

めいふる くらぶ

もっと元気に、健康に！

第158回組合会報告

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

老化物質
「AGE」をためない！



笑って過ごす、 その1日が明日の力になる

巻頭インタビュー

My Healthy Style



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。

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。立ったり歩いたりしています。バランス感覚がないので、常に身体を中心を意識して、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る、1割ちよつとの方が僕のように歩いているそうです。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、あまりフレッシュ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離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、またちよつと違うんです。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、きつ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。

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（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

——脊椎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、足が動きにくくなつて、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

が通らなかつたので、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。そのときバツと足を見たら、ダランとなつていて「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。

——脊椎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くださいと、「MRIを撮ってみましょう」ということで撮影したら、脊椎の二部が真っ白になつていました。脊椎梗塞は、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椎梗塞を診たことがある先生だったため、すぐに「脊椎梗塞の疑い」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つて、とにかく最初の頃はずっと痛みとの闘いでしたね。

——病気に對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「もつやるしかない」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、たくさんの方の応援メッセージをいただきました。例えば「私も脊椎梗塞を発症しましたが、今では旅行も楽しんでます」とか、「うちの息子が授業中に足の痛みを訴えて運ばれて、そのまま脊椎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 脊椎梗塞は、難病指定されていないですね。また、生命保険にも課題があつて、脳梗塞や心筋梗塞は生命保険の対象になりますが、脊椎梗塞は対象外。だから治療費の負担も大きいんです。それに、下半身に麻痺が残り、二生治らない」と言われてリハビリを続けなければならぬ状況なのに、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。



——ヘルプマークは普段、身に付けていらつていますか？

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



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んです。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。ちよつ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つて、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。

ひろみちにおいさんのからだのしくみ図鑑
ほねときんにくをげんきにする
ホネキンシアター (世界文化社)

↑上記2次元コードからも
情報が得られます

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1日の目標は、たとえ嫌なことがあつ

ても、寝る前に「今日一日、楽しかったな」と思つて眠ること。それを大切に、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、心にゆとりを持つて、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、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」と思つ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、見たました」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している中で、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、現場の雰囲気も素晴らしいかなのだと思います。皆さんがいつも優しく接してくださるので、とても助かっていますし、心から感謝しています。大変なお仕事だとは思いますが、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つたら、とても心強いです。

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」な人が付い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、ちよつ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をもっと広めていきたいと思っています。

病気になる前から、「当たり前」にできると「が、どれだけありがたいことだったのか、身にしてみても感じるようになった。今でも毎朝、起きるのが少し怖いです。」「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、もうすごいこと、ありがたいことだ。なつて。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。

