

にっこうけんぽ



健康はすべての原点

JAPAN AIRLINES

2013年度.VOL.2[夏号]

JALグループ 健康推進プロジェクト
JAL Wellness 2016

第132回 組合会報告

Wellnessリーダー説明会を開催しました!

「秋の健康フェスタ」開催のお知らせ

「お江戸の歴史と文化を訪ねてウォーキング」
～東海道 品川宿と幕末史の巻～



探訪 ヘルシーレストラン

YAFFA ORGANIC CAFÉ

(ヤッファ・オーガニック・カフェ)

ご家庭へ本誌をお持ち帰りください
日航OB会員の方は、会報と一緒に「にっこうけんぽVOL.2」をお届けしています。

平成24年度決算のお知らせ

緊縮収支改善施策の継続により、
 経常収支黒字を維持

～今後も安定的な事業運営に取り組んでいきます～

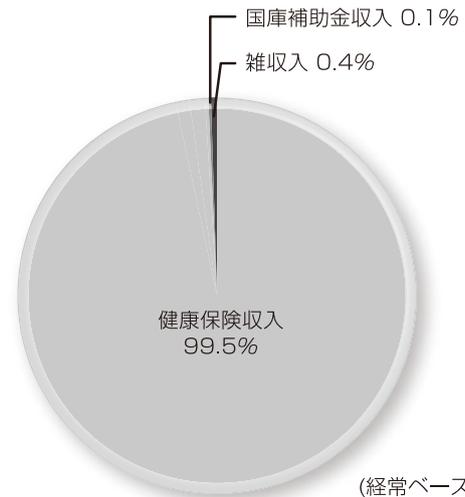
第132回組合会報告
 【7月18日(木)開催】

平成24年度収入支出決算概要

■収入

科目	決算額	予算対比(%)	前年対比(%)
健康保険収入	204億409万円	+6.4	-1.3
調整保険料収入	2億7,804万円	+6.0	-2.8
国庫補助金収入	2,867万円	+22.1	-16.0
財政調整事業交付金	2億6,205万円	+17.7	+0.3
雑収入	7,966万円	+58.5	-45.9
介護勘定受入	6,000万円	—	—
合計(A)	211億1,251万円	+6.7	-1.5
経常収入合計	205億1,242万円	+6.6	-1.4

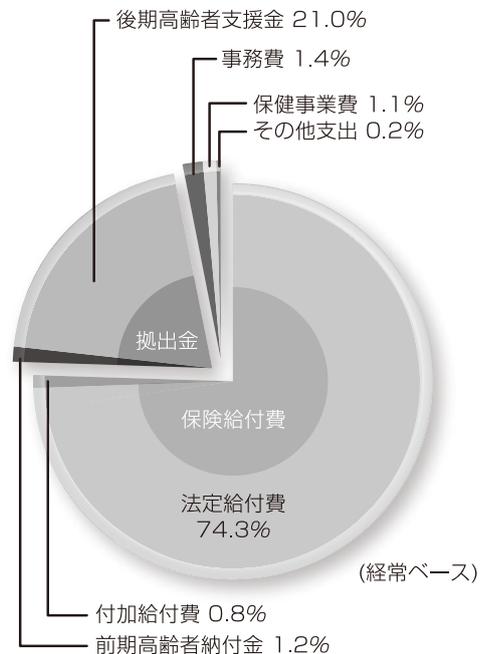
※経常収入=収入合計-(調整保険料収入+財政調整事業交付金+介護勘定受入)



■支出

科目	決算額	予算対比(%)	前年対比(%)	
事務費	2億1,745万円	-6.6	-0.3	
保険給付費	法定給付費	114億5,593万円	-7.3	-3.7
	付加給付費	1億2,204万円	-24.4	-10.8
	小計	115億7,797万円	-7.5	-3.8
拠出金	前期高齢者納付金	1億8,732万円	-0.6	-66.8
	後期高齢者支援金	32億3,123万円	-1.9	-10.4
	退職者給付拠出金	70万円	-0.1	-24.3
	老人保健拠出金	78万円	±0	-85.7
	小計	34億2,003万円	-1.8	-18.1
保健事業費	1億6,645万円	-62.7	+8.8	
財政調整事業拠出金	2億7,788万円	+5.9	-2.6	
その他	2,994万円	—	—	
合計(B)	156億8,972万円	-20.7	-7.6	
経常支出合計	154億954万円	-7.9	-7.3	

