



めいふる くらぶ

もっと元気に、健康に

第156回組合会報告

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

すぐできる脳トレ



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



健康は「最優先事項」です！

陸上競技・やり投
北口 榛花さん



健康は「日常」です！

フェンシング・エペ
加納 虹輝さん

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。

同期入社として
良い刺激を受け合おう

——お二人とも2020年4月1日入社の同期ということですが、お互いになんか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、ハマルものにはとことんハマル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がるので、それにめっちゃくちやハマルんです。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、いつもこやかですね。

同期入社の「連帯感」みたいなところはあのでしょうか？

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てしまうたら僕1人になってしまいますので、い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して、そんなふうには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 私も今まではなかったネットワークだと思っんです。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、俯瞰してみると、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、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標に観戦し、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やすいなと思います。

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ましたが、もし間違っていたら、あまり結果に結びつかないかと思っています。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。

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。

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レを始める。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。



©日本陸上競技連盟

——パ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に思いますが、これから高みに昇っていくための布石のようなものもあればいいですね。

北口 それはそうですね。私だけではなく、加納くんもそうだと思いますが、気持ちも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。

普段から昼寝を全くしなくて、夜しか寝ないんですけど、ベッドがあつて夜にならばいつでも眠れます。いつも深夜0時には就寝し、1日8時間は寝るようになっていますね。

——いつ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、いつ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、いつでも眠れるとは違うんです。ベッドがあつて、横になって、時間になれば眠たくないので寝る感じがしますね。

——北口さんはいつでも眠れるのも眠れますか？

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つし、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。乗り物が一番邪魔に襲われるので、なぜなのか調べたんですけど、ビュッパ乗り物の「振動」が心地よくて眠る感じがします。私は車の助手席に座って一番先に寝てしまつので、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

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、だいたいお米は何キロか、お肉はどのく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、ビュッパ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いないんですけど、逆に付いてないのに何も考えてないです(笑)。僕も普段、ナショナルトレーニングセンターでビュッパ形式の食事をしてるんですけどね。あまり考えなくてもある程度は勝手にバランスが取れるのかなと思ってるのと、体重管理とか別に何も気にしてないので、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した後のタンパク質の摂取(プ

——では、睡眠時間はたっぷり取っていますか？

北口 はい、昼寝もめっちゃやるので。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、寝るといふ感じで、行動が4つから5つくらいしかない。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日中寝たい、そういうタイプなんです。



ロテイン)と、あとはフルーツが好きというところもあり、身体にも良いと思うので、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。

——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、その辺はどうなっ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」としか今はストレスのほけがない」というのを知っているんで、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っちゃくちゃ怒られるわけではないので、食べたいと



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、それからはいくつこう人に話すようになった。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「これを聞いてもらっているのはこの人だ」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てたりして

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なんです。ただ「うまいー」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します。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、「応、アイマスクつけて寝ようか」というのの気休め的な感じですか。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かと、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ありません。



©(公社)日本フェンシング協会

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、娛樂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、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。



— どうですか。頭に入りませんか？

加納 しんどくはないんですけど、もう頭に入っていないので、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、少し楽になるかなという理由もあるんですよ。

北口 何かを長く続ける方がうなづーニングは、けっ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・早いを組み合わせてインターバル走でいつも走るんですけど、フィジカを観ながら30分走るというのをよくやっています。

北口 私はフニングマシンでは走りながら、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られませんか？

— 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、最も重要だと思われる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もらって」ということを意識しているんです。みんな話したり協力し合ったりすることが大事だと思います。

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付けています。



©日本陸上競技連盟

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、話しかけられたら困るんです。だから、人に見つ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)。

「フレッシヤー」って何？

— お一人とも世界一位の座に就いていらっしゃるんですけど、周りからの「フレッシヤーも大きい」と思います。試合や日々の生活のなかで、その「フレッシヤー」って、シャワーとは何かを指しているんですか？

北口 あまり「フレッシヤー」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てしまえば、それぞれ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「フレッシヤー」を感じたことはありませんね。

— 「フレッシヤー」を感じない秘訣って何かあるのじゃないか？

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、試合するときは忘れていきます。私は過去のことには関係ないです。

