

健康 *na* 美

KENKOU NAVI

2025年秋号

 JAPAN AIRLINES

日本航空健康保険組合



野菜の目利き

巻頭インタビュー

体操教室主宰・タレント・医学博士

佐藤 弘道さん

ウエルネス占い



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



笑って過ごす、
その1日が明日の力になる


体操教室主宰・タレント・医学博士
佐藤 弘道さん

「体操のひろみちお兄さん」として親しまれている佐藤弘道さんは、2024年6月に「脊髄梗塞」という非常に珍しい病気を発症し、一時活動を休止されました。療養中は医師も驚くほどの奇跡的な回復を見せ、3か月ほどで仕事に復帰されましたが、後遺症が残り、現在はリハビリを続けながら活動されています。佐藤さんの現在の身体の状態や心境の変化についてお話をうかがいました。

Interview



佐藤 弘道（さとう・ひろみち）

体操教室主宰・タレント・医学博士

1968年生まれ、東京都出身。日本体育大学卒業。1993年4月よりNHK教育テレビ（現・Eテレ）『おかあさんといっしょ』第10代体操のお兄さんを12年間務め、その後『あそびだいすき』を含めて15年間教育番組にレギュラー出演した。2002年「有限会社エスアールシーカンパニー」を設立し、子どもと指導者のためのスポーツクラブを立ち上げ、幼稚園・保育園・こども園の正課体育指導と課外体操を行う。2015年に弘前大学大学院医学研究科博士課程を修了し、医学博士を取得。親子体操について研究し、日本初の「親子体操博士」となる。親子体操教室・指導者研修会・講演会などの教育活動のほか、体操の振り付けや監修、CMやテレビのコメンテーターなど幅広く活躍中。子ども向けCDやDVD、著書も多数。

脊髄梗塞の後遺症とリハビリ

——現在、後遺症はどの程度あるのでしょうか？

佐藤 下半身に麻痺があり、排泄障害もあります。腰周りの感覚は全くなく、触ってもシャワーを浴びても何も感じない状態で、股関節から下は24時間ずっとしびれていて、服を全部脱いでも何かを一枚まとっているような感覚があります。立ったり歩いたりはしていますが、バランス感覚がないので、常に身体の中心を意識して、倒れないように気をつけながら立っています。ですが、上半身は問題ないので、飛んだり跳ねたりはできませんが、イベントなどでは上半身だけ動かすことはしていますね。

——今後もしばらくリハビリが続くのですね。

佐藤 脊髄梗塞の回復期は、だいたい3年くらいと言われています。今がちょうど1年経ったところなので、あと2年はなるべくリハビリ中心の生活を送りながら、どこまで回復できるか挑戦しているところです。脊髄梗塞を発症された方のうち、約6割が車椅子での生活、2割強の方が杖や歩行器を使っていて、1割ちょっとの方が僕のように歩けているそうです。世の中にはさまざまな新しい治療法がありますが、僕は特別な治療は受けずにここまで回復できています。「特別な治療をしなくても、こんなに回復できるんだ」と、自分の回復が「新たな症例づくり」になるよう、日々のリハビリに励んでいます。

リハビリは、頑張ってもすぐ効果が出るものではないので、精神的に落ち込んでしまう人も多いんですね。だからこそ、希望を持てる情報を発信していきたいと思っています。また、理学療法士さんも、あまりプレッシャーを感じ過ぎないでほしいなと。中には、自分が担当した患者さんが回復しないと、自分のせいだと思って退職されてしまう方もいる

そうです。でも、回復は患者側の取り組み方にも大きく関わることです。おこがましいかもしれませんが、そうした現実も両方うまく伝えていけたらと思っています。

——歩けるようになるのが早かったのは、持ち前の体力や運動習慣のおかげでしょうか？

佐藤 僕のリハビリは「感覚を入れる」トレーニングで、普通の筋肉トレーニングとは、またちょっと違うんです。バランスを司る太い神経が切れているので、その周囲にある細かい神経をつなぎ合わせる作業をリハビリでやっていますが、お医者さんからは「弘通さんは普通じゃない。感覚の入れ方がうまい」と言われました。たぶんそれは、子どもの頃から運動をたくさんしていたおかげで、運動神経が一般の人とは少し違うからじゃないかな、というのが今の実感です。だから、やっぱり子どものうちにたくさん身体を動かしておくことは大事だと思います。将来、病気やケガをしたときにも、きっと回復は早いと思うんです。そのことを今、幼稚園・保育園・こども園の先生や保護者の方々に「運動の大切さ」として伝えるようにしています。



脊髄梗塞（せきずいこうそく）は、背骨のなかの神経（脊髄）に血液を供給している血管が詰まることで、手足の麻痺や歩行困難が突然現れる病気。

前触れなしに発症する稀な病気

——脊髄梗塞の前兆はありましたか？

佐藤 何もなかったです。朝起きたときに、左足が少ししびれていたくらいで、「寝相が悪かったのかな」と思った程度でした。その日は、仕事で鳥取に行くために羽田空港へ行ったのですが、荷物を預けたあと、足が動きにくくなって、腰が締めつけられるような感覚に襲われました。でも、ひとまず現地に行こうと飛行機に乗ったのですが、吐き気もしてきて、腰の痛みがどんどん増してきて「これはもう普通じゃない」と思いました。到着までにCAさんに車椅子を用意してもらったのですが、機内の通路が狭くて車椅子が通らなかったで、降りるときは腕の力だけで一番前の出口まで這って行きました。そのときパッと足を見たら、ダランとなっていて「うわー、もうダメだ」と。飛行機を降りてすぐに救急外来へ向かいました。



——脊髄梗塞と言われたときは、どのように感じましたか？

佐藤 「え？ 何それ？」という感じで、僕はこの病気を知りませんでした。最初は整形外科の先生に診ていただいたのですが、その日、たまたま脳神経外科の先生が宿直でいらしたので連携して下さって、「MRIを撮ってみましょう」ということで撮影したら、脊髄の一部が真っ白になっていたんです。脊髄梗塞は、発症率がとても低い病気ですが、その脳神経外科の先生が脊髄梗塞を診たことがある先生だったため、すぐに「脊髄梗塞の疑い」と診断がついたのは、不幸中の幸いでした。ただ、腰周りには、記憶が飛ぶくらいの強烈な痛みがあって、とにかく最初の頃はずっと痛みとの闘いでしたね。

