



めいふる くらぶ

もっと元気に、健康に



第159回組合会報告

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

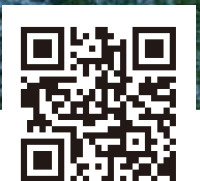
高血圧症を改善するための運動

表紙
ヘネラフィ庭園
(スペイン)



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



努力でつなぐ、私の健康

My Healthy Style

Sayaka Aoki

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。

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て、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



—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。がんだけれど、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と思います。

—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。私のタイプ肺腺がんは、小さな影がポツポツと

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中にある、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。怖さもありませんし、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。

My Healthy Style

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

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。がんだけれど、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

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。私のタイプ肺腺がんは、小さな影がポツポツと



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。

— 2度目の手術の後も定期的に検査を受けていらっしゃいますか？

青木 はい。手術後1年以内は数カ月ごとに一度、その後は徐々に間隔が空いて、今は5年経ったので年に一度になりました。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なと思うのは、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一回会えるというのが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。最近では、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ったね。

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いくようにしています。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、しっかりと作るようにしています。

— 青木さん、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。

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ます。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。

— 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



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？

自分を律し、人倍の努力を継続

— 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きたいと思います。この2つは、私にとって最も苦しいと感じるものもありますが、「本当にやりたいことは何か」と自問自答するたびに、この2つが浮かんで来るんです。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。今年中に形にできればいいなと思っています。

— 完成を楽しみにしています。それは、青木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」だと思っています。もともと健康的なタイプの人間ではないので、ここまで来るのになら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、人倍努力している部分があります。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。



— 身体に覚えを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

— 最後に、読者の皆さんにメッセージがあります。

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ください。ただ嬉しいですね。



① 公告

【公告第1631～1636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	佐藤 智子	池田 大輔	日本航空（株）（令和8年1月14日）
選定議員	八笈 武彦	木村 洋司	日本航空（株）（令和8年1月14日）
互選議員	長澤 薫峰	溝口 由紀	JAL労働組合（令和8年1月14日）

【公告第1637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	佐藤 智子	日本航空（株）（令和8年1月29日）
互選理事	長澤 薫峰	JAL労働組合（令和8年1月29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

2026年度標準報酬月額	280,000円
2026年度健康保険料月額	23,520円
60歳～64歳の2026年度介護保険料月額	4,536円
2026年度子ども・子育て支援金	644円

※65歳未満の方につきましては月額28,700円、65歳以上の方につきましては月額24,164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。
 ※子ども・子育て支援金についてはP.14をご参照ください。

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（※）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）

