

# 健康 **na** 美

KENKOU NAVI  
2026年春号

 **JAPAN AIRLINES**

日本航空健康保険組合



特集

朝活できれいに、元気に!

巻頭インタビュー

タレント・俳優・エッセイスト

青木 さやか さん

ウエルネス占い

明日の元気をつくるStretch!



健康寿命をのばそう!  
Smart Life Project

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



# My Healthy Style

Sayaka Aoki



## 努力でつなぐ、私の健康

タレント・俳優・エッセイスト  
青木 さやかさん

「どこ見てんのよ!」の決めゼリフで大ブレイクした青木さやかさん。現在もテレビ番組や舞台、エッセイの執筆、トークショーなど多方面で活躍されていますが、実は2017年と2019年に肺の手術を経験されました。2度目の手術から約7年が経過した今、当時の身体の状態や心境、闘病後に変化した考え方などについてお話をうかがいました。

# My Healthy Style



青木 さやか (あおき・さやか)

タレント・俳優・エッセイスト

1973年生まれ、愛知県出身。名古屋学院大学外国語学部卒業後、フリーアナウンサーを経てタレントに。2003年に「どこ見てんのよ!」のネタがブレイクし、バラエティ番組に多数出演。2007年に結婚、2010年に出産、2012年に離婚。現在は俳優、エッセイストとしても活動中。『母』(中央公論新社)、『貯蓄が苦手な人こそ読んでほしいお金の第一歩 お金まわりを見直したら人生が変わった』(日経BP)ほか著書多数。YouTube「青木さやかのどこ見てんのよ!チャンネル」では、旅・地方の美味しい食べ物、無添加食材、得意な10分料理、動物愛護活動のほか、ゲストとの楽しいトークも配信中。

## 人間ドックで見つけた初期の肺腺がん

— 2度にわたる肺の手術を経験されたそうですが、最初に肺がんを発見したきっかけを教えてくださいませんか？

青木 41歳のとき、先輩に誘われて初めて人間ドックを受けたことがきっかけです。結果は「右の肺に影がある」というもので「要再検査」になりました。ただ、その影は数ミリ程度と非常に小さく、CT検査の画像を見ても、がんかどうかははっきりわからない状態でした。そのため、影がどのように変化していくかを見る目的で定期的に検査を受けながら経過観察を続けていましたが、42歳のときに「がんの可能性が高い」と判断され、1回目の手術を受けることになりました。

— 何か自覚症状はあったのでしょうか？

青木 それが全くなかったんです。咳が出るわけでもなく、息苦しさを感じることもなく、仕事も生活も普段通りでした。だからこそ、自分ががんだということが信じられませんでした。ただ、うちは父が胃がんを、母は悪性リンパ腫を患っており、いわゆる「がん家系」ではあるのですが、それでも、自分の肺にがんができるとは全く想像していませんでしたね。

— がんの告知を受けたとき、どのようなお気持ちでしたか？

青木 再検査の後、医師がパソコンを見ながら「あ、これ、がんだね。がんだけど、どうする?」という感じで、すごく軽くおっしゃられたんです。私のなかでは、がんの告知というのはもっと深刻で重いものだと思っていたので、まずはそのギャップに驚きましたが、やはりショックは大きかったです

ね。思わず「死ぬんですか?」と聞いたところ、「いや、こんなに小さかったら頑張っても死ねない」というような感じで言われて、少し安心したのを覚えています。私の場合は、「肺腺がん」という肺にできるがんの一種で、アジア圏の女性に多く発症するものだそうです。

— 早期発見でしたが、手術という選択はご自身でされたのでしょうか？

青木 はい。私の場合は経過観察という選択肢もありましたが、もし急に入院して手術が必要になった場合、仕事への影響が大きいのと思いました。また当時、母が抗がん剤治療を受けていたこともあり、自分の病気を知られて心配をかけたくなかったんです。それで、限られた人だけに事情を伝え、仕事を休めるタイミングを見計らって計画的に手術を受けました。



——2度目の手術について教えてください。

青木 1度目の手術から2年弱が経った頃、定期検診で今度は左の肺に同じような影が見つかりました。私のタイプの肺腺がんは、小さな影がポツポツとできることがあり、「できたら取る」を繰り返される方が多いそうです。1度目と全く同じ手術を受けましたが、取って見たら良性でした。本当に良かったなと思いましたね。

今振り返ると、1度目の手術の前の経過観察中が、精神的には一番つらかったと思います。正体のわからないものが身体のなかにあり、ずっと「天気は曇り」というような心理状態にいた気がします。怖さもありましたし、いつまで経過観察が続くのか、ゴールが見えない不安がとても大きかったです。

——2度目の手術の後も定期的に検査を受けていらっしゃるんですか？

青木 はい。手術後1年以内は数カ月に1度、その後は徐々に間隔が空いて、今は5年経ったので年に1度になりました。毎年、忘れないように誕生日の頃に人間ドックを受けるようにしています。

定期的を受けていて良かったと思うのは、病気の早期発見だけでなく、血液検査などの数値の変化を毎年把握でき、今の自分の身体の状態がよくわかることです。また、私の身体だけでなく性格まで理解してくださっている医師に年に1回会えるというのはとても心強いですね。

実は、初めて人間ドックを受けるまでは「悪いところを知ると、不安になるから行かない方がいい」と思っていました。でも今は、信頼できる医師にきちんと診てもらい、自分の身体を把握しておく方が、ずっと安心だと感じています。最近は、血圧や血糖値、中性脂肪などの数値がやや高くなってきたので、その点も意識するようになりましたね。



食事・睡眠・運動の生活習慣を見直す

——健康のために、どんなことを意識していますか？

青木 病気をしてから生活全体を見直しましたが、特に大きく変わったのが食事への意識です。以前は「健康のために食事を摂る」という発想がなかったのですが、今は自炊が増え、調味料もできるだけ安全なものを選び、塩分を控えるようになりました。昼食が外食になる場合は、できるだけおにぎりを自分で作って持って行くようにして、今日もそのようにしてきました。

食事を整えると体調が良くなるので、「食事が身体をつくっている」ということが実感としてあります。だから家で食べるものには、かなり気を配っています。また、お弁当も含め、基本的に娘の食事はすべて私が作っていますので、娘の健康も預かっているわけです。そう思うと責任重大ですから、しっかり作るようにしていますね。

——青木さんは、お酒を飲みますか？

青木 お酒はもうほとんど飲めなくなりました。今は、仕事などの予定がないときに、100mlくらいの小さな缶ビールをたまに飲む程度ですね。

——睡眠に関しては何か工夫されていますか？

青木 睡眠もかなり意識しています。夜はカーテンを閉めずに寝ていて、朝は朝日が昇るとともに起き、日が沈んだらできるだけ部屋を暗くするようにしています。そうすると、睡眠の質が上がると、以前出演した番組で教えてもらいましたので。就寝は23時30分頃、起床は6時頃で、7時間を目標に睡眠時間を確保するようにしていますね。