フエ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、「瞬間」イマイヤ違う！と怒りが湧いてくることもありますが、それは言わずに「一回冷静になって、落ち着こう」と、そんなふうにしていきます。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、やっちゃったー」というのが出てきたりするんですけど、そこを抑えこむと、いつもは常にやっています。その「感情コントロール」というのは、数年前から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なっていきました。

— 北口さんも感情の「コントロール」をうけているのじゃないか？

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いますけど、私は投げるのは瞬間で、待ち時間も自由だということ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。

こうすくべにパツ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んで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じゃないか？

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、無理やりうしろ向きとかもあまり考えないです。しなめるように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ます。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て切る」ということを目指しますが、その回のなかで急に新しいことを始めても、そんなに簡単にできないから、何も考えずにもう全力で投げる。ただそれだけです。

加納くん、フレッシヤーってどう感じましたらいい？

加納 いや、ほとんどのアスリートはそうだと思うんですけど、フレッシヤーってなんだろ？って。逆に「フレッシヤー」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います。もちろん緊張はしますが、これ、よく人に聞かれることなのですが、いつも「フレッシヤー」って思っていますね。

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

加納 僕は「日常」です。病気になる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、日本のファンの方々と、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 2008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、ひょっとして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。

— 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たりいけないとか、そういう「フレッシヤー」を感じたり、考えたりすることはないのでしょ？

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のか、そんなことを考えている場合じゃないって感じのめめですね。

北口 負けたら死ぬわけでもないのだから、確かに、負けたら死ぬってなったらちよつと考えるかも(笑)。常にどつやうたら勝てるか、相手がどうしてくるからど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

— 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れます。私はJALアスリート社員で良かったなという感じしています。

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」ってたくさん言ってもらえるように、結果を追い求めます！



① 公告

【公告第1622号】 議員および理事の改選について

2025年4月6日をもって、現任議員および理事が任期満了となるため、以下の日程で後任互選議員選挙を行います。
届出期間 2025年3月28日～4月2日 / 改選日 2025年4月7日
2025年3月28日 日本航空健康保険組合 理事長 岡 敏樹

【公告第1623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	伊藤 洋一	鈴木 美輝	日本航空（株）（令和7年1月15日）
選定議員	池田 大輔	須井 宏美	日本航空（株）（令和7年1月15日）
選定議員	赤松 奈穂子	百田 寛	（株）JALエンジニアリング（令和7年1月15日）
選定議員	松浦 幸平	二川 直人	日本航空（株）（令和7年1月15日）

【公告第1624号】 選定理事の選出について

選定理事の選出がありましたので、下記のとおり公告いたします。

	就職	所属（日付）
選定理事	伊藤 洋一	日本航空（株）（令和7年1月31日）
選定理事	池田 大輔	日本航空（株）（令和7年1月31日）

【公告第1625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。

2025年度における標準報酬月額（最高限度額）	第42等級	930,000円
適用年月日	2025年4月1日～2026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

2025年度標準報酬月額	280,000円
2025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2025年度介護保険料月額	4,592円

※65歳未満の方につきましては月額28,112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 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（株式会社オークス内）
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）

