

めいふる くらぶ

もっと元気に、健康に

第160回組合会報告

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

気づいて防ぐ「軽度認知障害 (MCI)」

表紙
マジョレル庭園
(モロッコ)

がん検診
企業アクション



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

JAL Wellness 2030
Empower Wellness. Embrace Life



糖尿病をきっかけに変わった私の生活習慣

巻頭インタビュー

My Healthy Style

Daisuke Motoki

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。

自覚症状がないため
長期にわたり放置

——糖尿病は、いつごろのようにつけ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なかったんです。血糖値だけでなく、

My Healthy Style

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HbA1c²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わせていました。この方法は、栄養面を考えたらよ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。それまで太っていた、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。

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。

——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、以前のようには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しますし、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が、

運動靴を履くとウォーキングって感じになってしまっていました。だから自分の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ツ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な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

元木 やっぱ家族のためですね。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、子どもたちが「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 たくさんの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きたからこそ、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。



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。この1年ほどは数値が安

——最後に読者の方々へメッセージをお願いします。

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くださいと思います。

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、一時的なものですよ。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」になれるかもしれないよ（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。

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



——元木さんにとって「健康」とは何でしょうか？

健康が、自分と家族をよりよい人生に導く

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。

「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

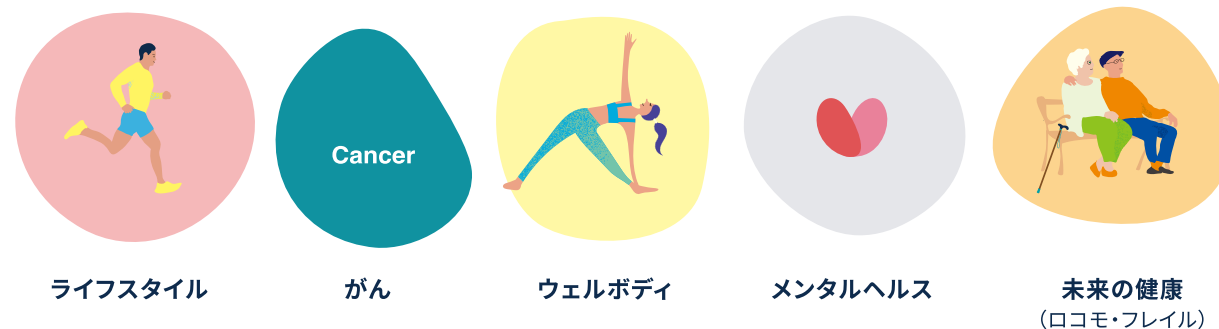
「JAL Wellness 2030」が目指すもの

- 「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。



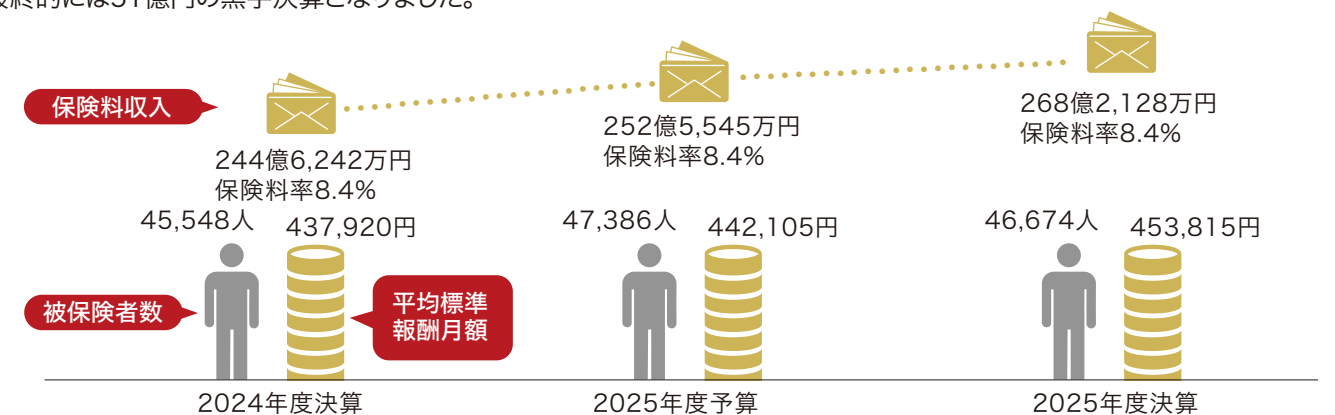
健康に役立つ情報も掲載していますので、ぜひご覧ください！

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



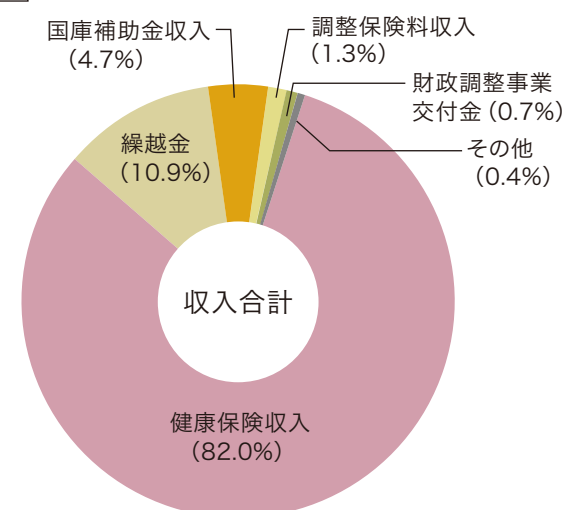
① 第160回 組合会報告【7月23日(木)開催】 2025年度 決算のお知らせ

当初想定より、標準報酬月額が増額、補助金が上回ったことから、収入は対予算約30億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21億円分の抑制となりました。経常収支は、対予算32億円のプラスとなり、最終的には51億円の黒字決算となりました。

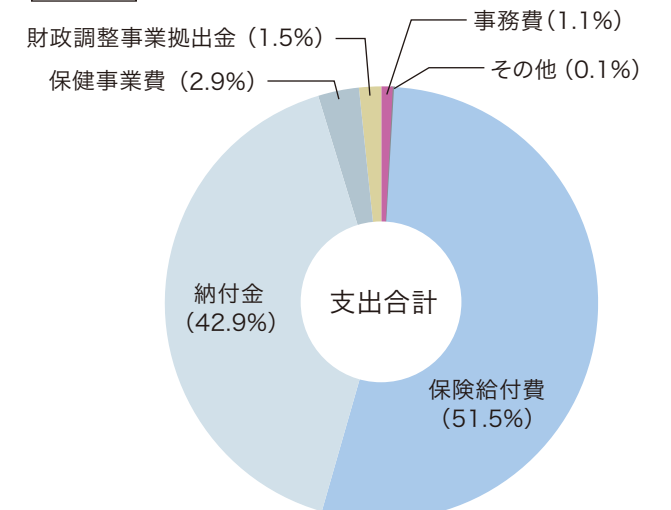


【2025年度 収入支出決算概要】

収入



支出



科目	決算額	予算対比 (%)	前年対比 (%)
健康保険収入	264億572万円	106.2	109.6
調整保険料収入	4億2,170万円	106.2	111.3
繰越金	35億1,568万円	100.0	104.1
国庫補助金収入	15億2,757万円	17208.2	110.5
財政調整事業交付金	2億2,382万円	142.5	79.7
その他	1億1,282万円	44.0	99.4
収入合計(A)	322億731万円	110.3	108.7
経常収入合計	265億2,828万円	106.3	109.6

科目	決算額	予算対比 (%)	前年対比 (%)
事務費	2億9,101万円	93.6	111.3
保険給付費	139億3,543万円	90.9	102.4
納付金	116億570万円	100.3	112.2
保健事業費	7億9,456万円	73.5	100.9
財政調整事業拠出金	4億2,118万円	142.5	79.7
その他	1,334万円	106.7	80.2
支出合計(B)	270億6,122万円	92.7	106.6
経常支出合計	266億3,885万円	94.1	106.5

- 収入支出差引額(A)-(B): 51億4609万円
- 経常収入支出差引額: -1億1,057万円

決算残金処分

別途積立金	33億3,144万円
繰越金	18億1,325万円
財政調整事業繰越金	140万円
計	51億4,609万円

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)

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。



① 公告

【公告第1638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	松山 護	大海 尚美	日本航空(株) (令和8年4月1日)
選定議員	林田 哲宜	松山 護	日本航空(株) (令和8年4月1日)

【公告第1639号】理事の選出について

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	松山 護	日本航空(株) (令和8年4月23日)

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 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)

JAL健保ホームページ

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。

<https://jalkenpo.jp/>

JAL健保 検索



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
- カラダ年齢測定の表示
- 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。



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...

