



にっこうけんぽ

健 康 は す べ て の 原 点



JAPAN AIRLINES

2013年度.VOL.1 [新緑号]

JALグループ 健康推進プロジェクト
JAL Wellness 2016



健康維持・増進Webサービス

クピオ

“QUPiO”と
健康マイルが
スタート!

健診は健康維持の第一歩です。必ず受診してください!

ウェルネスリーダー紹介「JAL Wellness 2016」仙台でスタート!!



探訪 ヘルシーレストラン
ハナムスピ

ご家庭へ本誌をお持ち帰りください

使い方は簡単！今すぐアクセスしましょう

STEP 1 保険証をご用意ください

STEP 2 当健保のホームページ(P.15参照)にアクセスし、バナーをクリック

クリック

QUPiO for 日本航空健康保険組合

STEP 3 ログインボタンをクリックします

このページを「お気に入り」に登録していただくと、
以降のログインが楽になります。

クリック

STEP 4 ユーザー登録をしてください

保険証の「記号」「番号」「氏名」「生年月日」を入力します。
あとは画面の指示に従ってお進みください。

※右の保険証はイメージです。
「あなたの保険証情報」をご入力ください。

STEP 5 ようこそ、QUPiOへ

登録が完了したら、あなた専用のマイページに
アクセスができます。

健保からのお知らせ
こちらにイベントの情報など、
当健保からのお知らせを
配信していきます。



ふるって
ご参加ください




イベント告知 「脱！メタボ塾」「脱！タバコ塾」スタートです！

「脱！メタボ塾」は、減量したい挑戦者を、仲間がサポートすることで成功に導く減量支援プログラムです。ひとりではつらいダイエットも、「身近な人の応援があれば頑張れる！」と思いませんか？

「脱！タバコ塾」は、禁煙したい挑戦者を仲間がサポートします。今まで失敗続きだったあなた、一人では自信のないあなた、入塾をお勧めします！

あなたが頑張って目標を達成すれば、あなたにも、応援者にも健康マイルをプレゼントします。この機会に、ぜひ「脱！メタボ塾」「脱！タバコ塾」に入塾しましょう。



ご参加にあたってのお願い

「脱！メタボ塾」「脱！タバコ塾」にお申込みをご希望される方は、QUPiOにログインをしていただき、上述の「健保からのお知らせ」部分から、詳細説明をご覧の上、ご参加ください。参加申込フォームも、QUPiO上に掲載いたします。

お詫びと訂正

前号に掲載いたしましたコナミ活動量計とQUPiOとの、歩数の自動取り込みに関して、サービス提供先である両社のシステムの問題から、実現が困難となりました。謹んでお詫びと訂正をさせていただきます。

健診は健康維持の第一歩です。必ず受診してください！

心疾患、脳血管疾患等の発症の重要な危険因子である「糖尿病」、「高血圧症」、「脂質異常症」は初期には自覚症状がほとんどなく、気づいた時には末期ということも少なくありません。

このような疾患の発症には、いずれも「メタボリックシンドローム」が大きく影響しています。自覚症状がなくても、特定健診を毎年受けましょう（在職中の社員の方は定期健康診断を受けましょう）。その健診結果をもとに、初期のうちから原因となる生活習慣を見直し、改善することが大切です。



JAL Wellness 2016指標の平成25年度の目標は、社員の特定健診受診率100%、家族の特定健診受診率50%、婦人科健診受診率40%を掲げています。全員が心を一つにして、この目標を達成しましょう。