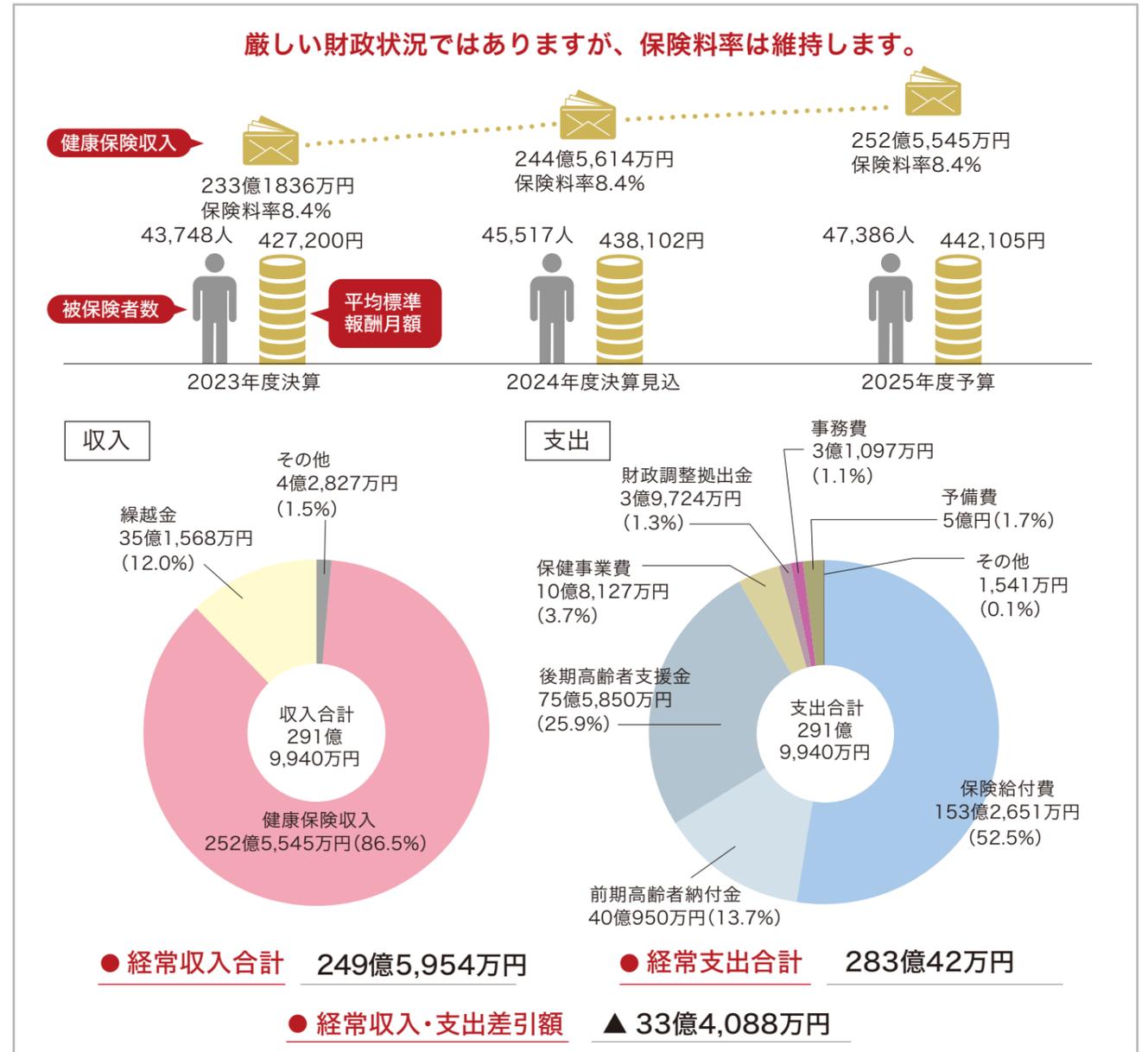
JAL健保ホームページ <https://jalkenpo.jp/>

JAL健保

JAL健保のホームページでは、各種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。

① 第156回 組合会報告【2月17日(月)開催】

2025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。



2025年度予算の概要

2024年度は、経常収支では31億円の赤字見込みが14億円の赤字見込みに改善されました。収支全体としては、赤字分の補填として2023年度収支残金より34億円の繰り入れや国からの補助金などにより、35億円の黒字見込みとなります。2025年度は、納付金は12億円増額となり、経常収支で33億円程度の赤字となることが想定されます。収支全体としては、2024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

介護保険料率は、1.64%です。

2025年度より国が新たに全健康保険組合を対象に「介護保険参考料率」を提示いたしました。JAL健保においてもこの参考料率1.64%を利用することとし、1.8%から引き下げます。

2025年度の介護勘定は約2億円の赤字を想定しますが、介護準備金から繰り入れを予定しています。保険料月額については、P.9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。

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業!



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.12 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 2025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	0.82%	0.82%	1.64%