0120-578-5556 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...

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)

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

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。

・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。



注意事項

【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

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2026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 事前申込制（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。



明月院の紫陽花

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。

明治神宮	9月25日	都心でありながら広大な緑に囲まれた明治神宮を散策：明治神宮
本郷	10月6日	湯島・本郷文人ゆかりの街を歩く：湯島天満宮…麟祥院…旧岩崎邸庭園…根津神社 他
芝公園	10月15日	150年の歴史を持つ芝公園周辺をめぐる：愛宕神社…東京タワー…芝公園…増上寺…芝大神宮 他
目白	10月23日	芸術と緑が彩る学びの街を歩く：目白庭園…切手の博物館…おとめ山公園…アトリエ記念館 他
横浜	11月5日	文明開化の歴史めぐり：馬車道…横浜税関…県庁…日本大通り…横浜公園 他
麻布	11月16日	三田・麻布地区の大使館めぐり：各国大使館…善福寺…天祖神社…有栖川宮記念公園 他
金閣寺	11月25日	世界に誇る金閣寺と周辺を歩く：金閣寺…平野神社…北野天満宮 他
四谷	3月5日	歴史的人物の墓所や著名な伝説をめぐる：西念寺…須賀神社…陽運寺…田宮稻荷神社跡 他
二条	3月18日	京に残る江戸幕府の歴史を散策：二条城…神泉苑…御金神社 他
中之島	3月25日	水と緑に囲まれた中之島を歩く：中之島図書館…中央公会堂…淀屋橋 他

体力づくりセミナー

セカンドライフをいきいきと楽しく過ごすには健康な体が必要です。
セミナーでは、理学療法士に無理なく続けられる座ってできる体操を中心に、筋力や体力の向上だけでなく、心も体もリフレッシュできる内容を学びます。運動が久しぶりの方や体力に自信のない方も安心して参加いただける内容ですのでお気軽にご参加ください。

■東京開催【日 時】	2026年9月18日（金）14時～16時	■大阪開催【日 時】	2026年10月16日（金）14時～16時
【場 所】	薬業健保会館（永田町駅より徒歩5分）	【場 所】	大阪駅前第二ビル（梅田駅より徒歩5分）
【参加費】	無料	【参加費】	無料
【定 員】	20名程度	【定 員】	20名程度

安全運転セミナー

自分の運転を知り、安全運転につなげませんか！
高齢の運転者は運転のベテランです。しかし年齢とともに視力や体力、記憶力や判断力など身体機能が変化していきます。
そうした加齢に伴う身体機能の変化を理解し変化に応じた運転を行うことで安全運転を続けることができます。
セミナーでは、安全運転に関する教養や交通事故抑止、危険予測の状況判断など、自動車運転全般について学びます。



イメージ

【日 時】	2026年12月15日（火）14時～16時	【参加費】	無料
【内 容】	安全運転講話、状況判断力心理検査、身体機能年齢診断など	【定 員】	30名程度
【場 所】	川崎市産業振興会館（川崎駅より徒歩8分）		

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
e-mail：kenko-info@hukusi.or.jp

