

健康 *na* 美

KENKOU NAVI
2026年秋号



JAPAN AIRLINES

日本航空健康保険組合

特集

デジタルデトックスのススメ

巻頭インタビュー

元プロ野球選手、野球解説者、タレント

元木 大介さん

ウェルネス占い

明日の元気をつくるStretch!



JAL Wellness 2030
Empower Wellness, Embrace Life

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



My Healthy Style

Daisuke Motoki

糖尿病をきっかけに変わった私の生活習慣

元プロ野球選手、野球解説者、タレント

元木 大介さん

明るい人柄で、多くの人に親しまれている元木大介さん。最近ではスリムになった姿が話題となっていますが、それは糖尿病改善のために生活習慣を見直した結果なのだそうです。「元気です!」と笑顔で語る元木さんに、健康と向き合ったきっかけや生活習慣の改善、現在の健康づくりについてお話をうかがいました。

My Healthy Style

元木 大介 (もとき・だいすけ)

元プロ野球選手、野球解説者、タレント



1971年生まれ、大阪府出身。現役中は読売ジャイアンツに所属し、内野手・外野手のほとんどをこなせるプレーヤーとして活躍。2005年に33歳で引退後、野球解説者のほかタレントとしても活躍。2019年から2023年までは読売ジャイアンツの1軍コーチを務めた。2024年には子どもたちに野球を指導する「ジャイアンツアカデミー」の校長に就任。その傍らフリーの野球解説者・タレントに復帰。また、NPO法人MOTOKI FOUNDATIONを設立し、野球教室や地域支援活動を通じて持続可能な社会づくりにも取り組んでいる。YouTube『元木大介チャンネル』では、野球をはじめ、趣味のスニーカーや革ジャン、ゴルフなどをテーマにした楽しい動画を配信中。

自覚症状がないため長期にわたり放置

——糖尿病は、いつ、どのようにして発覚したのでしょうか?

元木 40歳前後の頃、テレビ番組の企画で血液検査を受けたところ、血糖値がかなり高く、「これはよくないですね」と言われて病院に行きました。ただ、薬を飲んででも何も変わらず、自覚症状もなかったため、2〜3回通院しただけで治療をやめてしまったんです。

その後、2020年に読売ジャイアンツのコーチをしていた頃、盲腸で入院したのですが、その際の血液検査で数値が悪くて。お医者さんから「糖尿病だよ。この機会に治療してみない?」と言われたことが、本格的に身体に向き合うきっかけになりました。

——盲腸で入院されるまでの間、健康診断は受けていなかったのでしょうか?

元木 受けていましたが、数値がよくないのはいつものことだと思って気にしていませんでした。血糖値だけでなく、コレステロールや中性脂肪なども高かったのですが、全く自覚症状がないし、まだ若いから大丈夫だろうと考えていました。

——その頃の空腹時血糖値*1やHbA1c*2値、体重はどのくらいだったのでしょうか?

元木 空腹時血糖値は170〜180mg/dLくらいで、HbA1cは8か9%台だったと思います。今考えると、かなり高いですね。体重はその頃86〜88kgでしたけど、ピーク時には90kgありました。

——そのタイミングで、本気で治そうと思った理由は?

元木 お医者さんから「糖尿病を放置すると足が壊死したり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まったりする」と聞いて驚きました。そんなことになるなんて知らなかったんです。まだ子どもが成人していませんし、自分が病気になったら家族に負担をかけてしまう。仕事にも影響が出るし、年齢的にも気をつけるべき時期だと思い、今のうちにきちんと治療に取り組みうと決意しました。

*1・*2:糖尿病の診断には「空腹時血糖値126mg/dL以上」「随時血糖値200mg/dL以上」「75g経口ブドウ糖負荷試験2時間値200mg/dL以上」「HbA1c6.5%以上」などの指標が用いられる。これらの検査結果を総合的に判断し、慢性的な高血糖状態が確認された場合に糖尿病と診断される。



食事量を減らすために1カ月間耐えた

——どのように改善されたのでしょうか？

元木 薬を飲みながら、食事改善を中心に行いました。薬は自分に合う薬が見つかるまで何回か変わりましたね。食事は基本に立ち返り、野菜中心の食事で、特にごぼうや大根などの根菜類、椎茸やひじきなどの食物繊維が多い食品を意識して食べるようにしました。

また、食べ過ぎを防ぐために「胃を小さくしよう」と考え、お腹が空いたら炭酸水を飲んだり、ビーフジャーキーを噛んだりして空腹を紛らせていました。この方法は、栄養面を考えたらくないと思うのですが、まずは体重を落とすことを優先したんです。それまで太っていて、栄養は十分に蓄えられているから、1～2カ月そんなに食べなくても大丈夫だと思って。でも、最初の1カ月はとてもお腹が空いて、しんどかったですね。

——その辛い時期はどのように乗り越えたのでしょうか？

元木 とにかく「まずは1カ月だけやろう」と決めていました。そこは強い意志を持ってやっていましたね。そこでつまみ食いとかしていたら、あまり意味はないですから。誰かに言われてやるのではなく、自分で決めたことだから続けられたんだと思います。もちろん、最初はお医者さんから言われますけど、実際にやるのは本人しかいませんからね。

——胃が小さくなったと実感したのは、どんなときでしたか？

元木 お腹が空く回数が減り、以前のように食べられなくなりました。食べようと思っても、少し食べただけで満腹になるんです。炭酸水で胃が膨らみ、ビーフジャーキーは噛めば噛むほど膨らんで味も出てくるし、あごが疲れる。そうすると脳は食べたと思うんでしょうね。そうして1カ月経った頃から体重が落ち始めてきたので「このやり方を続けていこう」と思うようになったんです。

その後は、好きなものは食べながら、量だけを減らしました。あれもダメ、これもダメでは食事がストレスだけになってしまいますし、一度体重が落ちたとしてもリバウンドが来ることもありますから。

あとはお酒も家では飲まず、お付き合いのときだけにしましたが、量はかなり減らしていましたね。こうした生活を続けて徐々に徐々に体重を減らしてきたんです。だから、決して急激に痩せたわけではありません。ダイエットを始めてから、もう5年以上経っています。



ストレスなくダイエットを続けるために

——運動はしなかったのでしょうか？

元木 運動は若い頃に散々やってきたので、もうやりたくなかったんです。無理にランニングなんかしたらストレスが溜まるし、自分の身体のことだから、なるべくストレスを感じないで痩せようと思いました。

運動靴を履くとウォーキングって感じになってしまうでしょう。だから自分の大好きな革ジャンを着て、エンジニアブーツを履いて、“革を育てる”感覚で、趣味を兼ねてよく散歩をしていましたね。