睡眠がしっかりとれていないと、舞台に出るときに疲れが本当にとれなくて、のどや身体、メンタルにも悪影響が出てしまいます。また以前、パニック症を経験した際に睡眠障害も重なり、睡眠不足が心と身体にどれほど大きな影響を及ぼすかを痛感しました。だから睡眠は絶対に大事だと思っていて、今は、できるだけ日中に身体を動かし、夜には自然と眠くなる生活をするように心がけています。

自分を律し、  
人一倍の努力を継続

——日中は、運動などをされているのでしょうか？

青木 最近までほとんど車で移動する生活だったのですが、今は電車移動もしています。家から最寄り駅まで15~20分ほど歩き、階段の上り下りもありますので、往復すれば適度な運動になるんです。ただ、始めた頃はそれがかなりきつくて、帰りは駅からタクシーに乗りたいと思うほどでした。今はだいぶ慣れましたけども、1日の歩数はスマートフォンで確認できるのですが、あまり細かくは見ていません。最近は、だいたい歩数が体感でわかるようになってきましたね。

——身体に覚えさせているというのは素晴らしいですね。

青木 癖にしないとダメだなと思って。正直、健康的な生活をするのは、あまり得意ではないんです。でも、身体が調子の良さを覚えると、少し生活が乱れただけで体調も崩れるということを実感していますので、できるだけ意識して健康的な生活をしようと努めています。特に舞台は基礎体力がないと身体がついていきませんので、日頃から歩いて基礎体力をつけることも、今の私の目標のひとつです。

闘病経験がもたらした人生観の変化

——肺がんを発症する前と後で、人生観や生き方において変わったことはありますか？

青木 病気そのものも怖かったのですが、「また病気になるかもしれない」という不安の方が大きかったので、今は、その不安をできるだけ抱えずに生きて考えています。そのために心がけているのが、身体を疲れさせること、言い換えれば毎日を全力で生きることです。疲れるくらい動いていると、余計なことを考えずに眠れますから。

また、できるだけ後悔を残さない生き方をしたいとも思うようになりました。仕事や人との関わりでは、人と揉めない、人に不満をもたない、不満をもたれないようにしようと努力しています。

さらに、自分なりに生き方を見直し、私が「八道」と呼ぶ8つのこと、①嘘つかない ②悪口言わない ③優しい顔つきをする ④悪い態度をとらない ⑤ていねいな言葉づかい ⑥約束を守る ⑦ふてくされない ⑧悪い感情を出さない、をやろうと努力しています。やはり病気の経験は私にとっては本当に大きなもので、人生観や生き方を大きく変えてくれたきっかけになりましたね。

——今後の抱負や目標を教えてください。

青木 小説を書くこと、そして俳優としてさらに努力を重ねていくことです。この2つは、私にとって最も苦しいと感じるものでもあります。「本当にやりたいことは何か」と自問自答すると、この2つが浮かんで来ます。特に小説は、読むことが好きということもあり、書きたい気持ちが強く、今、少しずつ書き始めています。今年中に形にできたいいなと思っています。

——完成を楽しみにしています。それでは、青木さやかさんにとって健康とは？

青木 私にとって健康は、「努力がないと成り立たないもの」だなと思います。もともと健康的なタイプの人間ではないので、ここまで来るのにかなり努力しているんです。本当はもう、お菓子だけ食べていたい、そういうタイプなんです(笑)。たぶん、普通の人が自然にできていることが、私には簡単にできないから、人一倍努力している部分はあります。私の努力は、いわば「一般の平均的な人のモノマネ」をしている感じですね。

——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。

青木 私は旅が好きで、今年は旅の本を出したいくらい好きなんです。健康でありたいと思う理由のひとつが、旅をして、できるだけ多くの場所を見て歩き回りたいからです。JALグループの皆さんは、国内外の素敵な旅のスポットをたくさんご存知だと思いますので、おすすめの場所がありましたら、ぜひインスタグラムで教えていただけたら嬉しいです。



## 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。

## 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(※)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)

## 2026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)

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

- ①WEB禁煙外来を利用できます
- ②卒煙キャンペーンを実施します(5月頃)



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.8参照



### 「資格情報のお知らせ」 「医療費控除」 「医療費のお知らせ」

JAL健保ホームページ  
「資格情報のお知らせ・医療費のお知らせ」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→



**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2025・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**  
2025年度分 2025年4月～2026年3月受診分  
2026年度分 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** 2025年度分 2026年5月31日必着 / 2026年度分 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

**「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...**

こころの相談予約・メール相談はこちら  
JAL健保ホームページマイページ内の **相談予約** をクリック  
または右のQRコードから予約をしてください。  
※即時予約ができるようになりました(予約は24時間対応)  
**相談時間: 午前10時～12時/午後2時～8時**

こころ(メンタル)相談はメールでの相談も可能です **JAL健保ホームページよりご相談ください。**(返信は3営業日以内にいたします。)

「こころ(メンタル)」相談の面談カウンセリングは、一部地域を除き全国で受けられます。  
面談カウンセリングを希望される方は1回につき3,300円のご本人負担となります。

**チャット相談サービス** (委託先: 株式会社 Mediplat)

first call

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**

**秋のウォーキングイベント 2025** 期間2025.10.1～11.30



実施報告と結果発表!!

**ウォーキングコース/個人** 参加人数 2,815名

10,000歩(ノ日)以上 達成者数590名  
7,000歩(ノ日)以上 達成者数602名

**ウォーキングコース/チーム** 参加人数 2,783名 327チーム

10,000歩以上達成(1日1人平均) チーム数 31チーム  
①位 ご褒美ありでしょ! (平均歩数 16,106)  
②位 【JGSO】進撃の竹輪 (平均歩数 15,880)  
③位 たくさん歩きます (平均歩数 15,322)

**飛び賞**

8位 JBC/DZ/UIユーエックス	56位 Let's gO Victory	104位 【JNV】かぼちゃプリン
20位 ぶらり旅さんぽ	68位 【JNV】とことこミキ太郎シーズンIV...	116位 【JNV】チームおさんぽ♀
32位 KIADちーむ えっほえっほ	80位 足だけ先進国	
44位 JNV雀モンブラン	92位 チームTOUGH	

**春のウォーキングイベント 2026の開催案内**

実施のお知らせ!