今年度は、被扶養者やOBの方向けの巡回健診やイベント健診の受診回数も増やしています。

健診内容（例）

	検査項目		健保補助	受診対象者
特定健診	診察等	計測		
		身長・体重・視力 肥満度（B M I）・腹囲		
		理学的所見（身体診察）		
	脂質	血圧測定		①被保険者（任継・特退） ②被扶養者
		中性脂肪・H D Lコレステロール・L D Lコレステロール	10割	【いずれも35歳以上対象】
	肝機能	G O T (A S T)・G P T (A L T)・γ-G T P (γ-G T)		
		腎機能・尿		
	腎機能・尿	尿蛋白・尿糖		
		代謝系		
	血液一般	血糖（空腹時）・H b A 1 c		
		赤血球・白血球・ヘモグロビン		
生活習慣病健診A	心機能	腎機能・尿		
		尿潜血・尿酸・クレアチニン		①被保険者（任継・特退） ②被扶養配偶者
		心機能		【いずれも35歳以上対象】
		心電図（安静時）		※配偶者以外の被扶養者の方は受診できません。
		肺機能	7割	
		胸部X線検査		
		胃機能		
		胃部X線検査		
婦人科	大腸がん	大腸がん		
		便潜血2回法		
	オプション単診	乳がんエコー検査 マンモグラフィー検査 子宮がん健診（子宮頸部細胞診）	9割	①被保険者（社員・任継・特退） ②被扶養配偶者 【いずれも18歳以上対象】 ※配偶者以外の被扶養者の方は受診できません。

※補助は「年度内1回」です。今年度、既に健診の健保補助を利用された方は受診できませんのでご注意ください。

※右ページの巡回健診・イベント健診の婦人科健診、いずれか1項目だけでも受診した場合は、今年度の婦人科健診の補助を利用したことになります。3項目とも補助利用をご希望の方は3項目を同日に受診してください。

2013年度 巡回健診・イベント健診のご案内（予定）

2013年度も巡回健診・イベント健診を開催します。ふるってご参加ください。
詳しくは、ご自宅に送られる案内またはホームページをご覧ください。

※会場・日程等は変更になる場合がございます。

実施場所		開催日	予定受診者数	健診内容
大阪・梅田	ヒルトン大阪	7月10日(水)	120名/日	生活習慣病健診A/特定健診
福岡・博多	ウェルビーイング博多 (弊会診療所)	7月27日(土)	100名/日	
東京・台場	ホテル日航東京	7月29日(月)	120名/日	
東京・御成門	東京プリンスホテル	8月2日(金)	120名/日	
千葉・浦安	ホテルオークラ東京ベイ	8月6日(火)	120名/日	
東京・浅草	浅草ビューホテル	8月9日(金)	120名/日	
神奈川・みなとみらい	パシフィコ横浜	8月26日(月)~28日(水)	120名/日	
千葉・成田	成田オペレーションセンター	9月24日(火)~27日(金) 10月29日(火)~31日(木)	120名/日	
横浜	新横浜グレイスホテル	2月27日(木)	100名/日	
大阪	千里阪急ホテル	3月3日(月)	100名/日	生活習慣病健診A 特定健診
北海道	健診センター診療所	3月3日(月)・7日(金)	20名/日	婦人科(単診・オプション)
北海道	札幌総合健診センター	3月4日(火)・6日(木)	20名/日	
福岡	パピヨン24もしくは 福岡空港内(検討中)	3月6日(木)	100名/日	
千葉	浦安社宅	3月7日(金)~8日(土)	各150名/日	
大阪	大阪科学技術センター	3月11日(火)	100名/日	
千葉	湯パラダイス佐倉	3月13日(木)~14日(金)	各100名/日	
千葉	成田国際文化会館	3月20日(木)・21日(金)・23日(日)	設定なし	
天王洲	野村不動産天王洲ビル	3月22日(土)	100名/日	

ウェルネスリーダー紹介

「JAL Wellness 2016」仙台でスタート!!

