

健康 *na* 美

KENKOU NAVI

2025年春号

 **JAPAN AIRLINES**

日本航空健康保険組合

STOP! 食中毒

巻頭インタビュー

陸上競技・やり投

北口 榛花さん

フェンシング・エペ

加納 虹輝さん

ウェルネス占い



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



健康は「日常」です！

加納虹輝さん
フェンシング・エペ

北口 榛花さん
陸上競技・やり投

健康は「最優先事項」です！

まだ記憶に新しい2024年のパリオリンピック。JALアスリート社員である北口榛花さんと加納虹輝さんも大活躍しました。「榛花スマイル」と称されるチャーミングな笑顔で人々を魅了する北口さん、そして「スピードと体幹の強さは世界トップクラス」と評される加納さんは、日頃からどのような健康管理を行っているのでしょうか？ パリオリンピックの感想とともにお話をうかがいました。

北口 榛花（きたぐち・はるか）

陸上競技・やり投



1998年生まれ、北海道出身。日本大学卒業。2020年4月1日、日本航空入社。幼少期からスポーツ万能で、水泳やバドミントンで活躍。高校1年でやり投に転向し、2年のときにインターハイで優勝。翌年の2015年に日本陸上競技連盟の「ダイヤモンドアスリート」に認定された。同年の世界ユース選手権で金メダルを獲得。大学時代には練習拠点をチェコ共和国に移した。2019年に日本記録を更新。2021年開催の東京オリンピックで決勝進出を果たす。2022年にはダイヤモンドリーグで優勝。2023年の世界選手権（ブダペスト）で金メダルを獲得し、ダイヤモンドリーグ（ブリュッセル）では、67.38mのビッグスローで日本記録を更新しての優勝。2024年のパリオリンピックでは65.80mを投げ、日本女子フィールド種目初の金メダルを達成した。さらに2024年ダイヤモンドリーグ・ファイナルで優勝し、大会連覇を飾った。

同期入社として良い刺激を受け合う

——お二人とも2020年4月1日入社の同期ということですが、お互いにどんな印象を持っていますか？

北口 加納くんはとっても真面目です。そして、ハマるものにはとことんハマるという印象があります。例えば車が好きだったり、フェンシング自体もそうだと思うのですが、好きなものをどんどん突き詰めていくタイプだということをすごく感じています。

加納 確かに僕は好きなものや興味があるものができる、それにめっちゃハマるんです。ゲームもそうですし。ひとつのゲームにハマったら、ずっとそのゲームを極めるまでやりたい、僕はそういう感じです。極めたいんですよね。

——フェンシングもそのひとつなんですね。加納さんは北口さんに対してどのような印象をお持ちですか？

加納 初めて会ったときから今も変わらず、明るくて元気で、周りの人を笑顔にさせる力を持った人、という印象を持っています。話していて、いつもにこやかですね。

——同期入社の「連帯感」みたいなところはあるのでしょうか？

加納 JALアスリート社員のなかでは同期が2人しかおらず、もし北口さんがいなくなったら僕1人になってしまうので、してくれた方が絶対いい存在です。また、入社以来、北口さんの試合結果なども気にして見るようになります、そんなふうにはほかのアスリートの結果を気にして見るということは、それまでの僕にはなかったことなので、同期という存在を心強く感じています。

北口 私も今までにはなかったネットワークだと思うん

加納 虹輝（かのう・こうき）

フェンシング・エペ



1997年生まれ、愛知県出身。早稲田大学卒業。2020年4月1日、日本航空入社。4歳から体操競技をしていたが、2008年の北京オリンピックで銀メダルを獲得した太田雄貴選手の活躍に感銘を受け、小学6年生でフェンシングのフルーシを始める。山口県立岩国工業高校在学中にエペに転向。2018年アジア競技大会（ジャカルタ）ではエペ個人で銅メダルを、団体で金メダルを獲得した。2019年ワールドカップカナダ大会で優勝。2021年開催の東京オリンピックでは、エペ団体で金メダルを獲得した。2023年に開催されたアジア競技大会（杭州）では、エペ個人と団体で金メダルを獲得。2023年5月に世界ランキング1位となる。2024年パリオリンピックでは、エペ個人で金メダルを、団体では銀メダルを獲得した。

です。加納くんの結果だったり、何かアクションをしていることに対して、その情報を見たりしています。そうすると、何か新しい情報が自分のもとに入ってくる感じがして、自分を高めることにもつながってくるんじゃないかなと感じています。

——お互いに刺激を受け合う間柄になっているんですね。では、昨年のパリオリンピックについてお聞きします。半年以上時間が経ち、俯瞰してみて、パリオリンピックの経験は、今後も競技を続けていくうえで、ご自身にどのようなインパクトを与えましたか？

北口 あの満員のスタジアムで競技することの喜び、感動は忘れられないです。パリオリンピックだけではなく、その前の年の世界選手権（ブダペスト開催）も素晴らしい大会だったのですが、ヨーロッパらしい陸上観戦文化や会場全体の盛り上がりを感じることができました。日本では競技全体を楽しむというよりも、特定の選手だけを目当てに観戦し、その試合が終われば帰ってしまうケースが多いようです。日本でも陸上競技自体は人気がないわけではないのですが、観戦することに関しては、まだまだだなと思いますので、そこをどうにかしたいなと、パリオリンピック以降考えています。特に今年は東京で世界陸上が開催されますので、競技全体が盛り上がりがいなと思います。

加納僕はパリオリンピックを経験して「自分がここまでできる」という自信を持つことができたのと、「今までしてきた行動が間違っていなかった」という証明になったことが一番大きいです。今までずっと努力してやってきたことが、もし間違っていたら、あまり結果に結びつかないと思っているので。もちろんやってきたことが間違っていたとは思ってないんですけど、パリで金メダルを獲得できて、改めて今までの練習の仕方は間違っていなかった、正しかったなというふうに思いましたね。

——バリオリンピックの経験は、お二人の心の中に深く刻み込まれているようですね。ですが、これからも高みに昇っていくための布石のようなものかもしれませんね。

北口 そうですね。私だけではなく、加納くんもそうだと思うのですが、気持ちはもう次に切り替わっています。

好きなものは我慢せずに食べる

——ここからは健康管理についてうかがいます。身体をつくるために食事は大切なことだと思いますが、食事を摂るうえで、考えたり気をつけたりしていることがあれば教えてください。