**開催期間** 2026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  
個人制、チーム制の歩数記録の達成度に応じてポイントを  
獲得できます

「WellGo」については、**WellGo** をご確認ください  
JAL健保ホームページの **WellGo利用マニュアル**



JAL健保ホームページ

# 私たち卒煙しました！

JAL健保で実施している卒煙プログラムに参加し、見事に卒煙に成功したおふたりにインタビューしました。本当はタバコをやめたいけれど迷っている方やご家族に禁煙を勧めたい方など、ご参考になさってみてはいかがでしょうか？



**遠藤 拓也さん**  
株式会社JALエンジニアリング  
ご参加のプログラム  
**Medically 禁煙外来**  
医師によるWEB面談3回(2カ月間)

**卒煙チャレンジは何回目？** 喫煙年数は？  
3回目か4回目 17年

### プログラム参加のきっかけは？

とある大先輩から「お前タバコをやめろ」と真剣に言われたからです。チャレンジすることから逃げたくなかった、あきらめたくなかったからです。

### プログラムのご感想をどうぞ

最初は「めっちゃくちゃ苦しくて吸いたいという気持ちとの戦いだ」と思い、内心ビビっていました(笑)。でも、最後の1本を吸い終わり、処方された禁煙パッチを始めてみたら、吸いたいという気持ちが消えたんです。ほんとに一切苦しむことなく、タバコだけが日常生活から消えていきましたね。

### 卒煙を目指す方へメッセージをお願いします！

20歳の時、若気の至りでタバコを吸い始め、やめることはあり得ないと思っていました。しかし、チャレンジすることはやめたくなかったんです。最初は賭けをやるような感覚でやってみたらいいと思います。必ず上手くいくとは限りませんが、もし失敗しても、挑戦しないより、はるかにカッコイイ大人だと思います！



**T.T.さん**  
日本航空株式会社OB  
ご参加のプログラム  
**みんなチャレ 禁煙**  
面談なし、チームで励ましあう(3カ月間)

**卒煙チャレンジは何回目？** 喫煙年数は？  
初めて 紙巻きタバコ・電子タバコあわせて45年

### プログラム参加のきっかけは？

在職中から禁煙をしようと思っていましたが、生活時間が不規則だったこともあり、実行できませんでした。退職後、禁煙プログラムの案内はがきをもらったので参加しました。

### プログラムのご感想をどうぞ

ひとりで行う禁煙はハードルが高いと思いますが、「みんなチャレ 禁煙」プログラムには「サポーター登録制度」「禁煙アベンジャーズでの報告」「定期報告」そのほか多くの禁煙情報があり、たくさんの方の応援のおかげで実行できる場所が良いと思います。

### 卒煙を目指す方へメッセージをお願いします！

卒煙後にある新しい生活に向けて、頑張ってください。

## 今すぐ卒煙したい方

## 常時受付中の卒煙プログラム2種

メディカリー

### Medically 禁煙外来

医師によるWEB面談3回2カ月間のプログラム  
識別番号: 722436



アスクア

### ascure 卒煙

保健師などによるWEB面談6回6カ月間のプログラム  
招待コード: 735949



通常約60,000円のところ、JAL健保組合員の方は自己負担11,000円(税込)でご参加いただけます

《参考》 禁煙外来(保険適用3割負担)で受診する場合、3カ月の治療スケジュールで13,000円~20,000円。

### ご参加方法

- ①お手持ちのスマートフォンに上記二次元コードからアプリをダウンロード
- ②上記の健保識別番号・招待コードをご入力いただき、プログラムスタート

- ※ スマートフォンを活用したプログラムとなります。パソコンではご利用いただけません。また、スマートフォンの貸出はございません。
- ※ お手元に、被保険者等番号・番号がわかるもの、クレジットカード(お支払い用)をご準備いただくとスムーズです。参加費用のお支払いはクレジットカード決済となります。
- ※ 禁煙補助薬(パッチ、ガム)の使用、不使用はご自身でお選びいただけます。「Medically 禁煙外来」では飲み薬(チャンピックス)も選択できるようになりました。

## 2026年5月受付開始予定

**みんなチャレ 禁煙** 面談なし、チームで励ましあって卒煙を目指す、3カ月間のプログラム

詳細が決まり次第お知らせします！

JALグループ社員の方は業務連絡をご確認ください。ご家族、OB・OGの喫煙者の方(2025年度定期健康診断の間診で喫煙「はい」とご回答の方)には、はがきでご案内を送りする予定です。



仲間と一緒に卒煙したい方

# 2026年度から「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。

子ども・子育て支援金制度は、全世代・全経済主体が子どもや子育て世帯を社会全体で支えるための新しい仕組みです。健康保険組合は、この支援金を健康保険料や介護保険料とあわせて徴収し、国に納付いたします。



## 「子ども・子育て支援金」って何？



少子化・人口減少が危機的な状況にある中、国は子ども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。加速化プランとは、「児童手当の給付の拡充」、「妊婦のための支援給付」など、少子化対策を促進するためのさまざまな施策のことをいいます。子ども・子育て支援金はこれらの施策を実施するための財源の一部となります。

少子化の傾向を改善することは、我が国の経済・社会システムの維持や労働力確保、国民皆保険の維持にもつながるため、高齢者や企業の皆さまを含む全世代・全経済主体から医療保険料とあわせて支援金を納付いただくこととしています。

## いつから始まるの？

2026年8月4月分保険料より、健康保険料、介護保険料(40歳以上65歳未満)の保険料とあわせて徴収されます。

※児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、出生後休業支援給付などの給付拡充施策は、支援金の開始を待たずに先行して実施しています(そのための財源は、子ども・子育て支援特別公債の発行により確保)。

## 2026年4月から・・・

健康保険料 + 介護保険料 + 子ども・子育て支援金



## 保険料はどのくらいになるの？



被用者保険の支援金額(月額)は、標準報酬月額 × 支援金率となるため、被保険者の所得(標準報酬月額)によります。詳しくは、こども家庭庁HP「子ども・子育て支援金制度の概要について」でお示ししている「子ども・子育て支援金に関する試算」もご参照ください。

- ※支援金は2026年度から2028年度にかけて段階的に導入することとしており、2028年度の支援金率は0.4%程度と見込んでいます。
- ※支援金は医療保険とは区分された仕組みであり、支援金が充てられる給付も法律によって定められています。
- ※また、法律において、歳出改革などにより実質的な社会保険料負担を軽減させることで、支援金を徴収することによる社会保障負担率の上昇の効果がこれを超えないようにすることとされています。