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。



<https://jalkenpo.jp/>

JAL健保

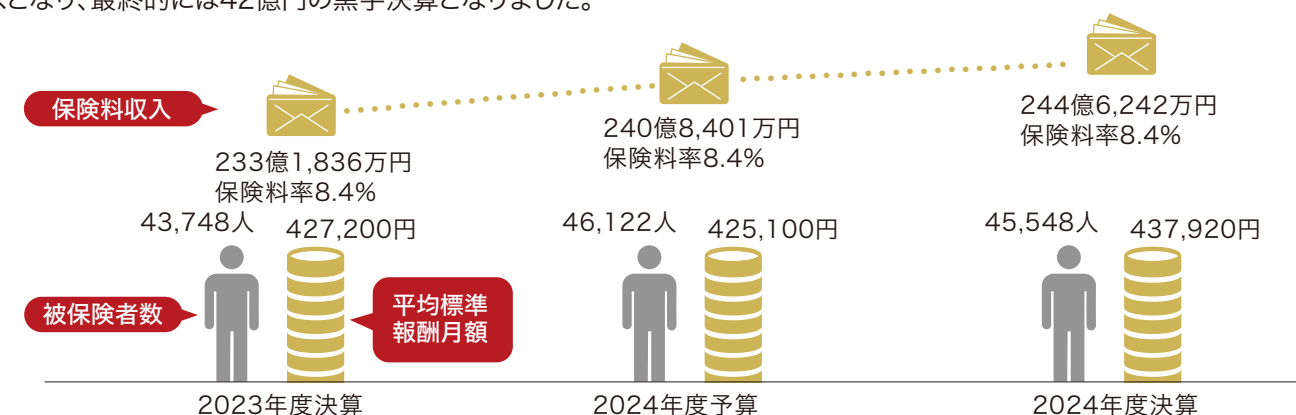
検索

スマホの方はこちらの
二次元バーコードから



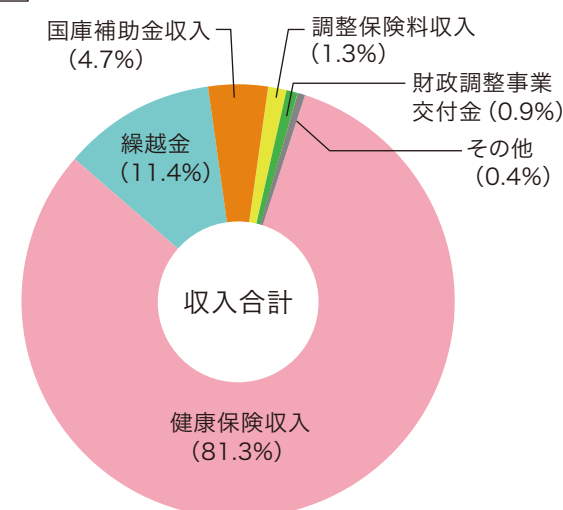
① 第158回 組合会報告【7月25日(金)開催】 2024年度 決算のお知らせ

当初想定より標準報酬月額が増額し、また、補助金が想定より上回ったことから、収入は対予算約19億円のプラスとなりました。一方、支出は医療費が対予算で抑えられたことなどで、約23億円のマイナスとなりました。経常収支は、対予算23億円のプラスとなり、最終的には42億円の黒字決算となりました。

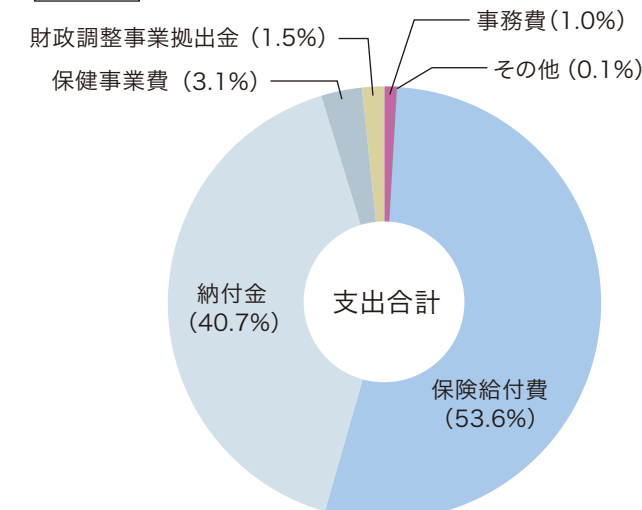


【2024年度 収入支出決算概要】

収入



支出



科目	決算額	予算対比 (%)	前年対比 (%)
健康保険収入	240億8,963万円	101.6	104.9
調整保険料収入	3億7,885万円	101.5	104.9
繰越金	33億7,876万円	100.0	129.9
国庫補助金収入	13億8,214万円	1748.4	785.1
財政調整事業交付金	2億8,071万円	152.0	65.7
その他	1億1,351万円	144.6	125.7
収入合計(A)	296億2,360万円	106.8	111.4
経常収入合計	242億1,113万円	101.7	105.1

