

めいふる くらぶ

もっと元気に、健康に！

第154回組合会報告

巻頭インタビュー

料理研究家

土井 善晴さん

アイフレイルと
注意したい目の病気



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。いつしたことを「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なんです。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。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えます。

料理することは自然とつながること

巻頭インタビュー

My Healthy Style

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。

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。おかずの二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」と言っ。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、それを汁一菜で実現できる。



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。

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、合理性や利便性が正しうとしたのです。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「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「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）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



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が幸せを感じます。雨上がりの景色がともきれいでいいなあと思うたり……。散歩の時間は、そんなふうにも豊かになる時で、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。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が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。どうやったらか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おりますね。

——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。

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ぼろげなんですね。

「汁三菜は、汁飯香で、その中に既に、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。季節の旬と汁三菜を基本にして、それぞれの人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。家庭によつて年齢層も家族構成も違いますから、汁三菜を土台に、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きますし、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



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ないですが、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「料理をすることを通して、人間を考えることができる」とわかってから、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。



たれたりするので、食べ過ぎないようにしています。

私の食事は二日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とと思っ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のと、「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、その方が治療能力も上がるものです。

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、皆さん自身で芽吹かせてほしいと思います。それはあなた自身のクリエーション、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 公告

【公告第1611～1616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	粟津 友広	大久保 宜政	日本航空（株）（令和6年1月15日）
選定議員	山下 陽一郎	高樋 克也	日本航空（株）（令和6年1月15日）
選定議員	加登 慶一郎	木村 大典	日本航空（株）（令和6年1月15日）
選定議員	今尾 暁	弥勒 学	日本航空（株）（令和6年1月15日）
互選議員	清水 奈美	佐藤 景子	（株）JALスカイ札幌（令和6年1月15日）
互選議員	藤田 祐弥	市原 聡	（株）JALエンジニアリング（令和6年1月15日）
互選議員	田中 寛人	入沢 朋子	（株）ジャルパック（令和6年1月15日）

【公告第1618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、当健保組合の任意継続被保険者の標準報酬月額上限は、次のとおりであることを公告します。

2024 年度における標準報酬月額（最高限度額）	第 35 等級	650,000 円
適用年月日	2024 年 4 月 1 日～ 2025 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

2024 年度標準報酬月額	280,000 円
2024 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 2024 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。

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 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/>