$$\text{社会保障負担率} = \frac{\text{社会保険料負担}}{\text{国民所得}}$$

こども家庭庁HP  
制度説明PDF

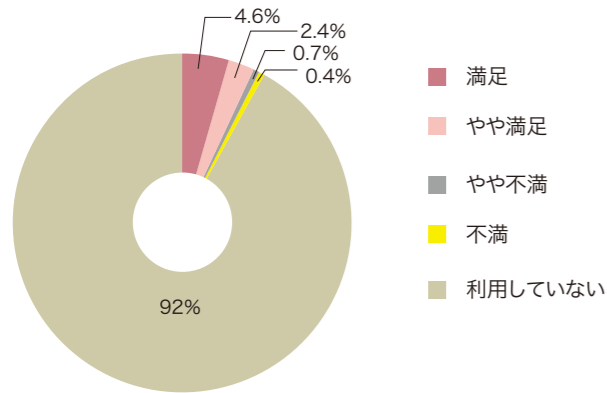


# JAL健保CSアンケート「結果報告」

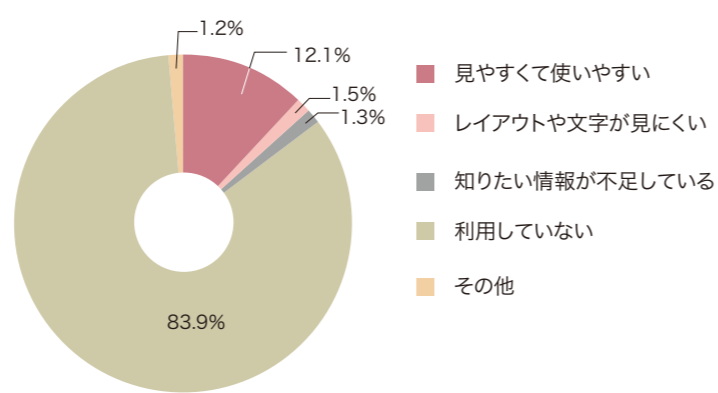
(実施期間 2025年11月6日～12月5日)

例年実施しております健保CSアンケートに4,450名の皆さまにご回答いただきました。ありがとうございました。私たちはJAL健保に加入されている社員・OB・ご家族の皆さまの健康づくりとわかりやすい応対を目指しておりますが、まだ改善が必要なこともありました。今後も一層の努力をしてまいります。設問の文言に一部間違った表現がありましたこととお詫び申し上げます。

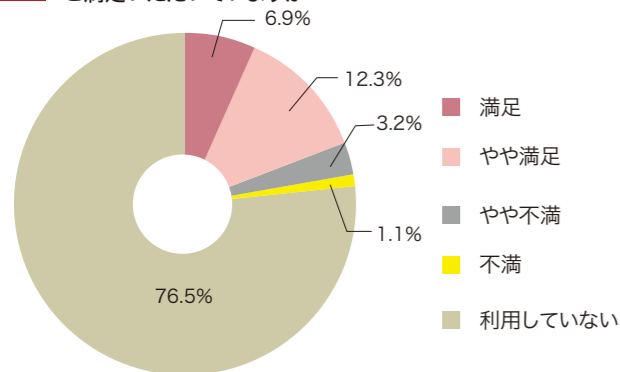
**Q** 健保職員の電話応対についてどのように感じましたか



**Q** リニューアルした健保のホームページについて(複数回答)



**Q** 健康増進コンテンツ「WellGo」をご利用いただき、ご満足いただいていますか



## お声の一部をご紹介します

### Good

- ありがたいことに健康でいるので、あまりお世話になることもなく過ごしていますが、いろいろな制度・サービスがあることは、心強いです。
- 健保からの案内で、家族が健康診断を受けたところ、要再検となり病気を発見できてよかった。



### Not Good

- 冊子制作費は無駄なのでやめて、その費用を補助へまわしてほしい。
- 資格情報のお知らせなど紙でも発行し郵送しているが、web上(KW21-Connect)での受領でよいのではと思います。
- WellGoについて「登録の仕方がわかりにくい」「ポイント付与率が低い」「ポイントを安易に付与しすぎでは」「使いづらい」



# SDGs 健康×省エネ ライフハック

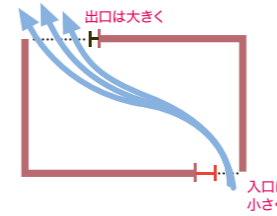
## 身体を整えながら無理なく省エネする生活術

SDGs (持続可能な開発目標)のうち、SDG3は「すべての人に健康と福祉を」、SDG7は「エネルギーをみんなに そしてクリーンに」を掲げています。そこで、年々暑さが厳しくなっている夏に向けて、健康を維持しながら省エネを実践するコツを紹介します。

### 1 “涼しい風の流れ”をつくるテクニック

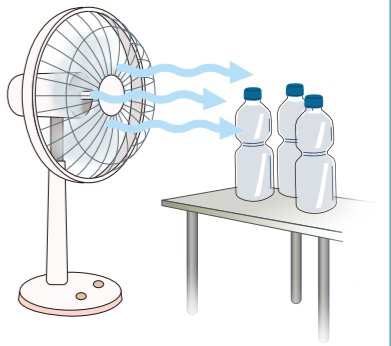
#### ●窓の開け方

室内に効率よく風を通すには対角にある窓を開け、入り口の窓を小さく、出口の窓を大きく開けると風の流れが速くなって涼しくなる。



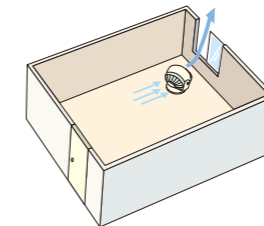
#### ●扇風機の「微風」にプラスα

水を入れたペットボトルを凍らせ、扇風機の前に置く。氷が溶けていく時に周りの空気を冷やし、送られてくる風が涼しくなる。

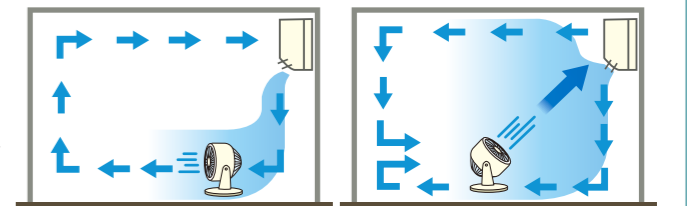


#### ●サーキュレーター の置き方

①エアコンなしの場合:窓際に外向きに置き、部屋の空気を室外に押し出す。



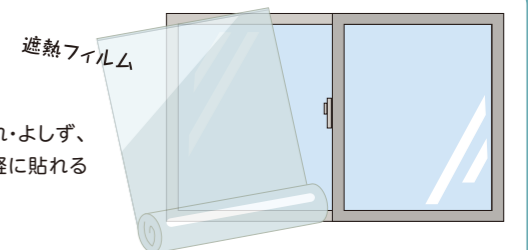
②エアコン併用の場合:エアコンを背にするように置き、床にたまった冷気を循環させる(図左)。風が当たるのが不快な場合は、エアコンのルーバーを下に向け、サーキュレーターをエアコンに向けて上向きに固定すると空気が緩やかに循環する(図右)。



### 2 遮熱で“室温を上げにくい家”づくり

#### ●窓への対策

暑さの「約70%は窓から侵入する」とされているため、窓の対策は重要。遮熱カーテン、すだれ・よしず、グリーンカーテン、遮熱フィルムなどの活用を。外側からの対策が難しい人は窓ガラスに手軽に貼れる遮熱フィルムがおすすめ。