科目	決算額	予算対比 (%)	前年対比 (%)
事務費	2億6,145万円	82.8	104.7
保険給付費	136億645万円	89.8	102.0
納付金	103億4,459万円	99.6	137.4
保健事業費	7億8,775万円	79.7	101.2
財政調整事業拠出金	3億7,846万円	101.4	104.9
その他	1,663万円	96.1	80.1
支出合計(B)	253億9,533万円	91.5	114.0
経常支出合計	250億1,492万円	93.1	114.2

- 収入支出差引額(A)-(B): 42億2,827万円
- 経常収入支出差引額: -8億379万円

決算残金処分

別途積立金	7億1,219万円
繰越金	35億1,568万円
財政調整事業繰越金	40万円
計	42億2,827万円

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(※)**を健保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**を健保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（株式会社オークス内）

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



① 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 公告

【公告1626～1630号】

組合会議員の改選について

組合会互選議員は、議席数以下の立候補者数のため、無投票となりました。

令和7年4月7日付で組合会議員が選出され、理事長、常務理事、理事、監事が選出されましたのでご報告いたします。

選定議員		所属	互選議員		所属
理事長	岡 敏樹	健康保険組合	理 事	梅木 仁	日本航空（株）
常務理事	浦井 典子	健康保険組合	〃	溝口 由紀	JAL労働組合
理 事	飯塚 久徳	日本航空（株）	〃	宮内 創	JAL労働組合
〃	大海 尚美	日本航空（株）	〃	広井 良典	JAL労働組合
〃	白駒 伸春	日本航空（株）	〃	藤原 真美	日本航空（株）
〃	伊藤 洋一	日本航空（株）	〃	吉岡 智也	(株) JALグランドサービス
〃	秀島 圭	日本航空（株）	〃	三和 博之	(株) JALエンジニアリング
〃	池田 大輔	日本航空（株）	〃	飯田 瑠美子	(株) JALUX
監 事	佐久間 宏幸	日本航空（株）	監 事	安藤 健一	日本航空（株）
議 員	赤松 奈穂子	(株) JALエンジニアリング	議 員	安田 悦子	(株) JALカーゴサービス
〃	粟津 友広	日本航空（株）	〃	宮本 哲	日本航空（株）
〃	松山 護	日本航空（株）	〃	野寺 周平	(株) JALエンジニアリング
〃	山下 陽一郎	日本航空（株）	〃	立花 優美	(株) JALスカイ九州
〃	加登 慶一郎	日本航空（株）	〃	清水 奈美	(株) JALスカイ札幌
〃	浅香 大郎	日本航空（株）	〃	畑 雅高	(株) JALエンジニアリング
〃	今尾 暁	日本航空（株）	〃	原口 寿	(株) ジャルパック
〃	木村 洋司	日本航空（株）	〃	小堀 健一	日本トランスオーシャン航空(株)
〃	松浦 幸平	日本航空（株）	〃	須貝 謙司	日本航空（株）
〃	奥山 博文	(株) JALグランドサービス	〃	日野 朗	(株) JALエンジニアリング

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）

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(ノ日)以上 達成者数306名
7,000歩(ノ日)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★ゆみっふいず🍓🍓のしかな (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(ノ日)以上 達成者数404名
7,000歩(ノ日)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

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。

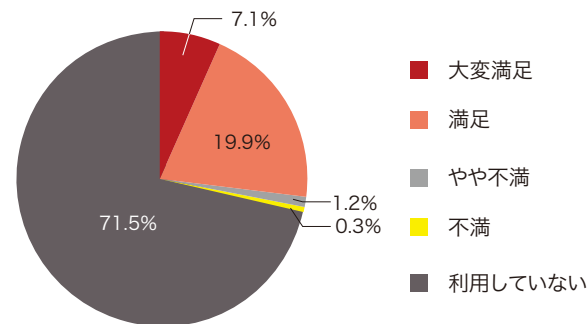
まずは、first callサイトから新規会員登録を。 登録に必要なクーポンコード: C3MD17E4396