JAL健保ホームページ

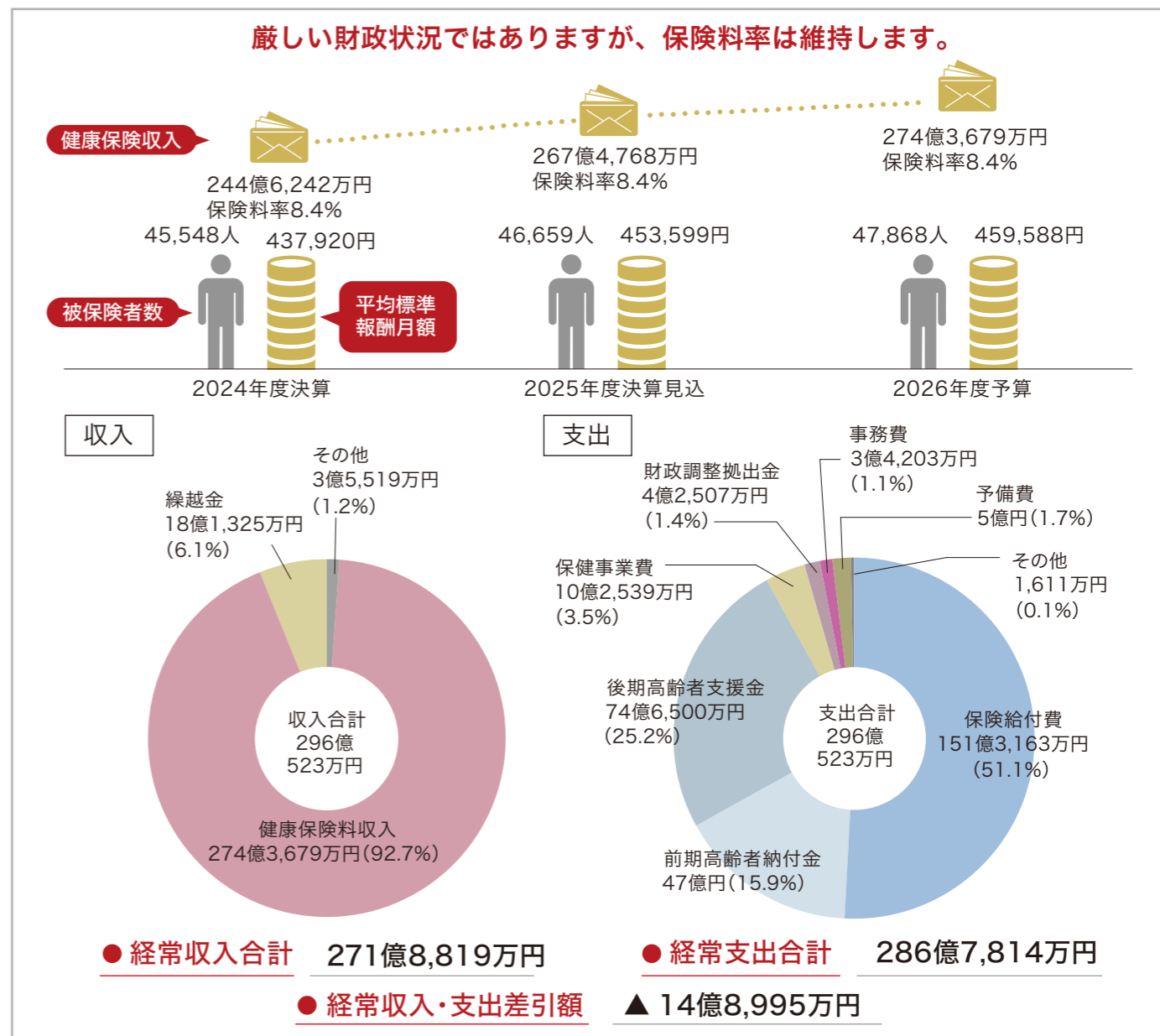
JAL健保のホームページでは、各種お手続きに関する情報や、健康に関すること、最新のイベント案内などを公開しています。ぜひご利用ください。

<https://jalkenpo.jp/>

JAL健保 検索

① 第159回 組合会報告【2月18日（水）開催】

2026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。



2026年度予算の概要

2025年度は、経常収支では33億円の赤字見込みが4億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2024年度収支残金より35億円の繰り入れや国からの補助金などにより、48億円の黒字見込みとなります。

2026年度は、納付金は5億円増額となり、経常収支で15億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、2025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、1.62%です。

2025年度から介護保険料率は、厚生労働省より通知される「介護保険参考料率」を利用しています。2026年度参考料率は1.62%と決まり、1.64%から引き下げます。

※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。

子ども・子育て支援金について

2026年度から新たに「子ども・子育て支援金」が徴収されることとなりました。（詳しくはP14をご参照ください）

支援金率は国から提示され、2026年度は0.23%に決まりました。

保険料月額については、P7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。

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.10 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 2026年度 JAL健保の保険料月額表