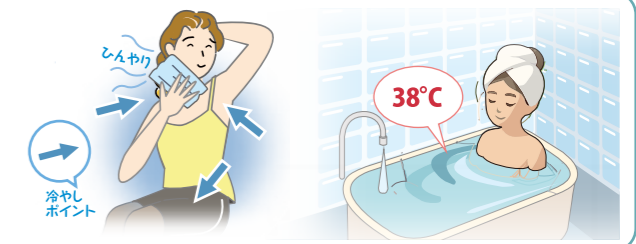
#### ●室内の蓄熱を防ぐ工夫

- 家具は、風の通り道となるドアや窓の前に置くのは避ける。
- 床にコットンなど通気性の良いラグを敷き、床の蓄熱を防ぐ。
- 照明に蛍光灯を使用している場合は、消費電力の低いLED照明器具に交換を。色も電球色から昼白色に変えると涼しげになる。



### 3 “涼活”で体温コントロール

- 首もと・脇の下・太ももの付け根の「太い血管を冷やす」。
- 冷房の効いた室内と外気の温度差による自律神経の乱れ対策として、夜の入浴は38℃前後のぬるめのお湯に10分程度浸かってリラックスする。



### 4 暑い時の食生活

トマト・きゅうり・スイカなど、身体の熱を放出しやすい食材を多く摂る。冷たいビールやかき氷、そうめんなどの冷たいものを摂りすぎると胃腸が弱り、疲労感や代謝低下につながる。



# 朝活できれいに、元気に!

今や健康生活に欠かせないワードのひとつとなった「朝活」。朝の起床時は家事や仕事が効率よくできるゴールデンタイムともいわれています。でも、今までの生活習慣を変えるのは、ハードルが高く感じることも。そこで、本誌でもおなじみの婦人科医で、長年の朝活実践者でもある松村圭子先生に朝活を始めるメリットやコツを教えてくださいました。

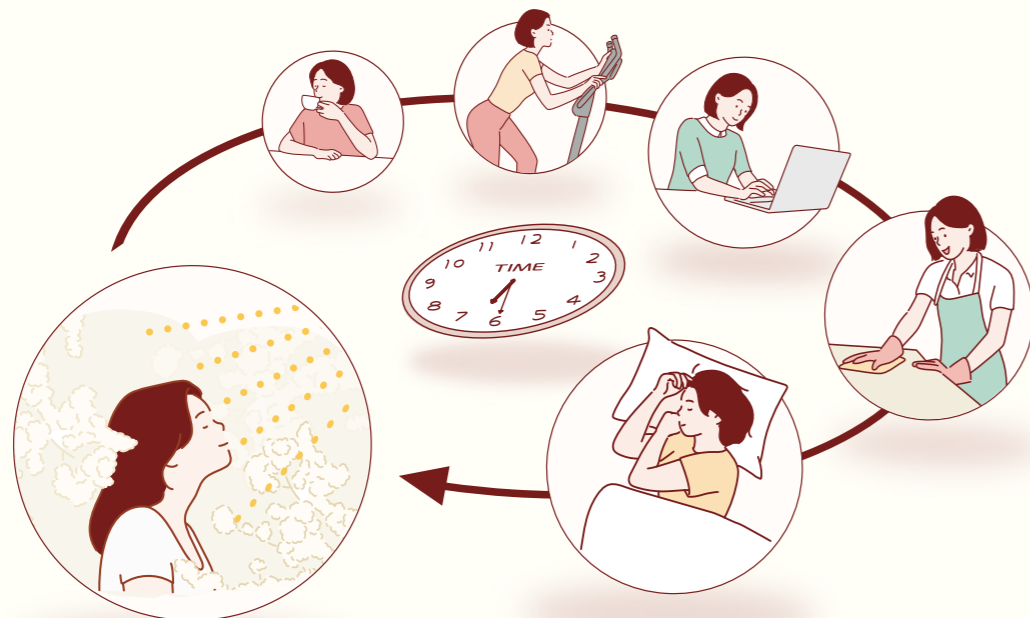
## 朝活で夜の睡眠の質を上げる

松村先生は、毎日朝4時に起床し、出勤前を朝活にあてる生活サイクルを長年続けています。「朝の目覚めたては、体力が温存されて身体が元気な状態。脳も効率よく働いて、資格取得や試験などの学習に最適です。メールや電話、家族に邪魔されない、ひとりになれる時間でもあるので、習い事や趣味などに集中できるのも大きなメリットです」(松村先生)。

朝活は、体内リズムを整える良質な睡眠にもつながります。人間の眠りをコントロールする代表的なホルモンに、「セロトニン」と「メラトニン」があります。セロトニンは、幸せホルモンとも呼ばれ、朝の太陽を浴びると体内で増加し、精神の安定や集中力を高めるなど脳の働きを活発にします。セロトニンは、太陽を浴びたおよそ14~15時間後

に眠りに導くホルモンの「メラトニン」に変化します。「実は人間の体内時計は24時間ではなく、24時間10分なのです。たった10分ですが、1週間で約1時間もずれます。放置すれば、寝つきが悪くなるなどの時差ボケと同じ状態になります。これをリセットするのが太陽の光。朝の太陽の光を浴びると脳にある体内時計がリセットされて、地球の自転のリズムと同調するようになります。朝活で起床時間が規則的になり、眠りのホルモンが正しく発動されると、質の高い睡眠が得られるのです」(松村先生)。

朝活をこれから始める人は、今までよりも2時間早く起きるのがおすすめ。「夜型の人は無理して早起きすると逆効果になることがあるので、まずは30分の早起きを試みましょう」(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/>

## 朝活の4つのメリット

「早起きは三文の徳」といわれるように、嬉しい効果がたくさんあります。

1

### 幸せホルモン「セロトニン」が活性化

太陽の光を浴びると、体内で「セロトニン」というホルモンが分泌されます。別名「幸せホルモン」といわれるように、精神の安定や脳の働きを活発にし、集中力を高めます。不足すると、やる気の低下やうつ症状、不眠といった症状が出ることも。セロトニンが増えやすい午前中に15~30分ほど太陽の光を浴びる習慣をつくり、朝活の時間にあててみましょう。



2

### 集中力が上がり、効率もアップ

「朝の1時間は夜の3時間に匹敵する」という説もあるように、朝は夜に比べて集中力が上がるといわれています。寝ている間に脳が休み、さまざまな情報や記憶が整理されて、朝はフレッシュな状態で脳が活動できます。また、朝活をすることでひとりの時間ができるので、資格取得や試験などの学習に集中でき、効率よく進められるメリットも。



3

### 生活リズムが整い、良質な睡眠がとれる

セロトニンは、太陽を浴びたおよそ14~15時間後には睡眠ホルモンのメラトニンという物質に変化します。朝7時に起きて太陽の光を浴びると、14~15時間後には分泌のピークとなり、寝つきがスムーズに。朝活で毎日決まった時間に起床することで生活リズムが整い、睡眠の質が上がります。



4

### ゆとりの時間ができる

早起きから生まれる朝活の時間は、自分のためだけに使える特別な時間です。普段より30分早く起きて、朝風呂にゆっくり入る、スキンケアを重点的に行う、好きな音楽や本を楽しむことで、小さなゆとりが生まれます。朝活を自分のご褒美の時間にあてれば、早起きするのめラク。忙しい毎日だからこそ朝活で自分をリセットする時間をつくって。



## やってみよう! 6つのモーニングルーティン

4月からの新しいシーズンのはじまりに、明日からすぐに始められる朝活習慣にトライしてみませんか?

