫可能。地際をハサミでカットする。

❗ポイント

必要な分だけ少しずつ収穫すると長く楽しめる。株の再生を促すため、元の株の半分の葉を残すようにする。



3. 追肥

植え付け1ヵ月後に株のまわりに肥料を置く。その後、1ヵ月に1回を目安に追肥する。

❗ポイント

分量は、肥料袋に表記された量を必ず守ること。少なすぎても多すぎても生育不良の原因に。



4. 再収穫

収穫した根本から新しい芽がどんどん出てくるので、同じように収穫。数回は収穫できる。



1. 植え付け

苗ポットより大き目の穴を掘り、苗をポットから取り出して植える。土を寄せて軽く上から押さえる。鉢底から水が出るまでたっぷり水をやる。

❗ポイント

水やりは毎日頻繁に行くと根腐れの原因に。土をさわって乾いていたら水やりのタイミング。



2. 収穫

草丈30cm、本葉が6枚になったら収穫可能。外葉を地際からハサミでカットする。以後は、伸びた葉先のやわらかい部分を随時収穫する。

❗ポイント

株の中心の生長点から新芽が生えるので、中心部はさわらないようにする。



3. 追肥

春植えは3～5月、秋植えは10～11月下旬に追肥する。

❗ポイント

分量は、肥料袋に表記された量を必ず守ること。少なすぎても多すぎても生育不良の原因に。



4. 切り戻し

花芽が多くついた茎は葉がかたくなり、香りも弱くなるため、株元から2～3cm残してカットする。その後、わき目から新しい葉が伸び、葉の収穫が長く楽しめる。

❗ポイント

切り戻した後の新芽が花芽ばかりになったら葉の収穫は終了。このまま栽培を続けて、花と種を収穫する。



5. 花と種をとる

初夏になると、黄色のかわいい小花が咲く。花が枯れ、種が黒っぽくなって乾燥したら茎を切って、指でつまんで種をとる。

❗ポイント

種は枝付きのまま紙袋に入れてカラカラになるまで乾燥させてもよい。紙袋ごと振ると簡単にとれる。



ディル／セリ科

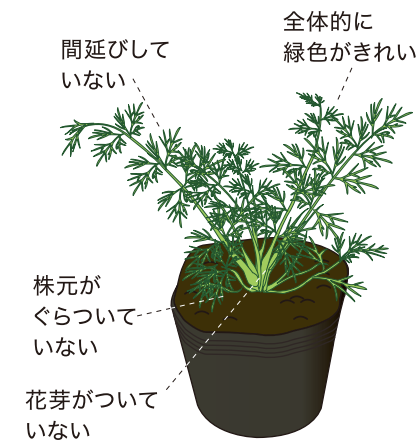
爽やかな香りで、花も種も食べられる優秀ハーブ

丈夫なハーブで、初心者でも簡単に育てられます。爽やかな香りには食欲増進、消化促進、鎮静などに効果があるといわれています。黄色の小さな花や花芽は、葉と同様にサラダやスープに使えるほか、食卓に飾ってもかわいい。種はスパイスとしてドレッシングやお菓子に活用できます。

▶栽培データ

育てる場所／日なた
プランターの大きさの目安／中型
(目安:直径21cm、高さ21cm)
植え付け時期／3～5月、10月
収穫時期／5～7月、4～7月(10月植え付け)

▶苗選びのコツ



Dill

「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、いざというときは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。あなたも「かかりつけ婦人科医」を持ってみませんか？『健康na美』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トラブルの予防法と婦人科のかしこいかかり方をうかがいました。



PART 1 10～30代のやせと貧血

日本の若い女性に多い「やせすぎ」 将来の出産でいろいろなデメリットが

今、日本の30代以下の若年女性では、約5人に1人が、BMI(※)18.5未満の「やせ」に該当すると言われています。そのような女性の多くが、平均よりもやせているにもかかわらず、「自分が太り過ぎ」だと感じることが多いそうです。たしかに昭和の頃には、ぼっちゃりとした人気アイドルが少なかったですが、令和の今ではどちらかといえばスリムなアイドルがもてはやされており、若い女性が「やせたい」という気持ちは十分に理解できます。しかし、必要以上にやせることで、女性の機能が大きく失われることは事実です。