北口 私は、2023年の冬から海外遠征の際も管理栄養士の方に帯同いただき、これまでできていなかった海外での食生活の管理により力を入れました。海外の生活では、油や食材が異なり、自分だけではうまくできていなかった部分をプロにお任せすることで、自分自身の負担も減り、安心して食事を摂ることができるようになりました。なので、もう自分で気をつけることがないんです。管理栄養士さんに、だいたいお米は何gとか、お肉はどのぐらいと全部決めていただいて、そのとおりに食べています。例えば今、ナショナルトレーニングセンターで食事することが多いのですが、ビュッフェ形式なのでそれを取るときも、指導されたようにやっています。もう自分で栄養バランスを考えたりカロリー計算しなくていいので、すごく楽ですね。

加納 僕には管理栄養士は付いてないんですけど、逆に付いてないのに何も考えてないです(笑)。僕は普段、ナショナルトレーニングセンターでビュッフェ形式の食事をしているんですけどね。あまり考えなくても「ある程度は勝手にバランスが取れてるかな」と思っているのと、体重管理とか別に何も気にしてないの。何も気にしなくても僕の体重はあまり変わらないので、好きなものを好きなだけいつも食べています。ただ、そのなかでもトレーニング後のタンパク質の摂取(プロテイン)と、あとはフルーツが好きということもあり、身体にも良いそうなので、たくさん食べるようにしています。そこは意識していますね。



©(公社)日本フェンシング協会

——お二人とも「甘いものやアイスが好き」だと聞いたことがあるのですが、その辺はどうされているのでしょうか？

北口 食事の仕方は、そんなにガチガチに決まっているわけではないんです。管理栄養士さんも、私が「食べることしか今はストレスのはけ口がない」というのを知っているので、そんなに細かく決められてないし、食べたからといってめちゃくちゃ怒られるわけではないので、食べたいと思ったら食べていますね。

加納 僕もいつも好きなだけ食べてますよ。僕の場合は、ストレス発散のために食べているのではなく、おいしいから食べているだけです。ただ「うまい!」と感じるだけで幸せを感じますね。

北口 私はもう甘いものに限らず、食事が一番の楽しみなんです。今はほかに楽しみがないので(笑)。



——では次に、睡眠に関することをお聞きます。遠征などで、海外で宿泊することが多いと思いますが、よく眠るためにやっていることや工夫していることはありますか？

北口 強いて言えば、ホットアイマスクを使ってはいますが、比較的どこでも眠れるタイプなので、睡眠方法についてはあまり気にしてないですね。ホットアイマスクも試合の前日くらいしかやらなくて、「一応、アイマスクつけて寝とこうか」くらいの気休め的な感じです。あとは、例えばフィンランドだと白夜だったりするので、光が入ってくるのが気になるとか、知らない人と同部屋で、相手と生活リズムが違って気になったりしたときにアイマスクをするくらいですね。

加納 僕は海外でもいつもよく眠れますし、工夫していることはないですね。時差ボケもそんなに激しくならないです。普段から昼寝を全くしなくて、夜しか寝ないんですけど、ベッドがあって夜になればどこでも眠れます。いつも深夜0時には就寝し、1日8時間は寝るようにしていますね。

——どこでも眠れるというのは、海外遠征が多いアスリートには大きなメリットですね。

加納 ただ、どこでも眠れるというわけじゃないんです。座って眠れないので、車の移動中は眠れないし、ベッドや布団がないと眠れない。昼寝もできないので、どこでも眠れるとは違うんです。ベッドがあって、横になって、時間になれば眠たくなって寝るという感じですね。

——北口さんはどうでしょう？ どこでも眠れますか？

北口 私は基本的に、いつでもどこでも眠れるタイプです。だから車に乗ったらすぐ寝てしまうし、飛行機も国内線だと離陸前に寝て、着陸後に起きるんです。乗り物が一番睡魔に襲われるので、なぜなのか調べたんですけど、どうやら乗り物の「振動」が心地よくて眠るらしいです。私は車の助手席に座って一番先に寝てしまうので、日本だと運転している人に対して失礼でしょう。だから直した方がいいのかなと思ったけど、もう全然抗えない(笑)。なので、もう普通に「そこの床で寝て」って言われても眠れるし、量の部屋に何も敷かなくても眠れますね。

——では、睡眠時間はたっぷりとっていらっしゃるのですか？

北口 はい、昼寝もめちゃくちゃするので。なんかもう、私の1日は、起きて、ご飯食べて、練習して、お風呂入って、寝るという感じで、行動が4つか5つぐらいしかない。それで1日終わっちゃう(笑)。でも、寝るのは好きだし、休みの日は1日中寝ていたい、そういうタイプなんです。

メンタルを保つ秘訣

——「心身の健康」を保つために、普段の生活のなかで実践されていることがありましたらお聞かせください。

北口 私は人によく相談します。以前に一度、悩みを自分で全部抱え込んで、メンタルが落ち込んだときがあったので、それからほけこう人に話すようになりました。聞いてもらうのは、家族やトレーナーさん、マネージャーさんなどで、だいたい「これを聞いてもらうのはこの人だ



©日本陸上競技連盟



な」という感じで、相談内容によって人を変えています。もしかしたらその人にとっては迷惑かもしれないんですけど、愚痴も含めて全部話すようになったら、私の心持ちがやっぱり前とは違うんです。話したことに対して、別に相手に共感されなくても全然構わなくて、そこから新しい気づきが生まれたり、次のステップにどう進むべきか、というのも見つけられたりします。私はまだ誰も通ったことのない道を通っているだけに、悩みもいろいろあります。万人がやったことがあることなら、解決方法はたくさんあると思うのですが、そうではないので、いろいろな人に話して解決の糸口を探したり、ストレス解消に役立ったりしています。私の行動は4つくらいしかないけど、何かあったら人によく相談する、これが心の健康の秘訣です。

加納 北口さんの行動、シンプルですね。ただ、そう考えると僕もそうで、1日8時間寝て、練習して、ご飯食べて、寝る(笑)。でも僕は、昼寝をしない分、娯楽的なことをやっていて、最近は動画配信サービスのドラマをよく観ています。ドラマの世界に没入していると、ストレスを避けられますし。僕、ランニングマシンで走りながら、ドラマを観たりもするんですよ。

——すごいですね。頭に入りますか？

加納 しんどくなってくると、もう頭に入ってこないの、いつも巻き戻します。でも好きな動画などを観ていると、走るのがきついとき、少し楽になるかなという理由もあるんです。