昨年度に発信されました「JAL Wellness 2016」が仙台でもスタートしました。

仙台空港所長の上原隊長(!?)を中心に、“みんなで楽しく、健やかに、スリム&ヘルシーアップ”を目指しています。

思い立ったら行動に移すのが早い上原隊は、早速みんなで同じ目的意識を持ち続けるよう『仔豚の会』を発足させ、休養室に毎日体重を測り、記入する記録表を掲示しました。体育会系のノリの良いメンバーは、なんとなんと男女問わず実名記入です！一人では達成できなくても、みんなでやれば達成できる！

1年後に見事スリムアップを成功させたメンバーには、隊長から自腹でBBQ無料ご招待のビッグプレゼント！他にも特に頑張った人へもご褒美があるという噂にみんなの目の色が変わっています。

まだスタートしたばかりですが、仙台からJALグループ全体へ「明るく元気に健康力UP！」の声を発信していきたいと思います！！



食生活がポイント！「スリムアップキャンペーン」セミナー風景。みんな真剣です。

ウェルネスリーダーからひとこと



心と身体の健康を！
いつやるの？今でしょう！
誰がやるの？あなたでしょう！
どこでやるの？仙台でしょう！
JAL Wellness 2016 in 仙台
今始動します！
真剣です！

燃える闘魂 by 上原

仙台空港所長 上原 博信さん



知る→気づく→行動する→習慣となる→人格が
変わる→運命をも変えられると言われています。
私はかつて体脂肪が31%ありましたが、
今や健康オタクです。
人は変わることができます。
JAL Wellness 2016を通して
そのお手伝いが出来たらと思っています。

(株)JALスカイ仙台 黒岩 いずみさん

6月以降も

日本万歩クラブ「新会員募集キャンペーン」を継続！

入会金無料！さらに、今年度の年会費を半額補助します！
これを機に“歩く”習慣を持ちませんか？

年会費補助対象者

日本航空健康保険組合の被保険者および被扶養者

入会特典

- ①入会金無料(通常2,100円)
- ②今年度の年会費 *4,200円の半額を日航健保組合が補助
- ③無料招待券2枚(800円分)プレゼント
- ④ウェルカム・ウォーク(7月、12月を予定)に無料ご招待
- ⑤機関誌『アルク』の隔月(年6回)送付
- ⑥『万歩計』プレゼント
- ⑦『ネームプレート』プレゼント

*入会月=入会金の振込を行った月です。例えば5月20日に振込を行うと、入会月は「5月」となり、年会費無料の適用期間は5月から翌年4月末日までとなります。

申し込み方法等、詳しくはホームページ(P.15 参照)をご覧ください



ちゃんと受けよう 「健診」キャンペーン

実施中!

健診を受けた方には、毎月抽選でステキな賞品をプレゼント！

また、平成26年3月末までに健診を受診された方は、抽選でさらに豪華なプレゼントもご用意しています。この機会を逃さず、ぜひ健診を受けましょう！

賞品はホームページ上でご案内します。
ぜひご覧ください。



Healthy Topics

牛乳を飲む人はメタボのリスクが低下！



牛乳・乳製品をたくさん摂る人は、メタボリックシンドロームになりにくい。こんな研究成果が、ここ数年、世界中で報告されています。日本では、「食生活、生活習慣と健康に関する調査研究会」[代表:折茂肇・健康科学大学学長(当時)]が平成20年に行った研究がその代表です。

この研究では、乳業メーカー4社の勤務者とその家族計8,659人を対象に、食生活や運動、メタボに関連した健康診断結果などを調査。その結果、最も多く牛乳・乳製品を摂取する女性(カルシウム換算で1日303mg以上)は、最も摂取しない女性(同1日100mg未満)に比べ、メタボリックシンドロームの有病率が40%低い結果となりました。同様に、最も牛乳・乳製品を摂取する男性(同1日334mg以上)は、最も摂取しない男性(同1日100mg未満)に比べ、メタボ有病率は20%低い傾向にありました。「食事バランスガイド」では、牛乳は1日コップ1杯(約210ml)の摂取を目安にしています。少なくとも、これくらいは飲むようにしましょう。

※牛乳コップ1杯(210ml)に含まれるカルシウム量は、約230mgです。

健康マメ情報

「幸せ物質」の90%が腸でつくられている！

インフルエンザなどの感染症の予防に腸の健康が大切だということをご存じの方もいるでしょう。その理由は、白血球など免疫を担当する細胞の約70%が腸でつくられるから。じつは、体内のセロトニンなどの「幸せ物質」の約90%も腸でつくれられ、脳などに運ばれているようなのです。セロトニンは歓喜や快楽に関係する脳内伝達物質で、不足するとすぐにキレたり、うつ状態になりやすくなるそうです。こころの健康と腸の健康が密接に関係しているとは驚きですね。