あとは甘いジュースを飲まないなど、なるべく糖分を摂らないようにしていました。ただ、極端に制限すると低血糖で頭がクラッとすることもあるので、たまにチョコレートを食べたり、家族と一緒にケーキなども食べましたね。

結局、一番効果が大きかったのは、食べる量を全体的に減らしたことだと思います。今はステーキも食べるし、食事制限を意識することもほとんどありません。ただ、食べようと思っても、以前ほど食べられなくなりました。でも、それが今では当たり前の生活になっています。

よい生活習慣も自然と身についた

——そもそもの原因ですが、現役引退後も選手時代と同じような量を食べていたのでしょうか？

元木 引退直後はそうでした。でも、それはまずいなと思って、たまに体重を落とすこともやってはいたんですけど、すぐにまた増えてしまう。よく夜中に食べたり、お酒を飲んだ後にシメをガッツリ食べたりしていましたから、やはり生活習慣はあまりよくなかったと思います。

でも、ダイエットを始めてから夜食をやめましたし、夜更かしするとお腹が空くので、水や炭酸水を飲んで早めに寝るようにしたんです。テレビもあまり見ませんでした。料理が映っていると余計にお腹が空きますから(笑)。その習慣は今も続いていて、夜10時頃には寝て、朝は早起きです。たまにお付き合いで遅くなることもありますが、深夜まで起きていると眠くて仕方がないです。

——現在、1年に1回健康診断を受けていらっしゃいますか？

元木 3カ月に1回、血液検査を受けています。今の空腹時血糖値は115mg/dLくらいです。以前高かったそのほかの項目もわずかに高い程度なので、先生から「大きな問題はありません」と言われています。ここ1年ほどは数値が安定していて、薬もほとんど必要ない状態が続いています。

私の経験から言うと、30代・40代でも健康診断を受けて、数値が悪ければ食事や生活習慣を少しずつ見直していった方がいいと思います。少なくとも1年に1回は検査して、数値が軽いうちに改善した方がいいです。年齢を重ねてからだも治りも悪くなるかもしれないので。30代頃の自分の写真を見ると、本当に顔がパンパンでした(笑)。あの頃を思うと、今は生活習慣を変えることの大切さを実感しています。

日常生活のなかで楽しく健康づくり

——現在、健康のために意識して取り組んでいることは？

元木 散歩くらいです。エイジングのことも考えて、普段から歩ける距離は歩こうと思っています。1時間くらいは買い物しながら平気で歩きますね。運動で痩せようと思って1時間歩くのは大変だけど、時間や歩数などを考えないで、自分の好きなファッション関係や趣味のお店に寄ったりしながら、楽しみながら歩き回っています。

ただ、やっぱり筋トレはあまり好きじゃないんです。だから、好きな革ジャンを着たり手入れしたりしながら、身体を動かしています。そうすると自分も洋服もお互いに状態がよくなるから、そういうことはやっています。

そのほかにもゴルフなど、自分の好きなことを楽しみながら続けています。将来のことを考えたら、長く元気に動ける身体が大事ですし、高齢になっても自分の足で歩いて階段を上れるくらいの筋力は維持したいと思っています。

健康が、自分と家族をよりよい人生に導く

——元木さんにとって「健康」とは何でしょうか？

元木 やっぱり家族のためですね。自分が健康でいれば、子どもたちに心配かけなくて済むし、妻の負担も少なくなる。家族みんなが笑顔で元気に過ごせることが一番大事だと思います。もし、子どもたちに「親父が入院している」と心配をかけるようになったら、自分も辛いですから。

——今後の抱負を教えてください。

元木 たくさん仕事をやりたいです。どんな仕事でも、いただいたオファーには全力で取り組みたいと思っています。また、革ジャンやGジャンなどのファッション系が好きなので、それに関連する活動をこれからも楽しみながら続けていきたいです。

それから、事務所ではNPO活動(MOTOKI FOUNDATION)も行っています。私は、野球を通じて多くの方に応援していただいたからこそ、今の自分があると思っていますし、その恩返しを少しでもできればと思っています。トークショーやチャリティ活動なども続けていますが、それもファンの皆さんの協力があってこそ。本当に感謝しています。

さらに、今後は子どもたちが野球をできる環境づくりに力を入れていきたいです。球場不足の問題もありますので、地元を含めて、いろいろな地域で大会を開けるようになればいいなと思っています。

——最後に、読者の皆さんにメッセージがありましたらお願いいたします。

元木 私は自分の健康のためにダイエットをしました。誰かに見せるためでも、誰かに勧めるためでもありません。今回お話ししたダイエット法は、あくまでも私のやり方であって、皆さんにそのまま真似してほしいわけではありません。一人一人に合った適切なダイエット方法があるはずですので、その道のプロであるお医者さんに相談し、それを信じて、自分の身体と向き合ってほしいと思います。

ダイエット中は我慢しなければいけない時期が必ずあります。でも、それはずっと続くわけではなく、一時的なものです。その時期を乗り越えればきっとよいことがたくさんあると思います。男性なら、痩せたら「イケオジ」になれるかもしれませんよ(笑)。健康になれば、きっと人生はもっと楽しくなると思います。



「JAL Wellness 2030」がスタートしました！

2012年より中期経営計画に含めたグループ健康増進プロジェクト「JAL Wellness」がスタートしました。
現在は「JAL Wellness 2030」として、社会の変化や健康課題の多様性・複雑化に対応できるよう、新しい視点でアプローチしています。5つのテーマとして「ライフスタイル」「ウェルボディ」「がん」「メンタルヘルス」「未来の健康(ロコモ・フレイル)」を掲げ、社員、OBOGとご家族の健康増進を推進していきます。

JAL Wellness 2012	2016	2020	2025	2030
JAL Wellness 開始		たばこ		ライフスタイル
		女性の健康		ウェルボディ
	生活習慣病			
	がん			がん
	メンタルヘルス			メンタルヘルス
				未来の健康