北口 何かを長く続けるようなトレーニングは、けこうほかの情報がないと続けられないよね。

加納 そんなに長距離は走らないんだけどね。スピードが遅い・早いを組み合わせるインターバル走でいつも走るんですけど、ドラマを観ながら30分走るというのをよくやっています。

北口 私はランニングマシンでは走らなくて、普通にその辺の屋外の道を走っていますね。

——屋外で走っていると、一般の方々に見つけれませんか？

北口 サングラスとヘッドホンをして走っているんですけど、もう息がゼーハーゼーハーしているので、話しかけられたら困るんです。だから、人に見つかっても話しかけられない雰囲気を作り出していると思います(笑)。



「プレッシャー」って、何？

——お二人とも世界1位の座に就いていらっしゃると思いますので、周りからのプレッシャーも大きいと思います。試合や日々の生活のなかで、どのようにしてプレッシャーと付き合っているのでしょうか？

北口 あまりプレッシャーに感じることはないんです。これまでの結果はすべて終わったことだし、それぞれの試合でのスタートラインはみんな一緒だと考えていますね。

加納 僕もプレッシャーを感じたことはありませんね。

——プレッシャーを感じない秘訣というのはあるのでしょうか？

北口 自分が例えば、日本記録保持者とかオリンピックチャンピオン、世界チャンピオンだということは、試合するときには忘れています。私は過去のことはけっこうすぐにパッと切り替えるんです。だから背負うものが常にない状態で臨めているのかなと思いますね。

——では、あえて言えば、自分自身の出した飛距離とか、過去の自分と戦っているのでしょうか？

北口 そんなことはないです。私は自分と戦おうとしたことがありません。その試合に勝つために、無理やりこうしようとかもあまり考えないですし、なるようにしかならないと思っています。試合では最大6本しか投げられないと決

まっていて、必ずその6本のなかでその日の集大成というか、「自分のすべてを出し切ろう」ってやってるんですけど、その6回のなかで急に新しいことを始めても、そんなに簡単にはできないから、何も考えずにもう全力で投げる、ただそれだけなんです。加納くん、プレッシャーってどういう感じなんだろう？

加納 いや、ほとんどのアスリートはそうだと思うんですよ、「プレッシャーってなんだろう？」って。逆にプレッシャーを感じていると、試合するのが難しいんじゃないかなと思ったりもします。もちろん緊張はしますけどね。これ、よく人に聞かれることなのですが、いつも「プレッシャーってなんのプレッシャーなんだろう？」って思うんですよ。

——例えば、加納さんの場合は対戦相手に勝たなければいけないとか、団体戦で戦うときに自分が負けられないとか、そういうプレッシャーを感じたり、考えたりすることはないのでしょうか？

加納 いや、考えてないですね。試合中は、相手がどう攻めてくるかとか、次、自分が何をすべきかをずっと考えているんです。だから、そういうのを考える暇がないというか、そんなこと考えている場合じゃないっていうのもありますね。

北口 負けたら死ぬわけでもないの。

加納 確かに、負けたら死ぬってなったらちょっと考えるかも(笑)。常にどうやったら勝てるか、相手がこうしてくるからこうしようとか考えていると、もう自然と試合に集中しています。それはたぶん、今までずっとこの競技をやってきたからこそ、できることだと思います。



©(公社)日本フェンシング協会



©日本陸上競技連盟

——トレーナーさんなど多くのスタッフが関わってチームとして活動されていると思います。そこで、チームとして活動するために、最も重要だと思うことを教えてください。

北口 やはり、よく相談することです。私は個人競技なのですが、「自分のチームを作ってやろう」ということを意識しているので、みんなで話し合ったり協力し合ったりすることが大事だと思っています。

加納 僕は気になることがあっても感情的にならないように気をつけています。フェンシングのチームのなかで、たまに意見が食い違うことがあって、一瞬「イヤイヤ違う!」と怒りが湧いてくることもあるんですけど、それは言わずに「1回冷静になって、落ち着こう」と、そんなふうにしています。これ、試合中にも同じようなことがあって、ミスした自分に対して「うわ、やっちゃった!」っていうのが出てきたりするんですけど、そこを抑えこんで、というのは常にやっています。そういう「感情のコントロール」というのは、数年前まではできなかったんですけど、今はそれを練習のときから意識するようにしていますね。

——北口さんも感情のコントロールをしているのでしょうか？

北口 私はそんなにしてないですね。加納くんはたぶん、試合時間が長いからだと思うんですけど、私は投げるのは一瞬で、待ち時間も自由だという違いもあると思います。

新たな目標に向かって

——では、ご自身にとって「健康」とは？一言で表すとしたらどんな言葉やイメージが浮かびますか？ また、それが浮かんだ理由を教えてください。

北口 健康はもう「最優先事項」です。理由は、身体が元気ではなくては競技もできないですし、心も健康にならないからです。

加納 僕は「日常」です。病気になったり怪我をしたときに、今まであたり前であった健康のありがたみがわかるからです。

——今後の目標について教えてください。

北口 アジア記録更新、そして今年の世界陸上で金メダル獲得と投てき距離70mを目指します! 今年の世界陸上は、東京で開催されますので、日本のファンの皆さんと、また良い時間を共有できたらと思っています。まずは世界陸上までにアジア記録を更新し、70mという数字が見えるところまでいきたいなと思います。

加納 2028年のロサンゼルスオリンピックで、金メダル2つ獲得! 個人と団体で獲ります! やはりパリオリンピックの団体戦で金メダルを獲れなかったのは、ひとつの課題になっています。団体戦で勝つのは、個人で勝つとはまた違った喜びがありますし、それが4倍以上にもなります。団体戦って面白いなと思いますね。

——最後に、JALグループの読者の皆さんにメッセージをお願いいたします。

北口 日本各地のみならず、世界中にJALの社員の方々がいらっしゃるって、皆さんにお会いすると、知らない場所でもホームのような空気をつくってくださいます。私はJALアスリート社員で良かったないつも感じています。加納 普段から応援したくなるような選手になれるよう心がけたいと思います。JALグループの皆さんは暖かく、直接会った際は声をかけてくれます。今後も「おめでとう!」とたくさん言ってもらえるように、結果を追い求めます!