JAL健保CSアンケート「結果報告」

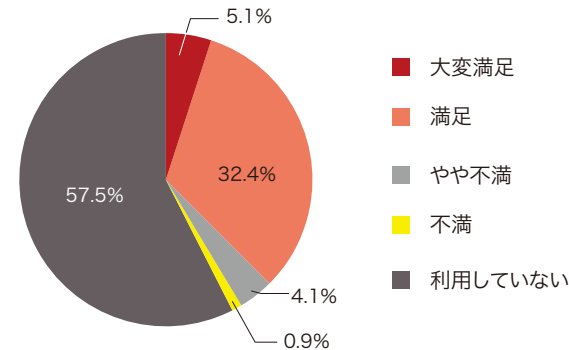
(実施期間 2024年12月13日～2025年1月31日)

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。

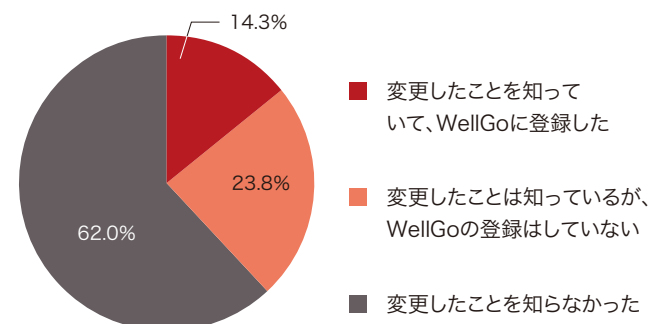
■ 健保職員の電話対応は丁寧になされていましたか。



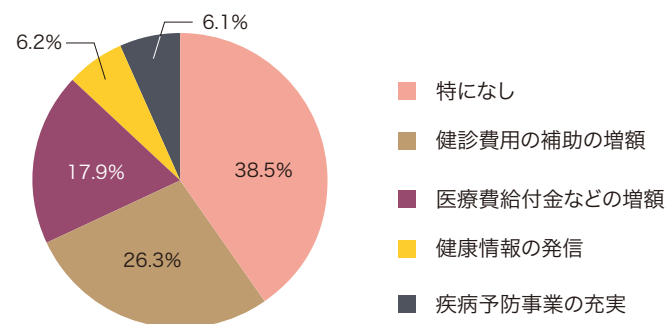
■ 組合員専用サイトマイページをご利用いただき、ご満足いただいていますか。



■ 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感じます。



退職後のレクリエーション

健康いきがいづくり教室

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が集う健康いきがいづくり教室」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

王 子	9月30日	住宅街に点在する歴史スポットめぐり：王子神社…王子稲荷神社…富士神社…名主の滝 他
中 野	10月7日	江戸時代から現代まで中野の今昔を歩く：北野神社…沼袋氷川神社…犬屋敷…梅照院 他
日本橋	10月16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
深 川	10月27日	下町情緒たっぷりの門前仲町界隈を歩く：富岡八幡宮…深川不動堂…八幡橋 他
赤 羽	11月6日	赤羽の歴史と自然を歩く：熊野神社…八雲神社…旧岩淵水門…荒川知水資料館 他
皇 居	11月18日	都心のオアシス皇居東御苑で歴史を感じる：天守台…桜田門…桔梗門…百人番所 他
嵐 山	11月27日	風光明媚な嵐山の季節を感じて歩く：渡月橋…天龍寺…竹林の小径…野宮神社 他
祇 園	3月6日	京都一の繁華街祇園を歩く：建仁寺…安井金毘羅宮…花見小路…八坂神社 他
上 野	3月13日	江戸から明治維新を辿る：西郷隆盛像…東照宮…寛永寺…徳川慶喜公墓 他
谷根千	3月27日	谷中・根津・千駄木の下町を散策：観音寺築地堀…根津神社…谷中銀座…文豪居住跡 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。