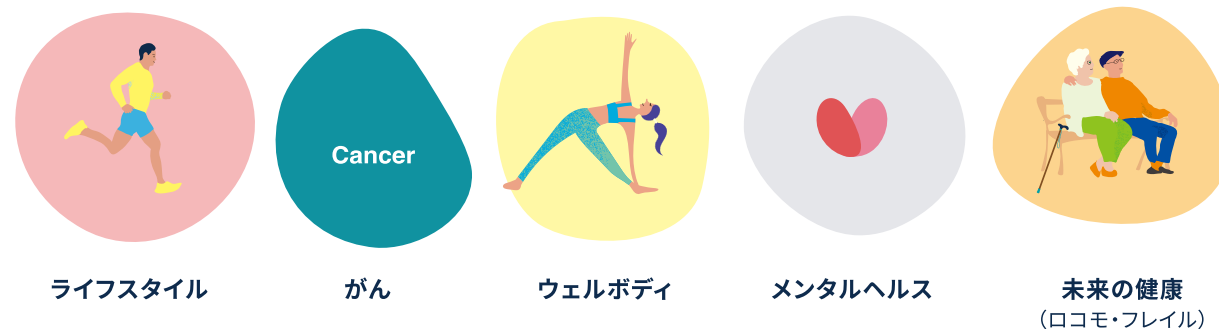
「JAL Wellness 2030」が目指すもの

- 「こころ」も「からだ」も元気で充実した「ウェルボディ」をめざします。
- 社員とその家族が、それぞれのペースで楽しく健康づくりを続けます。
- Wellnessリーダーが会社と手を取り合い、みんなの健康づくりを支えます。

JAL Wellness 2030
Empower Wellness, Embrace Life

5つのテーマ

JAL Wellness 2030では、「こころ」も「からだ」も元気で充実した「ウェルボディ」をめざして、社員とご家族が、それぞれのペースで楽しく健康づくりを続けられるよう、5つのテーマを掲げ、推進します。この取り組みによって、社員とご家族の健康リテラシーを向上させ、組織の活力や生産性を高めるとともに、企業理念である「物心両面の幸福」の実現をめざします。



健康に役立つ情報も掲載していますので、ぜひご覧ください！

JAL Wellness 2030 MyBook Online (<https://jalkenpo.jp/kenkou/jalwellness/>)



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 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(※)であり、かつ被保険者の収入の1/2未満であること。
※60歳未満:130万円未満(配偶者以外の19歳以上23歳未満:150万円未満)
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
- 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 お江戸ウオーク開催について

2026年度もお江戸ウオーク(※)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。



JAL健保ホームページ

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。ぜひご活用ください。

<https://jalkenpo.jp/>

JAL健保

検索



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。

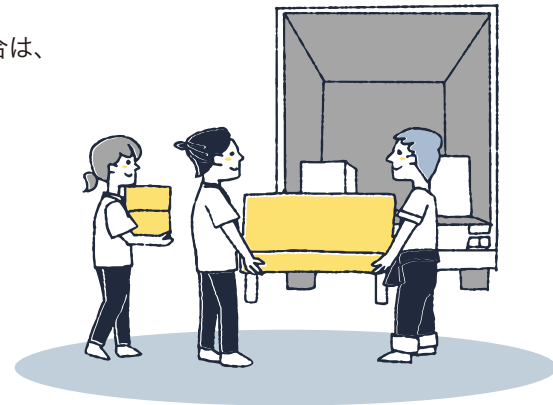
※JAL健保の資格確認書をお持ちの方は、届出と一緒に資格確認書をご返却ください。

- 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（※）以上になったとき
※19歳以上23歳未満（配偶者除く）の方は150万円、60歳以上または障害年金受給者の方は180万円
- ③ 雇用保険（失業給付）の支給を受けたとき（※）
※基本手当日額が60歳未満の方は3,612円未満（ただし19歳以上23歳未満（配偶者除く）の方は4,167円未満）、60歳以上または障害年金受給者の方は5,000円未満の場合は、削除のお手続きは不要です。

●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。



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。



【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 健診結果をお送りいただいた下記対象者全員に、クオカード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2026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 2026年 4月～ 2027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	2027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
通訳による32言語対応

「健康・医療・介護」や「育児」に関するご相談は…

24時間サービス・
年中無休で対応します
※一部予約制

0120-578-556

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…

JAL健保ホームページマイページの健康相談電話番号内
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)

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

春のウォーキングイベント 2026開催報告

実施報告と結果発表!!

実施期間2026.05.01～2026.06.30



個人参加



参加人数 2,544名 10,000歩(ノ日)以上 達成者数822名 7,000歩(ノ日)以上 達成者数880名

チーム対抗



参加人数 3,417名 387チーム 8,000歩以上達成(1日1人平均) 達成チーム数 100チーム

ランキング

- ***
1位 歩くBBA
(平均歩数 16,606歩)
2位 ちいーむもふもふ
(平均歩数 16,593歩)
3位 ビリケンSUNウォーカーズMAX
(平均歩数 16,188歩)

飛び賞

- 4位 M1のゆかいな仲間たち
22位 努力走
40位 チーム新大久保
58位 てくてくプレッツェル
76位 Team SCA+α
94位 UCZ やっぱリトミさん
112位 くまモンと一緒に歩く仲間たち
130位 ゆっくりチーム
148位 comd
166位 【JGSO】W-TANAKA

次回予告

秋のウォーキングイベント 2026開催案内

開催期間 2026年 10月1日～11月30日
開催方法 WellGoアプリ内で開催



WellGoのご案内

機能

上記イベント開催のほか、下記機能がございます。

- 健康診断結果の閲覧
- カラダ年齢測定を表示
- 生活習慣データの登録(食事・体重・血圧・腹囲)
- 動画・クイズ学習(犬健ドックうえるごろうなど)

ポイント

以下の健康管理アクションなどでポイントが貯まります。

- 体重記録
- 歩数5,000歩/日
- Wellness活動
- クイズ正答
- 健診結果が良好の場合

※貯まったポイントは、認定NPO法人「むすびえ」への寄付、または各種デジタルギフト(Amazon、スターバックス、ユニクロなど)への交換が可能です。

ログイン方法



右記二次元コードより、
JAL健保Webページ>「WellGo利用マニュアル」をご覧ください。



マイナンバーカード 「電子証明書」の更新手続きのご案内

マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書には5年の有効期限があります。
有効期限が過ぎた場合には、e-Taxなどの電子申請やコンビニ交付・健康保険証などに使えなくなりますので、お住まいの市区町村の窓口で更新手続きを行っていただくようお願いします。
電子証明書の更新にかかる手数料は、無料です。



※電子証明書のための有効期限が過ぎた場合でも、対面の本人確認書類としては引き続き使えます。

電子証明書とは?