例えば、体重50kgの女性が1ヵ月という短期間で10%にあたる5kgのダイエットをした場合、ほとんどの人は生理が止まったり、生理不順などのトラブルが起こります。そこで「生理がなくなつてラク」などと思う人は、かなりの知識不足。

生理が止まる＝身体は大きなダメージを受けており、放置していると将来の不妊症や低出生体重児(2500g未満)出産につながります。また、低出生体重児は成人以降に高血圧・糖尿病などの生活習慣病にかかりやすいことがわかっています。生理が止まるようなダイエットは、“未来の自分自身からの危険信号”であることをしっかり理解しましょう。



(注釈)
※BMI(肥満度を表す体格指数)：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)。
普通体重は、BMI18.5～25未満

女性の大敵「貧血」は、 身体と心の酸欠状態&栄養不足！

貧血とは、血液に含まれるヘモグロビンという物質が少なくなった状態のこと。ヘモグロビンは血液にのって酸素を身体のすみずみまで運ぶ役割があります。ヘモグロビンの量が減ると、全身に酸素が行きわたらない、いわゆる“酸欠状態”で、めまいや倦怠感、息切れ、頭痛などのトラブルを起こす原因になります。2015年の厚生労働省の調査では、日本人女性の約10人に1人は貧血で、なかでも月経のある女性は5人に1人とも言われています。“生理によって鉄分が毎月失われている”ことを自覚して、ヘモグロビンの材料になる「鉄分」を毎日の食生活で積極的にとることが大切です。鉄分不足はうつやパニック障害にもつながることがわかっており、メンタル面でもとても重要な栄養素と言えます。

貧血予防には、「鉄分を食事でする」、「毎年の健診を欠かさない」ことが大事。健診で「ヘモグロビン濃度(血色素量)」が基準値より下回るようであれば、生理の出血量が多いことが考えられ、子宮筋腫などの婦人科系の病気が隠れている場合も。気になる人は早めに受診を。

また、血液の材料のためには鉄分だけでなく、肉や魚、大豆に含まれるたんぱく質を毎食とりましょう。

鉄分とたんぱく質をとれる主な食べ物



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年より和服を愛用中。着物を着ることで立ち振る舞いが気になり、そのうちお肌のケアにも関心を持って、今や、ビタミンCのサプリメント配合のコスメ、美顔器がマストアイテムに。やっぱり「美」に手をかける時間は女性にとって大切。気分も上がりますよ！



出産を考えている人に知ってもらいたい プレコンセプションケアとは？



プレ(pre)「～の前」、コンセプション(conception)「受精・懐妊」を合わせた言葉で、文字通り「妊娠前の健康管理」を表します。晩婚や高齢出産が当たり前になってきた10年以上前から厚生労働省が中心となって発信していますが、まだまだ日本の女性には浸透していません。

日本では妊産婦死亡率や周産期死亡率(妊娠満22週以後の死産と生後1週間未満の早期新生児死亡を合わせた死亡率)はかなり減っていますが、女性が持つリスク因子が原因とされる「先天異常」、「低出生体重児」などは減っていません。この問題を解決するため、“正しい知識を持って健康的な妊娠、出産をしよう”というのがプレコンセプションケアの大きな目的です。

プレコンセプションケアは、夫婦で行う「妊活」よりももっと早い段階から始めることが大切です。なぜなら、妊娠初期に胎児の重要な器官がつくられるので、妊娠がわかった後にケアを始めても既に手遅れという場合もあるからです。「流産」、「早産」、「2500g未満の低出生体重児」、「先天異常」などの発生頻度は、適正体重を下回るやせや肥満をはじめ、喫煙や持病、高齢に該当する人は高くなります。出産を考えている人は、未来を見据えたプレコンセプションケアを意識した健康生活を早いうちから心がけましょう。

プレコンセプションケアの6か条

1/ 若くても健診を毎年受診する

貧血を放置していたら、実は子宮筋腫や子宮筋腫症だったケースも。将来の不妊につながることもあります。自分の身体を知る健診を受けて、早期発見・早期治療を心がけましょう。