ホームページはこちら

ホームページ：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。ぜひご覧ください。

<https://www.kenkolife.org/>

メールマガジン：最新のイベント情報など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。



■「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。



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。

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。



医療保険全体を守る方策のひとつです！

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



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。



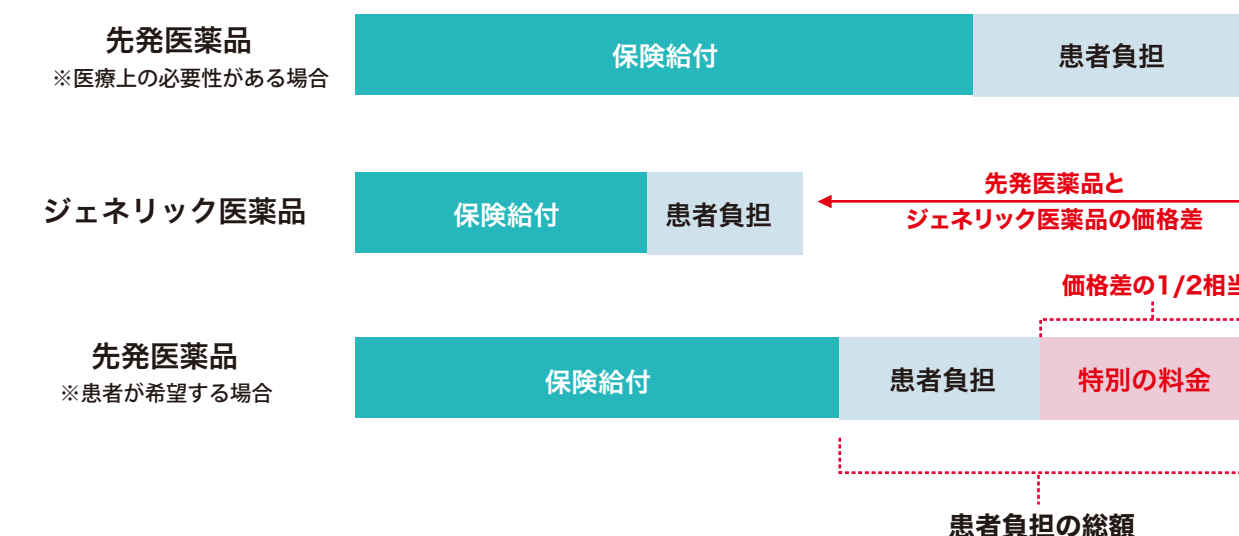
■6月から倍増した「特別の料金」

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。





気づいて防ぐ「軽度認知障害（MCI）」

脳トレを習慣化して「MCI」を
予防しよう！

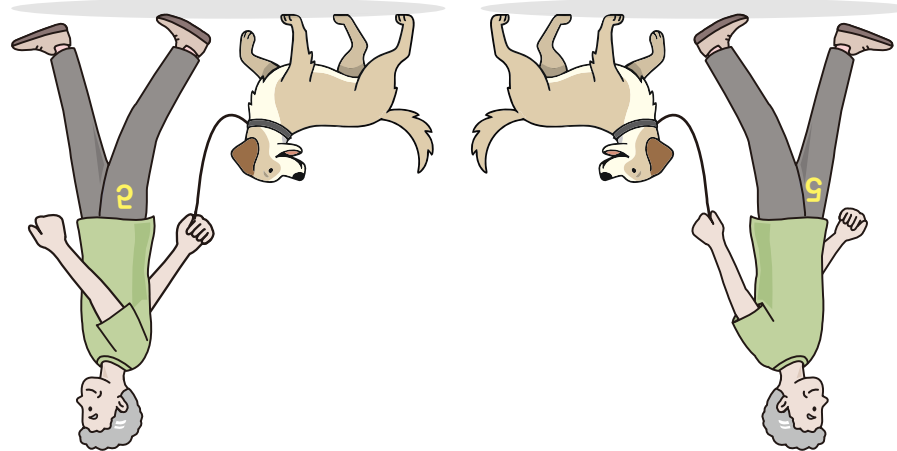
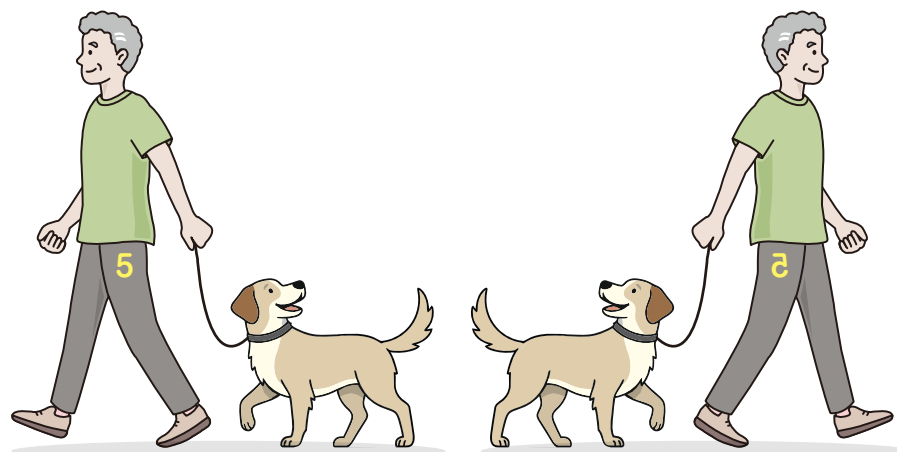
？