探 訪
ヘルシーレストラン
第5回

今回訪問したお店
ハナムスピ

お豆と発酵食をふんだんに取り入れた料理で、
美味しく健康に。



お豆が主役の料理は、食べごたえ十分。
食物繊維と発酵食の力で、お腹の中からヘルシーに！



お豆料理は、適度な歯ごたえが
あって、胃腸にやさしそう。
酵素玄米は、モチモチ感と
芳醇な香りが食欲をそそります！



席数は 24 席(テーブル 18 席、カウンター 6 席)。

木戸浦 美知枝さん／(株)JALセールス リザベーションセンター

目黒から東急目黒線で1駅目、不動前駅のすぐそばに
ハナムスピはあります。

「お豆を主役に」がハナムスピのコンセプト。近年増加
している大腸がん、乳がん、前立腺がんや、メタボリッ
クシンドロームは、動物性脂肪の摂取量増加が関係
しているといわれます。肉料理を少し減らし、その分を
良質なたんぱく源である豆料理に置き換えることによ
り、豆のなかでも特に大豆は、乳がん予防や悪
玉コレステロールの減少に役立つといわれます。この

ような発想から、ハナムスピでは豆料理を主役とした、
新たな食生活を提案しています。

豆料理とともに、ハナムスピが力を入れるのが発酵食。
玄米を発酵させた酵素玄米や、納豆、麹を使った
三五八漬け、ぬか漬けなどの発酵食は、腸をキレイ
にして免疫力を高める作用があるのだとか。夜のメ
ニューでは、豆と発酵食をふんだんに使った料理と
ともに、発酵過程にこだわった日本酒も提供してい
ます。

〈私の健康の秘訣〉

朝食をしっかりと摂り、野菜はできるだけ多く食べ、そして夕食は軽めに抑えて胃腸にやさしい食事を心がける。それが私の健康管理の秘訣です。また、週末は少しでも多く歩くようにしています。健保主催のウォーキング大会などは、楽しみながら運動不足を解消でき、気分転換にもなるので、有効活用しています。



所在地：

東京都品川区西五反田5-12-3

営業時間：(月・火・金・土)

11:30~14:00/18:00~23:00(L.O.)

(木)18:00~23:00(L.O.)

(日)18:00~22:00(L.O.)

TEL:03-3492-9997

ハナムスピ

検索





本日いただいたメニュー

お豆と野菜の五菜定食

1,000円



- ハッシュドビーンズ
- 煮がんも
- ビルマ豆のグリーンサラダ
- 小松菜と春菊のごま和え
- 春キャベツとレンズ豆のラペ
- 酵素玄米
- お味噌汁
- 自家製ぬか漬け



本日いただいたのは「お豆と野菜の五菜定食」。いろいろな豆や旬の野菜、発酵食が楽しめる料理です。食物繊維が豊富で、また発酵食は胃腸の消化活動に負担をかけないため、食べた後は「腸の調子がよくなった」「身体が軽くなった」などの声も聞かれるそうです。

ランチはこの他に「ひよこ豆のコロッケ定食」「お豆バーグ定食」などがあります。夜のメニューでは、「回鍋肉ならぬ、豆を使った「回鍋豆」や、「お豆と野菜のかき揚げ」なども人気だとか。

お店から ひとこと

消化によく、腸にやさしい酵素玄米

酵素玄米は、無農薬玄米と小豆と一緒に炊き、専用のジャーで3日以上保温して寝かせたもの。玄米というと、硬い、消化に悪いというイメージがありますが、酵素玄米は多くの酵素が消化を助けるため、腸の負担にならないのだそうです。

豆料理は多めに茹でて、冷凍庫に保存がお勧め

調理に時間がかかるのが豆料理の難点。家庭で調理するときは、週末などに多めに茹で、小分けにして冷凍庫に保存しておけば、サラダのトッピングなどにもすぐに活用できます。



整体師で健康管理士でもあるオーナーの田中和貴さん。身体の外側からだけでなく、内側からの健康も考え、ハナムスピをオープンさせたとのことです。

お得!