間違いなく本人であることを電子的に証明して“なりすまし”を防ぐ、ひとりにひとつだけの「鍵」のようなものです。



更新手続きの流れ

1

更新が必要な方には、期限の2、3カ月前に「有効期限通知書」の封筒がご自宅へ届きます。

※有効期限通知書が届かなくても、有効期限切れの3カ月前の日の翌日から、更新手続きをすることができます。

2

予約制となっている市区町村もありますので、事前にホームページで受付方法をご確認ください。

3

窓口で手続き



●本人が更新手続きをする場合

※代理人が手続きする場合は同封の書類をご参照ください

更新にはカード交付時に設定した暗証番号が必要です。

○署名用電子証明書……………6～16桁の英数字

○利用者証明用電子証明書…4桁の数字

○住民基本台帳用……………4桁の数字

※暗証番号を控えた用紙などがあれば持参するとスムーズです。

※暗証番号を忘れた場合は窓口で再設定ができます。



注意事項

- ・市区町村の窓口で電子証明書更新申請書をご記入いただきます。
- ・電子証明書は、市区町村または市区町村が指定する郵便局の窓口でのみ更新できます。スマートフォン、パソコンによる申請はできません。
- ・更新当日は、健康保険証、コンビニ交付などのサービスを利用できない場合があります。また、e-Taxなど、更新当日に利用できないサービスもありますので、各サービスの利用案内などをご確認ください。

【問い合わせ先】

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178

平日 9時30分～20時00分

土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)

※一部IP電話などで上記ダイヤルにつながらない場合は、050-3818-1250 におかけください

マイナンバー公式サイト

検索

ジェネリック医薬品(後発医薬品)がある お薬で、 先発医薬品の処方を希望する場合は「特別の料金」が発生します

「特別の料金」は、令和8年6月から先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の2分の1相当です。
「特別の料金」は、課税対象であるため、消費税がかかります。
医療費抑制のため、この機会にジェネリック医薬品の積極的な利用をお願いいたします。



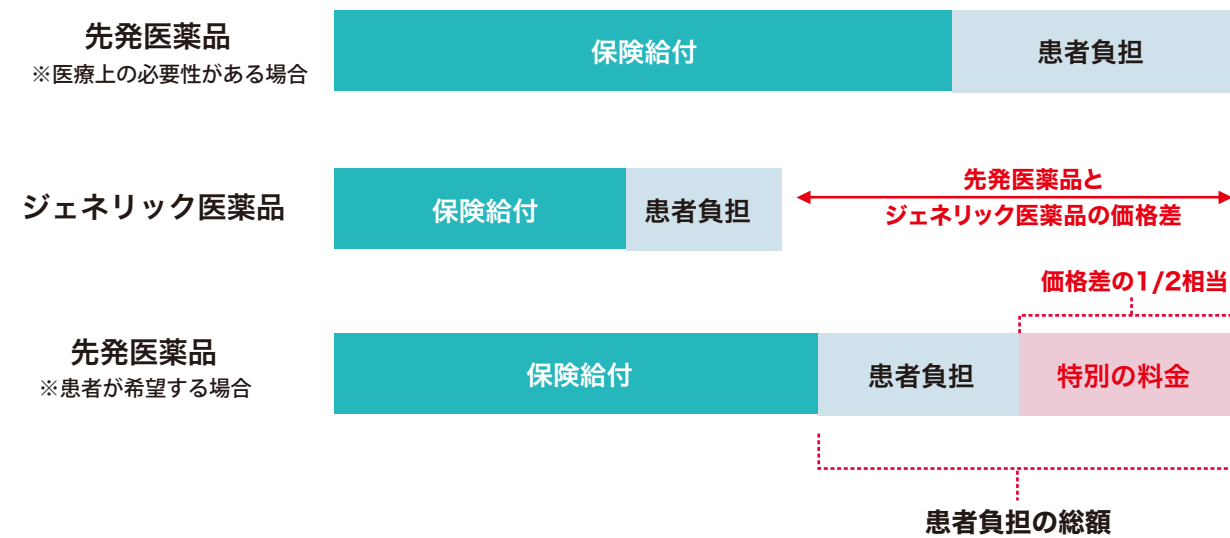
■6月から倍増した「特別の料金」

令和6年10月からジェネリック医薬品のある一部の先発医薬品について、患者が先発医薬品を希望した場合、選定療養費として、通常の自己負担額(1～3割)とは別に、「特別の料金」を支払う仕組みが導入されています。
令和8年度の診療報酬改定に基づき、「特別の料金」は令和8年6月から先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1から2分の1相当に引き上げられました。

■「特別の料金」の計算方法

<例>

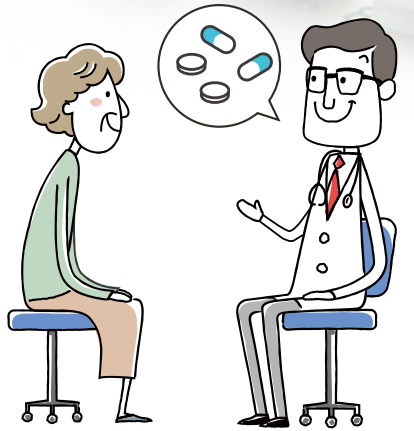
先発医薬品の価格が1錠100円、ジェネリック医薬品の価格が1錠60円の場合、
差額40円の2分の1である20円を、通常の1～3割の患者負担とは別に「特別の料金」として支払います。



※「特別の料金」は課税対象であるため、消費税分を加えてお支払いいただきます。
※端数処理の関係などで「特別の料金」が2分の1ちょうどにならない場合もあります。
※ジェネリック医薬品がいくつか存在する場合は、薬価が一番高いジェネリック医薬品との価格差で計算します。
※薬剤料以外の費用(診療・調剤の費用)は、これまでと変わりません。

■「特別の料金」がかからないケース

- ・医師が医療上の必要性があると判断した場合
(ジェネリック医薬品では十分な効果が期待できない、副作用の恐れがあるなど)。
- ・医薬品の供給状況により、ジェネリック医薬品の提供が困難な場合。



■よくある質問

Q1 すべての先発医薬品が「特別の料金」を支払う対象となりますか？

A いわゆる長期収載品(ちょうきしゅうさいひん)と呼ばれる、同じ成分のジェネリック医薬品がある先発医薬品が対象となります。

Q2 なぜ「特別の料金」を支払わなくてはいけないのですか？

A 皆さまの保険料や税金でまかなわれる医療保険の負担を公平にし、将来にわたり国民皆保険を守っていくため、国は、価格の安いジェネリック医薬品への置き換えを進めています。そのため、医療上の必要性がある場合などを除き、より価格の高い一部の先発医薬品を希望される場合には、「特別の料金」として患者様に負担していただくこととなりました。
これにより、医療機関・薬局の収入が増えるわけではなく、保険給付が減少することにより医療保険財政が改善されますので、ご理解とご協力をお願いします。

Q3 どのような場合に「特別の料金」を支払うことになりますか？

A 例えば、「使用感」や「味」など、お薬の有効性に関係のない理由で先発医薬品を希望する場合に「特別の料金」をご負担いただきます。過去にジェネリック医薬品において副作用が出たことがある場合は、医師、歯科医師、薬剤師などにご相談ください。