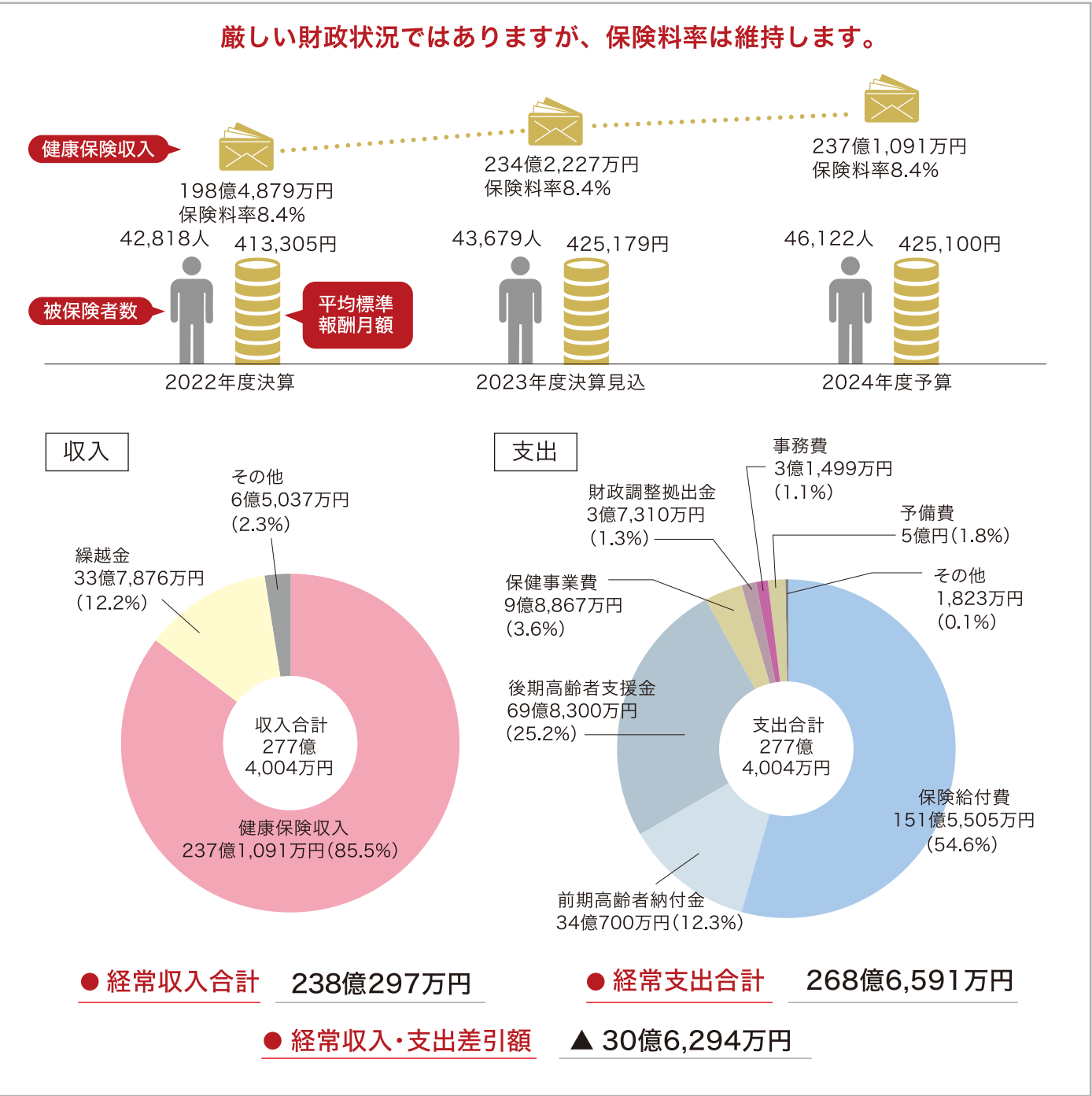
JAL健保

検索



① 第154回 組合会報告【2月16日(金)開催】

2024 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。



2024年度予算の概要

2023年度は、経常収支では34億円の赤字見込みが14億円の黒字見込みに改善されました。収支としては、赤字分の補填として2022年度収支残金より26億円の繰り入れや国からの補助金などにより、45億円の黒字見込となります。

2024年度は、納付金が28億円増額となり、経常収支で31億円の赤字となることが想定されます。収支としては、2023年度収支残金を繰り入れることで、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、2023年度と同じ1.8%です。

保険料月額については、P.7の「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」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。

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)	
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	
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	
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	
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	
7	禁煙サポート	WEB 禁煙外来補助	
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	
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 健康いきがいづくり教室(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 2024年度 JAL健保の保険料月額表

① 2024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%	
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・月額				
			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。
※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2024年4月分保険料より適用となります。

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。

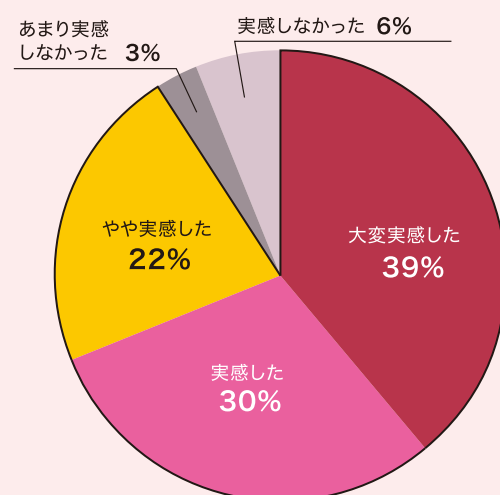
生活習慣改善を行った層は、通院のみの層に比べて 3年後の再発率が10分の1でした

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



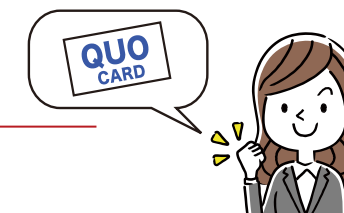
アプリで生活習慣改善のコツを学ぶ

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

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)

プライバシーは厳守されます

※「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

フリーダイヤル
(通話料無料)

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**

おもちゃドクター募集

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「ものを大切にする心」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などは必要ありません。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)