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			子ども・子育て支援金・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	469	470	939	66	67	133
2	68,000	63,000～73,000	2,176	3,536	5,712	550	551	1,101	78	78	156
3	78,000	73,000～83,000	2,496	4,056	6,552	631	632	1,263	89	90	179
4	88,000	83,000～93,000	2,816	4,576	7,392	712	713	1,425	101	101	202
5	98,000	93,000～101,000	3,136	5,096	8,232	793	794	1,587	112	113	225
6	104,000	101,000～107,000	3,328	5,408	8,736	842	842	1,684	119	120	239
7	110,000	107,000～114,000	3,520	5,720	9,240	891	891	1,782	126	127	253
8	118,000	114,000～122,000	3,776	6,136	9,912	955	956	1,911	135	136	271
9	126,000	122,000～130,000	4,032	6,552	10,584	1,020	1,021	2,041	144	145	289
10	134,000	130,000～138,000	4,288	6,968	11,256	1,085	1,085	2,170	154	154	308
11	142,000	138,000～146,000	4,544	7,384	11,928	1,150	1,150	2,300	163	163	326
12	150,000	146,000～155,000	4,800	7,800	12,600	1,215	1,215	2,430	172	173	345
13	160,000	155,000～165,000	5,120	8,320	13,440	1,296	1,296	2,592	184	184	368
14	170,000	165,000～175,000	5,440	8,840	14,280	1,377	1,377	2,754	195	196	391
15	180,000	175,000～185,000	5,760	9,360	15,120	1,458	1,458	2,916	207	207	414
16	190,000	185,000～195,000	6,080	9,880	15,960	1,539	1,539	3,078	218	219	437
17	200,000	195,000～210,000	6,400	10,400	16,800	1,620	1,620	3,240	230	230	460
18	220,000	210,000～230,000	7,040	11,440	18,480	1,782	1,782	3,564	253	253	506
19	240,000	230,000～250,000	7,680	12,480	20,160	1,944	1,944	3,888	276	276	552
20	260,000	250,000～270,000	8,320	13,520	21,840	2,106	2,106	4,212	299	299	598
21	280,000	270,000～290,000	8,960	14,560	23,520	2,268	2,268	4,536	322	322	644
22	300,000	290,000～310,000	9,600	15,600	25,200	2,430	2,430	4,860	345	345	690
23	320,000	310,000～330,000	10,240	16,640	26,880	2,592	2,592	5,184	368	368	736
24	340,000	330,000～350,000	10,880	17,680	28,560	2,754	2,754	5,508	391	391	782
25	360,000	350,000～370,000	11,520	18,720	30,240	2,916	2,916	5,832	414	414	828
26	380,000	370,000～395,000	12,160	19,760	31,920	3,078	3,078	6,156	437	437	874
27	410,000	395,000～425,000	13,120	21,320	34,440	3,321	3,321	6,642	471	472	943
28	440,000	425,000～455,000	14,080	22,880	36,960	3,564	3,564	7,128	506	506	1,012
29	470,000	455,000～485,000	15,040	24,440	39,480	3,807	3,807	7,614	540	541	1,081
30	500,000	485,000～515,000	16,000	26,000	42,000	4,050	4,050	8,100	575	575	1,150
31	530,000	515,000～545,000	16,960	27,560	44,520	4,293	4,293	8,586	609	610	1,219
32	560,000	545,000～575,000	17,920	29,120	47,040	4,536	4,536	9,072	644	644	1,288
33	590,000	575,000～605,000	18,880	30,680	49,560	4,779	4,779	9,558	678	679	1,357
34	620,000	605,000～635,000	19,840	32,240	52,080	5,022	5,022	10,044	713	713	1,426
35	650,000	635,000～665,000	20,800	33,800	54,600	5,265	5,265	10,530	747	748	1,495
36	680,000	665,000～695,000	21,760	35,360	57,120	5,508	5,508	11,016	782	782	1,564
37	710,000	695,000～730,000	22,720	36,920	59,640	5,751	5,751	11,502	816	817	1,633
38	750,000	730,000～770,000	24,000	39,000	63,000	6,075	6,075	12,150	862	863	1,725
39	790,000	770,000～810,000	25,280	41,080	66,360	6,399	6,399	12,798	908	909	1,817
40	830,000	810,000～855,000	26,560	43,160	69,720	6,723	6,723	13,446	954	955	1,909
41	880,000	855,000～905,000	28,160	45,760	73,920	7,128	7,128	14,256	1,012	1,012	2,024
42	930,000	905,000～955,000	29,760	48,360	78,120	7,533	7,533	15,066	1,069	1,070	2,139
43	980,000	955,000～1,005,000	31,360	50,960	82,320	7,938	7,938	15,876	1,127	1,127	2,254
44	1,030,000	1,005,000～1,055,000	32,960	53,560	86,520	8,343	8,343	16,686	1,184	1,185	2,369
45	1,090,000	1,055,000～1,115,000	34,880	56,680	91,560	8,829	8,829	17,658	1,253	1,254	2,507
46	1,150,000	1,115,000～1,175,000	36,800	59,800	96,600	9,315	9,315	18,630	1,322	1,323	2,645
47	1,210,000	1,175,000～1,235,000	38,720	62,920	101,640	9,801	9,801	19,602	1,391	1,392	2,783
48	1,270,000	1,235,000～1,295,000	40,640	66,040	106,680	10,287	10,287	20,574	1,460	1,461	2,921
49	1,330,000	1,295,000～1,355,000	42,560	69,160	111,720	10,773	10,773	21,546	1,529	1,530	3,059
50	1,390,000	1,355,000～	44,480	72,280	116,760	11,259	11,259	22,518	1,598	1,599	3,197