「これならできそう」「楽しいかも」と思える自分らしい朝時間を見つけて、  
日々の生活をブラッシュアップ!

### 1 まずは朝日を浴びる

睡眠ホルモンのメラトニンは朝日を浴びて14~15時間後に分泌されるホルモンです。人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっていて、日中は活動状態、夜は休息状態に切り替わっています。この体内時計を一定のリズムに整えてくれるのがメラトニンです。寝ている間に分泌されていたメラトニンが朝日を浴びることでストップし、体内時計を整えてくれます。朝起きたらカーテンを開けて、深呼吸をしてみましょう。



### 2 ウォーキングやストレッチ

朝日を浴びながら、ウォーキングやストレッチなどの軽い運動がおすすめ。「ウォーキングなら15分ほど、息が上がらない程度の速度で行います。腕をよく振るのがコツです」(松村先生)。ウォーキングのハードルが高いなら、ベッドやふとんの上でストレッチを。睡眠中は筋肉があまり動かされず、朝は身体がこわばっているため、ベッドやふとんの上でできるものや、深呼吸をしながら筋肉に負担をかけないストレッチを行うと〇。



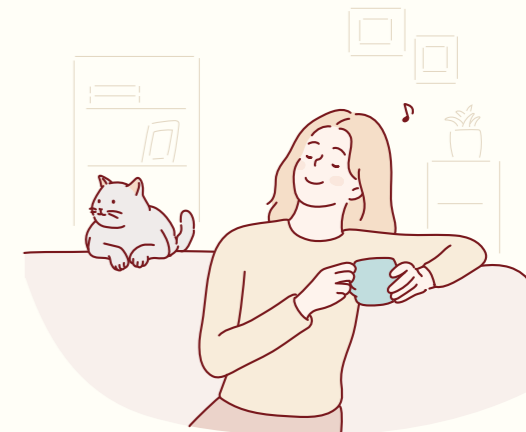
### 3 資格取得の勉強を始めてみる

脳が活性化し、集中力が高まる朝の時間を利用して、資格取得の勉強や外国語のレッスンといった自分磨きの活動にトライ。「朝活で『ファイナンシャルプランナー2級』のほか、『愛犬飼育スペシャリスト』『健康食コーディネーター』などを取得しました。お金、食、ペットなど、生活に関する資格はモチベーションが上がります」(松村先生)。資格取得という具体的な目標をたてることは朝活の継続にもつながります。



### 4 趣味の時間として活用する

朝活に、「やってみたいこと」を日課として取り入れてみませんか。「推し」のSNSや録画を見る、お気に入りのコーヒーや紅茶をじっくり味わう、家庭菜園を始める、編み物などの手芸に没頭するなど、自分がワクワクすることを朝に行います。そうすることで早起きが楽しみに変わり、ポジティブな気分で1日がスタートできます。仕事や家事の効率も上がるはず。まずはやってみたいことをリストに書き出して、1つずつトライしてみましょう。



### 5 朝食は糖質をしっかりといただく

体内時計が乱れると、生活習慣病や肌荒れのなどの不調の原因になります。朝食をとることで、消化酵素やホルモンが分泌されて胃腸が動き出し、体内時計がリセットされるスイッチが入ります。「ご飯やパンなどの糖質を摂取することで血糖値が上がり、インスリンが分泌されますが、この仕組みが体内時計のリセットに効果的です。同時にタンパク質もしっかりととれる、白米と味噌汁の和食の朝ごはんが理想的です」(松村先生)。



### 6 美容タイムにあてる

夜は睡眠時間を優先するため朝の時間を美容タイムに使っている松村先生。「少し熱めのお湯につかることで、夜のお休みモードの副交感神経から、日中の活動モードの交感神経にスイッチが入ります。柑橘系のオイルや入浴剤を使うとシャキッとしますよ」(松村先生)。交感神経と副交感神経は、生命の維持に重要な自律神経のこと。朝にしっかりと交感神経に切り替えることで、夜はスムーズに副交感神経にスイッチが入り、良質な睡眠につながります。





女性のココロとカラダの

# もやもや相談室 Vol.1

今春から始まった新企画は、「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……。



## 19 歳

思春期の終わり。進学、就職で環境の変化が大きい時期

最近、若い女性の「やせ」が問題になっています。無理なダイエットや誤った食事制限で適正体重を下回ると、ホルモンの分泌が乱れて生理不順や鉄分不足による貧血をおこしやすくなります。身体の土台をつくる重要な時期でもあるので、この年代の不摂生は10年後、20年後の健康や美容、そして出産にも大きく影響します。特に生理痛や生理のトラブルは婦人科疾患のリスクにつながり、放置しないことが大切です。

### To Do List

生理のトラブルがあれば、婦人科などを受診



## 33 歳

女性の本厄。結婚、出産、子育て、仕事と大忙し

女性ホルモンをつくる卵巣機能が活発で、ホルモンの分泌が安定し、本来なら身体のトラブルが少ない年代です。にもかかわらず、子育てや仕事の忙しさからのストレスで自律神経が乱れ、不調を感じる人がいます。なかでも強い生理痛を伴いやすい子宮内膜症、子宮筋腫、子宮腺筋症などはこの世代に多く見られます。これらは悪性の病気ではないですが、不妊の原因になることがあります。我慢をせず、婦人科で相談しましょう。

### To Do List

生理痛などの不調を見過ごさない



## 37 歳

卵巣機能が徐々に低下。プレ更年期を迎える人も

卵巣機能が衰え始める30代後半は、卵子数の減少が加速し、卵子の質も低下するため、妊娠率も低くなる時期。卵巣の機能低下に加えて日々のストレスがたまり、脳で行われている女性ホルモンの分泌のコントロールが滞り、自律神経が乱れて、月経不順やホットフラッシュ(のぼせ)といった「プレ更年期」の症状が現れる場合もあります。そして30代後半からは乳がん罹患率も上昇。家族に乳がん経験者のいる人は早めの検診受診をおすすめします。

### To Do List

子宮頸がん検診、乳がん検診



## 61 歳

心身が安定する時期でも、骨と血管のケアがマストな年代

女性ホルモンの分泌が終わることで、心身のゆらぎがなくなり、体調が安定します。一方、女性ホルモンの恩恵がなくなったことで、60代以降は血管が右肩上がりに硬化し、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気のリスクが高まります。女性ホルモンの低下は骨の代謝にも悪影響を及ぼし、閉経後は骨密度も低下するため、この世代は、血管と骨のケアは重要課題です。生活習慣病を防ぐ食事、筋肉や骨を鍛える適度な運動を心がけましょう。