※詳細については、下記までお問い合わせください。

社会貢献活動デビュー支援

人生100年時代の今、定年退職後、セカンドライフをより充実した毎日にするためには、やりがいや生きがいを見つけることが大切です。趣味やスポーツ、旅行のほか、住まう地域での社会貢献活動を生きがいとしてセカンドライフを過ごしたいと考える方も多いのではないのでしょうか。

ここでは、住まう地域のボランティア情報や支援団体情報など、社会貢献活動の入口となる情報をご提供し、スムーズに参入できるよう支援いたします。やってみたい、やってみようかなとお考えの方はお気軽にお問い合わせください。

※詳細については、下記までお問い合わせください。

【お申し込み・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

ホームページはこちら

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。

<https://www.kenkolife.org/>

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



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。

ウォーキングコース/個人

参加人数
2,121名



10,000歩(ノ日)以上 達成者数639名
7,000歩(ノ日)以上 達成者数560名

ウォーキングコース/チーム

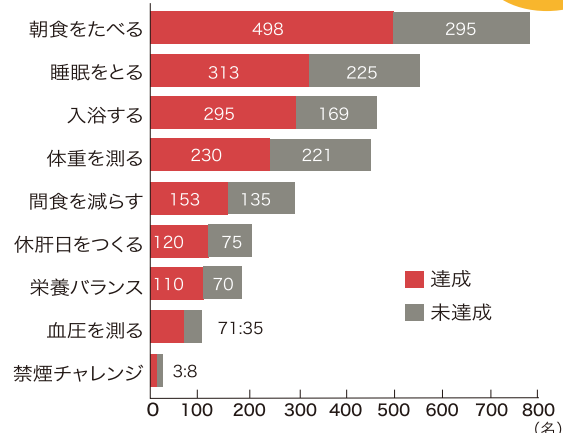
参加人数
3,075名



- 1 TEAM SENBEIさん (平均歩数 32,336)
- 2 W.L.B 2023秋さん (平均歩数 29,116)
- 3 JNV ガチ勢チーム☆さん (平均歩数 21,751)

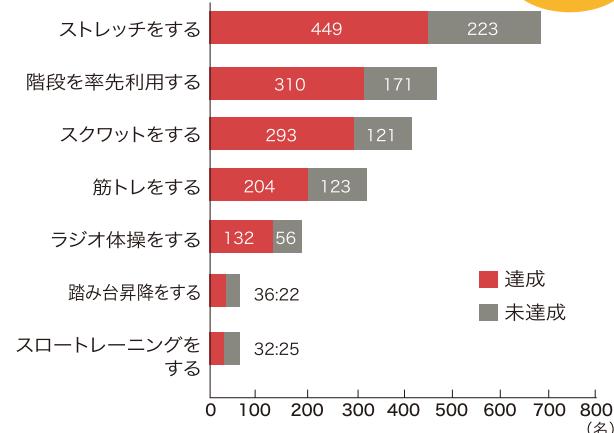
生活習慣改善コース

参加人数
1,328名



運動不足解消コース

参加人数
1,064名



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2024年度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。



円覚寺と紫陽花

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。

田 町	5月23日	江戸から明治へ歴史ゆかりの地散策：西郷・勝調印跡…泉岳寺…永昌山・芝浦運河 他
日本橋	5月31日	江戸の経済中心地、日本橋を歩く：日本橋…日本銀行…三井本館…三井タワー 他
鎌 倉	6月11日	北鎌倉の紫陽花めぐり：明月院…東慶寺…円覚寺 他
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訪：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
駒 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、各地の施設や工場を見学します。

※詳細については、13ページのお問い合わせ先をご参照ください。

安全運転セミナー

自分の運転を知り、安全運転につなげませんか？

高齢運転者は運転のベテランです。しかし年齢とともに視力や体力、記憶力や判断力など身体機能が変化していきます。そうした加齢に伴う身体機能の変化を理解し、変化に応じた運転を行うことで安全運転を続けることができます。