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：株式会社オックス】**

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 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: 〒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(株式会社オックス内)
日本航空健康保険組合 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)

JAL健保ホームページ <https://jalkenpo.jp/>

JAL健保

検索

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。ぜひご利用ください。

2025年度 保健事業のお知らせ

各種健康診断

- ①特定健診 ⇒ 全額健保補助
- ②生活習慣病健診 ⇒ 一律 **17,000** 円補助
- ③人間ドック ⇒ 一律 10,000 円補助
- ④郵送大腸がん検診 ⇒ 秋の機関誌と共に申込書を郵送(全額健保補助)
- ⑤婦人科健診 ⇒ 全額健保補助(上限 **27,000** 円)

②⑤補助額を増額しました！

対象：JAL 健保に加入している以下の方

- ①35 歳以上の特退・任継およびご家族
- ②～④35 歳以上の特退・任継および配偶者
- ⑤18 歳以上の女性社員・特退・任継・配偶者



メタボ予防

- ①特定保健指導
メタボ予備軍の方への予防のためのプログラム

①は対象者にご案内



- ②健診前ダイエットプログラム(社員対象・参加条件あり、業連でお知らせします)

Health care

重症化予防

- ①専門医紹介
 - ②生活習慣病重症化予防
 - ③脳梗塞・心筋梗塞など再発予防
- ＊対象の方に通知をお送りします



保養施設法人利用

法人会員として利用できます

- 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



スポーツ施設法人利用

法人会員額で利用できます

- 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スポーツクラブ NAS



禁煙サポート

WEB 禁煙外来を利用できます



禁煙補助パッチやガムを利用して楽に卒煙！



電話・メール・チャット無料健康相談



- ・匿名で相談できます
 - ・女性専用相談窓口もご用意しています
 - ・専門医に相談できます
 - ・カウンセリング費用補助
- ＊P.10 参照



「医療費のお知らせ」 「ジェネリック医薬品のお知らせ」 「資格情報のお知らせ」



JAL 健保ホームページ「マイページ」よりご覧ください

ログインはこちらから→



健康情報提供・参加型プログラム「WellGo」



- ★ウォーキングイベント
- ★健康ポイント⇒ギフト券に交換ができます！
- ★健診結果閲覧(2024 年度分～)
- ★クイズやクイズ機能搭載

参加はこちらから→



【お問い合わせ先】企画・業務チーム TEL.03-5756-3860

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！ <2024年度分は、クオカード1,000円分をプレゼントします。>

※健保の補助を受けて健診を受けられた場合（ヘルシーフェスタ・ライト健診を含む）は、対象とはなりませんので、健康診断の結果の提出は不要です。



対象者	特定健診補助対象者（35歳以上の特例退職被保険者・任意継続被保険者および 35歳以上 の被扶養者）で、 健保の補助を受けず にかかりつけの病院やパート先などで2024・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 2024年度分 2024年4月～2025年3月受診分 2025年度分 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	2024年度分 2025年5月31日必着／2025年度分 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）

※「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**

春のウォーキングイベント2025の開催案内

開催期間 2025年5月1日～6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。

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 初診料などの負担が小さくなる。
- メリット 2 マイナポータルで薬剤情報、医療費、特定健診情報が見られる！
- メリット 3 手続きなしで高額な窓口負担が不要に！ 限度額認定証がなくても限度額以上の一時的な支払が不要。
- メリット 4 マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできる！



手続きは簡単！

マイナンバーカードを保険証として利用するには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。

保険証利用の登録はここで行える！

・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

その他にも

- ・パソコン、スマホの「マイナポータル」から
- ・セブン銀行ATMから：マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入れるだけ
- ・市区町村窓口で



マイナポータル



セブン銀行ATM



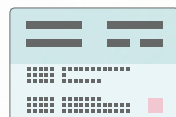
市区町村の窓口

マイナ保険証(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

スイッチOTC医薬品を活用しよう！

平日は仕事や家事で忙しく、なかなか病院に行けない方もいるのではないのでしょうか？

そんな時は薬局やドラッグストアで購入できる「スイッチOTC医薬品」で対処するのもひとつの方法です。

上手にえば、病院にかかるよりも医療費が削減できるメリットもあります。

特に軽度のかぜや花粉症などの場合におすすめです。

●スイッチOTC医薬品とは？

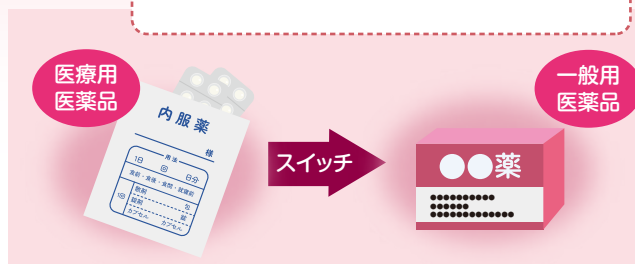
もともと病院で処方されていた強い成分の薬を、処方せんがなくても薬局やドラッグストアで購入できるようにした薬のことです。

病院で処方される薬のうち、効き目が確かで副作用が比較的少なく、安全性の高い医薬品が、厚生労働省の承認を得て市販薬となりました。

薬局やドラッグストアで買える薬は効き目が弱いと思われがちですが、医療用医薬品と同じ成分を含んでいるため、同様の効果が期待できます。

かぜ薬や胃腸薬、鼻炎内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛・関節痛の湿布薬などがあり、軽い不調の多くはスイッチOTC医薬品で対処することが可能です。

薬局・ドラッグストアなどで処方せんなしで購入できる市販薬のことを「OTC医薬品」と言います。処方せんが必要だった薬が一般用に切り替えられた(スイッチ)ため、「スイッチOTC医薬品」という名称に。



●どんなメリットがあるの？

- ◆ 病院を受診せずに購入できる
- ◆ 軽度な不調を自分で手当てすることができる
- ◆ 病院に行く時間や費用を抑えることができる
- ◆ セルフメディケーション税制を利用できる

確定申告の際、OTC医薬品の年間購入額が12,000円以上となる場合、セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)が受けられます。右のマークが目印です。購入後のレシートは大切に保管しておきましょう。



セルフメディケーション税制では、スイッチOTC以外の医薬品(非スイッチOTC医薬品)も一部対象となります。最新の対象品目は、厚生労働省ホームページの「セルフメディケーション対象品目一覧」をご確認ください。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

セルフメディケーション税制 厚生労働省 検索

説明を受けて購入しよう！「要指導医薬品」

医療用から切り替えられたばかりの薬のことを「要指導医薬品」と言います。市販薬として新しいうちは、取り扱いに十分注意する必要があるため、購入の際は必ず薬剤師から対面で指導や情報提供を受ける決まりになっています。また、インターネットでの購入はできません。