まずはクイズに挑戦！

脳は、年齢を重ねても適切な刺激を与えることで
活性化が期待できるといわれています。
次のクイズに挑戦してみてください。
正解はP.19でご紹介します。

【問題】 4つのイラストが線対称に配置されています。
しかし、ほかと違う部分が2カ所あります。
違う部分を○で囲んでください。



さて、このクイズとあわせて知っておきたいのが

「軽度認知障害（MCI）」です。

MCIに早めに気づき、生活習慣を整えたり脳トレを活用したり
することで、認知機能の維持や回復が期待できる場合もあります。
今日から始められるMCI予防のポイントを、認知症専門医の
朝田隆先生にうかがいました。

朝田 隆先生

筑波大学名誉教授、メモリークリニックお茶の水とりで理事長

軽度認知障害（MCI）とは

認知症は、認知機能の低下によって日
常生活に支障が生じ、自立した生活が
難しくなった状態をいいます。一方、認
知症ではないものの、記憶力や判断力
などの認知機能がやや低下している状
態を「軽度認知障害（MCI）」と呼び
ます。いわば認知症の一手前のグレー
ゾーンです。

認知症の多くは、このMCIの時期を
経て発症します。しかし、MCIになっ
たからといって必ず認知症へ進むわけ
ではありません。研究では、MCIから認
知症へ移行するのは1年で約12%、4年
で約50%といわれています。逆に、
MCIから健常なレベルまで回復する
人は約4人に1人いることが報告され

ています。また、数年間にわたって
MCIの状態を維持する人も少なくあ
りません。つまり、MCIの状態から「低
下していく人」、「そのまま維持する
人」、「健常な状態にUターンする人」の
3パターンがあるのです。

加齢による物忘れと 認知症による物忘れの違い

加齢とともに起こる健常な物忘れと、
認知症につながる物忘れには大きな違
いがあります。

例えば、1週間前に親族の結婚式に出
席したとします。会場や料理の内容、誰
と話したかなど、出来事の一部を忘れて
しまふ程度なら、加齢による範囲の物忘
れです。

一方で、「結婚式に行ったこと自体を忘
れてしまふ」ような場合は、注意が必要
です。出来事そのものが抜け落ちること
を「エピソード記憶の障害」といい、認知
症やMCIでみられる代表的な症状で
す。初期のMCIでは、これが年に1〜
2回生じ、周囲の人が「えっ？」と驚くよ
うな状態になります。また、「この前」緒
に結婚式に行ったでしよう」といわれる
など、いくつかヒントをもらおうと思ひ出
せることもあります。

「めんどくさい」が増えたら 要注意

MCIでは記憶力より先に、意欲の低
下が見られることがあります。脳の前頭葉
の働きが低下すると、「何をするのめ
んどくさい」「やる気が出ない」「考えがまと
まらない」と感じやすくなります。

女性では、「料理を作るのがめんどく
さくなった」「献立が思い浮かばない」「段
取りを考えられない」といった変化がよ
くみられます。男性では、身だしなみに
無頓着になり、「ひげを剃らない」「お風
呂や歯磨きをめんどくさがる」といった
ケースがあります。