セミナーでは、安全運転に関する教養や地域社会における交通事故抑止、危険予測の状況判断など、自動車運転全般について学びます。

※詳細については、13ページのお問い合わせ先をご参照ください。

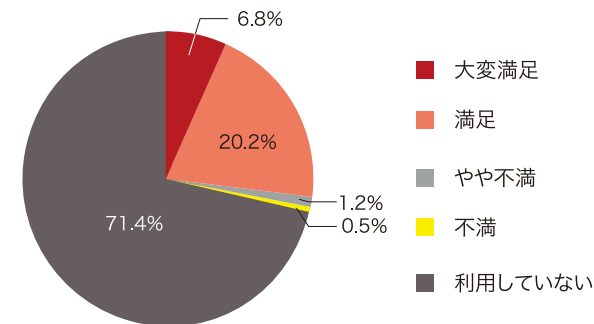


JAL健保CSアンケート「結果報告」

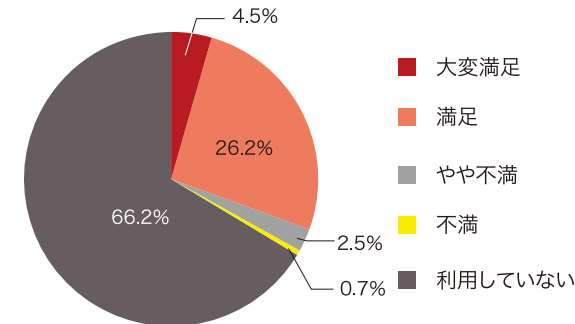
(実施期間 2023年10月1日～2023年10月31日)

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。

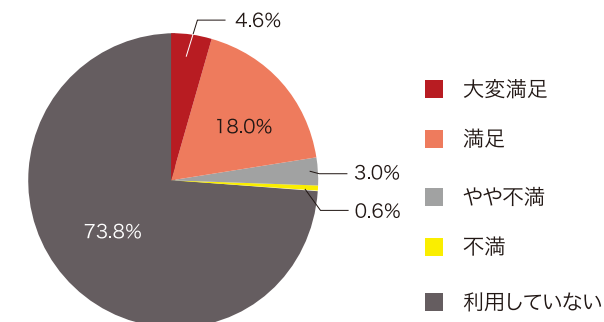
健保職員の電話対応は丁寧になされていましたか。



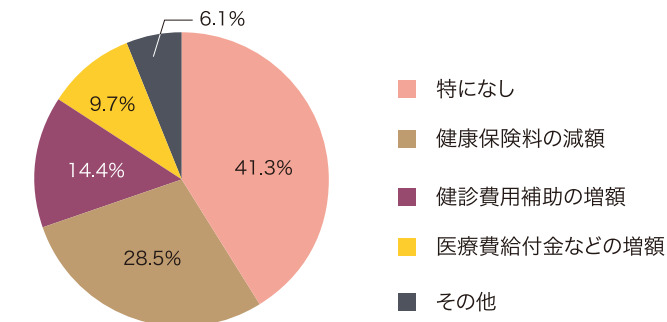
組合員専用サイトマイページをご利用いただき、ご満足いただいていますか。



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。



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。



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が入っていない

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



アイフレイルと注意したい目の病気

目の健康を維持して健康寿命の延伸につなげよう！

物が見えづらい、目に不快感を感じる……。そんな違和感を「年のせい」で片づけていませんか？
目の病気は何よりも早期発見が重要です。

今回は、加齢に伴う「アイフレイル」や年齢とともに増加する目の病気について、井上眼科病院の井上賢治先生にお話をうかがいました。

井上 賢治 先生
井上眼科病院 院長

ご存知ですか？ アイフレイル

フレイルとは「年齢を重ねることで心身のさまざまな機能が低下し、身体機能や生活能力が衰えてきた状態」のこと。これは、目にも同じことが起こります。「アイフレイル」とは、**加齢によって目の機能が衰えた状態**のことを言います。視力が落ちたり、目の病気がかかったりすると、社会参加の機会が減りがちになります。外に出なくなるので、目以外の身体機能も低下し、うつ病を発症したり、認知機能の低下を引き起こすこともあります。こうして日常生活が制限されると、結果として健康寿命が短くなってしまうのです。つまり、目の健康を維持することは、健康寿命を延ばすことにもつながるのです。

視覚障害（見えにくさ）が起こると...

身体活動量※1
32%低下

転倒リスク※2
2.5倍上昇

※1) Inoue S, et al. Assessment of physical inactivity and locomotor dysfunction in adults with visual impairment. Sci Rep, 2018.