日航健保の被保険者・被扶養者にドリンクサービス！

ハナムスピでランチを召し上がった方に、ドリンク(あずき茶、コーヒー、ハーブティーのいずれか)を1杯サービスします。ご注文の際、日航健保組合の被保険者または被扶養者とお伝えください。

※期限:2013年6月29日(土)まで

アクティブ・チャレンジ! ↗

内臓脂肪 「削減」大作戦!

厚生労働省はこの春、「健康づくりのための身体活動基準2013」を発表しました。その内容に基づき、4回にわたって運動・身体活動のポイントを解説していきます。

どれくらいのエネルギーをカットする?

減量では、日常生活で消費するエネルギー量を増やし、食事からの摂取エネルギー量を減らすことが大切。理想的な腹囲(体重)に近づくためには、毎日どれくらいのエネルギーを消費またはカットする必要があるのでしょうか?まずは、理想の腹囲(体重)を設定し、ムリのない減量プランを作成してみましょう。



内臓脂肪減量のためのプランシート

腹囲または体重をもとに、減量プランを作成してみましょう。

※「腹囲1cm」の減少は「体重1kg」の減少に相当します。

① あなたの腹囲(体重)は? ① cm(kg)

② あなたの目標^{*1}は? ② cm(kg)

*1) 腹囲の基準値は、男性85cm未満、女性90cm未満です。

③ 目標との差は? ① cm(kg) - ② cm(kg) = ③ cm(kg)

④ 目標達成の目安は? 月 日頃 → ④ ヶ月後

⑤ 目標達成のために減らしたい、1日あたりのエネルギー量は?

③ cm(kg) × 7,000kcal^{*2} ÷ ④ ヶ月 ÷ 30日 = ⑤ kcal/日

*2) 腹囲1cm(脂肪1kg)を減らすのに7,000kcal必要です。

過去1年間で体重が変わらないなら、このままの値でOK

⑥ 過去1年間で体重が kg 増えたなら、その分を補正

kg × 7,000kcal ÷ 365 = ⑥ kcal/日 + 補正 →

kcal/日

⑦ そのエネルギーをどのように減らしますか?

A 身体活動で

kcal

B 食事で

kcal



A 身体活動でエネルギーを消費する場合

運動の種類や実施時間はもちろん、体重によっても使われるエネルギー量は異なります。自分の体重をもとに、どんな運動をどれだけ行えば、何キロカロリーのエネルギーを消費できるか調べてみましょう。

この運動でこれだけエネルギーを消費できる

	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
体重別エネルギー消費量							
50kg	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal
60kg	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal
70kg	35kcal	85kcal	75kcal	185kcal	185kcal	130kcal	145kcal
80kg	40kcal	100kcal	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal

B 食事でエネルギーをカットする場合

運動だけでエネルギー量を消費するのは困難です。食事とうまく組み合わせて、ムリなく減量計画を立てましょう。食事では、主食などの糖質(炭水化物)を減らすことと、脂質の摂りすぎに注意することがポイントです。

糖質を摂りすぎないための工夫

一般の人の1日のごはんの量は、ご飯茶わん中盛りで3～4杯(約1,000kcal)、肥満している場合は、小盛りで3～4杯(550～750kcal)が目安です。胚芽米や玄米、ライ麦パンなど、食物繊維を多く含むものを選ぶと、同じエネルギー量でも消化・吸収に時間がかかるため、満腹感が長く持続します。



脂質を摂りすぎないための工夫

揚げる、炒めるといった油を使う料理より、茹でる、蒸す、焼く、煮るといった調理法の方が低カロリー。また、同じカロリーなら、量(かさ)の多い食品を選びましょう。豚肉なら、ヒレ60gがロース40gと同カロリー。鶏肉は、ササミ80gが手羽40gと同カロリーです。外食では、油の使用量が多い洋食や中華より、和定食を選ぶようにしましょう。