作法を学べる坐禅体験

坐禅は姿勢と呼吸と心を整えることにより、緊張感を解きほぐし活力ある心身へと導いてくれます。静かなひとときのなか、自分自身と向き合ってみませんか。

- 日時：2025 年 11 月 10 日 (月) 13 時～16 時
- 場所：曹洞宗大本山總持寺 (神奈川県横浜市鶴見区鶴見 2-1-1)
- 内容：坐禅についての説明と作法を学び、30 分程度の坐禅を体験します。
- 費用：2,500 円 (坐禅体験・拝観料)
- 交通：JR 京浜東北線「鶴見駅」徒歩 5 分

◆お申し込み・お問い合わせ先

NPO健康いきがいづくり教室

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

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。

その他

- 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。

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もできる！

・医療機関窓口のカードリーダーで、受診時に簡単にできます！



医療機関窓口 カードリーダー



マイナポータル



セブン銀行ATM



市区町村の窓口

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



老化物質「AGE」をためない！ 毎日の食事で、身体の内側から 若さを保とう！

近年、糖化によって生まれる「AGE（終末糖化産物）」が、老化や病気のリスクに深く関わっていることがわかってきました。AGEが少くない人ほど、見た目も若々しく、健康寿命が長くなる傾向があるそうです。今回は、長年にわたりAGEの研究をされている山岸昌一先生に、AGEのしくみや蓄積させないコツなどについてお話をうかがいました。

山岸昌一先生 昭和医科大学医学部教授

老化の原因は「酸化」と「糖化」

老化の要因としてよく知られるものに「酸化」があります。リンゴの断面が変色したり、クギがサビる現象によくたとえられますが、人間の身体では、呼吸によって取り込まれた酸素の一部が「活性酸素」に変化し、細胞の主成分であるタンパク質を傷つけて劣化させ（「サビつかせ」、障害を引き起こすことを指します）。

一方「糖化」とは、体内で過剰になった糖が、細胞の主成分であるタンパク質にくっつく現象です。高濃度の糖にまみれた状態が長年にわたって続くと、タンパク質は劣化し、やがて「AGE（終末

糖化産物）」という物質に変化します。いわば「タンパク質のなれの果て」がAGEなのです。

AGEが体内に蓄積すると、酸化を防ぐ抗酸化機能が低下し、活性酸素が増加して身体の内側で「慢性炎症」が起こり、さらにAGEが増えて老化が進むという悪循環に陥ります（図1）。AGEは度でできてしまうと、15年ほど体内にとどまり続けることがわかっています。

AGEが身体にたまる弊害

さまざまな研究により、体内にAGEが多く蓄積している人ほど、多岐にわたる病気にかかりやすいことがわかっています（図2）。また、認知機能

や腎機能の低下が顕著で、寿命が短くなることも報告されています。

AGEは加齢とともに誰にでもたまりますが、その量には個人差があります。私たちの研究で、約1万人を対象に皮膚のAGE量と生活習慣の関係を調べたところ、喫煙、運動不足、精神的ストレス、睡眠不足、朝食抜き、甘い物や加工品揚げ物を多く食べるといった生活習慣を持つ人ほどAGE値が高いことが明らかになりました。こうしたことからAGEは、さまざまな生活習慣病の予兆を把握できる理想的な指標だと考えられます。