※2) 米国/英国の老年医学会および米国の整形外科学会合同による「高齢者の転倒予防ガイドライン(2001)」

【図1】アイフレイルチェックリスト

当てはまる項目に ☒ チェックを入れましょう。

- ☐ 目が疲れやすくなった
- ☐ 夕方になると見えにくくなるが増えた
- ☐ 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- ☐ 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- ☐ 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- ☐ まぶしく感じやすくなった
- ☐ はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた
- ☐ まっすぐの線が波打って見えることがある
- ☐ 段差や階段が危ないと感じたことがある
- ☐ 信号や道路標識を見落としたことがある

☒ が...

0人: あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたらまたチェックしてください。

1つの人: 目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。

2つ以上の人: アイフレイルかもしれません。一度、眼科専門医にご相談ください。

出典: 日本眼科啓発会議 アイフレイル啓発公式サイト
このほかにも日本眼科啓発会議の公式サイトでは、スマホやパソコンで視力測定や視野のチェックなどができる6つのツールが紹介されています。

チェックリストを活用しよう

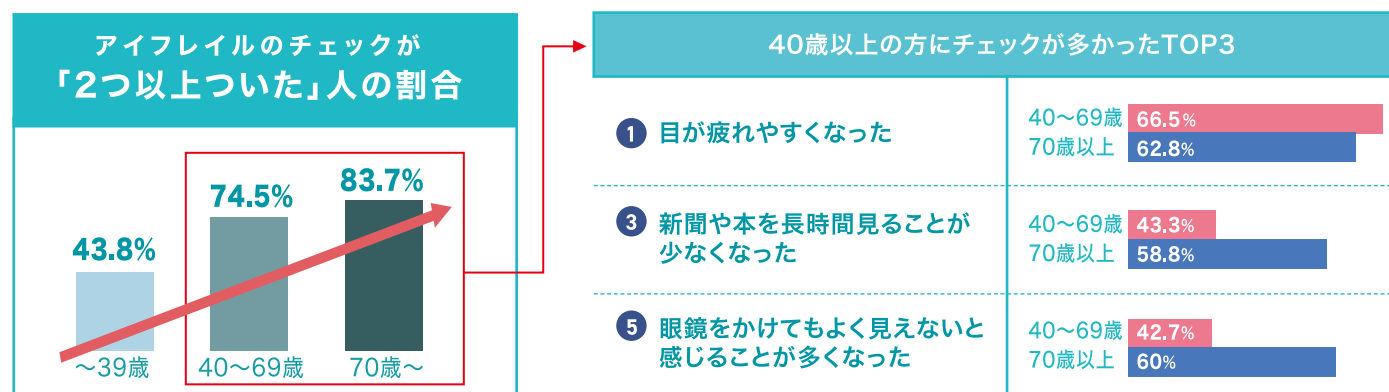
アイフレイルという言葉は日本眼科啓発会議が提唱したもので、目の病気の早期発見につながるチェックリスト(図1)を作成しています。こちらに挙げてある10の項目は、それぞれにおいて目の病気がある程度想定されていますので、2つ以上チェックが入った場合は、眼科で詳しい検査をすることをおすすめします。

当院グループでは、約5,500人の初診の患者様に、このアイフレイルのチェックを実施したところ、男性は平均2.7個(±2.2個)、女性は平均3.1個(±2.2個)という結果となりました。また、40歳を過ぎると、年齢とともに増加していくことがわかりました(図2)。

目の健康管理に「眼科ドック」

加齢とともに、さまざまな目の病気の発症リスクが高まりますので、何の症状がなくても健康管理の一環として定期的に目の検査をすることをおすすめします。近年では「**目に特化した検査**」を行う眼科ドックが普及し始めています。検査項目や費用(保険適用外)は医療機関によって異なり、当院グループでは14種類の検査プログラムを用意しています。次ページ以降で解説する緑内障や白内障のほか、角膜・網膜の異常なども検出することができます。

【図2】井上眼科のアイフレイル調査



出典: 井上 賢治、天野 史郎、徳田 芳浩、塩川 美菜子、方倉 聖基: 初診患者のアイフレイル調査 臨床眼科77巻第5号(2023年)