Q4 流通の問題などにより、医療機関や薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合には「特別の料金」が発生しますか？

A 流通の問題などにより、医療機関や薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合には、「特別の料金」を支払う必要はありません。



■詳しくは厚生労働省のHPをご覧ください。下記二次元コードからアクセスできます。

新たな仕組みについて
特別の料金の対象となる医薬品
一覧などはこちらから



ジェネリック医薬品について
ジェネリック医薬品に関する基本的な
ことはこちらから



デジタルデトックスのススメ

ある調査で、デジタル機器の利用による不調の有無を尋ねたところ、男性は7割半、女性は8割強が不調を感じていることがわかりました。たまにはSNSや動画アプリから解放されて心と脳を休める「デジタルデトックス」の時間をつくってみませんか？

デジタルデトックスのコツを「予防」に特化した精神医療に取り組む「ライトメンタルクリニック」院長の清水聖童先生に伺いました。

しみず せいどう
清水 聖童先生／ライトメンタルクリニック 渋谷本院院長

横浜市立大学附属病院にて初期臨床研修修了。国立神経・精神医療研究センター病院にて精神科後期研修を行い、日本神経精神医学会認定専門医、精神保健指定医を取得。都内精神科クリニック勤務の傍ら、救急医、訪問診療医としても経験を積み、令和7年にライトメンタルクリニック渋谷本院開院。ストレス解消は、子供時代から続けている総合格闘技。
<https://light-clinic.com/>



あなたのスマホ依存度チェック

過去1年間のスマートフォンの使い方について、以下の項目からあてはまるものをチェックしてください。2～3項目に該当する場合は、依存度が高くなっているかも！

1. 予定よりも長時間見てしまうことが多い
2. 見る時間を減らそうとしてもできない
3. ゲームや動画アプリ、SNSを見るのに1日の多くの時間を費やす
4. 常にチェックしておきたいという強い衝動がある
5. スマートフォンの使用で、仕事・学校・家庭での役割が果たせなかったことがある
6. 心身の不調や交友関係のトラブルなどの問題が起きていても見てしまう
7. SNSやスマホゲームを優先し、重要な活動や娯楽をあきらめたり、減らしたりする
8. 歩きながらや運転中など、危険な状況でも見てしまう
9. 睡眠不足やストレスを感じる要因となっているのに手離せない



スマホ依存になるメカニズム

スマートフォンなどのデジタル機器は、毎日の暮らしに欠かせないものですが、使いすぎは眼精疲労や肩こり、睡眠の質の低下などの不調を起こす原因になります。そうわかっていながらも朝起きたら、テレビを見ながら、食事をしながらと、無意識に長々と見続けてしまうのはなぜでしょうか？

「SNSやゲーム、動画アプリは、やる気を引き起こす快楽物質・ドーパミンを脳内で出すようにつくられています。ドーパミンは脳内の『報酬系』と呼ばれる回路を刺激し続けるため、さらに報酬を得たいという行動が強化されるのです。気が付けば、

四六時中依存してしまう『スマホ脳』になってしまいます」（清水先生）

スマホ脳は、心身にさまざまな影響を与えます。近年の研究では、スマートフォンの長時間使用が集中力の低下・睡眠障害・メンタルヘルスの悪化を引き起こすことが証明されています。

「とはいえ、現代社会でスマートフォンをなくすことはできません。『スマホをやめる』のではなく、『スマホとの適切な距離を取る』のを重点にしたデジタルデトックスを取り入れながら、上手につきあっていきたいですね」（清水先生）

スマホ依存による身体のトラブル

①集中力と認知機能の低下

膨大な情報を1日中見ていると、脳の処理能力のリソース（容量）を使い果たし、判断力や集中力が落ちる。次々に切り替わる情報を多く見続ける『短い刺激』になれてしまい、読書や勉強、家事などの成果が出るまで時間がかかる活動が苦手になりやすい。



②睡眠の質を低下させる

スマートフォンなどから発するブルーライトは、脳の1日のリズムを乱すだけでなく、睡眠ホルモンといわれる「メラトニン」の分泌を大幅に抑制する。入眠までの時間が長くなり、睡眠の質が低下してしまう。さらに翌朝の認知機能の低下にもつながる。



③メンタルヘルスに悪影響を及ぼす

不安や抑うつリスクが最大1.5倍増加するエビデンスがある。SNSでは他人の成功や充実した生活が目に入り、自分と比較して落ち込みや不安を感じやすい。若年層は「いいね」やフォロワー数に敏感で、承認欲求が満たされないとメンタルヘルス悪化の要因に。



実践！デジタルデトックス

デジタルデトックスの時間をつくろう

デジタルデトックスとは、スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器から距離を置くことで、心身の健康を取り戻す行動習慣のことです。

しかし、デジタルデトックスが必要だとわかっていても、なかなか行動に移せないという人も。

「もともとスマートフォンやSNSは世界中の優秀なエンジニアや心理学者がユーザーに長く見てもらえるように設計されています。個人の努力や根性で打ち勝つことは到底難しいのです。それなら『スマートフォンを見る代わりに何をするか』に考え方を変えてみましょう。散歩や読書、運動、趣味、家族との会話を楽しむ時間が増えるほど、デジタルデトックスが容易になるはずですよ」(清水先生)

スマホ断ちではなく、違う楽しさを見つけるのがデジタルデトックスのコツ。清水先生にエビデンスに基づいた具体的な実践方法を紹介していただきました。



1 スマートフォンの使用時間を減らす

SNSの使用時間を1日30分以内に制限したグループは、不安・抑うつを感じる数値が低下したという研究結果が出ています。幸福度の向上も確認され、SNS使用の制限がメンタルヘルスの改善に有効であることも示されました。

スマートフォンに装備されている機能やアプリを活用して使用時間を徐々に減らしていきましょう。

デジタルデトックス対処法

- アプリの時間制限機能を利用する
- スマートフォンの利用時間を制限できる機能「スクリーンタイム」を設定する
- 「SNSは1日30分まで」など使用時間を制限する

2 デジタル機器を視界から遠ざける

スマートフォンを手元に置いたグループと、別の部屋に置いたグループとでは、ワーキングメモリーと認知機能のスコアが向上したことがわかっています。

ワーキングメモリーとは、情報を一時的に記憶する能力のこと。働きが弱い場合は、指示を聞き逃す、文章を読むのに時間がかかる、何を話していたかを忘れるなど、日常生活に困難を感じる場合があります。