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	475	476	951	2,331	3,492	5,823
2	68,000	63,000～73,000	2,176	3,536	5,712	557	558	1,115	2,733	4,094	6,827
3	78,000	73,000～83,000	2,496	4,056	6,552	639	640	1,279	3,135	4,696	7,831
4	88,000	83,000～93,000	2,816	4,576	7,392	721	722	1,443	3,537	5,298	8,835
5	98,000	93,000～101,000	3,136	5,096	8,232	803	804	1,607	3,939	5,900	9,839
6	104,000	101,000～107,000	3,328	5,408	8,736	852	853	1,705	4,180	6,261	10,441
7	110,000	107,000～114,000	3,520	5,720	9,240	902	902	1,804	4,422	6,622	11,044
8	118,000	114,000～122,000	3,776	6,136	9,912	967	968	1,935	4,743	7,104	11,847
9	126,000	122,000～130,000	4,032	6,552	10,584	1,033	1,033	2,066	5,065	7,585	12,650
10	134,000	130,000～138,000	4,288	6,968	11,256	1,098	1,099	2,197	5,386	8,067	13,453
11	142,000	138,000～146,000	4,544	7,384	11,928	1,164	1,164	2,328	5,708	8,548	14,256
12	150,000	146,000～155,000	4,800	7,800	12,600	1,230	1,230	2,460	6,030	9,030	15,060
13	160,000	155,000～165,000	5,120	8,320	13,440	1,312	1,312	2,624	6,432	9,632	16,064
14	170,000	165,000～175,000	5,440	8,840	14,280	1,394	1,394	2,788	6,834	10,234	17,068
15	180,000	175,000～185,000	5,760	9,360	15,120	1,476	1,476	2,952	7,236	10,836	18,072
16	190,000	185,000～195,000	6,080	9,880	15,960	1,558	1,558	3,116	7,638	11,438	19,076
17	200,000	195,000～210,000	6,400	10,400	16,800	1,640	1,640	3,280	8,040	12,040	20,080
18	220,000	210,000～230,000	7,040	11,440	18,480	1,804	1,804	3,608	8,844	13,244	22,088
19	240,000	230,000～250,000	7,680	12,480	20,160	1,968	1,968	3,936	9,648	14,448	24,096
20	260,000	250,000～270,000	8,320	13,520	21,840	2,132	2,132	4,264	10,452	15,652	26,104
21	280,000	270,000～290,000	8,960	14,560	23,520	2,296	2,296	4,592	11,256	16,856	28,112
22	300,000	290,000～310,000	9,600	15,600	25,200	2,460	2,460	4,920	12,060	18,060	30,120
23	320,000	310,000～330,000	10,240	16,640	26,880	2,624	2,624	5,248	12,864	19,264	32,128
24	340,000	330,000～350,000	10,880	17,680	28,560	2,788	2,788	5,576	13,668	20,468	34,136
25	360,000	350,000～370,000	11,520	18,720	30,240	2,952	2,952	5,904	14,472	21,672	36,144
26	380,000	370,000～395,000	12,160	19,760	31,920	3,116	3,116	6,232	15,276	22,876	38,152
27	410,000	395,000～425,000	13,120	21,320	34,440	3,362	3,362	6,724	16,482	24,682	41,164
28	440,000	425,000～455,000	14,080	22,880	36,960	3,608	3,608	7,216	17,688	26,488	44,176
29	470,000	455,000～485,000	15,040	24,440	39,480	3,854	3,854	7,708	18,894	28,294	47,188
30	500,000	485,000～515,000	16,000	26,000	42,000	4,100	4,100	8,200	20,100	30,100	50,200
31	530,000	515,000～545,000	16,960	27,560	44,520	4,346	4,346	8,692	21,306	31,906	53,212
32	560,000	545,000～575,000	17,920	29,120	47,040	4,592	4,592	9,184	22,512	33,712	56,224
33	590,000	575,000～605,000	18,880	30,680	49,560	4,838	4,838	9,676	23,718	35,518	59,236
34	620,000	605,000～635,000	19,840	32,240	52,080	5,084	5,084	10,168	24,924	37,324	62,248
35	650,000	635,000～665,000	20,800	33,800	54,600	5,330	5,330	10,660	26,130	39,130	65,260
36	680,000	665,000～695,000	21,760	35,360	57,120	5,576	5,576	11,152	27,336	40,936	68,272
37	710,000	695,000～730,000	22,720	36,920	59,640	5,822	5,822	11,644	28,542	42,742	71,284
38	750,000	730,000～770,000	24,000	39,000	63,000	6,150	6,150	12,300	30,150	45,150	75,300
39	790,000	770,000～810,000	25,280	41,080	66,360	6,478	6,478	12,956	31,758	47,558	79,316
40	830,000	810,000～855,000	26,560	43,160	69,720	6,806	6,806	13,612	33,366	49,966	83,332
41	880,000	855,000～905,000	28,160	45,760	73,920	7,216	7,216	14,432	35,376	52,976	88,352
42	930,000	905,000～955,000	29,760	48,360	78,120	7,626	7,626	15,252	37,386	55,986	93,372
43	980,000	955,000～1,005,000	31,360	50,960	82,320	8,036	8,036	16,072	39,396	58,996	98,392
44	1,030,000	1,005,000～1,055,000	32,960	53,560	86,520	8,446	8,446	16,892	41,406	62,006	103,412
45	1,090,000	1,055,000～1,115,000	34,880	56,680	91,560	8,938	8,938	17,876	43,818	65,618	109,436
46	1,150,000	1,115,000～1,175,000	36,800	59,800	96,600	9,430	9,430	18,860	46,230	69,230	115,460
47	1,210,000	1,175,000～1,235,000	38,720	62,920	101,640	9,922	9,922	19,844	48,642	72,842	121,484
48	1,270,000	1,235,000～1,295,000	40,640	66,040	106,680	10,414	10,414	20,828	51,054	76,454	127,508
49	1,330,000	1,295,000～1,355,000	42,560	69,160	111,720	10,906	10,906	21,812	53,466	80,066	133,532
50	1,390,000	1,355,000～	44,480	72,280	116,760	11,398	11,398	22,796	55,878	83,678	139,556