は、初期の場合は進行を遅らせる目薬を使用することもあります。

白内障は治すことはできません。

霧がかかったようにかすんで見える、文字や線が二重三重に見える、夜間の車の運転時に光がにじんでリング状のモヤが見えたり光が伸びてまぶしく見えた

りする、などがあります。

白内障は、目から脳に視覚の信号を送る視神経が何らかの要因で傷つき、視野が欠けていく病気です。約120万本ある視神経は、眼圧が加わると圧迫されてダメージを受け、少しずつ壊れていきます。一度壊れた視神経は元には戻りません。視神経一本が視野に対応しているため、壊れた視神経の場所は見えなくなります。そしてダメージが広がると、やがて失明してしまう恐れもあります。

日本の緑内障患者数は約500万人にのぼり、40歳以上の20人に1人、70歳以上の10人に1人が罹患していることが

注

意

したい目の病

気

白内障

白内障は、目から脳に視覚の信号を送る視神経が何らかの要因で傷つき、視野が欠けていく病気です。約120万本ある視神経は、眼圧が加わると圧迫されてダメージを受け、少しずつ壊れていきます。一度壊れた視神経は元には戻りません。視神経一本が視野に対応しているため、壊れた視神経の場所は見えなくなります。そしてダメージが広がると、やがて失明してしまう恐れもあります。

日本の緑内障患者数は約500万人にのぼり、40歳以上の20人に1人、70歳以上の10人に1人が罹患していることが

注

意

したい目の病

気

白内障

白内障は、目から脳に視覚の信号を送る視神経が何らかの要因で傷つき、視野が欠けていく病気です。約120万本ある視神経は、眼圧が加わると圧迫されてダメージを受け、少しずつ壊れていきます。一度壊れた視神経は元には戻りません。視神経一本が視野に対応しているため、壊れた視神経の場所は見えなくなります。そしてダメージが広がると、やがて失明してしまう恐れもあります。

日本の緑内障患者数は約500万人にのぼり、40歳以上の20人に1人、70歳以上の10人に1人が罹患していることが

注

意

したい目の病

気

白内障

白内障は、目から脳に視覚の信号を送る視神経が何らかの要因で傷つき、視野が欠けていく病気です。約120万本ある視神経は、眼圧が加わると圧迫されてダメージを受け、少しずつ壊れていきます。一度壊れた視神経は元には戻りません。視神経一本が視野に対応しているため、壊れた視神経の場所は見えなくなります。そしてダメージが広がると、やがて失明してしまう恐れもあります。

日本の緑内障患者数は約500万人にのぼり、40歳以上の20人に1人、70歳以上の10人に1人が罹患していることが

注

意

したい目の病

気

白内障

白内障は、目から脳に視覚の信号を送る視神経が何らかの要因で傷つき、視野が欠けていく病気です。約120万本ある視神経は、眼圧が加わると圧迫されてダメージを受け、少しずつ壊れていきます。一度壊れた視神経は元には戻りません。視神経一本が視野に対応しているため、壊れた視神経の場所は見えなくなります。そしてダメージが広がると、やがて失明してしまう恐れもあります。

日本の緑内障患者数は約500万人にのぼり、40歳以上の20人に1人、70歳以上の10人に1人が罹患していることが

注

意

したい目の病

気

白内障

白内障は、目から脳に視覚の信号を送る視神経が何らかの要因で傷つき、視野が欠けていく病気です。約120万本ある視神経は、眼圧が加わると圧迫されてダメージを受け、少しずつ壊れていきます。一度壊れた視神経は元には戻りません。視神経一本が視野に対応しているため、壊れた視神経の場所は見えなくなります。そしてダメージが広がると、やがて失明してしまう恐れもあります。

日本の緑内障患者数は約500万人にのぼり、40歳以上の20人に1人、70歳以上の10人に1人が罹患していることが

注

意

したい目の病

気

白内障

白内障は、目から脳に視覚の信号を送る視神経が何らかの要因で傷つき、視野が欠けていく病気です。約120万本ある視神経は、眼圧が加わると圧迫されてダメージを受け、少しずつ壊れていきます。一度壊れた視神経は元には戻りません。視神経一本が視野に対応しているため、壊れた視神経の場所は見えなくなります。そしてダメージが広がると、やがて失明してしまう恐れもあります。

日本の緑内障患者数は約500万人にのぼり、40歳以上の20人に1人、70歳以上の10人に1人が罹患していることが

注

意

したい目の病

気

白内障

白内障は、目から脳に視覚の信号を送る視神経が何らかの要因で傷つき、視野が欠けていく病気です。約120万本ある視神経は、眼圧が加わると圧迫されてダメージを受け、少しずつ壊れていきます。一度壊れた視神経は元には戻りません。視神経一本が視野に対応しているため、壊れた視神経の場所は見えなくなります。そしてダメージが広がると、やがて失明してしまう恐れもあります。