(例)

- ◆ 総合かぜ薬：パブロンLX錠、コルゲンコーワLX錠、ルルアタックLX、ロキソニン総合かぜ薬
- ◆ 胃腸薬：イラクナ
- ◆ 花粉症などのアレルギー性鼻炎内服薬：アレグラFXプレミアム



- スイッチOTC医薬品は、ほかのOTC医薬品と比較して効き目が強い傾向があります。購入の際は薬剤師に相談し、適切なものを選びましょう。
- 説明書をよく読み、使用上の注意・用法・用量を守って正しく使用してください。
- 症状が改善しない場合は早めに医療機関を受診しましょう。

【参考文献】厚生労働省ホームページ、日本OTC医薬品協会ホームページ



気温や湿度が高くなる春から夏は、細菌が原因の食中毒が多く発生しています。
しかし、基本的な予防法をきちんと行うことで、食中毒を防ぐことが可能です。
家庭でできる食中毒予防対策をまとめてみました。



食中毒のおもな原因は「細菌」と「ウイルス」

「細菌」が原因の食中毒は夏場(6~8月)に多く発生

食中毒は、細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。その原因となる細菌の代表的なものが、腸管出血性大腸菌(O157、O111など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。これらの多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人の体温ほどの温度で増殖のスピードが最も速くなります。細菌のほとんどは湿気を好むため、気温と湿度が上がる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

11~3月はウイルス性の食中毒がピークになる

ウイルスが原因の食中毒で代表的なものがノロウイルスです。ノロウイルスは低温・低湿度な環境下では感染力を高め、生存期間が長くなるといわれており、冬場の発生が特に多くなります。ノロウイルスによる食中毒は年間の食中毒患者数の4割以上を占めるほど大規模発生しています。
ほかにもアニサキスといった「寄生虫」、毒キノコやフグなどの「自然毒」による食中毒も年間を通して発生しているので注意しましょう。

知っておこう! 代表的な食中毒

食中毒を起こす細菌やウイルスの特徴をチェックして予防に役立てましょう。

腸管出血性大腸菌 (O157やO111など)

牛や豚などの家畜の腸の中にいる病原大腸菌の一種が腸管出血性大腸菌。食肉などに付着し、肉を生で食べたり、加熱不十分な肉を食べることで食中毒を発症。食後約3~8日で、激しい腹痛、下痢、下血などを起こす。乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合も。

カンピロバクター

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌で、この細菌がついた肉の生食や加熱不足で食べたりすることで発症する。吐き気や腹痛、水のような下痢がおもな症状で、初期症状では発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられる。乳幼児や高齢者などは重症化することもある。

サルモネラ属菌

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌。加熱不足の卵・肉・魚料理などが原因になりやすいほか、ペットが媒介することもある。半日から約2日後に激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの症状が現れる。乳幼児や高齢者は、症状が重くなることもある。

セレウス菌

自然界に広く分布する細菌で、熱に強く、加熱による殺菌が難しい。土がつきやすい穀類や豆類、香辛料などがおもな感染源となる。症状が2つあり、日本に多い「おう吐型」はチャーハンやスパゲティ、スープなどが原因食品となりやすく、「下痢型」はあらゆる食品が原因となる。

黄色ブドウ球菌

人の皮膚やのどなど、自然界に広く分布するブドウ球菌の一種。手や指に傷がある場合、食品を汚染する確率が高くなる。酸性やアルカリ性の環境でも増殖し、つくられた毒素は熱や乾燥にも強い。汚染された食物を食べると約3時間前後で急激なおう吐や吐き気、下痢などを起こす。

ウエルシュ菌

自然界の常在菌で、酸素のないところで増殖し、100℃の加熱でも生き残る。カレー、煮魚、麺のつけ汁、野菜煮付けなどの煮込み料理が原因食品となることが多く、常温のまま放置しないのが予防法のひとつ。食後6~18時間(平均10時間)で腹痛、下痢などの症状が現れる。

ノロウイルス

冬に流行する感染性胃腸炎のおもな原因となるウイルス。ノロウイルスに汚染された二枚貝を十分加熱せずに食べた場合や、感染した人の便や吐いたものなどを通じて感染し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こす。幼児や抵抗力が落ちている人は症状が重くなる場合もある。

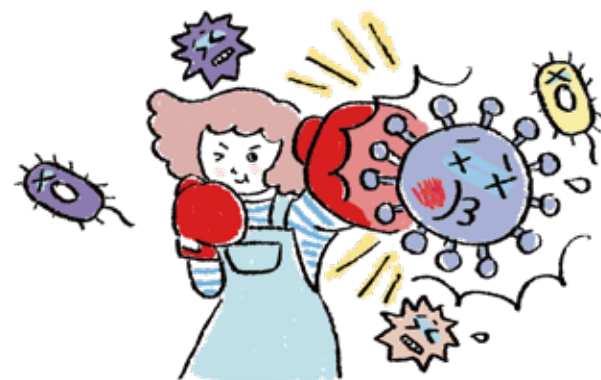
寄生虫(アニサキス)

半透明な白色で細長い糸状のアニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生する。生きたアニサキス幼虫が付いたものを生食したり、冷凍や加熱が不十分な状態で食べると、激しい腹痛、吐き気、おう吐を起こす。



細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」 家庭で行う6つの食中毒予防対策

目に見えない細菌やウイルスなど、食中毒の原因はふだんのくらしのなかにあちこちに潜んでいます。これらを「つけない」「増やさない」「やっつける」をいかに実践していくかが対策のカギになります。家庭でできる予防対策を6つのポイントで紹介します。



1. 買い物

寄り道をしないで早く帰宅しよう

食品を選ぶ時は、「消費期限」などを確認し、肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。肉や魚介類から出る汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる。必要な量だけ買う、パッケージが破損のないものを選ぶ、荷物は車のトランクに入れるのも重要なポイント。



2. 家庭での保存

冷蔵庫は10℃以下、 冷凍庫は-15℃以下をキープ

冷蔵品や冷凍品は持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ保管。その際に肉や魚介は他の食品に汁などがつかないように、ビニール袋や容器に入れておく。また肉、魚、卵などを取り扱う前後は、必ず手指を洗う。冷気の循環が悪くなるので、冷蔵庫の詰め込みすぎに注意。



3. 下準備

肉や魚、卵を触ったら必ず手を洗う

野菜などの食材(カット野菜も含む)を流水できれいに洗うほか、生で食べるものや調理の済んだものに肉や魚などの汁がかからないようにする、肉や魚、卵を触った後は手を洗うこと。冷凍食品の解凍は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。解凍する時は、冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。



手のケガには 黄色ブドウ球菌に注意

傷口にいる黄色ブドウ球菌が「食中毒の原因になることも。傷が食品に直接ふれないように手袋をつけるなどの工夫を。お腹の調子が悪い時、気分が悪い時、熱がある時は、できれば調理は控える。」

4. 調理

手を石けんで丁寧に洗って調理スタート!