——病気に対して前向きになれたきっかけは何でしたか？

佐藤 病気のことを公表する際に、直筆で皆さんにメッセージを書いたんです。書いているうちに「もうやるしか

ない」と覚悟が決まり、発表した瞬間に「頑張ろう!」とスイッチが入りました。でも、それまでは本当に辛かったです。足は動かないし、先が見えない。もう「いつ死のうかな」と思っていたほどで……。でも、メッセージを公表したら、SNSで大きな反響があり、たくさんの応援メッセージをいただきました。例えば「私も脊髄梗塞を発症しましたが、今では旅行も楽しんでいます」とか、「うちの息子が授業中に足の痛みを訴えて運ばれて、そのまま脊髄梗塞と診断されましたが、今は前向きに頑張っていますよ」といった体験談を寄せてくださる方もいて。そうした声がとても励みになりましたね。

新たな意識の芽生えと活動の始まり

——今後、どんなことを伝えていきたいですか？

佐藤 脊髄梗塞は、難病指定されていないんですね。また、生命保険にも課題があって、脳梗塞や心筋梗塞は生命保険の対象になりますが、脊髄梗塞は対象外。だから治療費の負担も大きいんです。それに、下半身に麻痺が残って、「一生治らない」と言われてリハビリを続けなければならない状況なのに、2km以上歩けると障がい者手帳をもらえないんです。日常生活では困ることが多いのに、制度がそれに追いついていないんです。僕のように、病気と闘いながら苦労している方はたくさんいると思います。だからこそ、少しでも制度が改善されるように、今、活動を始めています。また、「ヘルプマーク」の認知度もまだ低いので、脊髄梗塞とあわせてより多くの人に知ってもらえるよう、社会に発信していこうと思っています。

——ヘルプマークは普段、身に付けていらっしゃるますか？

佐藤 付けています。僕は、走って逃げることはできないので、万が一のときには誰かの手を借りる必要があるんです。だから常に持ち歩いています。このヘルプマークって、僕のように身体に障害がある人だけでなく、パニック障害などの精神疾患のある方、てんかん、ペースメーカーを入れている方、内臓疾患のある方など、いろいろな理由で「助けが必要」な人が付けているものなんです。ただ、中には「席を譲ってほしいのか？」と誤解される方もいて……。妊婦さんのマタニティマークも同じように正しく理解されていないことがありますよね。でも、僕たちは決して席を譲ってほしくてヘルプマークを付けているわけではないんです。ただ、「困ったときに、ちょっとだけ手を差し伸べてもらえたら嬉しいな」という気持ちで付けている、そういう

マークなんです。だからこのマークを見かけたら、少しだけ優しくしてもらえたらいいなと。そうすれば、きっと世の中も少し優しくなる。そんなふうに、ヘルプマークのことももっと広めていきたいと思っています。

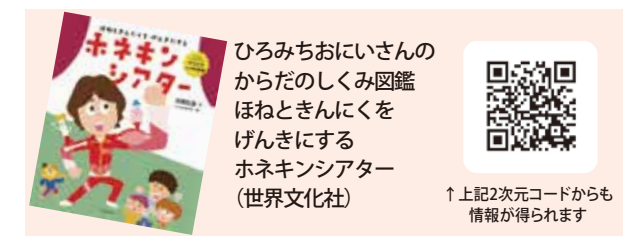
病気になってから、「当たり前でできること」が、どれだけありがたいことだったのか、身にしみて感じるようになりました。今でも毎朝、起きるのが少し怖いんです。「また足がしびれていたらどうしよう」とか、いろいろ考えちゃって。でも、目が覚めて、両足を床につけて、自分の足で立てる。それだけで、もうすごいこと、ありがたいことだなんて。この「感謝の気持ち」も、これまで励ましてくださった皆さんへの恩返しとして、少しでも多く世間に伝えていけたらと思っています。



新作絵本へ込めた思い

——最近、骨と筋肉について学べる「ホネキンシアター」という絵本を手がけられたそうですね。この絵本に込めた思いを聞かせていただけますか？

佐藤 これは、子どもたちが身体の仕組みを楽しく学べるように作った知育絵本です。読んでくれる先生や親御さん、おじいちゃん・おばあちゃんも一緒に、自分の身体に目を向けてもらえたらいいな、という思いで作りました。身体の基本は「骨」と「筋肉」。それを面白く紹介しながら、関節の動きや筋肉の使い方を、実際に触って体感できるようにしています。そうやって親子や幼稚園などでのコミュニケーションが深まるきっかけになれば嬉しいです。僕のレントゲン写真も載っていて、頸椎（首）をケガしたときに入れたワイヤーや、手首を骨折したときに入れたネジもそのまま見られるようにしてあるんですよ。



ちょっと変わっているでしょう？ でも、そういうのも身体への興味につながって、健康意識が育まれたらいいなと思っています。それから、運動の大切さも伝えたくて、親子でできる体操も載せています。僕は、親子体操の研究で博士号を取得しているので、子どもと一緒に身体を動かすことが、親自身の健康にもつながることを、実感してもらえたら嬉しいです。

毎日を楽しみ、感謝して心の健康を保つ

——佐藤さんにとって健康とは？

佐藤 「笑って過ごせること」かな。今の僕の一日の目標は、たとえ嫌なことがあっても、寝る前に「今日一日、楽しかったな」と思って眠ること。それを大切にして、毎日感謝しながら過ごしています。リハビリはきついし、身体はつらい部分もありますが、心にゆとりを持って、できるだけ気持ちが沈まないように気をつけています。たぶん、身体の限界は多少超えても耐えられると思うんですが、心の限界を超えると、本当に耐えられなくなる。だから、どんな日でも、少しでも「楽しかったな」と思って終わるように意識しています。

——最後にJALグループの方々にメッセージをお願いいたします。

佐藤 移動の際には、よくお世話になっております。JALさんには「ひろみちチルドレン」の方々が結構いらして、「昔、見てました!」と声をかけていただくことも多くて、本当に嬉しいです。命を預かるお仕事をされている中で、あれほどの心配りができるというのは、会社としての指導や、現場の雰囲気素晴らしいからなのだと思います。皆さんがいつも優しく接して下さるので、とても助かっていますし、心から感謝しています。大変なお仕事だと思いますが、どうか心が折れないように。これからも僕たち利用者を支えてくださったら、とても心強いです。



① ホームページでの医療費のお知らせ・資格情報のお知らせ閲覧の一時休止について

ホームページのマイページからご覧いただいている「医療費のお知らせ」および「資格情報のお知らせ」が以下の期間閲覧ができなくなります。

ご迷惑をおかけしますが、ご了承くださいますようお願いいたします。

掲載休止期間：2025年10月1日(水)～10月31日(金)