※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。

※子ども・子育て支援金については、14 ページをご参照ください。

※2026 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 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。

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) <small>※別途、拝観料が必要となる場合があります。</small>
戸越	5月18日	初めて「銀座」を名乗った戸越銀座と寺社めぐり：戸越八幡神社…居木神社…貴船神社…戸越銀座商店街 他
御茶ノ水	5月27日	南北で表情が異なるカルチャーと歴史の街をめぐる：神田明神…湯島聖堂…ニコライ堂…阿久悠記念館 他
鎌倉	6月15日	北鎌倉紫陽花めぐり：明月院…東慶寺…円覚寺 他
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



明月院の紫陽花

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年秋
【内容】 講話、身体機能年齢診断、ドライバーの性格や状況判断力診断など
【場所】 神奈川県
【参加費】 無料
【定員】 30名程度
※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
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。



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) 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… こころの相談予約・メール相談はこちら

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… **JAL健保ホームページ内**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 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

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。ほんとに一切苦しみもなく、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くなりました。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、たくさんの応援のなかで実行できるところが良いと思います。

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



アスクエア

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、被保険者等記号・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、はがきでご案内をお送りする予定です。



仲間と一緒に
卒煙したい方

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、
JAL健保ホームページの



WellGo利用マニュアル

をご確認ください



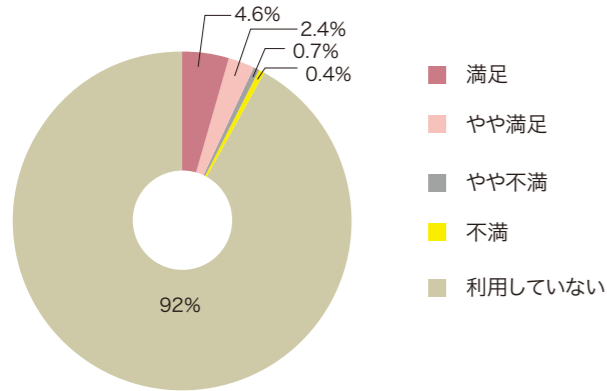
JAL健保ホームページ

JAL健保CSアンケート「結果報告」

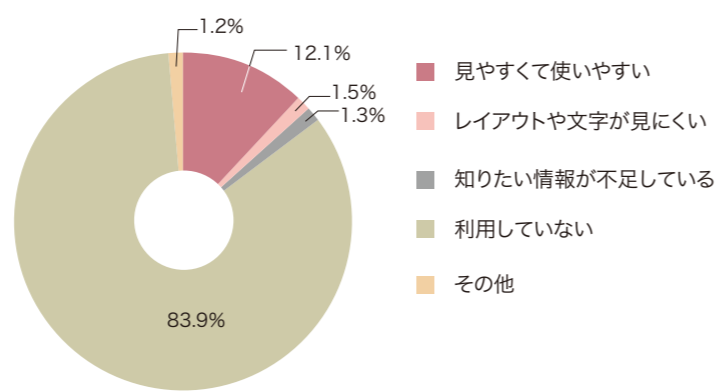
(実施期間 2025年11月6日～12月5日)