肉や魚は、中心部を75℃で1分間以上の加熱を目安に十分に火を通す。安全のため、包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と使い分けるとベスト。調理後は、ふきんを熱湯で煮沸後しっかり乾燥。肉や魚を切ったまな板や包丁などの調理器具も洗った後、熱湯をかけて殺菌。台所用漂白剤の使用も効果的。



5. 食事

料理は長時間、室温に放置しない

食事の前には必ず手を洗うほか、調理された食品は早めに食べること。食べ切れない時は、箸をつける前に別の容器や食器に取り分けて、フタやラップをしてから冷蔵庫で保管する。また、焼肉やすき焼きなど卓上で調理する料理は、生の肉をつかむ箸と食べる箸は別々にしておく。



アウトドアレジャーの クーラーボックスの取り扱い

氷や保冷剤をたっぷり使ってしっかり冷やし、中の温度が上昇しないように開閉は速やかに行う。肉や魚介の汁がこぼれないようビニール袋にしまい、口をしぼる。使った後はカビ防止のため、きれいに洗って乾燥してから保管。

6. 残った食品

残った食品を扱う前にも手を洗い、 清潔な容器へ。

大量に作ったカレーや煮物などを鍋に入れたまま放置すると、食品が冷める過程で食中毒菌(ウェルシュ菌)が急激に増えることがあるので、粗熱をとって速やかに冷蔵庫や冷凍庫に保管。浅い容器に小分けにすることで、冷めるまでの時間を短縮できる。温め直す時は十分に加熱。冷蔵庫を過信せず、少しでもあやしいと思ったら思い切って捨てる。



「かかりつけ婦人科医」のススメ

Vol.3

「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 Femtechで女性の悩みを解決!



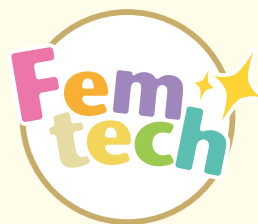
Female
(フィーメール=女性)

+



Technology
(テクノロジー)

=



Femtech
(フェムテック)

女性の悩みを社会全体の問題としてとらえる

フェムテック(Femtech)とは、女性(Female)とテクノロジー(Technology)を組み合わせた造語のことで、女性が抱える心身の悩みをテクノロジーで解決しようとする商品やサービスを指しています。具体的には、生理痛の改善や月経周期の予測、妊娠中のQOL(クオリティ・オブ・ライフ)向上、不妊対策、更年期障害の改善、女性特有の病気のケアなどがあげられます。経済産業省によると、月経に伴う体調不良などによる労働損失は年間約4900億円にも及ぶというデータも出ています。女性の悩みは社会全体の問題ととらえ、日本では2021年から経済産業省がフェムテックの補助事業を開始し、現在さまざまな企業が取り組んでいます。

「以前は、生理痛やデリケートゾーンといった女性特有の悩みは、恥ずかしさから我慢するケースが多かったのですが、今は政府や企業がサポートする体制ができて、オープンに言える時代になってきました。『女だから仕方ない』という思い込みはなくて、毎日を快適に過ごせる医療やサービスの知識を取り入れてほしいですね」(松村先生)

今では、デリケートゾーン用のソープから基礎体温・生理

周期予測アプリ、オンライン処方、妊活サポートアプリなど、さらに進化したフェムテックの商品やサービスが増えています。

「新しい商品が誕生していますが、何をテクノロジーとするのか、どこまでフェムテックに入るのかといった定義は曖昧です。メリットとデメリットをふまえながら、自分に合うかどうか、本当に必要なかを精査して選ぶことも大切です」(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

2024年秋は、3カ月間で体幹を鍛えるパーソナルトレーニングを体験しました。以来、正座から立ち上がるといった動作がスムーズにできるようになり、趣味の着付けや地唄舞の所作にも役立っています。次はインドアでできる駅前ゴルフスクールに挑戦予定!



Femtechにはこんな種類があります

生理の悩み、妊活や更年期をサポートなど、フェムテックの商品とサービスから気になるものをピックアップ。松村先生にアドバイスをいただきました!

妊娠の悩み

AMH(アンチミュラーリアンホルモン)検査

少量の血液で卵子の在庫数が推測できる検査。不妊治療の治療計画を立てる時に用いられる。一部の病院で受けられるほか、自分で血をとって郵送する方法もある。



「卵巣の状態は、妊娠率に大きく関わりますが、妊娠は卵子の量より『質』が大事。AMH値が低くても妊娠・出産する人、反対に高くても妊娠につながらない人もいることを検査前に認識しておきましょう」

生理&妊娠の悩み

基礎体温・生理周期予測アプリ

生理や排卵の予定日のお知らせや、基礎体温のグラフ化など、毎日の体調管理がスマホで簡単にできる。PMS(月経前症候群)の症状の時期が予測できるのも便利。

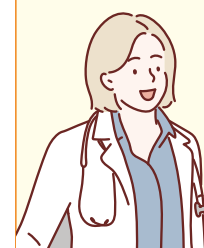


「いまや女性の必需品。ホルモンによっていかに女性の身体と心が大きく変化するかがわかり、元気な時、不調の時の波が把握できます。排卵日の予測もできるので妊活の計画が効率よく進められます」

更年期の悩み

エクオール

大豆に含まれる大豆イソフラボンが腸内細菌によって変換されてできるのがエクオール。女性ホルモンのエストロゲンとよく似た働きを持ち、サプリメントでとることができる。



「食品で安全にとれるのがいいですね。女性ホルモンが過剰な時は働きを抑え、足りない時は補ってくれます。関節痛やPMS、ホットフラッシュ、骨密度低減の改善などに効果があることもわかっています」