特退

任継上限額

※介護保険料は第2号被保険者(40歳以上65歳未満)の方がJAL健保で徴収されます。

※特例退職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。

※特例退職被保険者は2025年4月分保険料より適用となります。

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2025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。



豪徳寺の桜

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。
丸の内	5月20日	大丸有地区を歩く：東京駅…三菱一号館…東京中央郵便局…明治生命館 他
世田谷	5月29日	安政の大獄を垣間見る寺社めぐり：世田谷八幡宮…豪徳寺…代官屋敷…松陰神社 他
鎌倉	6月18日	紫陽花めぐり：長谷寺…光則寺…御霊神社…成就院 他
王子	9月30日	住宅街に点在する歴史的スポットめぐり：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…安井金比羅宮…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：観音寺築地塀…根津神社…谷中銀座…文豪居住跡 他

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。初めての方にもわかりやすい説明もあり、お気軽に参加いただけます。

【日時】 2025年9月25日(木)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分程度の坐禅を二回体験します。
【費用】 2,500円(坐禅体験・拝観料 / 現地でお支払い)
【アクセス】 JR 京浜東北線「鶴見駅」徒歩7分
【備考】 服装は、坐禅のしやすい格好(ズボン等)でお越しください(着替え室あり)。※詳細については、下記までお問い合わせください。



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、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 <https://www.kenkolife.org/>

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。

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。

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. 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…
 JAL健保ホームページ内「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

こころの相談予約・メール相談はこちら！

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・そのほか

※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**

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

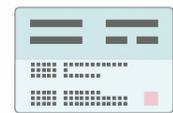
マイナ保険証(マイナンバーカード)をお持ちでない場合 以下のどちらかをご利用ください

(今お持ちの) 健康保険証

有効期限は

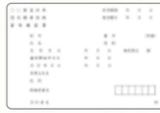
令和7年12月1日まで

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

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

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 **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。



すべての脳を

日常生活のなかでできる 脳トレで脳を成長させよう！

皆さんのなかには「最近物忘れがひどくなってきた」、「もっと脳を鍛えたい」と考えている方がいらっしゃるのではないでしょうか。

その際、わざわざ脳トレ用ツールを探さなくても、脳を鍛えることは可能です。今回は「脳番地トレーニング」の理論を提唱した加藤俊徳先生に「日常生活のなかで簡単にできる脳トレ法」についてお話をうかがいました。

脳の老化と成長

脳の老化は、早い人では30代後半から始まりますが、多くの場合、50歳前後からその兆候が顕著になります。一方で、脳の成長は、50歳前後までは自然に成長を続けますが、その後は何も対策をとらないと、成長力は低下していきます。このように、50歳頃は脳にとって大きなターニングポイントとなります。60歳頃〜75歳までは、脳は老化しつつも成長を続けるという両極の時期であり、75歳を超えると認知機能の低下が目立つようになります。そのため、75歳までに脳を十分に成長させることが非常に重要です。今からでも遅いことはありません。トレーニングをすれば、脳は死ぬまで成長します。これは、私が30年以上にわたり1万人以上の脳画像を研究して得た結