※休止期間は、前後する場合があります。

① ホームページをリニューアルしました！

より多くの皆さまに快適にご利用いただけるように、ホームページを全面リニューアルいたしました！新しいホームページでは、直感的に操作できる画面設計と、見やすく整理された情報で、よりスムーズに必要な情報を見つけていただけるよう工夫しました。スマートフォンやタブレットからのアクセスにも対応しており、どこからでも快適にご利用いただけます。ぜひ、一度新しくなったホームページをご覧ください！なお、「組合員専用サイトマイページ」および「医療費のお知らせ・資格情報のお知らせ」は、10月よりログイン方法が変わります。「マイページ」のログインでは共通のパスワードを使用します。



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 お江戸ウォーク開催について

2025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。



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 こんなときは手続きが必要です！

●ご家族が就職などで被扶養者でなくなるとき

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**被扶養者異動届**(※)を会社へ提出してください。**届出をせずにJAL健保の加入者としての身分で医療機関を受診された場合は、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。

※JAL健保の保険証や資格確認書をお持ちの方は、届出と一緒に保険証・資格確認書をご返却ください。

- 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。

●ご住所が変わったとき

住民票住所ならびに居所住所(住民票住所と異なる場合)を変更された場合は、**健康保険住所変更届**を会社へ提出してください。

被扶養者異動届、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(各種申請書ダウンロード)できます。

問い合わせ・送付先:

日本航空健康保険組合 健保事務センター

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-4-9 野村不動産新宿南口ビル 6F(株式会社オクス内)

Tel:03-6629-1140 平日9:00~17:00(休止時間11:30~12:30、15:00~15:15)



① 健診結果をお送りいただいた下記対象者全員に、2025年度分よりクオカード3,000円分またはWellGoポイント3,300P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2025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3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

2025年4月～2026年3月受診分

(2) 質問票
(3) 健診結果送付用紙

「健康診断のご案内」冊子またはJAL健保ホームページ「健康診断結果のご提供のお願い」に掲載しています。



提出締切日

2026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**

冬のウォーキングイベント 2024

期間2024.12.16～2025.1.31

実施報告と結果発表!!

イベント参加人数 1,956名

ウォーキングコース／個人

参加人数
755名



10,000歩(／日)以上 達成者数306名
7,000歩(／日)以上 達成者数215名

ウォーキングコース／チーム

参加人数
1,201名
126チーム



10,000歩以上達成(チーム平均) チーム数 17チーム
1位 DJ★5 (平均歩数 22,140)
2位 新★ゆみっふいーず🍎🍌のかな (平均歩数 13,661)
3位 東城会直系真島組 (平均歩数 13,150)

春のウォーキングイベント 2025

期間2025.5.1～2025.6.30

実施報告と結果発表!!

イベント参加人数 3,298名

ウォーキングコース／個人

参加人数
1,154名



10,000歩(／日)以上 達成者数404名
7,000歩(／日)以上 達成者数377名

ウォーキングコース／チーム

参加人数
2,144名
260チーム



1位 camminare (平均歩数 19,861)
2位 なんかいい?ぼーくす (平均歩数 16,101)
3位 麻辣香鍋 (平均歩数 14,277)

秋のウォーキングイベント2025の開催案内

開催期間 2025年10月1日～11月30日

イベント内容 Webサービス「WellGo」を利用した、ウォーキングイベント
歩数を記録して、個人制、チーム制の達成度に応じて
ポイントが獲得できます

「WellGo」については、
JAL健保ホームページの



WellGo利用マニュアル

をご確認ください



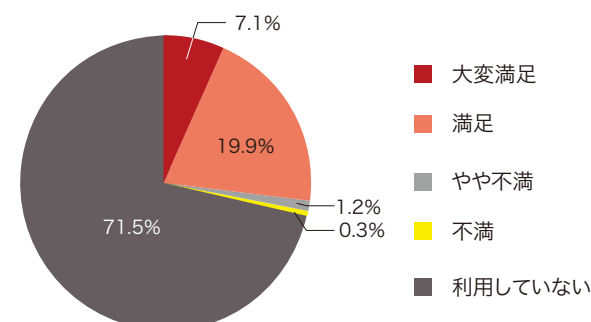
JAL健保ホームページ

JAL健保CSアンケート「結果報告」

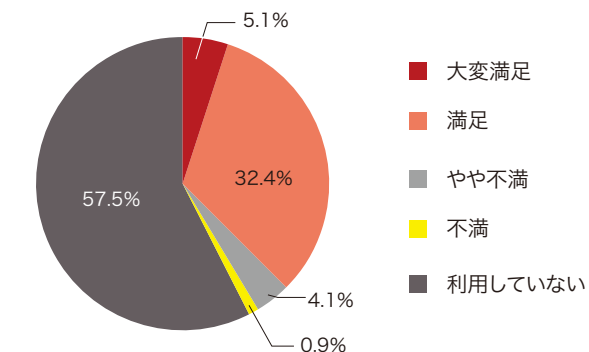
(実施期間 2024年12月13日～2025年1月31日)

例年実施しております健保CSアンケートに2,347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」をお客さまと捉え、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。「お客さま視点」を今一度心にとどめて努力してまいります。

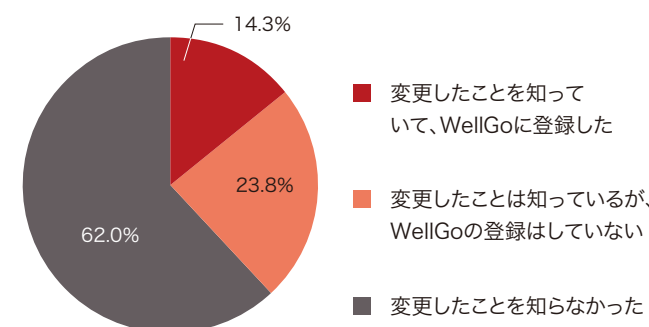
健保職員の電話対応は丁寧になされていましたか。



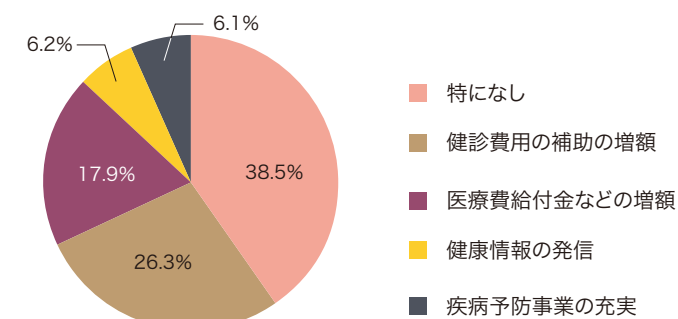
組合員専用サイトマイページをご利用いただき、ご満足いただいていますか。



Web健康増進コンテンツは「QUPiO+」から「WellGo」に変更になりました。(ポイントを貯めて商品交換ができます)