日本の緑内障患者数は約500万人にのぼり、40歳以上の20人に1人、70歳以上の10人に1人が罹患していることが

注

意

したい目の病

気

白内障

白内障は、目から脳に視覚の信号を送る視神経が何らかの要因で傷つき、視野が欠けていく病気です。約120万本ある視神経は、眼圧が加わると圧迫されてダメージを受け、少しずつ壊れていきます。一度壊れた視神経は元には戻りません。視神経一本が視野に対応しているため、壊れた視神経の場所は見えなくなります。そしてダメージが広がると、やがて失明してしまう恐れもあります。

日本の緑内障患者数は約500万人にのぼり、40歳以上の20人に1人、70歳以上の10人に1人が罹患していることが

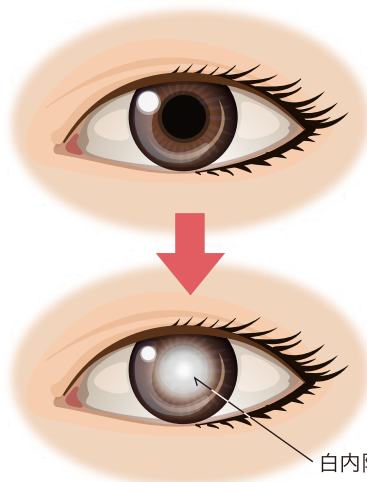
注

意

したい目の病

気

白内障



白内障の水晶体

白内障

注意したい目の病

既に50代で約半数が罹患

白内障はレンズの役割をする目の水晶体が白く濁り、視力が低下していく病気です。主に加齢が原因で起こり、80代以降では、ほぼ全員が白内障になると言われています。症状としては、霧がかかったようにかすんで見える、文字や線が二重三重に見える、夜間の車の運転時に光がにじんでリング状のモヤが見えたり光が伸びてまぶしく見えた

りする、などがあります。

白内障は治すことはできません。

霧がかかったようにかすんで見える、文字や線が二重三重に見える、夜間の車の運転時に光がにじんでリング状のモヤが見えたり光が伸びてまぶしく見えた

りする、などがあります。

白内障は治すことはできません。

霧がかかったようにかすんで見える、文字や線が二重三重に見える、夜間の車の運転時に光がにじんでリング状のモヤが見えたり光が伸びてまぶしく見えた

する、などがあります。

白内障は治すことはできません。

霧がかかったようにかすんで見える、文字や線が二重三重に見える、夜間の車の運転時に光がにじんでリング状のモヤが見えたり光が伸びてまぶしく見えた

する、などがあります。



初期の視野の欠け(例)

緑内障

注意したい目の病

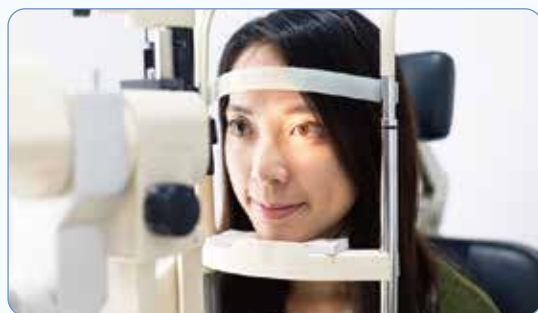
中途失明(生まれつきではない失明)原因の第1位

緑内障は、眼圧が高い人の病気と思われがちですが、緑内障の約7割が、眼圧が正常範囲にもかかわらず発症する緑内障(Ⅱ正常眼圧緑内障)です。緑内障のなかの急性緑内障発作を除いて、多くの場合は10〜20年という歳月をかけて視野の欠けがゆっくりと進行していきます。そのため、初期〜中期は症状を自覚しづらいのが特徴です。中期になってもなかなか気づけないのは、左右の目で補いながら物を見ているから。日本緑内障学会の調査では、発症した9割の人が症状を自覚していませんでした。だからこそ、早期発見で進行を遅らせることが重要になります。