「こんなに運動時間はとれない」と思った方はいませんか？

次号では、「健康づくりのための身体活動基準2013」に基づき、ムリなく身体を動かすポイントをご紹介します。

いつまでもキラキラ・いきいきしている健康美人で日本中を埋めつくす！

「女性のカラコロ検定」に チャレンジしてみましょう

女性の健康について、どの程度ご存じですか？

正しい知識を持つことが、健康への第一歩です。

女性はもちろん男性も「女性のカラコロ(カラダとココロ)検定」で
しっかり知識を身につけましょう。

以下の質問で、正しいと思うものに○を、間違っていると
思うものに×をつけてみましょう。

- Q1 健診は症状がなくても受けるものだ
- Q2 女性のかかるがんで最も多いのは乳がんである
- Q3 乳がん検診は、どの年代でも内容は同じである
- Q4 乳がんの自己検診は、生理2~3日前くらいが良い
- Q5 子宮頸がんはウイルスの感染によって起こるがんで、20代で増えている
- Q6 子宮頸がんは予防できる
- Q7 子宮体がんは20代後半から発生が多くなる
- Q8 現代女性の月経回数は昔の女性と同じ程度である
- Q9 生理痛は「あるのが当たり前」で「がまんすべきもの」である
- Q10 3カ月以上生理が来ない状態（無月経）を放っておくと、
妊娠できなくなることがある
- Q11 痩せすぎは女性ホルモンの働きを止めてしまう
- Q12 卵子は排卵のたびに新しくつくりだされるものである
- Q13 高齢出産でなければ出産に関するトラブルの心配はない
- Q14 女性は甲状腺疾患やリウマチ、膠原病などの自己免疫疾患が男性より多い
- Q15 女性は男性より喫煙やアルコールの影響を受けにくい
- Q16 貧血や月経痛の改善に効果があり、妊娠中の胎児の成長にも欠かせない
「女性のための栄養素」といわれるのはビタミンEである
- Q17 女性は男性よりアルツハイマー病になりやすい
- Q18 こころやからだの状態は、月経リズムの影響を受ける
- Q19 女性は男性よりうつになる確率が高い
- Q20 禁煙すると太る





カラコロ検定 正解 (Q1~7)

Q1 健診は症状がなくても受けるものだ 正解▶○

健康で若々しく！ 健康状態を確認するために定期的な健康診断は欠かせません。



Q2 女性のかかるがんで最も多いのは乳がんである 正解▶○

1990年代から乳がんは一人の女性のかかる悪性腫瘍のなかでもっとも頻度が高くなりました。現在、日本女性の約16人に1人が罹患(りかん)すると言われています。乳がんにかかる年齢のピークは40~50歳代であり、他のがんに比べて若年者に多いことが特徴です。

Q3 乳がん検診は、どの年代でも内容は同じである 正解▶×

国の指針では、40歳以上の女性は2年に1度、問診・マンモグラフィ・視触診を受診することが推奨されています(平成16年4月27日厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」の一部改正による)。しかしながら、乳がんは20代から高年齢の女性まで幅広く発症しており、それぞれの年代にあわせた検診を受けることが大切です。若い女性は「超音波検査」を中心に、40代以上では「マンモグラフィ」と「超音波検査」の画像検査を併せて検診を受けましょう。



Q4 乳がんの自己検診は、生理2~3日前くらいが良い 正解▶×

月経前は乳房が張っていて痛みを感じやすく、しこりがわかりにくい時期です。乳がんの自己検診は月経終了から1週間以内の乳房がやわらかい時期に行うのが適切です。閉経後の方は日にちを決めて毎月行ってください。自己検診を生活の一部に組み入れて、以前と異なる乳房の変化を感じたときには、すぐに専門の医療機関を受診しましょう。