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

- マイナ保険証への移行に伴う説明動画がわかりやすかったです。書面では理解できないことも、動画で見ると理解しやすいですね。
- 医療費のお知らせが更新されたときに、その旨の配信があるのが良い。
- 家族が健保主催の健康診断で、早期の乳がんが発見され、早期に治療を開始できました。ありがとうございました。



NOT GOOD

- ジェネリック医薬品の案内が発信されていたが、読んでもよくわからない。
- WellGoサイトがわかりづらい。
- ホームページ(マイページ)にログインするところから使いにくく感じます。



医療機関の受診はマイナ保険証※で

※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

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 データに基づくより良い医療が受けられる。
- 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

そのほかにも

- ・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

マイナ保険証(マイナンバーカード)をお持ちでない場合 以下のどちらかをご利用ください

(今お持ちの) 健康保険証

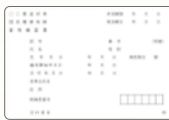
有効期限は
令和7年12月1日まで

令和7年12月1日までにJAL健保の資格を喪失する場合はその時点までです



資格確認書

まだマイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書を交付します



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

マイナ保険証に関連する「よくある質問」

受付方法

- Q1** マイナンバーカードを持参すれば、医療機関などを受診できますか？
- A1** オンライン資格確認が導入されている医療機関・薬局では、マイナンバーカードを持参し、窓口の顔認証付きカードリーダーで保険証の利用登録をすれば受診することができます。
- Q2** マイナンバーカードの暗証番号がロックされてしまったのですが、健康保険証としては利用できますか？
- A2** 暗証番号がロックされていても、顔認証付きカードリーダーで顔認証または窓口職員によるマイナンバーカードの顔写真の目視確認で本人確認が可能ですので、健康保険証として利用いただくことは可能です。

資格確認書、資格情報のお知らせ

- Q3** 「資格確認書」は誰にでも交付されるのですか？
- A3** マイナ保険証を持っていない人に、従来の健康保険証の有効期限が切れる前に交付されます。ご自身での申請は不要です。
- Q4** 「資格情報のお知らせ」は誰にでも交付されるのですか？
- A4** JAL健保では全員に交付します。
- Q5** 「資格情報のお知らせ」はどのように使えばよいのですか？
- A5** 顔認証付きカードリーダーが不具合などのときに、マイナンバーカードとともに提示することでスムーズに保険診療を受けることができます。「資格情報のお知らせ」の右下部分を切り取って携帯することをお勧めします。この「資格情報のお知らせ」のみでは保険診療を受けることはできません。

電子証明書

- Q6** 「電子証明書(利用者証明用電子証明書)」の有効期限が3カ月以内に切れる」と表示されました。どうすればよいですか？
- A6** 更新手続きが必要です。有効期限内のマイナンバーカードおよび有効期限通知(※)をお持ちのうえ、住民登録のある市区町村窓口で更新手続きをお願いします。電子証明書の更新には暗証番号が必要ですが、暗証番号を忘れた場合は、窓口で再設定が可能です。(※)住民登録のある市区町村より通知されます。当該通知がなくても手続きは可能です。
- なお、電子証明書の有効期限が切れた人は、有効期限が切れた日から3カ月間は健康保険証として利用できます。ただし、保険資格情報の共有のみで、診療情報・薬剤情報などを提供することはできません。

そのほか

- Q7** マイナンバーカードと保険証を紐づけしているかわかりません。確認する方法はありますか？
- A7** 登録状況の確認には、以下2通りございます。
1. スマホなどのマイナポータルから確認
2. 市区町村窓口で確認
また、紐づけしていないマイナンバーカードを登録する場合は、以下の方法で登録が可能です。
・医療機関または薬局のマイナンバーカードリーダー
・セブン銀行ATMの「各種お手続き」画面
- Q8** マイナ保険証の利用登録に費用はかかりますか？
- A8** 費用はかかりません。

参考文献：マイナンバーカード総合サイト、厚生労働省ホームページ



マイナンバーカードの健康保険証利用に便乗した詐欺に注意！

厚生労働省や役所などの職員を名乗り、

- ・保険証が不正利用されている
- ・保険証が廃止され、使用できなくなってしまうので、音声案内に従って手続きが必要

などと言って、個人情報を聞き出そうとしたり、音声ガイダンスが流れ、ダイヤル操作を促したりする不審な電話やメールが発生していますのでご注意ください。

やってみよう!

野菜不足解消にはおいしい野菜選びから

野菜の目利き

さつまいもやさといもなどの根菜類に、鍋ものに欠かせないはくさいやきのこなど、日本人の秋から冬の食卓に欠かせない旬野菜がこれからどんどん出回ります。しかし、最近では日本人の野菜の摂取量が減っているのをご存じでしょうか？なかでも20～40代の若い人たちの野菜不足が懸念されています。野菜不足になると、腸内環境の悪化から免疫力低下、生活習慣病のリスクまでデメリットがたくさん。そこで「野菜不足解消にはおいしい野菜選びから」をテーマに、秋冬野菜の選び方のコツを紹介します。



現代の日本人の食生活は1日100gの野菜が不足している!

国が掲げる健康づくり政策「健康日本21」のなかで示されている日本人の野菜の摂取目標量は1日350gです。しかし厚生労働省が令和6年に公表した「令和5(2023)年国民健康・栄養調査」では、20歳以上の1人1日当たりの野菜摂取量は過去最低の平均256gで摂取目標量を約100g近くも下回っていることがわかりました(図1)。

特に若い人たちの野菜不足が目立ち、女性の年代別で見ると、20代が最も少なく、野菜摂取量は211.8gでした。ほかの年代も平均値は目標摂取量の350gに届いていません(図2)。

野菜不足のいちばんのデメリットは、がんや糖尿病、高血圧、

脳卒中といった生活習慣病のリスクを高める点です。野菜にはこれらを予防するビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。また妊活中・妊娠中には、ほうれん草やブロッコリーに含まれるビタミンB群のひとつ「葉酸」を積極的に摂取することも必要です。不足すると妊娠中の貧血が起こりやすく、生まれてくる赤ちゃんの健康にも影響します。