2/ 禁煙はマスト。アルコールも控える

喫煙は流産や早産、低出生体重児などのリスクを高めるため、妊娠前には完全に禁煙を。妊娠前の飲酒は、ビール(アルコール度数5%の場合)1日250ml、ワイン1日100ml程度に控えて。

3/ 適正体重を守る

18～49歳の女性の適正体重の範囲は、BMI値で18.5～24.9です。やせ(18.5未満)は低出生体重児などの要因になり、肥満は妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群などの原因に。

4/ 栄養バランスのいい食事

特に若い女性は、見た目を気にして食事を控え、「低栄養」の傾向があります。1日3食きちんととり、できるだけ栄養バランスが整うようにおかずをしっかり食べましょう。鉄分とたんぱく質は欠かさずに。

5/ 適度な運動でストレス解消

「ひと駅分歩く」、「エレベーターではなく階段を上る」など、身体を動かすクセを若いうちから習慣づけておくべター。適度な運動はストレス解消にもつながります。

6/ 葉酸をとる

葉酸は胎児の身体をつくるのに不可欠なビタミンで、ブロッコリー、ほうれん草、納豆などに多く含まれています。食事から十分な量をとることは難しく、妊娠前からの葉酸サプリメントの利用も有効とされています。

PART 2 年代別 婦人科医のかかり方 ～10代編～

10代で婦人科を受診するのは早い？ そんなことはありません。
年齢に関係なく、気になる症状があれば何歳からでもOKです。
とくに生理のトラブルは放置すると、不妊症の原因につながる場合もあります。
10代のうちに行う「子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)接種」で
婦人科デビューするのもおすすめです。

10代女子でこんな悩みがあれば、婦人科で相談を！

やせ

急激なダイエットや激しいスポーツによるやせは、生理が止まるなど
身体に悪影響を及ぼします。生理が止まったまま放置すると、治療を
始めても正常な周期に回復するまでに生理が止まっていた期間の2
倍くらいかかることも。目安は、50kgの体重が1カ月で5kg(元の体
重の10%)減ったら注意信号です。



生理痛

日常生活が困難になるほどの生理痛は、10代でも子宮内膜症の可
能性があります。子宮内膜症は、本来は子宮の内側だけにあるはずの子
宮内膜が、子宮以外の場所にできてしまう病気で、生理のたびに炎症
を起こします。放置すると不妊症の原因にもなります。つらいと感じる
痛みであればまよわずに受診しましょう。

生理不順

身体が成熟していない10代は生理不順になりがちですが、20歳頃ま
では安定します。しかし、初潮がきて数年たっているのに、生理が3
カ月以上もこない、生理が2週間おきにくる、もしくは生理が2週間以
上続くといった不安定な時は、婦人科に相談を。



生理痛やPMS(月経前症候群)などの気になる
症状は放置せず婦人科に相談してみて

小学校6年～高校1年相当の女の子が対象！

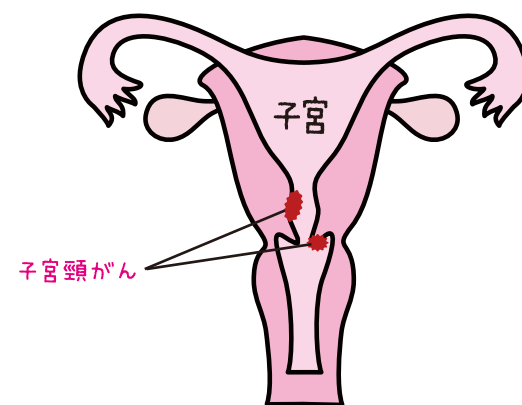
「HPV(ヒトパピローマウイルス)感染症」を 予防するHPVワクチンを接種しよう。

HPVは、性的接触のある女性であれば50%以上が生
涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスで
す。子宮頸がんをはじめ、肛門がん、膣がんなどのがん
や、尖圭(せんけい)コンジローマなど、多くの病気の発生
に関わっています。HPV感染症を防ぐ「HPVワクチン」
は、近年若い女性に増えている子宮頸がんの予防に効果
があるとして、小学校6年～高校1年相当の女子を対象
に、自治体の公費(自己負担なし)により定期接種が行わ
れています。