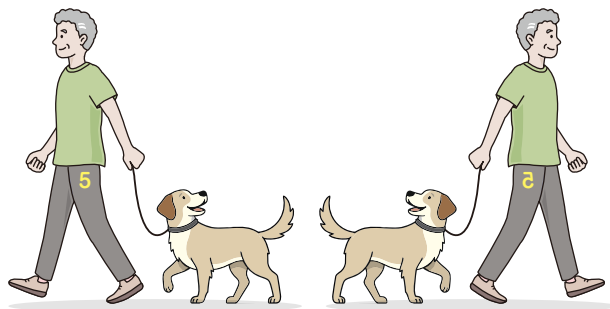
また、長年続けてきた趣味や習い事に
対して急に興味を失ったり、「もう飽き
た」とやめてしまつたりすることです。

さらに、会計時にいつも高額紙幣ばかり使
うようになるといいます。これは単
にめんどくさくだけではなく、「一時的に覚
える「作業記憶」の働きが低下している
からだ」と考えられます。お財布からお金
を出している途中で「あれ？ 今いくら
出したかな？」「百円玉を何枚出せばいい
の？」とわからなくなるのです。

ほかに、連続ドラマを観なくなつたり、
新しい歌を覚えにくくなつたりする
ことがあります。ご本人は「昔の連ドラ



【クイズの答え】



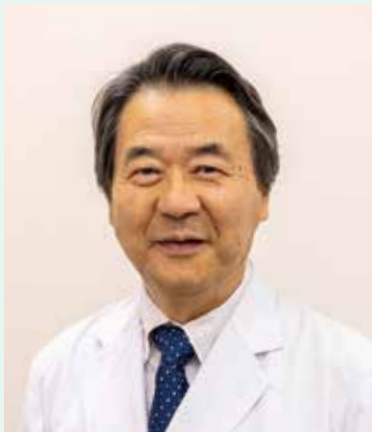
顔認識が逆さまになると、手足の左右や文字の認識も難しくなります。このような間違い探しでは認識能力のほかに、記憶力、注意力、推測力が鍛えられます。

PROFILE

朝田 隆

(あさだ たかし)

筑波大学名誉教授、
医療法人社団創知会
メモリークリニック
お茶の水・とりで 理事長



1982年東京医科歯科大学(現・東京科学大学)医学部卒業。国立精神・神経センター武蔵野病院などを経て、2001年に筑波大学臨床医学系精神医学教授に。2014年より東京医科歯科大学医学部附属病院(現・東京科学大学病院)特任教授に就任。2015年より筑波大学名誉教授、メモリークリニックお茶の水院長。アルツハイマー病を中心に認知症の基礎と臨床に携わる脳機能画像診断の第一人者。数々の認知症実態調査に関わり、認知症発症前の軽度認知障害のうちに、治療・予防を始めることを強く訴える。『認知症グレーゾーンは分かれ道』(興陽館)ほか著書多数。

脳トレを習慣化する「コツ」

脳トレを長続きさせる「コツ」のひとつは、仲間と一緒に行うこと。「あの問題は、おもしろかったね」と会話が生まれるだけでもよい刺激になります。加えて、家族が励ましたり褒めたりすることも継続につながります。

さらに、「朝のコーヒーを飲んだ後に脳トレをする」というように、既存の生活習慣の後や、決まった時間に行うようにすると続けやすくなります。

頻度と時間は「2日に1回15分程度」が一番効果的だといわれており、これには科学的な根拠もあります。

また、たとえば今日はできそうにないと思っても、2日に1回は1分だけでもいいからやってみよう。「ゼロの日」を作らないことが継続の秘訣です。一度に長時間取り組むよりも、短時間でも途切れず続けることの方が大切です。

読者の皆さんへメッセージ

脳トレは認知症予防のひとつの手段ですが、それだけでは十分ではありません。食事、運動、睡眠、そして人との交流を含めた生活全体を整えることが大切です。実は、日常生活のなかで人と会話をし、相手に気を配り、話題を考えながら交流すること自体が、非常に優れた脳トレになります。

もし「最近物忘れが増えた」「以前よりやる気が出ない」と感じたら、早めに専門医療機関を受診してください。MCIの診断には専門的な検査やテストの実施が必要になります。MCIは早期に気づき、適切な対策を始めることで、認知機能の維持や回復につながる可能性があります。日々の生活を少しずつ見直しながら、脳の健康を守っていきましょう。