更年期の悩み

ソイチェック

イソフラボンからエクオールに変換する腸内細菌がいるかどうかをチェックする検査キット。自宅で採尿して検査機関に郵送すると、エクオールの産生状況がわかる。

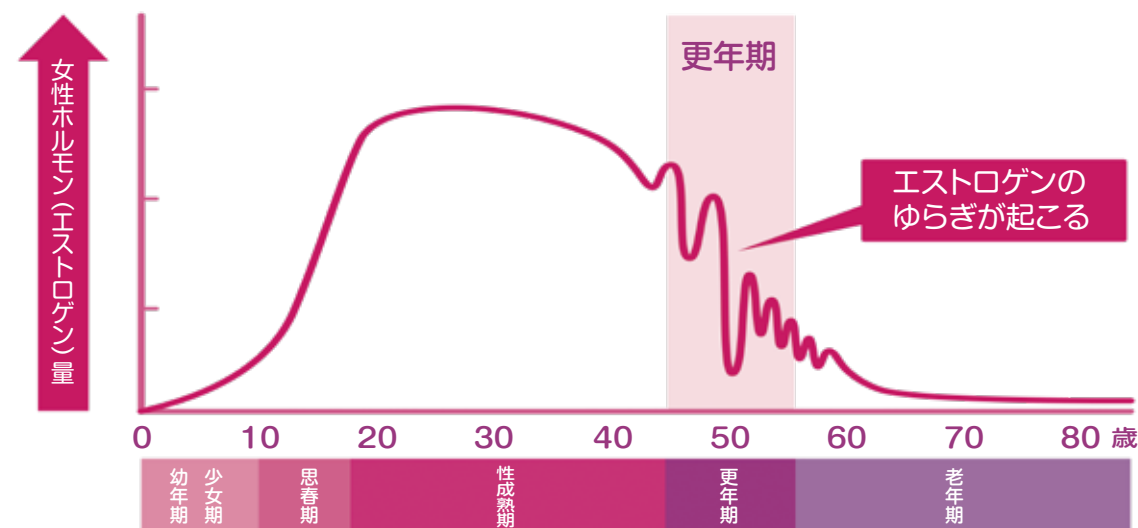


「体内でエクオールがつくれるのは日本人の2人に1人という統計があります。大豆製品をとっても腸内細菌がいなければ、エクオールがつくれません。自分の体質を知るために調べてもいいですね」

PART 2 年代別 婦人科医のかかり方 ～40～50代編～

日本人女性の閉経時期は平均50歳頃といわれ、この前後各5年間の45歳～55歳くらいを「更年期」と呼びます。さらに、30代後半～40代前半では、ほてりやイライラ、動悸、だるさ、肩こりなど、更年期と同じ症状が出る「プレ更年期」を感じる人もいます。更年期とプレ更年期のいずれも「これまでに感じたことのない不調が出やすい」のがこの年代の大きな特徴です。

エストロゲン（女性ホルモン）の変化



プレ更年期の特徴

40代前半の原因不明の不調は プレ更年期!?

女性は30代後半になると卵巣の機能が弱まりはじめ、女性ホルモンのひとつ「エストロゲン」の分泌量が減っていきます。エストロゲンは美のホルモンといわれ、肌や粘膜をみずみずしく保つほか、髪を太く強くし、骨や筋肉を維持し、心のバランスを整えるなど、女性の身体全体を不調から守ってくれる役割があります。

とはいえ、プレ更年期は、更年期に比べると卵巣はまだまだ元気な状態。しかし、脳がストレスや不規則な生活などでダメージを受け、自律神経が乱れると、女性ホルモンのバランスも乱れ、更年期と同じ症状が現れます。原因不明の不定愁訴が実はプレ更年期の症状だったということも。婦人科では、血液検査で女性ホルモン値を調べて、ホルモンの分泌状態を把握することができるので、つらい症状がある時は医師に相談を。

更年期の特徴

50代後半になると 更年期の症状が穏やかに

更年期は卵巣の機能が低下して女性ホルモンが出せない状態なのに、脳がホルモンを出すよう指令を出すため、パニックを起こしている状態です。症状は幅広く、ホットフラッシュやだるさ、不眠、しみやしわ、たるみなどの外見の変化、基礎代謝の低下で太りやすくなったり、筋肉量や骨量が落ちたりとさまざま。イライラする、怒りっぽくなるなどの精神面でも影響が現れます。

症状の出方は個人差があり、重い人もいれば、更年期に気づかない人もいます。うまく乗り切るには、自分が更年期であることを忘れるくらい楽しいこと、熱中することに取り組むことです。それでも日常生活に支障が出る場合は「更年期障害」と診断され、きちんとした治療が必要です。更年期をすぎる50代後半頃には、身体がエストロゲンの欠乏状態に慣れるようになり、体調も自然と安定してきます。

40～50代で受けておきたい検診

女性の身体を健康に保ってくれた女性ホルモンが減っていくため、さまざまな不調が出やすい年代。更年期なのか、他の病気が原因になっているかを知るためにも受診しましょう。

1

子宮頸がん検診

子宮の入り口にできるがんで、20～50代の女性の罹患率が高い。早期発見・治療で約9割以上が完治する。検診では「問診」「内診」「細胞診」（専用の器具で子宮頸部の細胞をこすり取る）が行われ、痛みはほとんどない。

2

超音波（エコー）検査

骨盤内の様子を画像にして、子宮筋腫や子宮内膜症、卵巣のう腫など、女性がかかりやすい疾患を調べる。痛みや放射線による被ばくの心配がなく、身体への負担が少ない。子宮頸がんともあわせて行うとよい。



3

乳がん検診

30代後半頃から増えはじめ、一生のうちにおよそ9人にひとりが乳がんと診断されているというデータも出ている。問診と触診、マンモグラフィ検査がおもに行われる。実際の乳がん治療は婦人科ではなく、乳腺外科を受診する。

4

骨密度検査

骨を強くする働きを持つ女性ホルモンは40代後半頃から急激に下がり、骨量も減少する。その予防も兼ねて40代に入ったら検査しておくといよい。婦人科での超音波検査のほか、整形外科でも検査ができる。



牡羊座

3月21日～4月19日

3月下旬に海王星、5月下旬には土星も牡羊座に入座する星の大移動の影響から、今年の春はこれまでとは違う人生の変容を感じている人もいるでしょう。あれこれと手を出さず目標を絞ることが幸運のカギ。健康面では、身体を動かすことがベター。登山や海水浴などの夏のスポーツでストレス発散がおすすめ。