「野菜が高いから」「調理する時間がない」など、現代の日本人が野菜不足になる理由はいくつかありますが、将来の自分自身や家族の健康を考えれば、毎日350gの野菜を食べる「コスパ」や「タイパ」は十分すぎるほど優れています。

図1 野菜摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)
平成23年～令和元年、4年、5年

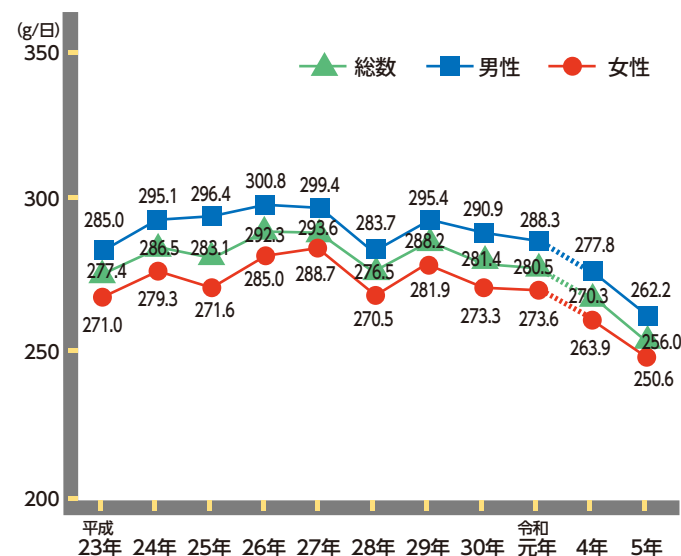
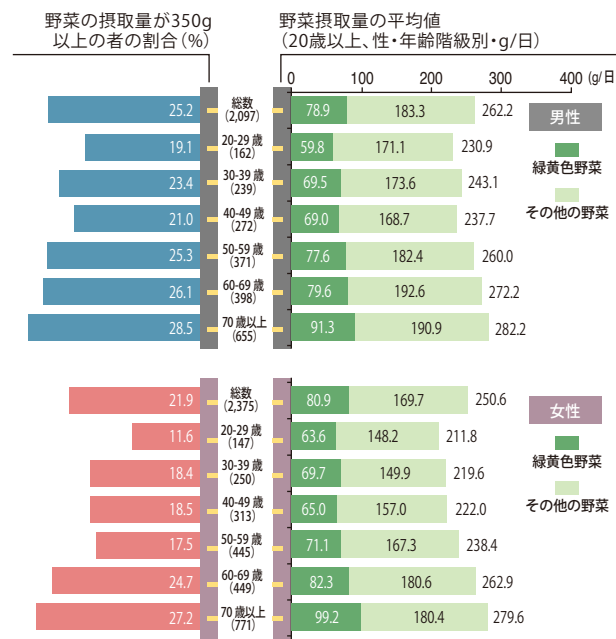


図2 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第三次)」の目標 野菜摂取量の増加
目標値:野菜摂取量の平均値350g

現代の日本人に足りない野菜100gってどのくらい?

毎日の食事に「野菜+100g」を心掛けましょう。 ※重さは一般的な大きさのもので廃棄分を含みます



野菜+100gのちょい足しメニューのヒント①

生で食べられる野菜で手早くサラダ

トマト、ダイコン、タマネギなどは食べやすい大きさにカットし、ドレッシングを添えればサラダ1品が完成。手でちぎって味噌やマヨネーズで味わう「ちぎりキャベツ」も簡単です。葉っぱを千切りにしただけの「はくさいサラダ」もシャキシャキの歯応えでおすすめ。

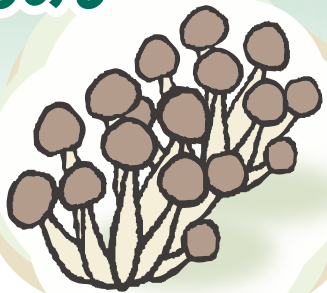


とびきりの旬野菜を選ぼう

野菜売り場で
じっくりチェック

9～11月が旬

しめじ



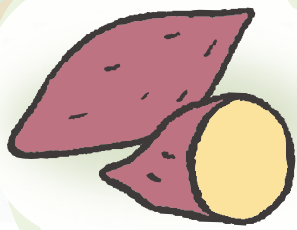
目利きのポイント

- もりもりと密集している
- カサが閉じている
- 白く、太く、短い軸がよい
- パッケージに水滴がついていない

軸が白くしっかりしていて、全体的に弾力があるものが鮮度がよい。カサが開いているものは、成長しすぎで風味が落ちている。古くなるとしめじから水分が出てくるため、パッケージに水滴がついていないものを選ぼう。石づきに近い部分にも栄養素が多い。

9～11月が旬
(食べ頃は2～3月)

さつまいも



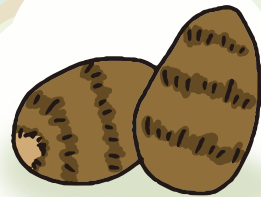
目利きのポイント

- 皮につやがある
- 傷が少なく濃い紫色
- 太いひげ根がなく、くぼみが少ない
- ふっくらとして重みがある

収穫後に熟成させた甘いさつまいもが店頭に出回るのは2～3月。このようにデンプンを糖化させる「追熟」を行うことで甘味がさらに引き立つようになる。さつまいもの表面についた黒い塊は食物繊維のヤラピン。調理する時にとりのぞこう。

9～11月が旬

さといも



目利きのポイント

- しま模様が等間隔でくっきり入っている
- 表面が乾燥しておらず、みずみずしい
- ふっくらとして重みがある

表面がぼこぼこしているものは、生育中にストレスがかかっていたためで、味が落ちる場合がある。さといもは乾燥に弱いため、表面の鮮度が保たれる泥つきのものを選びたい。保存する場合は洗わずにペーパーに包み、ビニール袋に入れて野菜室へ。

11～2月が旬

はくさい



目利きのポイント

- 持ち上げると重みがある
- 先端の葉先がギュッと閉じていると甘い
- 断面がみずみずしい
- 内側の葉っぱは黄色っぽいと甘い

丸ごと1つ購入する時は、先端の葉っぱがすきまなく巻いて、重みのあるものを選ぼう。外葉が多くついている方が中身が守られて、傷つきにくい。カットはくさいは断面で鮮度をチェック。カットしたては断面が黄色で、時間がたつとだんだん緑色に変色していく。

11～2月が旬

ほうれん草



目利きのポイント

- 葉が濃い緑色
- 肉厚で弾力のある葉
- 茎が太い
- 根が赤い

寒い時期に収穫されたもののほど、甘味が凝縮し、葉が厚くなりやわらかくなる。これは凍らないように体内の水分を出して糖分を蓄える働きによるもの。根が赤くなるのは、ペタシアニンというポリフェノールの一種。免疫強化や老化防止などの効果がある。