論です。

現実的に見て、45歳〜65歳未満は「脳の中年期」、65歳〜75歳未満は「老年期への移行期」と私は捉えています（図1）。そのため65歳〜75歳までの10年間は、40代50代と同様の「脳貯金」を行うことが重要です。脳貯金とは、脳番地をターゲットに鍛え、成長力を蓄え、認知機能を向上させることを言います。この期間にいくに多くの脳貯金をするかが、75歳以上の認知機能を左右するキーポイントとなります。

さらに言えば、45歳〜75歳までの30年間で、認知機能を安定的に維持することが理想です。実際に75歳以降でも40代後半の脳を維持している方が存在します。これを現実することは十分可能なのです。

脳番地をバランスよく鍛える

脳には千億を超える神経細胞があります。この細胞たちは、役割ごとに集まって、脳の一定の場所に拠点を構えています。そこで私は、脳全体を地図に見立てて役割ごとに「番地」を振りましました。これが脳番地です。細かく分けると1200カ所ありますが、わかりやすく大まかに8つの系統に分けました（図2）。

脳は、脳番地ごとに成長します。年齢を重ねると自分の得意分野に関わる脳番地は強く、苦手な分野の脳番地は弱いという状態になります。強い脳番地が多いほど、認知機能の低下が起こりませんが、強い脳番地をさらに強化し、弱い脳番地は意識的に育てて脳貯金を増やすことが大切です。

従って、皆さんがこれから脳を成長させるために優先するのは、「苦手なところ」や「こぼれ」を「補う」ことです。そうすると、それまで使われていなかった脳の神経細胞が目覚めます。マンネリ化していることやルーティーンのように自動的に行っていることは、脳の成長を促進しません。それぞれの脳番地は常にはほかの脳番地と連携して働きます。次ページに紹介する脳番地トレーニングをバランスよく組み合わせ、楽しみながら取り組んでください。

図1 50歳以上の脳の区分

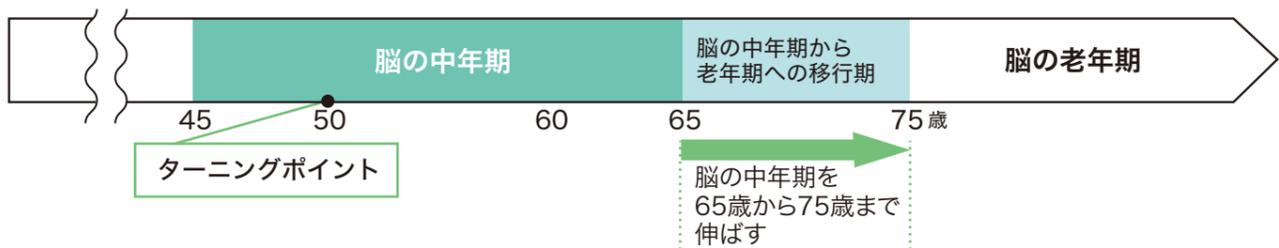
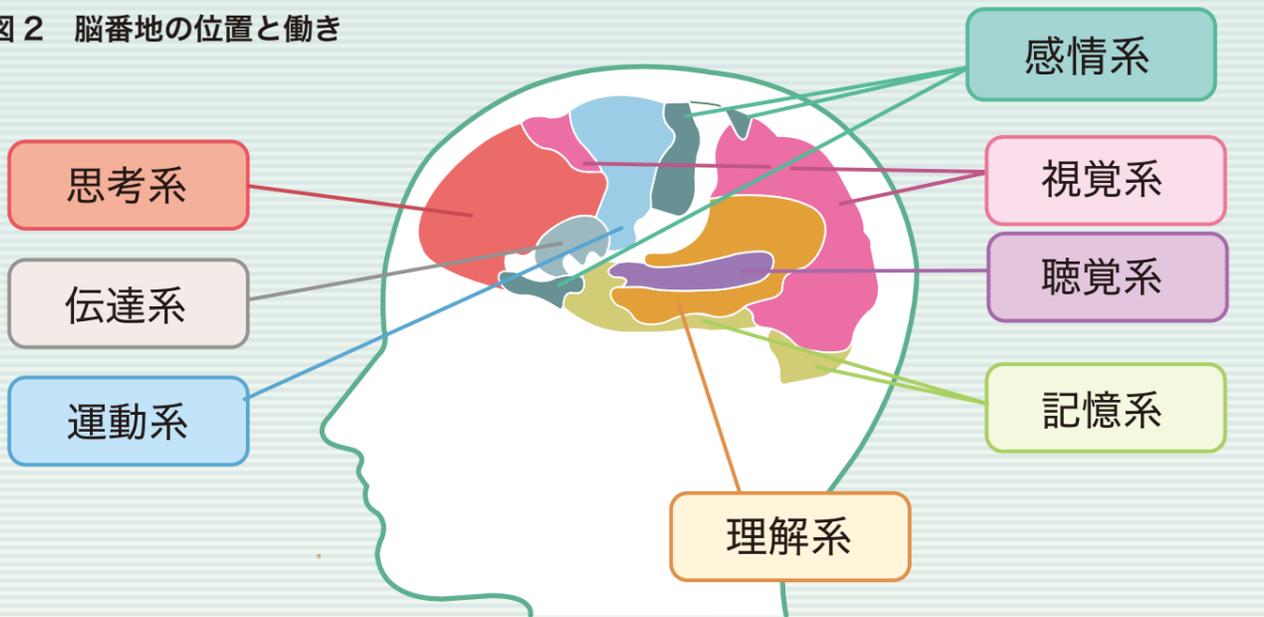