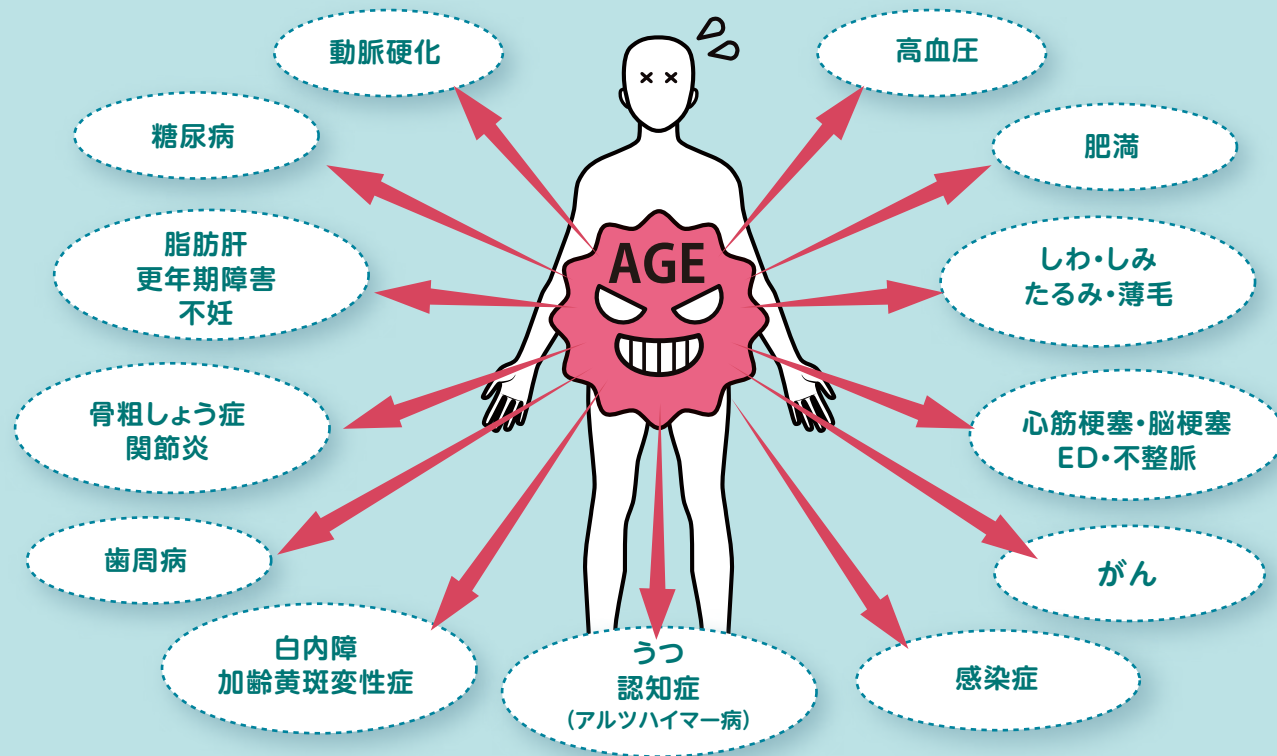
AGE値のレポート

よく「自分は糖尿病ではないから、糖化やAGEは関係ない」と言う方がいらつやいますが、それは大きな間違いです。糖尿病の人は確かにAGEがたまりやすいのですが、AGEは体内で生成されるだけでなく、体外から「食べ物」という形で取り込まれます。その割合は体外由来が1、体内由来が2。実に全体の3分の1が食事に由来しています。また、私たちが普段口にしている食品中のAGEのうち、約7%が体内に取り込まれることがわかっています。

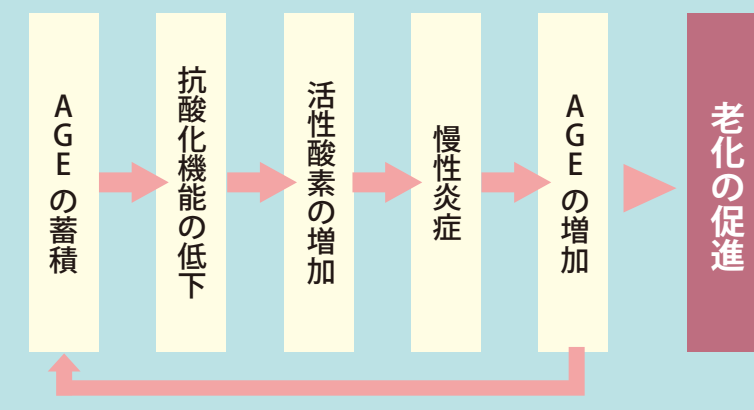
AGEは、「タンパク質+糖+加熱」という化学反応から生まれます。例えば食材を炒めたり焼いたり、揚げたり