12～2月が旬

ブロッコリー



目利きのポイント

- 黄色っぽく変色していない
- 花蕾がギュッと密集している
- 鮮やかな緑
- 切り口が新鮮

栄養を十分に吸収し、健康に育ったブロッコリーは、花蕾がみっちり詰まっている。2月の寒さが増す時期は、花蕾が紫色に変色したものが出回るが、これはポリフェノールの一種のアントシアニンの色素。寒さに耐えて甘味が増している証拠。

野菜+100gのちょい足しメニューのヒント② /

根菜類や青菜は加熱してストック

生で食べられない根菜類やブロッコリー、青菜は、まとめて茹でるか蒸して冷蔵庫にストックしておくとし便利。味噌汁やサラダ、スープ、煮物などに「ちょい足し」するだけで野菜+100gが手軽にできます。火が通っているので、調理の時短にもなります。



野菜+100gのちょい足しメニューのヒント③ /

きのこ類はまとめて冷凍

きのこ類の特売があったら、石づきをとって小房にほぐし、ラップに包んで冷凍庫にストック。きのこは冷凍した方が、酵素の働きによってうまみや栄養価がアップするといわれています。使う時は解凍せず、凍ったまま調理に使えて楽です。



「かかりつけ婦人科医」のススメ Vol.4

「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(PART 1)と婦人科のかかり方(PART 2)をうかがいました。

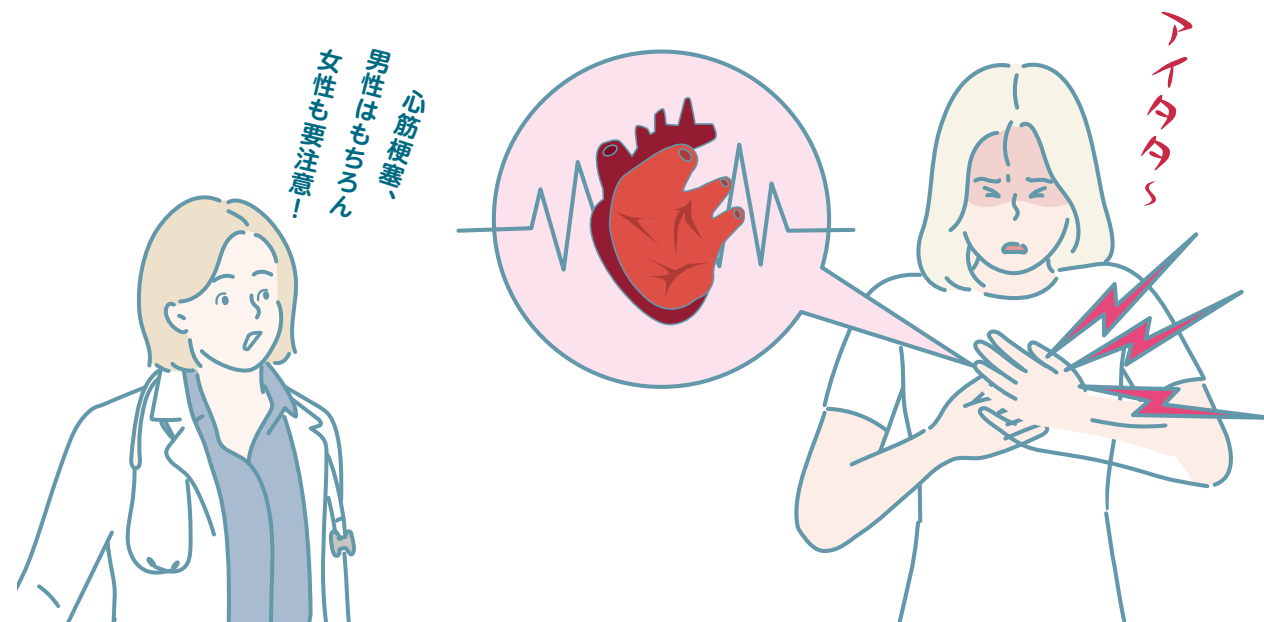


PART 1 閉経後に上がる、心筋梗塞のリスク

閉経以降はエストロゲンの血管保護作用が失われる

日本人の死因としてがんに次いで2番目に多い心疾患。そのなかで大きな割合を占める病気のひとつが「心筋梗塞」です。これは、心臓の筋肉に酸素を送る血管(冠動脈)が詰まり、心臓の筋肉に十分な酸素が届かなくなる病気です。重症になると死に至ることもあります。男性の方が多く発症することから「男性の病気」というイメージが強いですが、実は閉経後の女性も注意が必要です。

「女性ホルモンのひとつ、エストロゲンは、血管をしなやかに保つ、コレステロールを下げる、身体の老化を遅らせる抗酸化作用などの働きを持っています。これらが心筋梗塞の原因となる生活習慣病の予防につながり、閉経前の30～40代の女性は、同年代の男性に比べると心筋梗塞になる人が少ないと言われています。しかし、閉経後はエストロゲン分泌量がほとんどなくなるため、男性と同様に心筋梗塞のリスクが高まります」(松村先生)。



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

駅前のゴルフスクールで楽しく身体を鍛える毎日を送っています。さらに今年6月、男性専用の医療美容クリニック「成城松村クリニック池袋院」を開院しました。婦人科医として約30年女性の身体を見守ってきましたが、次のステージは男性の美と健康も追及していきます。



心筋梗塞の原因は生活習慣病

心筋梗塞のおもな原因は、血管の内側にコレステロールがたまって血液の流れが悪くなる動脈硬化です。動脈硬化が進む最大の原因は、加齢・老化のほか、喫煙、肥満、脂質異常症、糖尿病、高血圧などがあります。

「心筋梗塞にならないためには、これらの生活習慣病の予防が大切です。エストロゲンは脂質代謝や血管、エネルギー代謝などに働きかけ、肥満を抑制する生理作用にも関わっています。閉経後、今までと変わらない食生活や運動を行っていたのに、コレステロールや血圧、中性脂肪の数値が高くなる人が実際にいます。エストロゲンの保護がなくなる閉経後は、生活習慣病のリスクが上がることを肝に銘じて、閉経前よりも食生活に気を配る、運動量を増やす、ストレスをためないなど、健康意識を高く持つ『努力』が必要です」(松村先生)。

背中・肩・あごの痛み

喉の痛み

食欲不振

吐き気

etc.