デジタルデトックス対処法

- 作業中にスマートフォンなどを机の上に置かない
- SNSやニュースなどのスマートフォンの通知を切る
- 食事や仕事、運動中にスマホを見ない

3 就寝前には使用しない

就寝1時間前のデジタルデトックスが、睡眠を促すホルモンのメラトニン分泌を正常化し、入眠時間を短縮することが確認されています。

スマートフォンやタブレット端末などは至近距離でブルーライトを浴びてしまうためメラトニンの分泌が抑制され、スムーズな入眠を阻害することがあります。就寝前はスマートフォンをオフにし、脳を休ませましょう。

デジタルデトックス対処法

- 寝室にスマートフォンなどを持ち込まない
- ブルーライトをカットするナイトモードを活用する
- だらだら見ないように充電器を寝室以外の部屋に置く

！ 若年層に増えているスマホ依存

子供の脳は、「報酬系」と呼ばれる快感や喜びに関する脳の回路が大人より反応しやすく、衝動をコントロールする前頭野も発達途中です。そのため、大人以上にスマートフォンの悪影響を受けやすくなります。スマホ依存の背景には、学校でのストレスや友人関係の悩み、発達特性、不安や抑うつなどが隠されていることもあります。

「子供にとってゲームやSNSは単なる遊びではなく、友達との交流や承認欲求、ストレス発散などの役割も持っています。禁止や叱責するよりも、本人の行動を理解することを優先してほしいと思います。親は子供に『変化させなければいけない』ではなく、『変化したらいいな』というほどほどの気持ちに切り替えるといいでしょう」(清水先生)

そのうえで、スマホ依存のデメリットを親子で話し合います。

「『スマホの時間を減らしたらどんなメリットがある?』『今の生活を変えないとどんなリスクがある?』という会話のなかで、変化する理由や必要性、能力、願望を引き出します。本人のモチベーションが高まれば、デジタルデトックスや、家庭でのルールづくりを実行します。約束が守れたら、しっかり褒めて次のステップに進めていきましょう」(清水先生)





女性のココロとカラダの

もやもや相談室

Vol.2

「人に言えない健康の悩み」や「病院に行くべきか判断に迷う症状」など、
女性ならではのトラブルを専門医師に相談します。
あなたのもやもやがすっきり晴れますように……。

Q 女性は男性に比べると、お口のトラブルが起こりやすいと言われています。どうしてでしょうか？

A 年代によって変化する女性ホルモンの影響で、
歯周病などのリスクが高くなる時期があるからです。
ライフステージ(特に思春期、妊娠期、更年期)ごとの注意したいポイントを知っておきましょう。

教えてくれた人
石塚 洋一 先生／東京歯科大学 衛生学講座 准教授
歯科医師 博士(歯学)

2007年東京歯科大学歯学部卒業。
2012年同大学大学院歯学研究科(臨床系歯周病学専攻)修了後、同大学衛生学講座に移籍。2019～2021年スウェーデン・イエテボリ大学歯学部カリオロジー科への留学を経て2022年より現職。
予防歯科に注力し、むし歯予防のためのフッ化物、口臭に関する著書、講演など多数。日本口腔衛生学会指導医。

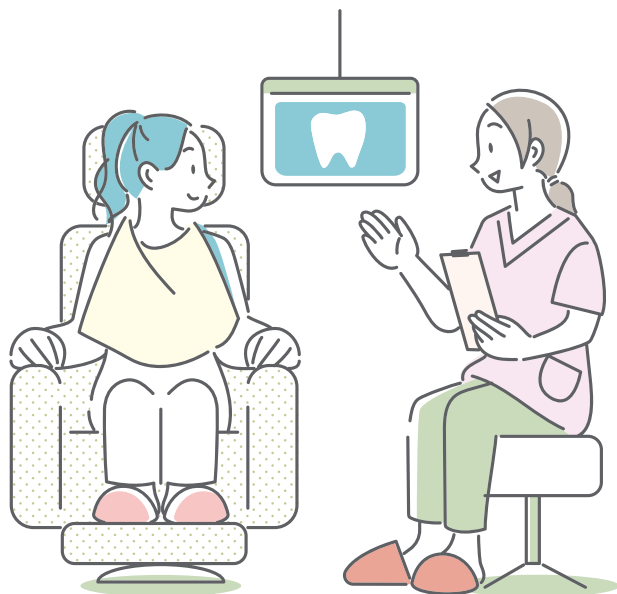


女性ホルモンの変化とお口の健康

女性ホルモンには「エストロゲン」と「プロゲステロン」の2種類があります。エストロゲンは、骨を丈夫にしたり肌のうるおいを保ったりするなど、女性の身体を健康に保つために欠かせないホルモンで、女性の美しさや若々しさを支えています。プロゲステロンは、妊娠を維持するために重要なホルモンで、エストロゲンとともに血管を拡張して血流を増やす作用があります。

これらの女性ホルモンは、年齢によって分泌量が大きく変化します。特に思春期・妊娠期・更年期などホルモンバランスがゆらぎやすい時期は、歯肉(歯ぐき)が腫れやすくなるなど、お口のなかでデリケートになります。また、エストロゲンは一部の歯周病原細菌の増殖を促し、プロゲステロンは歯肉の炎症を起こしやすい状態をつくることが知られています。さらに、更年期にエストロゲンの分泌が大きく減ると、歯を支えている骨(歯槽骨)が弱くなり、歯周病のリスクが高まります。日頃から適切

なケアを心がけて、年代ごとの変化に負けない、健康なお口を保ちましょう。



全身にも影響をおよぼす歯周病

女性ホルモンの影響で起こりやすいお口のトラブルといえば、歯肉炎と歯周炎。歯は「歯肉」「歯根膜」「セメント質」「歯槽骨」という4つの歯周組織に支えられています。歯肉のみに炎症が起きている状態を「歯肉炎」、歯肉以外の3つの組織にまで炎症が波及した状態を「歯周炎」といい、これらを総称して歯周病と呼びます。歯周病が進行すると歯を失うこともあります。

また、歯周病は、糖尿病をはじめ、肥満、動脈硬化や虚血性心疾患などの血管疾患、さらには誤嚥性肺炎などの全身疾患との関連も指摘されています。

思春期

身体の急激な成長に伴い女性ホルモンの分泌が大きく変化し、歯肉が赤く腫れる、歯みがきで出血しやすいといった「思春期関連歯肉炎」がみられることがあります。また、月経前後のホルモンバランスの変化によっても歯肉が炎症を起こしやすいことが知られています(月経周期関連歯肉炎)。さらに、睡眠不足や無理なダイエットなどの生活習慣の乱れも、お口のトラブルのリスクを高めます。