※経常支出=支出合計-(財政調整事業拠出金+その他の一部)



収入支出差引額(A-B)	54億2,279万円
経常収支差引額	51億288万円

■決算残金処分内訳

準備金	—
別途積立金	54億2,265万円
繰越金	—
財政調整事業繰越金	14万円
計	54億2,279万円

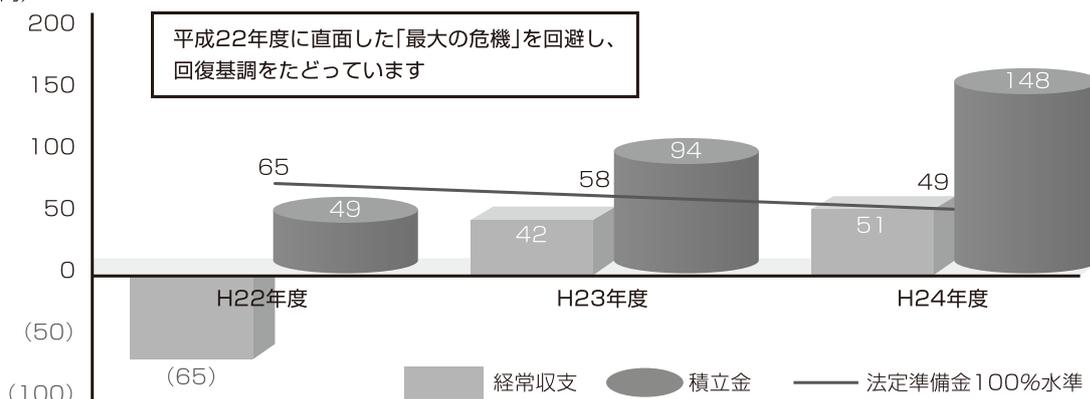
健保財政は母体の業績に連動し、回復基調をたどっています

平成22年度、母体の破綻とともに史上最悪の65億円の単年度赤字に陥った健保財政も、母体の業績回復に連動し回復基調をたどっています。

平成24年度は、収入面では賞与増、支出面では緊急収支改善施策の継続実施等による保険給付の減少や高齢者医療費の一時的な拠出減もあり、経常収支は予算を大きく上回る約51億円の黒字を確保することができました。これにより法定準備金水準約50億円に加えて別に約98億円の積立金を確保することができました。

平成24年度決算概要《一般勘定 経常収支》

(単位:億円)



「JAL Wellness 2016」を基軸に、安定した事業運営を図ります

一定の体力は回復したものの、今後、企業健保は更に厳しい状況を迎えます。少子高齢化による高齢者医療費の現役世代の負担は益々増加していきませんが、社会保障制度改革国民会議ではこの負担増を企業健保に求める方向で検討が行われています。

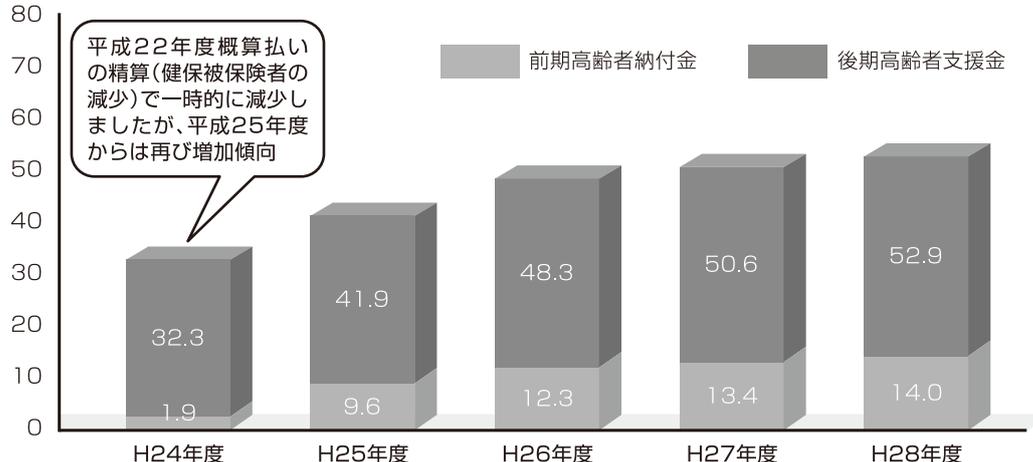
このような厳しい環境下においても安定した事業運営を行っていくためには、加入者である社員並びにご家族の健康をいかに維持増進していくかにかかっています。