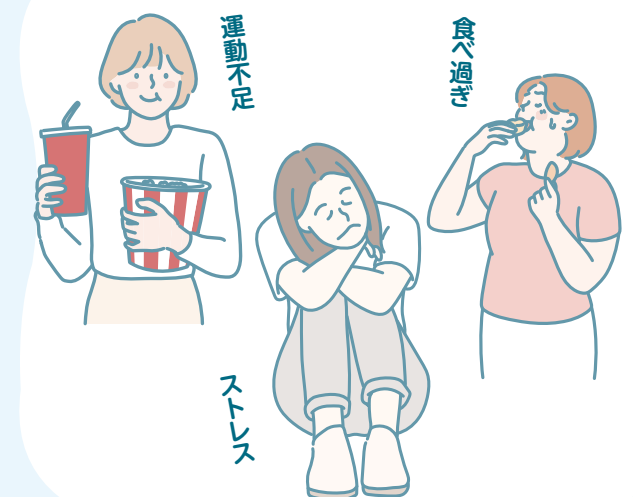


更年期障害の症状によく似ている心筋梗塞の予兆

東北大学が2023年に発表した調査によると、心筋梗塞で入院した患者の死亡率は女性が男性の2倍以上ということがわかりました。女性の方が男性に比べて発症から治療までに時間がかかることが要因とされています。

「女性の場合、心筋梗塞につながる予兆が、動悸や息切れなどの更年期障害の症状と似ているため、更年期によくあるトラブルだと思い込んでしまい、見過ごしてしまう場合があります。もうひとつやっかいな点があって、心筋梗塞の典型的な症状として胸の痛みを訴える男性が多いのですが、女性は肩といった意外なところに痛みを感じる場合があります。これも発見が遅れる理由のひとつです」(松村先生)。

女性の心筋梗塞の予兆として背中や肩、あご、喉の痛み、食欲不振や吐き気などの症状が挙げられます。気になる場合は、かかりつけ医や専門の医師に相談しましょう。



PART 2 年代別婦人科医のかかり方

～閉経後(50代以降)編～

「閉経」とは、月経が完全に停止した状態を指し、医学的には「1年以上月経がない」場合に閉経と診断されます。日本人女性の平均的な閉経年齢は50歳頃。これまでたくさんの恩恵を受けていた女性ホルモン「エストロゲン」の分泌がほぼゼロになり、さまざまな健康リスクが現れる時期です。

閉経後は「しなやかな血管と骨の補強」を意識して

適度な皮下脂肪を蓄えて女性らしい体形をつくるエストロゲンは、前ページで説明したとおり、内臓脂肪の蓄積を抑える作用を持っています。閉経後は皮下脂肪よりも内臓脂肪が増え、過剰に蓄積されると、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。なかでも注意したいのが、血液中の脂質の濃度に異常がみられる「脂質異常症」。動脈が硬くなり、血管の老化を早めるため、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因に。しなやかな血管をキープするために、内臓脂肪を減らす食生活や生活習慣、運動を心掛けましょう。

そして年1回の健診で血圧、血糖値、コレステロール、中性脂肪をチェック。これらは、生活習慣病の診断に使

われる項目で、閉経以降は高くなりやすい傾向があります。毎年の健診で自分の身体の状態を知り、問題があれば改善する努力は閉経後の女性にとって大切なミッションです。

エストロゲンは骨の生成にも関わっているため、閉経後に骨密度も急激に低下します。骨密度の低下でおこる骨粗しょう症は骨折の原因になり、将来の寝たきり・要介護になる可能性を高めます。

閉経後の出血にもご注意ください。子宮体がんといった大きな病気が隠れている場合もあれば、膣の粘膜が薄くなり炎症を起こす萎縮性膣炎も考えられます。いずれも早めの受診をおすすめします。

閉経後に受けておきたい検診&健診

血圧・血糖値・コレステロール・中性脂肪の数値で血管の健康度をチェック。骨の状態を調べる骨密度検査は、閉経前の40代から定期的に計測しておくことで骨密度の変化が把握できます。9人に1人の女性がかかるといわれる乳がん検診も必須です。

血圧・血糖値・ コレステロール・ 中性脂肪

生活習慣病かどうか分かる。JAL健保では、年に1回の健康診断で調べることができる。

骨密度検査

かかとで測る超音波検査のほか、整形外科ではレントゲンで精密に測定する検査が行われる。超音波検査ができる婦人科も多い。

乳がん検診

問診とマンモグラフィ検査がおもに行われる。JAL健保の健康診断や乳腺科などで受けられる。

閉経後の4つのタスク

1

生活習慣病にならない

内臓脂肪が増えやすい閉経後は、生活習慣病にかかるリスク大。閉経以前にも増して健康的な食事や生活・運動習慣に気を配って。



2

骨を強くする

閉経10年後の骨密度は、閉経前より約20%も減少し、骨粗しょう症のリスクが上がります。骨密度をキープする食事と運動を意識しましょう。



3

とにかく太らない！

エストロゲンの分泌が減り、閉経後は太りやすくなるのが一般的。閉経後の理想体重となる「20代の体重+2～3kg」をキープしましょう。



4

不正出血を見逃さない

閉経後の出血はなんらかのトラブルのサイン。下着に少しのシミ(鮮血だけでなく茶褐色も)がついたら不正出血です。気になる場合は婦人科で相談を。



ELARA100 トーニングシートマスク

広告



日本初
特許製法
高純度エラスチン



人気の秘密

No.1

贅沢なアンプル（美容液）

エラスチン、ビタミンC誘導体、ナイアシンアミド、エクソソーム、プロポリスエキスを配合

No.2

カッティングと浸透、手触りにこだわったシート

目尻、口元ギリギリまで貼れるこだわりのカッティングとシルクのように手触りがよく浸透にすぐれたシート

No.3

7つのフリー処方でお肌に優しい

アルコール、着色料、鉱物油、紫外線吸収剤、シリコン、合成香料、石油系界面活性剤不使用でデリケートなお肌、髭剃り後のお肌にもシミない

■インターネットからご注文の場合

※右のQRを読み取り、ご注文時に以下のクーポンコードをお入れください。

クーポンコード：2507jaluc2a

ELARA100 トーニングシートマスク7枚入り

定価1,100円(税込)が、**特別価格880円(税込)**

※お支払方法など詳細はECCウェルネスホームページ内をご覧ください。※クレジットカードご注文も承れます。

＼ご注文はコチラ／



■FAXからご注文の場合 FAX：06-6352-0161

郵便番号	〒
お届け先ご住所	
お電話番号	
フリガナ	
お名前	
ELARA100 トーニングシートマスク 7枚入り ご注文数	袋

送料：3袋まで220円(税込)／4袋以上で550円(税込)