ラッキーアクション

自宅や仕事場の環境を整える



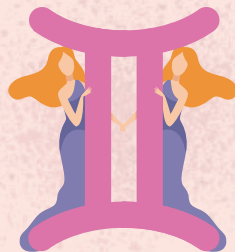
牡牛座

4月20日～5月20日

2018年から牡牛座に滞在していた変容の星・天王星が7月中旬に双子座へ移動します。双子座は牡牛座にとって「経済」を表すため、お金に関する突発的な変化がある暗示が。事前の準備をしておきましょう。健康面はおおむね順調。特に6月初旬～7月初旬はあなたの魅力が輝く時。ダイエットを始めるのも◎。

ラッキーアクション

健康情報の収集



双子座

5月21日～6月21日

今年の春は拡大の星・木星が滞在する影響で、無限の可能性が感じられる楽しい時期が過ぎそう。木星が移動する6月上旬までに目標を実行しましょう。6月中旬以降は収入アップの暗示。仕事のステップアップも期待できます。アクティブに行動できる時期なので、新しい健康活動にもトライしてみてください。

ラッキーアクション

ワンランク上のアイテム



蟹座

6月22日～7月22日

3月下旬に海王星、5月下旬に土星が蟹座の「社会的地位」を表す座位に入り、ステイタスが上がる予感。6月中旬は約12年に一度に訪れる拡大の星・木星も入座し、あなたの可能性が広がります。木星が滞在する2026年6月までに目標を絞って実行して。健康面ではウエイトコントロールを心掛けて。

ラッキーアクション

断捨離



獅子座

7月23日～8月22日

今期は、海王星と土星が獅子座と相性のいい牡羊座に移動する影響で、運気のパワーアップが期待できます。天王星が移動する7月中旬からは人間関係が変化し、社会的地位が上昇するチャンスも。4月後半～6月中旬は火星が獅子座に滞在して忙しい時期になるので、ケガやイライラ、激しい運動に注意。

ラッキーアクション

不得意分野の克服



乙女座

8月23日～9月22日

乙女座の「対人関係」を表す座位に長く滞在していた海王星が3月下旬に移動し、人間関係のもやもやが晴れそう。木星が移動する6月中旬から人との交流が活発に。新しいネットワークや信頼関係が生まれる予感。健康面では乙女座の守護星の水星が逆行する7月下旬～8月中旬に注意。不調を感じたら早めに受診を。

ラッキーアクション

交友関係を増やす

青山五行の12星座ウエルネス占い 2025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。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

今期は海王星と土星の大移動で天秤座の対人関係にぎやかになりますが、吉凶混在の運気のため、初対面の人には慎重に接して。木星が蟹座に入る6月中旬からは社会的な評価と人気運が上がり8月にはピークに達します。健康面では腰の痛みと、火星が入座する8月中旬～9月下旬のケガに気を付けて。

ラッキーアクション

スキルアップを目指す



蠍座

10月24日～11月22日

今シーズンは、海王星と土星が蠍座の「仕事」を表す座位に入るため、急激に忙しくなりそう。新しい仕事を任されたら、慣れるまでは慎重に行動を。木星が移動する6月中旬には運気がアップ。仕事でもいい兆しが見えてきそうです。健康面では原因不明の不定愁訴を感じやすい時期なので、健診は必ず受けましょう。

ラッキーアクション

クルーズ船の海外旅行



射手座

11月23日～12月21日

3月下旬より射手座の「趣味やレジャー」を表す座位に海王星、5月下旬に土星が入座すると、楽しい出会いが期待できそう。しかしあまり有頂天にならず、慎重に関係性を深めていくと◎。7月中旬からは天王星の移動により、対人関係が急激に変わるかも。常にアンテナを張って。健康面ではのどの不調に注意。

ラッキーアクション

プレゼントをもらう、贈る



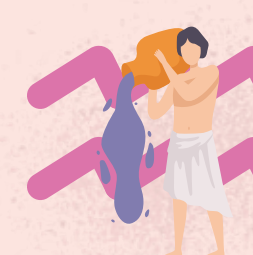
山羊座

12月22日～1月19日

5月下旬に土星が山羊座の「居場所」を表す座位に入ると、家庭や仕事の環境が整い、理想の居場所が手に入りそう。また木星が移動する6月中旬以降は、1対1のパートナー関係が良好に。天王星が山羊座の健康を表す座位に移動する7月中旬以降は、体調が急変する可能性も。健診受診や日頃の体調管理をしっかりと。

ラッキーアクション

目の前の人を大切に



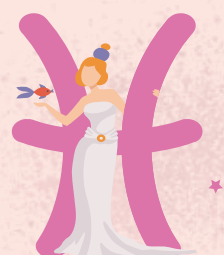
水瓶座

1月20日～2月18日

2024年末から冥王星が水瓶座に本格的に移動し、人生の良い変化を感じている人もいるかもしれません。3月下旬～5月下旬にかけて海王星や土星が移動すると、経済に関する問題が解決する兆しが。木星が移動する6月中旬以降は仕事運アップが期待できそうです。今季は太りやすいので暴飲暴食を控えて。

ラッキーアクション

SNSの活用



魚座

2月19日～3月20日

今年の春は魚座に長く入座していた土星と海王星が移動し、重責感からようやく解放されそう。拡大の星・木星が移動する6月中旬からの1年間は、趣味やレジャーをとことん楽しめる時期になるでしょう。健康面では4月後半～6月中旬の病気やケガに注意。不整脈といった循環器系のトラブルは早めの受診を。

ラッキーアクション

趣味に没頭する



和食の力で もっと遠くへ。



粗食で多くの距離を走る
飛脚や人力車夫、60kgの
米俵をいくつも担ぐ女性…
かつて外国人が驚くほどの
強靱な肉体を持っていた
日本人の食事の中心は
「玄米」と「味噌」でした。

- ✓伝統的な和食の味わいの甘くないシリアルバー
- ✓小麦粉不使用、植物原料のみ
- ✓軽くて持ち運びやすいのに腹持ちがいい
- ✓ランニングや登山などのスポーツ、日常にも



玄米 × 味噌 シリアルバー

Hikyaku Meshi
飛脚めし
Plant Based

10本セット 1,980円（税抜）送料無料
ご注文は公式オンラインストアへ

飛脚めし

検索

ジャパンエナジーフード株式会社
info@energyfood.co.jp 〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町3535