【図2】

AGEが身体に及ぼす弊害



【図1】老化が進行するメカニズム



AGE値は、どうやって測定するの？

小型の半円筒形の機器「AGEリーダー」に腕をのせ、十数秒待つだけで、身体の老化度や生活習慣病のリスクがわかります。ただし、健康保険の適用外ですので、あらかじめ費用をご確認のうえ、検査を受けることをおすすめします。測定可能な施設は下記のWebサイトで検索できます。



<https://www.ages.jp/> 導入施設 /

AGEリーダー導入施設 検索

すると、表面がこんがりとしたきつね色や茶色になりますが、この色の部分にAGEが多く含まれています。典型的なのは、北京ダックの皮や唐揚げ、ステーキの焼き目などです。特に高温で加熱調理された肉料理にはAGEが驚くほど多く含まれています。



実は、私たちの研究チームでは、マウスの実験においてAGEを取り除く薬の開発に成功しています。実際に、透析前だったマウスの腎臓機能が改善し、転移していたがんにも効果が見られました。この成果は、老化の抑制やさまざまな病気の治療に応用できる可能性があります。

ただし、今後は段階的に臨床試験を進めていく必要があります。そのためには莫大な費用がかかります。その影響で、

現時点では実用化に至っていません。ちなみに、現在、腎臓が悪い方に処方されている医療用の吸着炭には、食由来のAGEの吸収を抑え、体内への蓄積を防ぐ働きがあります。しかし一方で、「吸着炭」といった名称で販売されている健康食品がインターネットなどで出回っているため、注意が必要です。多くの炭は竹やナラなどの植物を原料に作られています。加熱の過程でAGEが炭の中に形成されてしまっています。原料が「セルロースのみ」の純炭粉末であれば、AGEは含まれていません。食用炭を購入する際は、品質や安全性を確認し、

AGE除去薬の可能性

AGEをためない生活習慣

食後、すぐに軽く身体を動かす
(血糖値の急上昇を抑えられる)

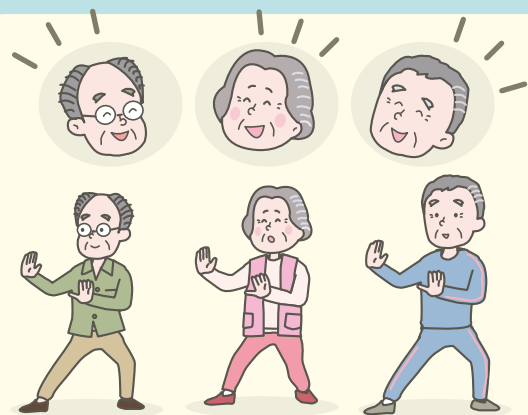
タバコを吸わない(AGEの塊です)

お酒はほどほどに

十分な睡眠時間をとる

よく笑い、交感神経をリラックスさせる

運動は、太極拳やウォーキングなどの
有酸素運動がおすすめ



読者の皆さんへメッセージ

食事は人間が活動するうえで土台となる極めて重要な要素です。忙しさに追われ、つい偏った食事や暴飲暴食をしてしまいがちですが、それが思わぬ健康リスクにつながることもあります。ときには立ち止まり、ゆっくり構えて、スローライフやスローフード、そして、AGEという視点から健康について考えてみてはいかがでしょうか。