Q5 子宮頸がんはウイルスの感染によって起こるがんで、20代に増えている 正解▶○

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスの感染が原因で起こることが知られており、女性特有のがんとしては、乳がんに次いで罹患率が高く、特に20~30代のがんでは第1位となっています。年間約15,000人が罹患し、約3,500人が亡くなっています。HPVはごくありふれたウイルスで、感染しても必ずしもがんになるわけではありませんが、性交渉の経験がある女性なら誰でもかかりうる病気です。

Q6 子宮頸がんは予防できる 正解▶○

子宮頸がんは、ワクチンの接種でヒトパピローマウイルス(HPV)の感染からだを守ることによって予防できます。しかし、ワクチンを接種したからといって100%予防できるわけではありません。HPV感染しても、多くの場合ウイルスは自然消失しますが、一部が残り、長い間感染が続くと、子宮頸部の細胞が変化し、がんへと進行していくことがありますので、ワクチン接種と併せて、定期的な検診も欠かせません。



Q7 子宮体がんは20代後半から発生が多くなる 正解▶×

子宮体がんは、女性ホルモンが低下する更年期世代に多いがんです。子宮体がんにかかる率(罹患(りかん)率)は、40歳代後半から増加し、50歳代から60歳代にピークを迎え、その後減少します。年間約8,200人が罹患し、約1,700人が亡くなっています。子宮体がんの発生は女性ホルモンのエストロゲンによる影響が大きく、子宮内膜が過剰になる(厚くなる)閉経前後の女性が大多数を占めます。症状としては主に閉経後の不正性器出血であることが多いため、症状が現れたらすぐに診断を受けましょう。

どれだけ正解していましたか？

Q8 ~ 20 の解答と解説は、にっこりけんぽホームページ(P.15 参照)に掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

※「女性のカラコロ検定」は、一般社団法人 保険者機能を推進する会 女性の健康研究会が作成し、
対馬ルリ子先生(対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座 院長)が監修した健康啓発のための検定です。



こころの不調 早期チェックのポイント

こころの病気は誰にでも起こります。こころの不調やストレス状態が長引く場合は、早めに気づいて対処することが大切。自分では気づきにくい場合もあるので、周囲の人はよく注意しましょう。

うつ状態、うつ病とは？

仕事上の失敗や大切な人の別れなどで気分が落ち込んだり、疲れなくなったりすることは、よくあることです。しかし、通常は何日かすると回復し、との精神状態・生活に戻ります。

一方、「うつ状態」は、気分の落ち込み(抑うつ気分)や意欲・

関心が低下した状態が2週間以上たつても回復せず、日常生活に支障が現れるようになった状態です。1日のうちに気分や体調に波があることが多く、早朝覚醒などの睡眠障害や、食欲の低下なども起ります。そして「うつ病」とは、医療機関を受診し、病気として確定診断がなされた状態をいいます。



2週間以上、抑うつ気分が続く場合は、要注意です

うつ病の「抑うつ気分」と通常の「憂うつ」の違い

	うつ病の抑うつ気分	通常の憂うつ
うつ状態の程度	ひどく落ち込んで、考えが現実からかけ離れることがある（妄想的になる）	落ち込みの程度は弱く、考えが現実からかけ離れるほどではない
うつ状態の持続期間	憂うつな状態が毎日、2週間以上持続している	憂うつな日もあれば、そうでない日もある
うつ状態の変化	喜ばしいことがあっても、気分は良くならない	喜ばしいことがあると、幸せな気分になる
日常生活の変化	それまでのように仕事や家事ができず、気分転換を図る気にもなれない	それほど変化はない。ショッピングや旅行などで気分転換できる
1日内の気分の変化	朝は気分が悪く、夕方にかけて良くなることが多い	それほど変化はなく、夕方になると疲れを感じる
人間関係の変化	人に会いたくなく、時には家族とも顔を合わせたくない	人と会っているときの方が気が紛れる
趣味などへの関心	関心が失せ、無理に取り組んでも集中できず、疲れるだけ	取り組んでいるときの方が気が紛れ、楽しいと思える