### To Do List

フレイル予防(※1)、ロコモ(※2)対策、GMS(※3)対策

**Q** 女性の厄年は、地域によって異なることもありますが、数え年で19歳、33歳、37歳、61歳とされています。それぞれの年代でどんなことに気を配った方がいいですか？

**A** 厄年は女性にとって人生の転換期であり、身体も心も不安定になりやすい年齢です。特に女性はホルモンバランスが年代ごとにドラマチックに変わり、不調を感じる人も多いでしょう。こうした不調を未然に防ぐため、厄年ごとの健康ポイントを押えておきましょう。

教えてくれた人  
松村 圭子先生 / 成城松村クリニック院長  
※詳しいプロフィールはP15を参照

### 松村先生のマイ健康法

年々、熱中症が問題になっていますが、私は熱中症や夏バテとは全く無縁です。その秘訣は、「朝昼晩3食食べる」こと。朝ごはんが美味しく食べられるのが健康のパロメーターになっています。今朝は食欲がないという時は、放置せず原因をしっかり検証。こうした「体調のふりかえり」が明日の健康をつくると考えています。



(※1) 健康寿命を伸ばすために、栄養(食と口腔ケア)、運動、社会参加の3本柱を生活サイクルに組み入れた取り組みを行うこと。  
(※2) 運動器の障害による、立つ・歩くなどの身体能力が低下した状態のこと。  
(※3) 閉経関連尿路性器症候群。尿漏れ、かゆみなど閉経以降のデリケートゾーンのトラブル。

# 明日の元気をつくる Stretch!



## Vol.1 — デスクワークの多い人向け (腰痛・肩まわり)

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。

「長時間のデスクワークやスマートフォンの使用は、肩や首だけでなく、肩甲骨や腰まわりの動きを小さくし、不調の原因になります。今回は、顔まわりの緊張をゆるめてほうれい線のケアにつながる首のストレッチ、さらに肩と腰をやさしく整えるストレッチをご紹介します。呼吸を止めず、気持ちよいと感じる範囲で行うことがポイントです。1日の終わりに身体全体をリセットする習慣が、翌日の軽さにつながりますよ!」

BUNGE代表  
新田明臣さん

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、2008年に「バンゲリングベイ 恵比寿」を立ち上げる。キックボクシングフィットネスのパイオニアとして、「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」がBUNGEのコンセプト。パーソナルトレーニングをメインに初心者や女性専用のグループクラスなどが設けられている。



### 首 (ほうれい線ケア) のストレッチ

デスクワークで疲れがたまりやすいのが首。特に首前面の筋肉がカチコチだと、顔の「ほうれい線」にも影響が出ることも! デスクワーク中は1時間に1回行うとO。

POINT

「ほうれい線」は、首まわりの筋肉が固まり、下に引っばられることで、シワが目立つようになります。「ウーッ」と声を出すことで首の深層筋にも作用して効果UP!

より効果を高めたいなら



1 鎖骨の下をひっぱるように両手を置く。椅子に座ったままでもOK。



2 天井を見上げ、あえて秒数は決めず、気持ちいいと感じるところまで首を伸ばす。



3 「ウーッ」という声を息が続くまで出す。

### 肩のストレッチ

腕のあらゆる動きに関連する肩後部の「三角筋」を伸ばすストレッチ。①のストレッチだけでも効果はありますが、できる人はさらに肩の深い筋肉をゆるめる②にもトライ!

POINT

②は、左のひじを上へ、右肩を下に引っばるイメージで行う。呼吸を止めないように注意。

より効果を高めたいなら



1

座位で背筋を伸ばし、右腕を胸の前でまっすぐに伸ばす。左腕で身体に引き寄せて、ひじの内側も伸ばす。呼吸をしながら左右各30秒ずつ行う。



2

①右のひじを曲げて、左手で右手の親指をつかむ。左肩を上げて、右肩を下げるイメージで肩の後ろの筋肉を伸ばす。無理のない程度で左右30秒ほど行う。



### 腰のストレッチ

長時間のデスクワークは、背中が丸まって腰に大きな負担がかかりやすい状態に。腰を支える体幹まわりの筋肉をゆるめてほぐします。くれぐれも無理のない範囲で行うこと。

POINT

腰やお尻の力をぬいて、筋肉を「ゆるめる」イメージで行います。



1

あおむけに寝て両ひざをたてて、ケガ防止のために脚を左右に軽く振ってウォーミングアップ。



2

身体が慣れてきて腰が倒せるようになったら、脚を片側に倒し、呼吸をしながら30秒間キープ。



3

30秒たったらゆっくり脚を起し、反対側も同様に行う。

今回の先生



新田帝人(ていと)さん

2000年埼玉県生まれカナダ育ち。父は代表の新田明臣氏。小学生からサッカーに打ち込む。2018年に来日後、キックボクシングを学び、トレーナーとして活躍中。英語によるレッスンも好評。



### 牡羊座

3月21日～4月19日

4月からは約2年ぶりとなるエネルギッシュな運気がやってきます。一方で、初夏までは悩みや迷いが出てくるシーンもありそうです。しかし、7月からは運気が一転。人気運が高まり、楽しいことが増えるはず。健康運では4月のケガや事故に注意。5月は新しいスポーツや健康習慣を始めるのに最適です。

ラッキーアクション

推し活



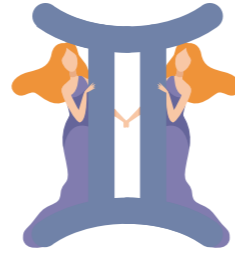
### 牡牛座

4月20日～5月20日

4月は社交運が活発になり、とても楽しい時間が過ごせるでしょう。ただし、ゴールデンウィークからお金の出費が増えそうなので、マネープランをしっかり立てておくべし。7月は住居や家族について関心が高まり、引越や不動産の購入の話があるかも。健康運はおおむね順調で、特に4月が好調。美容に力を入れると◎。

ラッキーアクション

住宅展示場



### 双子座

5月21日～6月21日

今シーズンのトピックは、変革の星・天王星の双子座への移動。5月から社会的な地位や仕事が大きく変わりそう。今後、長期的に続くチャンスを活かすには、これまでの考え方を刷新すること。人との連携を優先することで、能力がより発揮できます。健康はおおむね順調で、新しい健康活動を始めてみては？

ラッキーアクション

イメージチェンジ



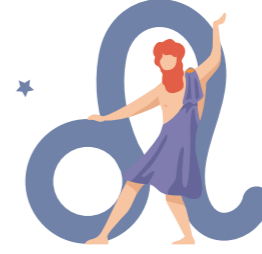
### 蟹座

6月22日～7月22日

蟹座の開運期は6月にピークを迎えます。やり残したことや気になっていることがあれば、急いでアクションを起こしましょう。今期は思いがけない昇進など仕事にまつわる棚ぼた運にも恵まれそうです。健康面ではダイエットに最適な時期。4月初旬からスタートすると、成功率がさらにアップしそう。