緑内障にかかりやすいタイプの人

緑内障は誰でもかかる可能性がある病気ですが、特にかかりやすいタイプの人があります。次に挙げる人は、目の不調を感じなくても、定期的に検査を受けるようにしましょう。

- 眼圧が高い
- 高血圧
- 高血糖・糖尿病
- 強度近視
- 血縁者に緑内障患者がいる



緑内障を遠ざけるために

緑内障の多くは、原因のわからない正常眼圧緑内障ですので、予防するのはなかなか難しいのですが、それでも私の著書に記した次のような習慣を心がけると、予防の一助になるのではないかと思います。

- ◆ 始めよう！ 目によい習慣
- 紫外線をカットする
- 十分な睡眠時間と質のよい睡眠をとる
- PC作業中は1時間に1回休憩
- めるめの半身浴で血流と睡眠の質をUP
- ときどき深呼吸してリラックス

- 緑黄色野菜の抗酸化成分で目を元気に
- 枕は高過ぎず、低過ぎず
- 1回30分の有酸素運動で血流促進
- ◆ やめよう！ 目に悪い習慣
- 暗い場所でのスマホや読書
- 睡眠時無呼吸症候群を放置する
- 長時間のうつむき姿勢
- 目を1日に何回も洗う
- 喫煙
- カフェインのとり過ぎ
- コンタクトレンズをしたまま眠る
- ヨガの逆立ちポーズや呼吸を止める筋トレ



井上賢治(著)『いちばん親切でくわしい緑内障の教科書』(世界文化社)

すが、進行して見え方が悪くなっても、手術で眼内レンズを入れることで視力の回復が期待できます。眼内レンズは一度入れたら生使用可能ですので、基本、白内障手術は人生で1回とお考えください。

手術を受けるタイミング

白内障は「日常生活で不便を感じるようになった時」が、手術のタイミングです。これは患者様それぞれのライフスタイルによって異なります。たとえば視力検査の結果がよくても、屋外活動をする際にまぶしくて見えづらい、車の運転に不安があるなど、日常生活でニーズがあるなら早目に手術していいと思います。ただし、単焦点眼内レンズ(保険適用)を入れる場合はピントが1点にしか合わないため、ピントを遠くに合わせる眼内レンズを入れると、近くを見る時には一般的に老眼鏡が必要になります。

しかし、今は2つ以上の距離にピントが合う多焦点眼内レンズ(2焦点、3焦点、5焦点などの種類も増えています。多焦点眼内レンズは保険適用外ですので費用は高くなりますが、眼鏡がほとんど不要となりますので、こちらを検討するのもよいと思います。

手術を先送りすると、ずっと見えづらさを我慢し続け、生活の質を下げてしまつというデメリットがあります。もち

読者の皆さんへメッセージ

ろん、先送りした時点の高度な医療技術や優れた眼内レンズの恩恵を享受できるというメリットはありますが、手術するにも身体が元気な状態であれば、内科の先生から白内障手術を受ける許可が下りません。安心して手術を受けるためにも、かかりつけ眼科医とよく相談してお決めください。

目は多くの情報を脳に伝達する非常

に重要な器官です。見えづらい・見にくいなど、さまざまな目の症状が出ると、日常生活の楽しみが減ってしまうと思います。だからこそ、日々きちんとケアすることがとても大切です。この人生100年時代においては、読者の皆さんはまだまだ先が長いわけですから、今からでも目に気を遣っていたく、より幸せな人生が送れると思います。そのためには、ぜひ能動的に検査や眼科ドックを受けていただきたいと思います。

PROFILE

井上 賢治

(いのうえ けんじ)

医療法人社団 済安堂
井上眼科病院 院長



千葉大学医学部卒業、東京大学医学部大学院修了。2008年井上眼科病院グループ理事長、2012年井上眼科病院第11代院長に就任。緑内障を専門とし、若手医師の教育にも尽力している。日本眼科学会認定眼科専門医。日本眼科医会常任理事。

■井上眼科病院グループ <https://www.inouye-eye.or.jp>

東京・お茶の水で140年以上の歴史を誇る。眼の総合病院として5つの施設[①井上眼科病院 ②お茶の水・井上眼科クリニック ③西葛西・井上眼科病院 ④大宮・井上眼科クリニック ⑤札幌・井上眼科クリニック]が連携し、最先端の眼科医療を提供している。2022年度のグループ全体の外来患者数は40万5,000人以上、全国の医療機関から1万件近くの紹介を受けた実績がある。

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