図2 脳番地の位置と働き



- 思考系** 思考・判断に関する脳番地。鍛えれば柔軟・複雑な思考ができるようになる。
- 伝達系** 話したり伝えることに関する脳番地。コミュニケーション能力の拠点。
- 運動系** 身体を動かすことに関する脳番地。他の脳番地と連携が強い。認知症予防の強力な決め手。
- 感情系** 感性・社会性に関する脳番地。死ぬまで成長し、衰えにくいのが特徴。
- 視覚系** 目で見ることに関する脳番地。「動体視力」や「価値を見極める」ことにも関係する。
- 聴覚系** 耳で聞くことに関する脳番地。言語系情報は左脳、非言語系情報は右脳が担当。
- 記憶系** 情報を蓄積したり思い出すことに関する脳番地。思考系と感情系脳番地に深く関わる。
- 理解系** 物事や言葉を理解する脳番地。好奇心がある限り成長し続ける。

「脳番地」(商標登録第 5056139 / 第 5264859) は脳の学校の登録商標です。



加藤 俊徳 先生
脳内科医・「脳の学校」代表



脳は睡眠中に老廃物を排出し、リフレッシュされます。そのため、十分な睡眠時間と規則正しい睡眠リズムを保つことが、脳の健康にとって極めて重要です。理想的な睡眠時間は7〜8時間と言われていますが、私は8時間以上眠ることをおすすめします。そんなに長時間眠れないという方は、まずは睡眠時間

眠ることが夜の脳トレに。睡眠時間を30分延ばそう



野鳥の鳴き声や川のせせらぎが聞こえる郊外はもろろんのこと、都会でも耳を澄ませば風や雨の音は聞こえます。こうした音を集中して聴くことで聴覚系脳番地が鍛えられます。さらに、これらの音を録音録音しておき、後から繰り返し聴いてみるのもおすすめです。録音当時の状況や感情が蘇り、記憶系脳番地も鍛えられます。

●周囲の音に注意を払う

聴覚系 記憶系 感情系

相手の話を聞くだけでなく、自分の発した言葉をしっかり耳にすることが大切です。自分の声を聞くことで、言い方や

伝達系 聴覚系 理解系

●頻繁に人と会話する

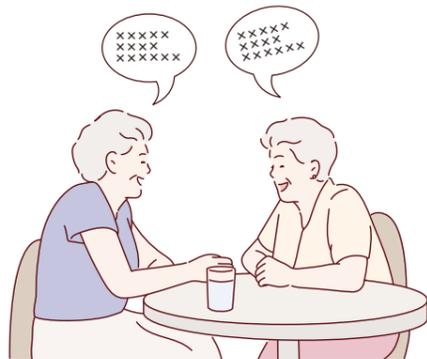


①シャンプー前に時刻を確認。
②髪を濡らして1、2、3と数を数え始める。
③シャンプー後、数えた数字を時間に直し、経過した時刻を確認して答え合わせをする。

運動系 記憶系 理解系

●数を数えながらシャンプーする

日常の行動を少し工夫するだけで
簡単にできる脳番地トレーニング



内容について自然にフィードバックが行われ、脳により多くの刺激を与えることができます。必ずイン（聞く）と話す（アウト）を循環させることが重要です。例えば、隣近所の人に挨拶をする、買い物先で店員さんと少し会話を交わすだけでも十分効果があります。