商品のお届け：お申込み受付後約7日間でお届けいたします。

お支払方法：FAXお申込みの場合は代引きのみ。

代引き手数料330円(税込)と送料を含む合計金額をお届け時配送業者に現金でお支払いください。

申込締め切り日：2025年11月30日（日）23：59

英会話のECCのウェルネス事業 EW ECCウェルネス



牡羊座

3月21日～4月19日

冥王星と海王星の2つの大きな星の影響で、人間関係が活発になります。一方で、家族や住宅など自分の居場所についても考えたい時期。人づきあいとプライベートの両方を大切にできるようにバランスをとって。2月には解決策が見つかるはず。今期は病気が慢性化しやすいので、気になる症状があれば受診を。

ラッキーアクション

住環境の改善、不動産、家に関すること



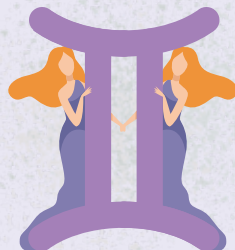
牡牛座

4月20日～5月20日

今夏、牡牛座に長年滞在していた「変革」を示す天王星が移動したものの、11月上旬～4月下旬まで牡牛座のもとに戻ってきます。気まぐれな態度、お金の無駄使いに注意しましょう。新しい習い事や資格取得は吉です。健康運では、牡牛座は不定愁訴を感じる人が多いので、ストレスをためない規則正しい生活を心掛けて。

ラッキーアクション

新たなスキルの習得



双子座

5月21日～6月21日

「破壊と再生」を表す冥王星からのパワーが双子座にダイレクトに注がれ、今期はパワフルに過ごせるはず。とくに2月以降の運勢は好調の兆し。健康面では、今期の有り余る力をいかして、新しくスポーツをはじめるのがおすすめです。ただし、気が大きくなりすぎる傾向もあるので、衝動買いや体力の過信には注意。

ラッキーアクション

貯金



蟹座

6月22日～7月22日

この期間は「拡大」を表す木星が蟹座に滞在中。あなたの目の前に可能性が無限大に広がっている状態です。幸運をしっかりとキャッチするために、目標を絞って具体的なアクションを起こしましょう。社会的なステイタスよりも、自分の好きなことを優先すると吉。健康面は暴飲暴食にならないように適正体重の維持管理を。

ラッキーアクション

趣味をとことん極める



獅子座

7月23日～8月22日

11月上旬、あなたの「社会的地位」を表す座位に「変革」の星・天王星が再び戻ってきます。自分を優先するよりも他人に配慮することで、結果的にはあなたの社会的なステイタスが上がりそう。健康運はおおむね順調ですが、獅子座のウィークポイントである心臓や血管などの循環器系の不調が気になる時は受診を。

ラッキーアクション

ボランティア



乙女座

8月23日～9月22日

今年9月から2月中旬まで乙女座の「対人関係」を表す座位に土星が再来し、対人関係の大きな変化があるかもしれません。迷った時は、自分の直感を信じて行動するとベター。ワーカホリックになりやすい時期なので日頃の健康管理もしっかり行って。2月は急な発熱、ケガに注意。激しいスポーツも控えめにしましょう。

ラッキーアクション

インドアスポーツ

青山五行の12星座ウエルネス占い 2025年下半期(10～2026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エ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。「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、「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が支持され、WEBや書籍など幅広い分野で活躍中。「孔子の論語『七十にして心の欲する所に従へども、矩を踰えず(七十歳で心の赴くままに行動しても人の道にはずれようなことはなかった)』の境地に達すべく、日々研鑽を重ねる毎日」と近況を話す。

青山五行 <https://www.aoyama-gogyo.com>



天秤座

9月23日～10月23日

今年の秋は、天秤座の「対人関係」を表す座位に土星と海王星が出入りし、人づきあいの微妙な変化がありそう。相手よりも自分の気持ちを優先することが運氣アップのカギになります。2月以降は緊張感がとけて楽しい時期が続きそう。自宅でできる筋トレや腹筋運動など、日常でコツコツ続けられる健康習慣を身に着けると吉。

ラッキーアクション

SF小説



蠍座

10月24日～11月22日

天王星が逆行する11月上旬に、解決済みだった対人関係のトラブルが復活するかもしれません。最後の総まとめとして真摯に対応しましょう。相手のいいところを見つけて、その人を許すという心を持つことが解決の糸口になるはず。健康面では、2月以降の発熱に気をつけたいもの。風邪予防対策も万全に。

ラッキーアクション

恋愛映画



射手座

11月23日～12月21日

木星が逆行する11月中旬から2月初旬までは、相続や投資に関連することは慎重にとりかかりましょう。専門家の意見を取り入れることが幸運のカギとなります。同じく天王星が、射手座の「健康」を示す部屋で11～3月に逆行します。あきらめていたダイエットやスポーツの再チャレンジに最適な時期です。

ラッキーアクション

ひとり時間を楽しむ



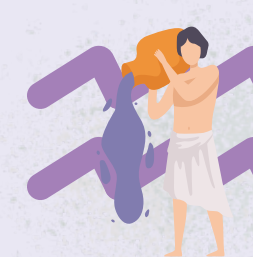
山羊座

12月22日～1月19日

拡大の星・木星が山羊座の「対人関係」を表す座位に入って、多くの人との出会いがありそう。しかし、いい人もいれば悪い人もいる「玉石混交」の時期でもあるので、よく見極めましょう。型にはまりすぎない、柔軟な考え方や行動が幸運のカギです。健康面では突発的な事故やケガに注意。無理な行動は禁物です。

ラッキーアクション

貯金



水瓶座

1月20日～2月18日

2024年の暮れから「破壊と再生の星」冥王星が入座し、人生の変革を感じている人も多いでしょう。さらに、海王星が逆行する10月後半には、経済的な課題も浮かび上がってきそう。堅実なマネープランを立て、いざという時に備えておきましょう。健康面ではスポーツで身体を動かす、血行をよくすることが吉。

ラッキーアクション

スポーツ、ダイエット



魚座

2月19日～3月20日

「課題」を示す土星が、今年9月に再び魚座に入座します。過去の課題に再挑戦できるチャンス到来です。10月後半には魚座の守護星・海王星も入座し、あなたの背中を押してくれそうです。2026年3月頃に目標達成の手応えが感じられるかもしれません。健康面では、対人関係のストレスと足先の冷えに注意。

ラッキーアクション

下半身の冷えをとる