（糸魚川市うつ病対応マニュアル作成委員会：「高齢者におけるうつ病対応マニュアル」より） ※この一覧表は、高齢者だけでなく全ての年代に適用できます。



うつ病 自己チェック

以下の5項目の質問に答えてください。

項目	はい・いいえ
1 毎日の生活に充実感がない	はい・いいえ
2 これまで楽しんでやれてきたことが今ではおっくうに感じられる	はい・いいえ
3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい・いいえ
4 自分は役に立つ人間だとは思えない	はい・いいえ
5 わけもなく疲れた感じがする	はい・いいえ

「はい」の数が2つ以上

2週間以上、ほとんど毎日続いている場合は要注意です。
医師や保健師などの専門家へご相談ください

（厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より）

サポート体制については、「JAL Wellness 2016 My Book」P.26 をご覧ください。

周囲の人は、ここにご注意を

以前と異なる状態が続く場合は、体調などについて聞いてみましょう。もし生活面での支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

こんな変化はありませんか？

- 服装が乱ってきた
- 急にやせた・太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなつた
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスやもの忘れが多い
- 体に不自然な傷がある



無料電話相談サービスのご案内

※「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。
(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

「健康・医療・介護」や「育児」に関する相談は…

0120-578556

フリーダイヤル
(通話料無料) 24時間サービス・年中無休で対応します。

携帯・PHSからもかけられます

03-5299-3165 ※通話料はご本人負担となります。

「こころ(メンタル)」相談は…

0120-596556

フリーダイヤル
(通話料無料) 相談時間:午前10時~午後8時 (平日のみ)

※面談予約は24時間

年中無休で対応します。

メールでの相談も可能です

携帯・PHSからもかけられます

にっこりけんぽホームページ
よりご相談ください。

(返信は3営業日以内にいたします。)

03-5299-3164

※通話料はご本人負担となります。

「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。ご希望の方は、0120-596556へお問合せください。面談カウンセリングを希望される方は1回につき2,520円のご本人負担となります。



健保組合の紹介コーナー

My JAL フィロソフィ(健保版)

感謝の気持ちを忘れず
常に前を向いて進んでいきます！

こんにちは。第9回は、適用・給付グループの遠藤が担当いたします。

私は現在、OB、OGの方々の健康保険業務全般、社員の皆さまやそのご家族の方々への保険給付等の担当をしております。日々の業務は電話での応対が中心なので、顔を見ながら…目と目を合わせながら…とは違い、なかなか自分の思いを伝えられず落ち込むこともあります。そんな時に、私はJALフィロソフィと出会い、自分自身の考え方や思ひが徐々に変化していることに気づき始めました。

人一倍気が弱い私は、ちょっと後ろ向きで、上手くいかないと思うと、何かと理由をつけて逃げてしまいがちでした。しかし、JALフィロソフィの教育や手帳を読み進むうちに、「どうせ後悔するならやるだけやってみよう！」と前向きな気持ちになりました。そして結果はどうであれ、やり切ったという

爽快感を得ることができました。もちろん地道にコツコツ努力を続けることも大事です。電話での説明においても、まず自分がしっかり内容を頭に叩き込み、常に相手の視点に立って接しなければと思います。まだまだ自分には努力が必要だと痛感します。そして忘れてはいけないのが、日航健保の被保険者・被扶養者の皆さまは、「お客さま」であり、「仲間」なのだということです。今、私がこの職場で働くことが出来るのは、皆さまのおかげなのだという「感謝の気持ち」を常に忘れず、また職場の仲間にも「感謝の気持ち」を持って、今日もまた一步踏み出したいと思います！ 「昨日より今日、今日より明日」、常に前を向いて進んでまいります！

(適用・給付グループ 遠藤 礼子)

最新のイベント案内などを掲載しています。ぜひアクセスを！



「にっこりけんぽ」のホームページはこちらから
http://www.nikkokenpo.jp/

※JALグループのインターネットからもご覧いただけます。

ユーザー名 : jalgroup

パスワード : kenpo