孤独を避け、人と交流する

私は、認知症予防では「感情」の働きも非常に重要だと考えています。特に「孤立」と「孤独感」は、認知機能の低下と深く関わっています。退職後は人と接する機会が減りますので、ペットや植物を育てたり、地域のボランティア活動に参加したりすることをおすすめします。放課後の児童クラブ(学童)のサポートや子どもの登下校の見守りなど、人から感謝される経験は生きがいや社会とのつながりにもなります。

コラム

科学研究に基づく脳トレ「Brain HQ」

注意力や記憶力、情報処理速度などを鍛えることを目的に、アメリカで開発されたオンラインプログラム。ゲーム感覚で取り組めるため、楽しみながら続けやすいのが特徴です。パソコンやタブレット、スマートフォンから利用できます。無料で体験できるメニューもありますので、「どのような脳トレを始めればよいかわからない」という方は、試してみるのもよいでしょう。

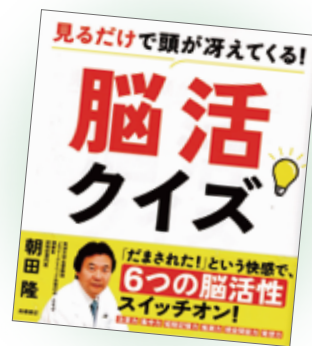
Brain HQ 日本語版 <https://jp.brainhq.com>

見るだけで頭が冴えてくる!

脳活クイズ

朝田隆・鍋島次雄(著)
(高橋書店)

朝田隆先生が2万人の患者を診察する中で生み出した新しいタイプの脳刺激クイズ。脳をだまして活性化させるクイズを60問掲載。やや難しい問題も含まれており、子どもから高齢者まで年齢に関係なく楽しみながら取り組みます。



MCIの予防とMCIからの回復を目指す生活習慣

認知症は遺伝的な要因を除けば、生活習慣の影響を大きく受ける病気です。そのためMCIの予防やMCIからの回復には、生活習慣を整えることが重要です。

はおもしろかったけど、最近はずっと「いや」といってしまいがちですが、実は先週末までの内容を覚えておらず、ドラマの展開についていくのが難しくなっています。もちろんドラマや歌の好みというのは年齢によって変わってきますので「概にはいえませんが、こうした変化が重なってきた場合にはMCIを疑いつつかけになるでしょう」。

とが重要です。

まず大切なのは食事です。「ま・た・ち・わ(は)・や・さ・し・い」を意識してみてください(図1)。食品をバランスよく取り入れることで、必要な栄養素を無理なく補えます。さらに、過度の飲酒を控えたり禁煙したりすることもMCI予防につながります。

運動では、ウォーキングなどの有酸素運動だけでなく、スクワットなどの筋力トレーニングや、片足立ちなどのバランス運動を組み合わせてみましょう。

睡眠も大切です。睡眠時間が短すぎても長すぎても認知症リスクが高まるということが知られており、多くの研究では7時間前後が望ましいとされています。

脳トレを活用しよう!

脳トレは認知機能の維持に対して一定の効果が期待できます。ただし「これだけやれば十分」という万能な脳トレはありません。

海外では、注意力や記憶力、処理速度など機能ごとに設計されたトレーニング型の脳トレが多くみられます。例えば、アメリカで開発された認知トレーニングプログラム「BrainHQ」はその代表例です(コラム参照)。

一方、日本では計算や漢字、パズルなど、身近な課題を楽しみながら行うスタ

イルが中心です。難易度的には日本の方がやや低いとは感じますが、どちらが優れているというよりも、それぞれの文化や目的に応じて発展してきたものといえるでしょう。

脳トレにおいて私が大切だと考えているのは「目からうろこ」といわれるような、「なるほど」「そういつことか!」と驚きとポジティブな感情を伴った体験です。それは、おもしろく、しかも「脳がだまされた!」と気づいたときに多く体験するようです。こうした感覚を味わうと脳が新しい刺激を受け、脳の活性化につながると考えられます。

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。