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をお詫び申し上げます。

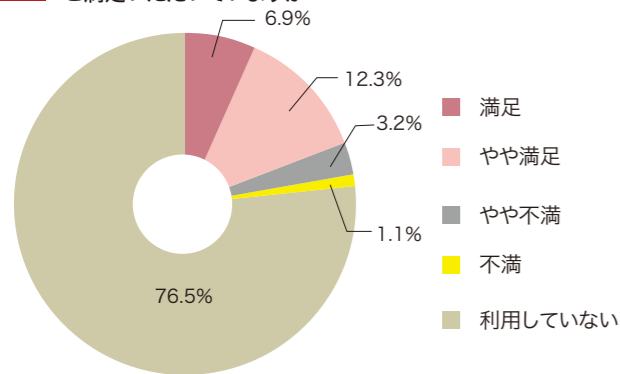
Q 健保職員の電話応対についてどのように感じましたか



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。



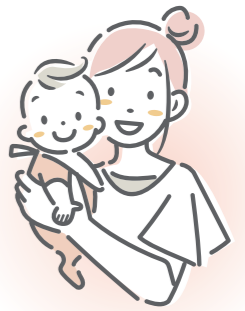
Not Good

- 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」



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





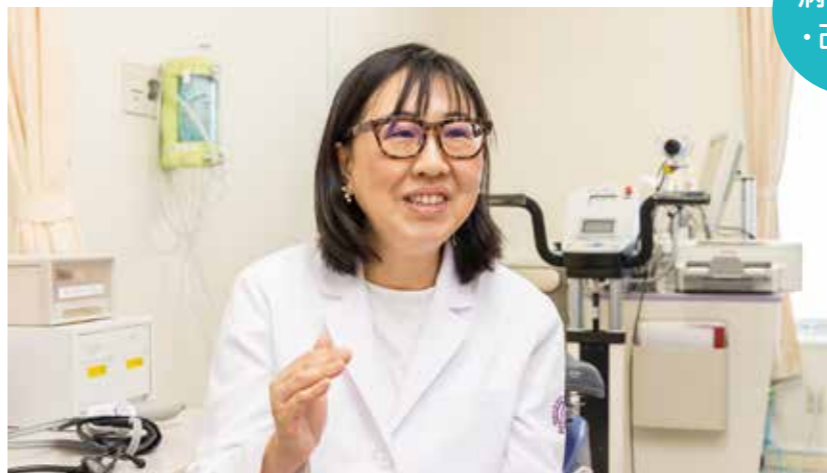
高血圧症を改善するための運動

健康で長生きするための身体づくりをしよう！

健康のために運動が大切であることはよく知られていますが、運動がなぜ健康に良いのか、ご存知でしょうか？
今回は、運動と高血圧との関連性に着目し、

運動が血圧を下げるメカニズムや高血圧を改善するための運動などを、
順天堂大学健康スポーツ室で指導されている横山美帆先生にうかがいました。

横山美帆 先生
順天堂大学大学院医学研究科 循環器内科学 准教授

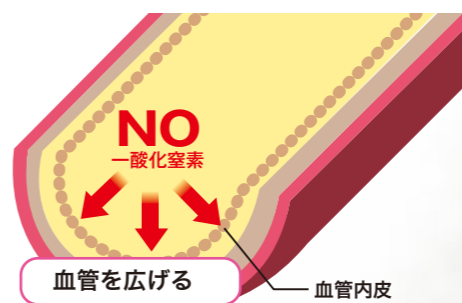


運動が高血圧を改善するメカニズム

高血圧の改善に運動が有効であることは、以前からよく知られています。これまで、ウォーキング、フィットネスバイク、水泳などの有酸素運動が血圧を下げる運動として非常に効果的だといわれてきました。しかし、昨年改訂された日本高血圧学会の『高血圧管理治療ガイドライン2025』では、さまざまな研究結果をふまえ、筋力トレーニング（以下、筋トレ）も血圧を下げる効果が期待できることが示され、現在では、有酸素運動と筋トレを組み合わせて行うことも推奨されています。

では、なぜ運動すると血圧が下がるのでしょうか。血管の内側には、血管を広げたり縮めたりする働きを持つ「内皮」

図1 NOが血管内で動くイメージ



という組織があります。運動によって血流が増えると、この内皮が刺激され、NO（酸化窒素）という物質が産生されます。NOには血管を柔らかくする作用があり、血液の流れがスムーズになることで、血圧が下がりやすくなると考えられています（図1）。特に有酸素運動は、こうしたNOの働きを引き出す点で効果的とされています。血管が柔らかくなることで、心臓が血液を送り出す時の負担も軽減され、その結果として血圧が下がりやすくなります。

一方、筋トレを行うと筋肉から「マイオカイン」と総称される、さまざまな物質が分泌されることがわかっています。そのなかには、炎症を抑える働きを持つ物質もあり、動脈硬化の進行を遅らせたり血管の状態を良好に保つ効果が期待されています。また、筋力や運動能力の維持向上、脳機能の保護に關与すると考えられる物質もあります。マイオカインは、血流に乗って全身に運ばれ、さまざまな臓器や組織に多様な影響を

与えるため、こうした多彩な働きが、血管や代謝の状態を整えることを通じて、結果的に高血圧の改善にもつながると考えられています。

さらに、適度な運動を続けることで体重が減り、肥満が改善されると、これも血圧を下げる要因となります。

このように、運動そのものが血管や代謝に影響を与えることに加え、生活習慣全体が整うという二次的な変化が重なり、高血圧が徐々に改善しやすくなっていきます。

健康で長生きするために必要な5つの力

私たち健康スポーツ室では、年齢を重ねても「自力で動ける身体を維持すること」が健康寿命を延ばすうえで重要だと考えています。そのために必要なのが、次の5つの力です。

①足の筋力：筋肉は、年齢とともに徐々に衰えてきますが、特に重要なのが足の筋力です。歩行速度が速いほど、心臓や血管の病気が少なく、健康寿命が長い傾向にあることが報告されています。そのため、単に歩けるだけでなく、安定して速く歩ける筋力を保つことが大切です。