妊娠期

女性ホルモンの分泌が急激に増加するため、一部の歯周病原細菌が増殖しやすくなり、歯肉が腫れたり出血しやすくなる「妊娠関連歯肉炎」がみられることがあります。歯肉炎が悪化すると歯周炎へ進行し、早産・低体重児出産のリスクが高まることが報告されています。また、つわりで歯みがきが十分にできない、食生活が不規則になる、唾液の酸性化などによって、お口のなかの環境が悪化し、「むし歯」にもなりやすくなります。



更年期

閉経前後約10年間の更年期には、骨を丈夫にする女性ホルモンであるエストロゲンが大きく減少します。これにより骨密度が低下し、歯を支える歯槽骨が弱くなることで、歯周病の進行にも影響します。また、エストロゲンの分泌量が減ると唾液の量が減少し、ドライマウスになりやすくなります。唾液が減るとお口の自浄作用や抗菌作用が低下し、歯周病の進行やむし歯のリスクが高まります。



日頃から心がけたいお口のケア

歯周病を予防するためには、日々のていねいな歯みがきと定期的な歯科医院でのクリーニングによって、プラーク(歯垢)をしっかりと取り除くことが大切です。歯と歯の間のプラークは、歯ブラシに加えて、デンタルフロスや歯間ブラシも使いましょう。また、歯周病と並んで歯科の2大疾患といわれる「むし歯」の予防には、フッ化物(一般に「フッ素」と呼ばれる成分)が配合された歯磨剤(歯みがき剤)を使用して歯をみがくのが最も効果的です。

デンタルフロスと歯間ブラシの使い分け

糸状のデンタルフロスは、歯と歯のすき間が狭い部分に、歯間ブラシはすき間が広い部分やブリッジの下の清掃に適しています。
お口の状況にあわせて、デンタルフロスと歯間ブラシを使い分けたり併用すると効果的です。どちらも歯肉を傷つけないよう、ていねいに使用しましょう。



明日の元気をつくる Stretch!



Vol.2 — 姿勢を整える

家でもできるストレッチは、血行促進や疲労回復、アンチエイジング、リラックス効果など、さまざまなメリットがたくさん。女性ファンも多数の、キックボクシングを取り入れたフィットネスジム「BUNGE (バンゲ)」代表の新田明臣さんに、身体が硬い人にもおすすめのストレッチを紹介していただきます。

「姿勢が崩れる原因のひとつに、太ももの前側が硬くなることで起こる骨盤前傾や、背中の緊張による猫背があります。今回は太ももの前側の大腿四頭筋をゆるめて骨盤の傾きを整えるストレッチと、背中の筋肉をほぐして丸まりやすい姿勢を改善するストレッチをご紹介します。骨盤が自然に立ち、正しい姿勢に近づくことで、身体への負担が減り、疲れにくい状態へとつながります。呼吸を止めず、力を抜いて行うことがポイントです」(新田さん)

BUNGE代表 新田 明臣さん

(写真左から堀啓トレーナー、新田明臣氏代表、新田帝人トレーナー)

プロキックボクシング選手として世界王座を2度獲得。現役時代からジム経営に携わり、キックボクシングフィットネスのバイオフィニアとして2008年に「バンゲリングベイ 恵比寿」を立ち上げる。BUNGEのコンセプトは「カラダを元気に、心を笑顔にするパワースポットのような存在であること」。パーソナルトレーニングをメインに初心者向けや女性専用のグループクラスなどが設けられている。



太もものストレッチ

骨盤から膝にかけての大きな筋肉「大腿四頭筋」、腰から股関節にかけてついている「腸腰筋」をほぐします。筋肉をほぐして骨盤の位置を整え、姿勢を楽にします。

※左右の表記は、写真に向かった方向を表しています。



1
①右ひざを曲げて、足の甲を床につき、左ひじを床につけて左足を伸ばす。右足の前もも(大腿四頭筋)が気持ちよく伸びるところまで上体をゆっくり倒す。呼吸しながら約15秒間キープ。

2
バンザイをするように右手を脇から伸ばし、腸腰筋を伸ばす。左足が曲がらないように注意。呼吸しながら約15秒間キープ。反対側も同様に行う。

まだ頑張れる人は・・・



3 ②の姿勢になれてきた人は、左手を伸ばして左肩を床につき、大きく全身を伸ばす。呼吸しながら約15秒キープ。

POINT

「大腿四頭筋」が硬いと骨盤が前傾して反り腰に、「腸腰筋」が弱いと骨盤が後ろに傾いて猫背の原因に。無理をせず、気持ちのいい伸びを感じるところでキープしましょう。

背中のストレッチ

首から骨盤までつながる「脊柱起立筋(せきちゅうきりつきん)」は、背骨(脊柱)を立てて姿勢を支える重要な筋肉。背中の筋肉を意識してほぐしましょう。

※左右の表記は、写真に向かった方向を表しています。



1 長座になり、軽く両膝を曲げる。左斜め前に身体を倒して、右の背骨周りを伸ばす。呼吸をしながら30秒間キープ。

2 同様に反対側も行う。

POINT

骨盤を立て、背中を丸めるイメージで、みぞおちあたりから体幹をねじるように伸ばしましょう。脊柱起立筋が硬くなることで起こる肩こりや腰痛予防にも効果的です。

今回の先生

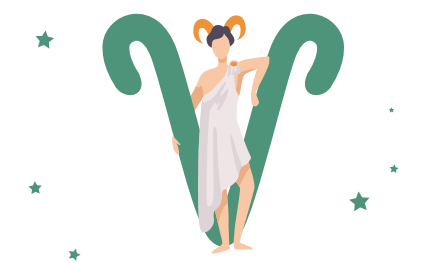


堀 啓(ほり ひらく)さん

1982年仙台市出身。K-1ヘビー級のリングでボブ・サップ、ピーター・アーツなど有名選手との対戦経験を持つ。日常生活でも効率的できれいな姿勢や動作が身につくレッスンが好評。



約2メートルの長身から繰り出す迫力のキック!