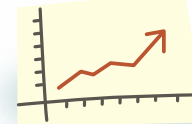
信頼できるものを選びましょう。

食べ方 & 調理のコツ

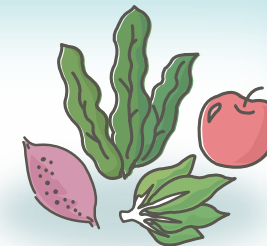
早食い・ドカ食い
(まどめ食い)
をしない



GI値(食品ごとの血糖値の
上がりやすさを示す指数)
やGL値(1食でどの程度血
糖値が上がるかを示す指
数)の低い食品を選ぶ



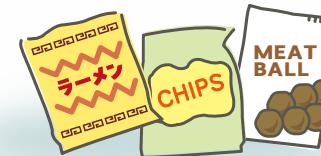
食物繊維をしっかりとり



人工甘味料の入ったジュースなどの
清涼飲料水を飲みすぎない



加工食品(インスタント食品、スナック菓子、
ミートボールなどの加工肉)を食べすぎない



酢やレモンを活用する

酢には糖の吸収を緩やかにする働きがある。
唐揚げを作る際には、鶏肉や薬味と一緒に
酢かレモン汁に15分ほど漬けて
下ごしらえをすると良い。



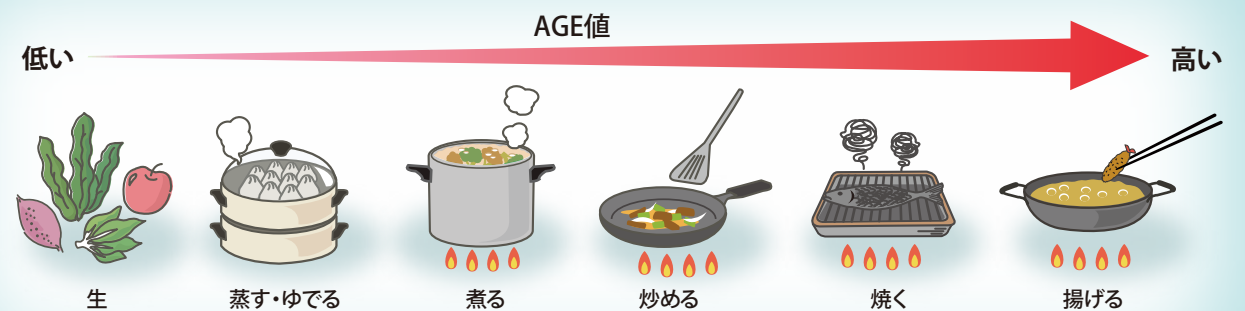
油を使わない調理器具を使う

エアフライヤーやノンフライヤー
などを活用するとAGEを抑えられる。



高温調理した肉や魚はできるだけ避ける

AGEは、加熱の温度が高いほど多く生成される(図3)。
特に「焦げ」の部分にはAGEが多く含まれているため、口にするのは控える。



【図3】調理法とAGE値の関係

糖尿病の人は、まず治療や生活習慣によって血糖値をきちんと「コントロール」してください。糖尿病ではない方は、食後の血糖値が急激に上がらないような食べ方をしましょう。

食事とは毎日のごちそうです。無理なく継続するのがコツです。1日3食のうち1回程度はAGEを意識した料理にすると良いでしょう。調理はゆっくり、食べるのもゆっくり。いわゆる「スローフード」を心がけましょう。



PROFILE

山岸 昌一

(やまぎし しょういち)

昭和医科大学医学部
内科学講座 糖尿病・代謝・
内分泌内科学部門 主任教授、
医学博士

金沢大学医学部卒業。金沢大学医学部講師、米国アルバート・アインシュタイン医科大学留学を経て、久留米大学医学部教授を10年間勤め、2019年より現職。30年以上前から老化の原因物質AGEに着目。AGEに関する英文論文数は600編を超え、世界で最も精力的に生活習慣病の治療に取り組んでいる医師の一人。AGEに関する医学研究により、世界最大規模の学会である米国心臓協会最優秀賞のほか、日本糖尿病学会リリー賞、日本抗加齢医学会研究奨励賞を受賞。多くのテレビ番組にも出演し、著書も多数。日本内科学会認定医、日本糖尿病学会、日本循環器学会および日本高血圧学会の専門医。

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、シリコーン、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決済も承れます。

＼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 ECCウェルネス