思考系 理解系

●買い物のときに小銭を使い切る

レジでの支払いの際、少し時間がかかっても、小銭を工夫して使い、お釣りが端数にならないように計算して支払いましょう。例えば、3〜6円の買い物で100円玉がない場合、500円玉で516

円支払い200円のお釣りを受け取る、もしくは10〜6円払って700円のお釣りをもらうといった方法です。このように100円単位や10円単位でお釣りがまとまるように計算しながら支払うことで、脳を成長させる良いトレーニングになります。



●定点観察の写真を撮り、変化を楽しむ

運動系 視覚系 記憶系 感情系

いつもの散歩コースがある人は、お気に入りの場所を見つけ、毎回その風景を写真に収めましょう。そして定期的に振り返り、季節や時間とともに変化している部分を探してみてください。例えば、桜や銀杏並木の色づきの変化などを見るのも楽しいものです。また、自宅で

同じ植物を毎日撮影するのもおすすめです。こうした小さな変化に気づくことが脳にとって良いトレーニングになります。



●利き手でない方の手を使う（歯磨きなど）

運動系 感情系

利き手でない方の手で作業すると、いつもと違う脳番地が鍛えられます。右利きの人は左脳、左利きの人は右脳が成長します。また、普段から不自由さを体験していると怒りにくくなるという効果もあります。あえて利き手と逆の手で歯磨きをする、利き手で行うより160%効果があるというデータがあります。



ける「ポジティブリスト」のようなものを作っておくと良いでしょう。それを開くだけで脳が切り替わり、気持ちを前向きにする助けになります。認知機能を高めるためにトレーニングを続けていると、脳の成長が停滞する時期がありますが、このリストにより、その停滞期間を短縮することができます。脳は常に成長を求めています。脳番地トレーニングを続けることで、皆さんの脳が生涯にわたって成長し続けることを心から願っています。

！ 脳を成長させるために避けるべきこと

睡眠不足、過剰な飲酒、喫煙、食事を抜く、食事時間が不規則などの行動は、認知機能を低下させる原因となります。また、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病も脳の成長にとってマイナス要素です。どれだけ脳貯金に励んでも、不健康な生活習慣や未改善の病気があると、その効果が相殺され、脳貯金を減らしてしまいます。脳の成長をサポートするために、健康的な生活習慣を心がけましょう。

読者の皆さんへメッセージ

*

読者の皆さんは、旅慣れた方が多いと思いますので、旅行や仕事で訪れた場所の写真やアルバムにまとめ、定期的に見返す習慣を持つことも脳トレのひとつとしておすすめします。思い出を繰り返し振り返ることで、記憶系・視覚系・感情系の脳番地がバランスよく鍛えられます。また、落ち込んだりストレスで気分が沈んだときのために、自分を元気づ

PROFILE

加藤 俊徳
(かとう としのり)

脳内科医、医学博士
加藤プラチナクリニック院長
株式会社「脳の学校」代表
昭和大学客員教授



1991年に、現在では世界700カ所以上の施設で使われる脳活動計測「fNIRS(エフニルス)」法を発見。1995年から2001年までミネソタ大学放射線科でアルツハイマー病やMRI脳画像の研究に従事。ADHD、コミュニケーション障害など発達障害と関係する「海馬回旋遅滞症」を発見。帰国後、慶應義塾大学、東京大学などで脳研究に従事。2006年、株式会社「脳の学校」を創業。脳番地トレーニングメソッドを開発・普及。2013年、加藤プラチナクリニックを開設。独自開発したMRI脳画像法を用いて、脳の成長段階、得意な脳番地、不得意な脳番地を診断し、薬だけに頼らない脳番地トレーニングの処方を行う。『1日1文読むだけで記憶力が上がる! おとなの音読』(きずな出版)など著書多数。



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