日本では25～40歳の女性のがんによる死亡の第2位
は、子宮頸がんによるもの(※)で、早期に発見できれば、
治療により比較的治癒しやすいがんとされていますが、
進行している場合や病状によっては子宮の摘出が必要と
なることがあります。

他の先進国と比べて日本の「HPVワクチン」接種はか
なり遅れています。ワクチンの接種には効果とリスクの両
面がありますので、まずは子宮頸がんとHPVワクチンに
ついて知るために、お子さんといっしょに婦人科で相談し
てみませんか？

子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんのこと。
主にウイルスの感染が原因で、
ほとんど自覚症状がないまま進行します。
発症年齢のピークが20～40代と
女性の出産年齢と重なり、子育て世代の母親が子どもを
残して亡くなるケースもあることから
「マザーキラー」とも呼ばれています。



※[出典:国立がん研究センター がん情報サービス 人口10万対年齢階級別死亡率(子宮頸部 2021年)]

婦人科医の宿敵！

「ママブロック」

生理について隠すことが美德とされてきた日本では、生理に対す
る誤解がたくさんあります。生理の悩みを抱える娘に対して、「お
母さんも若い頃は生理不順だったから大丈夫よ」などと言ってき
ちんと向き合わず、母親によって娘の適切な治療が妨げられるこ
とを、婦人科医では「ママブロック」と呼んでいます。家族といえど
も、生理の痛みや症状などは個人差があります。お母さん自身も
思春期の娘の健康について正しい知識を持ち、お子さんが婦人科
を受診するチャンスを失わないように心がけてください。



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

あなたの守護星であり、「行動力」を示す火星が牡羊座に滞在する5～6月上旬は、エネルギーに行動できる時期。スポーツなどの健康活動を始めるのにおすすめ。ただし頑張りすぎ、ケガには注意。5～10月上旬には「破壊と再生」を意味する冥王星が逆行し、「社会的な人間関係」が問われることも。自分勝手な行動は避けると吉。

ラッキーアクション

新しいスキルの習得



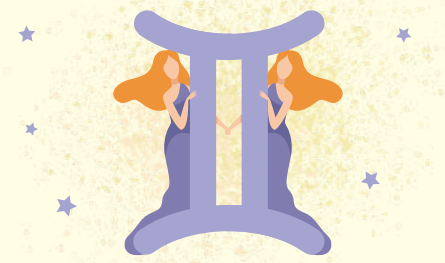
牡牛座

4月20日～5月20日

5月末まで拡大の星・木星が牡牛座に滞在するほか、5月上旬～下旬はあなたの守護星の金星も入座して、牡牛座の魅力が輝くチャンス到来です。同時期に「突然の変化」を示す天王星が木星を刺激する影響で、「棚ぼた式の幸運」が訪れることも！ 5月の幸運期に備えて4月は無理をせず、体調管理を万全にしておきましょう。

ラッキーアクション

夏に向けて水色のアイテムを探す



双子座

5月21日～6月21日

拡大の星・木星が、5月下旬から双子座に移動し、12年に1度の幸運期といわれるシーズンがいよいよ始まります。そのうえ、6月中旬まで太陽と金星も双子座に滞在し、3つの星のパワーで人気運も高まるでしょう。健診やスポーツなど、健康活動のスタートにもおすすめです。双子座の弱点「しゃべりすぎ」には気をつけて。

ラッキーアクション

エコひいきをしない



蟹座

6月22日～7月22日

今年1月下旬より変革の星・冥王星が蟹座の「対人関係」を示す部屋から移動し、長い緊張感から解放されてホッとしている人も多いはず。太陽や金星が蟹座に入る6月下旬～7月中旬は楽しい時期が続くそう。来年2025年は蟹座に幸運の星・木星が入ります。そのチャンスを逃さないようにそろそろ準備を始めましょう。