ラッキーアクション

へそくり



### 獅子座

7月23日～8月22日

7月上旬から約1年、「拡大」を表す木星が獅子座に入ります。あなたの可能性が無限大に広がる嬉しい時期ですが、まずは実現可能な目標から着手するのが幸運のカギです。社会的地位の安定、良好な人間関係、「閃き力」のアップも期待できそうです。健康面では体力がみなぎり好調といえますが慢心は禁物。

ラッキーアクション

直感を信じる



### 乙女座

8月23日～9月22日

今期は対人関係のもやもやから解放され、コミュニケーションがスムーズになったのを実感する人も多はず。7月からは、社会的評価が高まり、あなたの実績がようやく認められるチャンスが期待できます。仕事が忙しくなる時期でもあり、過労に注意。慢性化しないように、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

健康診断

## 青山五行の12星座ウエルネス占い

### 2026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。「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

ふだんは社交上手な天秤座ですが、4月は人間関係に要注意。わがままな人に振り回されるかもしれません。5月になるとそのトラブルも緩和する方向へ向かいます。7月にはあなたの良さが再確認され、友好的な人間関係を築くことができそう。7月前半からは体調の変化があるかも。熱中症などの対策も万全に。

ラッキーアクション

洋服のリメイク



### 蠍座

10月24日～11月22日

今期から本格的な仕事モードに入ります。持ち前の粘り強さを活かし、ナンバーワンを目指してみましょ。積極的に人前に出ることが幸運のカギです。特に5月は共同作業が好調。7月には昇進やワンランク上の仕事も期待できそう。5月上旬から、健康診断の受診や食生活の改善など、生活習慣の見直しを。

ラッキーアクション

インテリア



### 射手座

11月23日～12月21日

今期からはレジャーや創作活動、旅などで人生を楽しむモードに入ります。特に5月は対人関係が活発になり、ワクワクするような出会いがありそうです。7月以降は、新たな活躍の場が期待できるので、なにごとにも積極的に行動しましょう。健康面はおおむね順調といえますが、秋以降の体調管理をしっかり。

ラッキーアクション

海外旅行



### 山羊座

12月22日～1月19日

今期から山羊座は、家族や家まつわることがテーマになりそう。家族が安心してすごせる環境や親孝行、インテリアの模様替えなどが吉。5月からは仕事運が好調になり、7月は他人から援助が受けられる引き立て運もアップ。健康面では、7月上旬～下旬に体調の変化がありそう。適度な運動、睡眠を心掛けて。

ラッキーアクション

家の模様替え



### 水瓶座

1月20日～2月18日

5月からあらゆる面で嬉しい変化が起こる予感。ゴールデンウィーク頃はあなたの魅力がめいっぱい輝き、人との交流が活発になります。7月はパートナーシップに関することで朗報が届きそうです。新たな趣味や習い事、健康活動を始めるのに最適で、ダイエットの成功率が高い時期。9月中旬からは健康維持に努めるべし。

ラッキーアクション

SF映画や小説



### 魚座

2月19日～3月20日

ここ数年、さまざまな変化を体験した魚座の人も、ようやくひと段落ついたのでは？ 今期からはマネープランや貯蓄など、お金に関することがテーマに。春は引越などの住まいの変化、7月からは仕事にスポットライトが当たり、充実した日々になりそう。疲れた時は、魚座のウィークポイントの足のケアを。

ラッキーアクション

ボランティア

# 『ECCのオーガニックプロポリス』で病気に負けない体づくりを

広告

ECCは日本全国約1万名の英語の先生の健康と生徒の笑顔を守りたいという思いから、2009年より、「本当に良いプロポリス」にこだわった健康食品の製造・販売を展開して参りました。

こだわり  
その1

**ECCのプロポリスは国際養蜂会議（1985年）で  
金賞を受賞したブラジルのミナスジェライス州産のオーガニック原料のみを使用**

**プロポリスの成分はミツバチがどの植物から集めるのか=起源植物が決め手です**

プロポリスはミツバチが巣を細菌やウイルスから守るため、木の新芽や花のつぼみを持つ抗菌物質を集めて作るワックス状の物質で、ハチミツと異なり、甘みは全くありません。また、高温多湿で多種多様な細菌に負けずに生命力猛々しく育つ、ブラジルのバッカリスという木から集めるプロポリスが特に抗菌物質が多く含まれることが分かっています。

こだわり  
その2

**ECCのプロポリスは、粗悪品から消費者を守るため、  
プロポリス商品を厳しくチェックする日本健康・栄養食品協会の  
JHFA（ジャファ）認定基準をクリアした合格規格品です。**

**分かりにくいプロポリスの品質。大切なご健康に確かなものをお届けしたい**



プロポリスは内容も金額もさまざま、消費者の皆さまにとって分かりにくい部分の多い健康食品です。そこで疑問や不信を取り除くため、医学・栄養学の専門家から構成する「認定健康食品認定審査会」で審査をして、合格すると付与される「認定健康食品（JHFA）マーク」という制度があります。ECCのプロポリスはこの厳しい基準をクリアし、認定マークを取得しています。

## ■インターネットからご注文の場合

※右のQRを読み取り、ご注文時に以下のクーポンコードをお入れください。

**クーポンコード：2602jaluc2a**

- ・グリーンプロポリス ソフトカプセル90粒
- ・高濃度ブラジル産グリーンプロポリス抽出液30ml

各定価10,000円(税込)が、**特別価格9,000円(税込)**

※お支払方法など詳細はECCウェルネスホームページ内をご覧ください。※クレジットカードご決済も承れます。

## ■FAXからご注文の場合 FAX：06-6352-0161

郵便番号	〒
お届け先ご住所	
お電話番号	
フリガナ	
お名前	
グリーンプロポリス ソフトカプセル90粒	個
高濃度ブラジル産グリーンプロポリス抽出液30ml	個

送料：550円（沖縄、北海道、離島は1,320円）

商品のお届け：お申込み受付後約7日間でお届けいたします。

お支払方法：FAXお申込みの場合は代引きのみ。

代引き手数料330円(税込)と送料を含む合計金額をお届け時配送業者に現金でお支払いください。

**申込締め切り日：2026年5月31日（日）23：59**

英会話の **ECC** のウェルネス事業 **EW** ECCウェルネス

健康na美 No.24

発行 〒144-0041 東京都大田区羽田空港3丁目6番8号  
第一テクニカルセンター7F TEL:03-5756-3860

メルマガ会員の皆さまにはさまざまな情報をお届けします。メルマガ登録の手続きはJAL 健保ホームページ（表紙参照）をご覧ください。



ミックス  
紙 | 責任ある森林  
管理を営んでいます  
FSC® C010568