牡羊座

3月21日～4月19日

安定したい自分と、夢追い人のようなふふわとした自分の2つが同居し、方向性が定まらないことがあります。「ブレない自分」を心がけて。10月～11月は愛情関係が深まりやすい時期。夫婦のおでかけが楽しくなりそう。健康運は10月後半～11月中旬の体調の変化に注意。適度な運動と食事を心がけましょう。

ラッキーアクション

ブチ贅沢



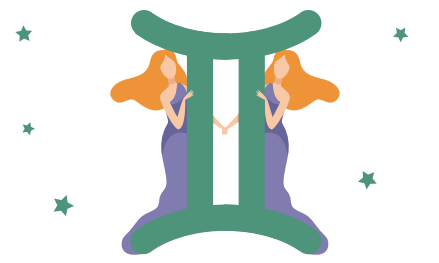
牡牛座

4月20日～5月20日

牡牛座の「家族や居場所」を表す星に、拡大の星・木星が入っています。住居や家族について関心が高まり、引越や不動産の購入などに適した時期。家庭をとるか仕事をとるかという公私間の葛藤も増えますが、今期は両方選んで吉。健康運は10月初旬～11月中旬の無理は禁物。季節の変わり目の体調管理をしっかりと。

ラッキーアクション

家にまつわること



双子座

5月21日～6月21日

変革の星・天王星の双子座が入座し、想定外の変化を感じている人が多いかも。それはあなたにとって良い変化をもたらす可能性にもつながるので、焦らずに思い切って運命の波にのってみましょう。知的な好奇心が高まる時期でもあるので、新しい習い事も吉です。10月中旬以降からは体調が安定しそうです。

ラッキーアクション

カルチャーセンター



蟹座

6月22日～7月22日

今期は金運アップに期待できそう。収入や財産を増やす、お金を有効に活用することなどにツキがあるので、積極的にアクションを起こしてみよう。また、欲しかったものを手に入れることも運氣アップにつながります。健康面は冬に向けてウィンタースポーツが吉。暴飲暴食による体重オーバーにも注意。

ラッキーアクション

ショッピング



獅子座

7月23日～8月22日

「拡大」を表す木星が獅子座に入り、あなたの可能性が無限大に広がっています。あれもこれもと欲張らず、目標を絞ってアクションを起こすことが幸運のキーワード。慢心や派手になりすぎないように心がけましょう。健康運は12月中旬まで、原因不明の体調不良を感じることも。健康診断の受診を忘れずに。

ラッキーアクション

健康診断



乙女座

8月23日～9月22日

ハードワークになりやすい時期。ひとりで抱えこまず、周囲の人に協力をお願いしてみましょう。協調性を高めることで社会的地位のステップアップにつながります。臨時収入も期待できそう。健康面では、肩こりや腰痛といった慢性的症状の悪化、持病の急変に注意。気になる症状があれば早めに受診を。

ラッキーアクション

チームワーク

青山五行の12星座ウェルネス占い

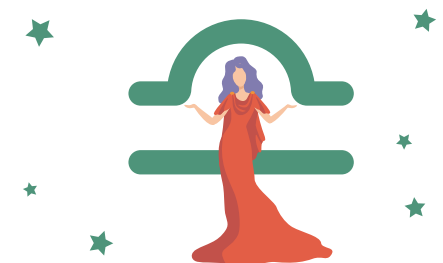
2026年下半期(10月～2027年4月)

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ェ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。

青山五行 <https://www.aoyama-gogyo.com>



天秤座

9月23日～10月23日

これまでの結果が報酬となって現れる、嬉しいシーズンが到来しそう。やりたいことが明確になり、周囲からのサポートも期待できるので、思い切ってチャレンジしてみましょう。健康面は12月中旬まで無理は禁物。今期はパートナーの健康があなたの健康にもつながります。2人で新たな健康活動にトライして。

ラッキーアクション

人間関係のネットワーク



蠍座

10月24日～11月22日

拡大の星・木星があなたの社会的な地位をしめす座位に入ります。持ち前の粘り強さを活かしてキャリアアップを目指しましょう。仕事面では目標が定まりにくく、横道にそれないように確認しつつ丁寧に進めることが幸運のカギ。健康面ではクヨクヨしないことと、2027年1月中旬以降のケガや事故に注意。

ラッキーアクション

キャリアアップ



射手座

11月23日～12月21日

今期は行動力のボルテージがいつも以上にアップしています。楽しいことにたくさん出会える時期ですが、そのあふれるエネルギーは人との交流に使うと吉。相手の気持ちを汲んだ行動を心がけることで運氣もさらに上昇しそう。健康面では、11月中旬まで体調の変化に注意。規則正しい生活で運氣アップ。

ラッキーアクション

人との交流



山羊座

12月22日～1月19日

今期のテーマはお金。大盤振る舞いになりがちで、お金の出入りが激しくなりそう。計画的なマネープランを立てておきましょう。相続運やステイタスのアップも期待できそうです。健康面では、突発的な体調の変化に注意。また12月中旬までは、食べすぎや睡眠不足などにならないよう生活習慣を整えましょう。

ラッキーアクション

健康診断



水瓶座

1月20日～2月18日

好調な運氣の波にのる水瓶座のあなたですが、今期はやって見たかったことを実行する絶好のチャンス。特にパートナーとの行動が楽しく、相手の幸運を自分も享受できるという嬉しい星回りです。健康面ではおおむね順調ですが、神経の使いすぎで心身の疲労を感じることも。ポジティブ思考でいきましょう。

ラッキーアクション

夫婦の時間



魚座

2月19日～3月20日

今期は、マネープランや貯蓄など、お金に関することがテーマ。仕事運も好調で、収入アップが期待できそう。天王星があなたの「住まい」に関する座位に入り、住環境を整えることにもツキがあります。太りやすい時期でもあるので、暴飲暴食、運動不足を避け、新しいスポーツや健康活動を始めてみては？

ラッキーアクション

家や家族に関することでお金を使う

カラダが喜ぶフルーツドリンク

生姜レモンはちみつシロップ

保存瓶レシピ

レモンのほどよい酸味と爽やかな香り。
ほんのりと広がる生姜の辛みが絶妙！
疲れやストレスに打ち勝つリフレッシュ飲料に

イメージ

材料

根生姜……100g レモン……500g
はちみつ…450ml
(2リットルの保存瓶用)

作り方

- ①レモンはぬるま湯で洗い、水気を拭いて薄い輪切りにする。生姜は洗って皮ごと千切りにする。
 - ②保存瓶に①を入れてはちみつを注ぐ。
 - ③時々、瓶をゆすり、7～10日でエキ스가出切ったらザルでこし、清潔なボトルか保存瓶に入れる。
- ※保存方法・保存期間：冷蔵庫で2～3ヵ月

楽しみ方

ホットでもアイスでもOK。お湯割りにすると身体が温まる。
アイスの場合は水割りや炭酸割り、焼酎などに加えてもおいしい。
牛乳や豆乳を加えるとトロリとしたヨーグルト風のドリンクに。
ソースとしてヨーグルトや料理にも活用できる。

健康効果

- ◆レモン：ビタミンCやクエン酸が豊富に含まれ、疲労回復効果が期待できる。
- ◆生姜：血行を促進し、身体を温める作用がある。
- ◆はちみつ：抗菌・殺菌作用があり、感染症予防やのどの痛みの緩和に役立つ。
腸内環境の改善、滋養強壮、肌荒れ改善などの効果も期待できる。



注意！ 1歳未満の乳児には与えないでください。