ラッキーアクション

隠れた場所でよいことをする



獅子座

7月23日～8月22日

今年1月下旬から、変革の星・冥王星が獅子座の「パートナーシップ」を表す部屋に移動し、獅子座が苦手といわれる「協調性」のスキルアップが求められます。目の前にいる人を大事にすることで有益な仕事につながるチャンスも。健康面では魚座に入る土星の影響で長いストレスから解放され、おおむね順調に過ごせそう。

ラッキーアクション

人の集まる場所に足を運ぶ



乙女座

8月23日～9月22日

今年1月から変革の星・冥王星が乙女座の「健康」の部屋に滞在中。今後はこれまで以上に健康生活を心掛けたいもの。6月頃からあなたの「社会的地位」を示す座位に木星が入り、キャリアアップの期待大。バイタリティーの星・太陽と金運や愛情を意味する金星が乙女座に入る8月中旬～9月中旬も楽しく過ごせそう。

ラッキーアクション

ヘルスグッズの購入、セルフケア。

青山五行の12星座ウェルネス占い 2024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している。

青山五行 <https://www.aoyama-gogyo.com>



天秤座

9月23日～10月23日

5月下旬から双子座に移動した拡大の星・木星の好影響を受けて、あなた本来の元気が取り戻せそう。なかでも5月は、あなたの「相続」を表す牡牛座に多くの天体が入り、人からの援助やキャリアアップの予感も。健康面では、天秤座の健康を表す魚座に土星が滞在中のため体調には要注意。気になることがあれば早めに対策を。

ラッキーアクション

新しいスキルの習得



蠍座

10月24日～11月22日

今年1月下旬に冥王星が蠍座の「居場所」を示す場所に入り、心境の変化を感じているかもしれませんが、引っ越しや不動産の購入は慎重に行った方がベター。蠍座の守護星・冥王星が逆行する5月、さらに6月中旬～7月中旬は火星が牡牛座に入り、冥王星と凶角をとるため、ケガや病気、突発的な事故に注意して。

ラッキーアクション

健診の受診や健康活動



射手座

11月23日～12月21日

5月中旬までは、射手座が苦手とされるルーティンワークにしばられることもありますが、木星が双子座に移動する5月下旬には解放され、楽しい時期が続くでしょう。6月中旬～7月中旬はあなたの健康を表す牡牛座にケガやトラブルを示す火星が移動するため、無理な行動やケガ、喧嘩をしないように心がけて。

ラッキーアクション

筋トレや球技などのスポーツ



山羊座

12月22日～1月19日

今年1月に変革の星・冥王星が「経済」の部屋に移動し、今後はマネープランの構築が山羊座のテーマになりそう。6月は冥王星と拡大の星・木星が好角度をとるので金運アップの予感も。仕事も忙しくなりそう。牡羊座に火星が滞在する5月～6月中旬、山羊座の健康を示す水星が逆行する4月、8月は病気やケガに注意。

ラッキーアクション

マネープランを立てる



水瓶座

1月20日～2月18日

変革の星・冥王星が水瓶座に入り、2043年3月まで約20年近く滞します。長期的な計画を立て、これを着実に進めていくとベター。環境が変わることが多く、ストレスをためないように、これまで以上に毎日の健康管理をしっかり行いましょう。5月後半から双子座に移動する拡大の星・木星の好影響を受けて人気運が高まります。

ラッキーアクション

家族との会話



魚座

2月19日～3月20日

目標をやりとげるなら、拡大の星・木星が好角度にある5月中までに実行するとベター。6月以降は、家族や住まいに関することが魚座の幸運につながります。魚座に位置する土星と海王星の影響で「人生が安定する」という暗示も。健康運はおおむね順調で、新たな健康活動や健康に関する計画を立てるといいでしょう。

ラッキーアクション

家族旅行

olizzi
superior food

家で食べる食事をヘルシーで美味しくする方法、それは
良質なエクストラバージンオイルを使うことです！



合同会社リュウシン

〒111-0051 東京都台東区蔵前 3-8-2
EMAIL: info@liuxing.jp



公式HP



公式X (旧Twitter)



インスタグラム

健康na美 No.20

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。