②バランス力：筋力が十分にあっても、それを安全かつ総合的に使うためには、バランス力が欠かせません。バランス力が低下すると転倒のリスクが高まり、骨折などをきっかけに要介護状態へ移行する可能性があります。

③柔軟力：筋力があっても身体の柔軟性が低下していると、転倒時にパツと受け身が取れず、ケガにつながりやすくなります。柔軟性があれば、転倒時の衝撃をやわらげ、ケガを避けられる可能性が高まります。

④握力：加齢に伴って活動量が減少すると、精神的にも衰えてきて「フレイル」と呼ばれる要介護一歩手前の状態になることがあります。このフレイルの目安として、わかりやすいのが握力です。ペットボトルの蓋を開けられないなど、握力の低下は要注意です。

⑤コミュニケーション力：外に出て日光を浴び、周囲の人と交流する「コミュニケーション力」を保つことも、健康寿命を延ばす要素だと考えています。

高血圧の予防・改善に――まずは、ふくらはぎの体操

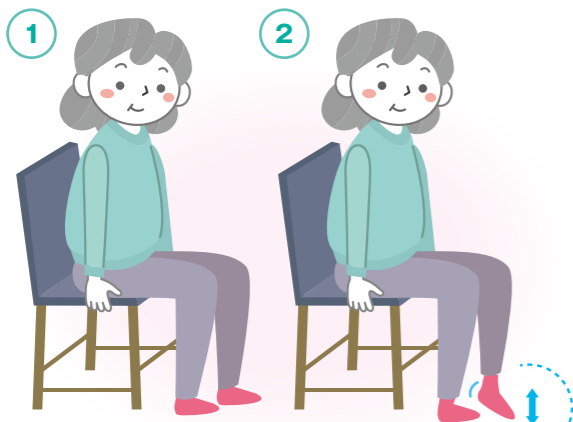
ふくらはぎは「第2の心臓」と呼ばれることがあります。ふくらはぎの筋肉がポンプの役割を果たし、血液を心臓へ戻す手助けをしているからです。

図2のかかとの上げ下げを行うことで、NOやマイオカインの分泌が促されるだけでなく、むくみの改善や、飛行機内でのエコノミークラス症候群の予防にも役立ちます。次ページで紹介する運動の準備体操としてもおすすめです。

図2 ふくらはぎの筋肉を鍛える「かかとの上げ下げ」

ふくらはぎを鍛えて血流の流れを良くします。毎日、隙間時間にチャレンジしましょう。

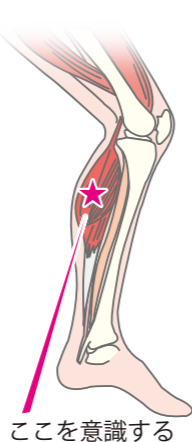
- ①背筋を伸ばして椅子に座る
- ②かかとの上げ下げを行う：つま先は床につける



回数：左右12回ずつ

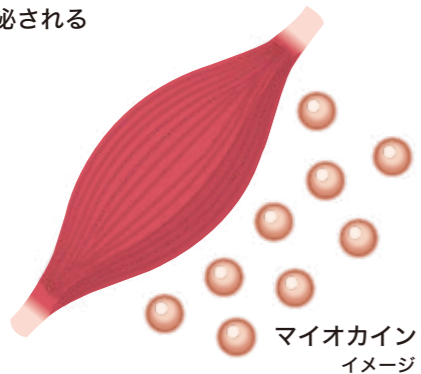
POINT

足の指で床をしっかり捉えて、かかとをしっかり上げる。



ここを意識する

マイオカインは運動によって分泌される

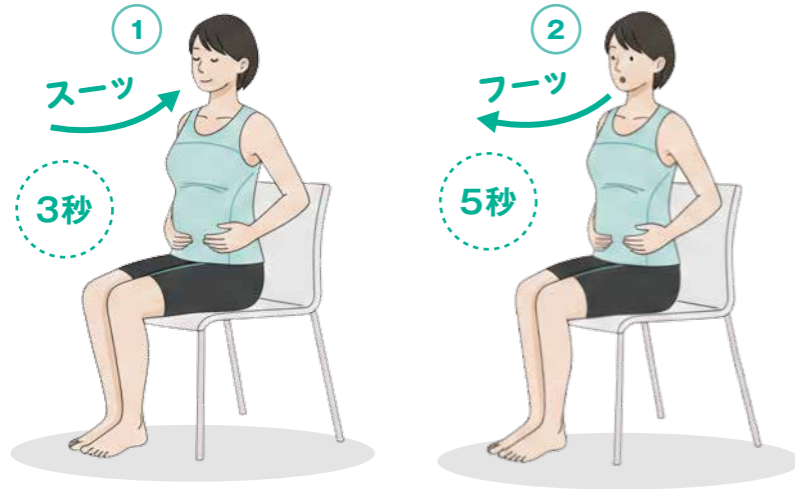


マイオカインイメージ

図4 8秒腹式呼吸

- ①椅子に浅く座り、両手をお腹にあて、3秒かけて鼻から息を吸う。この時、お腹がふくらむ。
- ②5秒かけて口から息を吐く。この時、お腹がへこむ。①～②を3分間繰り返す。

目標：3分×5セット（続けて行わなくてもよい）



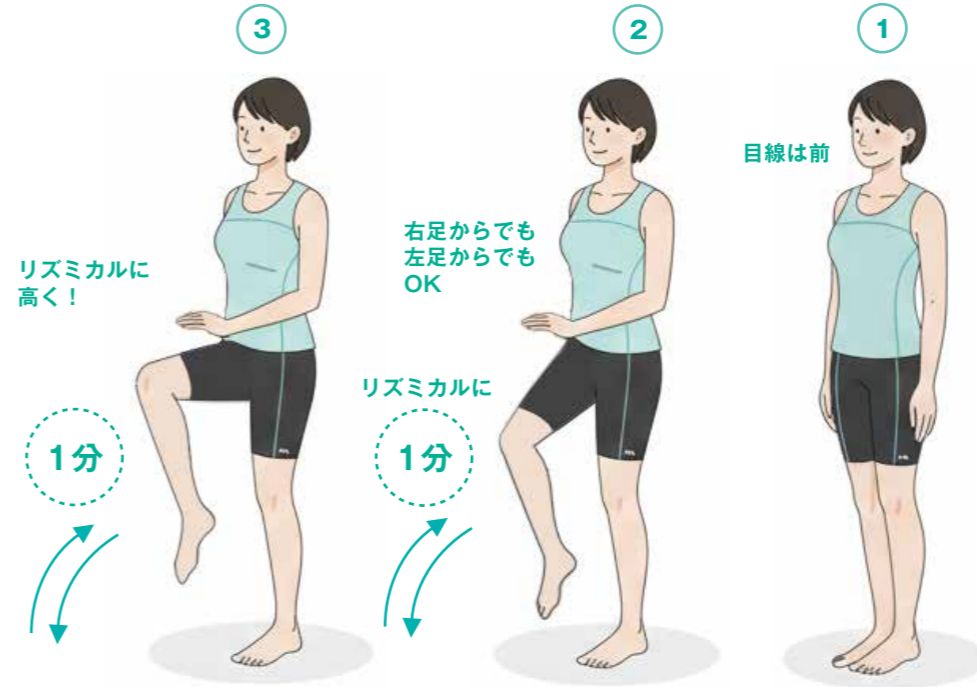
落ちついてきてから運動を始めた方が、安全に運動としての効果が得られます。また、睡眠不足が続いている時、風邪ぎみの時、胸の痛みや微熱がある時は、運動を控えましょう。1日休んだからといって、トレーニング効果が大きく変わることはありません。休みながらも、長く続けることが肝心です。筋トレは、ウーンと力むようなものは避け、最大の4〜6割程度の力で呼吸

を止めずに行ってください。これは10回1セットを楽にできるという力です。運動に慣れるまでは、例えば、腕立て伏せは床ではなく、壁に向かって行ったり、スクワットは足の開き具合やしゃがむ深さを変えることで強度を調節できますので、そうした形で強度を調節しながら行っていくと良いと思います。

図3 インターバルステップ運動

- ①背筋を伸ばし、足を揃えて立つ。上半身は力を抜く。
- ②軽く足を上げて、その場足踏みを1分間繰り返す。
- ③ももと床が平行になるくらい高く足を上げて、その場足踏みを1分間繰り返す。動作は、目線を前に向けたまま行う。

目標：2分×5セット



最初の1分は「楽である」、残りの1分は「ややきつい」が目標

主観的運動強度
20
19 非常にきつい
18
17 かなりきつい
16
15 きつい
14
13 ややきつい
12
11 楽である
10
9 かなり楽である
8
7 非常に楽である
6

血圧を安定させるための運動

図3の「インターバルステップ」は、1分ごとに足を上げる高さを変え、その場で足踏みをする運動です。強い運動と弱い運動を交互に行うことで無理なく運動の強度を高めていくことを目的としています。

運動の強さの目安として「主観的運動強度」というものがあります。これは運動を行っている人が、どれくらいきつい、あるいは楽だと感じているかを数値化したものです。「ややきつい」というのは、「息は弾むけれども、会話ができる程度」です。息がゼーゼー、ハーパーして話することができなければ、15か16までいっている状態です。一方、9の「かなり楽である」は、ストレッチをしている時と同じくらいのイメージだと捉えていただければ良いと思います。

高血圧の改善を目的とする場合は、「ややきつい」で十分です。あまりにきつい運動になると、交感神経が優位になり、かえって血圧が上がりがやすくなります。ただし、慣れてきたら「ややきつい」に少しだけ「きつい」を混ぜてやっていたり、自分ができる範囲で行いましょう。体幹を意識し、呼吸を止めずにリズムよく続けることが大切です。

リラックスする方法を身につける

高血圧と上手につきあうためには、薬や運動、食事だけでなく、ストレスへの対処も重要です。そこでおすすめなのが「8秒腹式呼吸」です(図4)。血圧が上がると、交感神経が過剰に働きやすくなります。この呼吸法をすることで、副交感神経がしっかり働き、血圧が安定しやすくなります。寒い時期に血圧が大きく変動しやすい人にも、こうした呼吸法が有効だといわれています。

やり方としては、例えば日中にインターバルステップを行い、夜にはお風呂上がりにストレッチをして、最後にこの呼吸法を行います。リラックスして眠ることで睡眠の質も高まり、血圧のコントロールにもつながります。そのほかにヨガやマインドフルネスなどを取り入れるのも、今の状況を客観的に見つめて受け入れるための良い方法です。

運動する際の注意点

運動を始める前に、血圧を測りましょう。最高血圧が160mmHgを超えている場合は、その日はお休みしましょう。もし、継続して160mmHgを超えるのであれば、薬を飲んで140mmHg台に

読者の皆さんへメッセージ

日本人の約3分の1は高血圧といわれ、高齢になると3人に2人が該当するといわれています。高血圧者4300万人のうち、適切にコントロールできている人は約3割、治療中ではあるもののコントロールが不十分な人が約3割で、高血圧であることを知らない・知っていない人が未治療の人が4割強という報告があります。

血圧が高くても自覚症状がほとんどないため見過ごされがちですが、高血圧は「サイレントキラー」という別名があるくらい、脳や心臓に悪影響を及ぼします。大切なのは、何のために血圧を下げるのかを知ることです。既に治療の方は、薬を途中でやめずに、生活習慣を整えながらコントロールしましょう。

運動や筋トレというと、きついイメージがあるかもしれませんが、ここでは紹介したように「ややきつい」程度で十分です。無理なく続けること、それが血圧改善への近道になると思います。

PROFILE



横山 美帆 順天堂大学 大学院医学研究科 循環器内科学 准教授 (よこやま みほ)

2000年香川医科大学卒業。順天堂大学医学部循環器内科学講座に従事し、2021年5月より准教授。循環器疾患患者への運動療法や生活機能改善に関する研究を進め、心臓リハビリテーション領域を中心に、臨床・研究・医学教育に携わっている。順天堂大学医学部附属順天堂医院・健康スポーツ室では、多職種と連携し、運動療法を含む疾病予防・健康管理プログラムをサポートしている。著書・監修に『順天堂大学医学部健康スポーツ室式 長生き部屋トレ』(文響社)、『順天堂大学医院式 長生きおうち体操』(大洋図書)、『医師と管理栄養士が考えた おいしく食べる中性脂肪・コレステロールの改善レシピ』(新星出版社)などがある。



健康スポーツ室の運動療法を行う施設

『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。



＼ご注文はコチラ／



■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

めいぶる・くらぶ 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。