昨年10月、人財本部と健保は健康中期計画「JAL Wellness 2016」を策定致しました。同計画は生活習慣病、がん、メンタルヘルスを三大対策として社員・OB、会社、健保が一体となって取り組んでいくこととしております。

今後、当健保は、同計画を幹に各施策を着実に実行し、母体同様、あらゆる環境下にも耐え得る強固な事業体制の構築を目指していきます。

高齢者医療費拠出金推移 (予測) ※今後の制度改定等により変動します。

(単位:億円)



公告第1480・1481号

健保組合理事、理事長、監事および議員が
選出されましたので公告いたします。

選定議員		
理事長	菊池 康文	人財本部長付
理事	幸野 庄司	健康保険組合
理事	小田 卓也	労務部
理事	真行寺 誠	健康管理部
理事	白駒 伸春	健康管理部
理事	姫路 貴弘	東京空港支店総務部
理事	鈴江 武彦	運航業務部業務グループ
理事	稲田 秀一	客室乗員サポート部すこやか増進室
監事	山口 泰敬	経理部税務・資産会計グループ
議員	福家 智	(株)JALエンジニアリング 総務部
議員	城 宏和	成田空港支店総務部
議員	山田 賢哉	路線事業企画部収支統括グループ
議員	大竹 勇次郎	空港業務部業務グループ
議員	碓 俊彦	貨物郵便本部業務部業務グループ
議員	大田 啓之	人事部人事第2グループ
議員	井上 浩一	北海道地区総務部
議員	鈴木 茂樹	西日本地区総務部
議員	加藤 清史	九州地区総務部
議員	橋爪 洋	(株)JALグランドサービス 総務部労務部

互選議員		
理事	小柳 栄喜	(株)JALエンジニアリング 羽田航空機整備センター 運航整備部
理事	前田 清史	777運航乗員部
理事	若杉 学	JAL労働組合
理事	渡邊 光彦	JAL労働組合
理事	中村 なつ子	JAL労働組合
理事	前田 環	第1客室乗員部
理事	吉岡 智也	(株)JALグランドサービス 安全品質・業務部
理事	藤枝 稔直	(株)JALエンジニアリング 羽田航空機整備センター 品質管理室
監事	大黒 孝典	運航乗員健康管理部
議員	久保 祐子	(株)JALカーゴサービス 総務部
議員	今枝 聖美	IT企画部経営サポートグループ
議員	大林 隆由	(株)JALエンジニアリング 成田航空機整備センター 運行点検整備部
議員	稲垣 重美	(株)JALスカイ九州 総務業務部
議員	清水 奈美	(株)JALスカイ札幌 総務部
議員	高城 睦	(株)JALエンジニアリング エンジン整備センター 部品整備部
議員	松丸 直子	(株)ジャルパック 人事総務部
議員	新垣 清典	日本トランスオーシャン航空(株) 総務部
議員	木下 正美	(株)ジャルックス 総務人事部
議員	畑中 克之	767運航乗員部

※社名の表記のない議員は、日本航空(株)所属です。

被扶養者の認定再審査について

この度、被扶養者として認定されているご家族の一部について、あらためて認定再審査を実施することとなりました。適切でない被扶養者の認定は、組合財政にも影響し、被保険者全体の保険料負担増にもつながります。日航健保では厚労省からの指導もあり、被扶養者の認定を厳格に行っております。今回の再審査の対象者や提出書類については以下のとおりとなります。対象となる被保険者の皆さまには、9月上旬に「健康保険被扶養者調査書」をお送りします。今後も随時被扶養者の再審査を実施し、費用の適正化に努めてまいりますので、認定再審査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

■再審査の対象者

次の項目に該当する方が再審査の対象となります。*ただし、健保があらかじめ再審査不要と判断した場合は除きます。

在職中の方	30歳～40歳代の配偶者
特例退職被保険者の方	前回検認(平成22年)から今回の検認の間に65歳になられた配偶者

■提出書類について

提出書類はそれぞれのケースによって異なりますが、主なものは次のとおりです。

- 「平成24年分源泉徴収票」のコピー
 - 「平成25年度非課税証明書」または「平成25年度所得証明書」のコピー
 - 年金受給者は「平成25年年金支払通知書」または「平成25年年金振込通知書」のコピー
- ※なお、この他にも必要に応じて、関係書類をご提出いただく場合があります。

■その他

- ①任意継続被保険者の被扶養者については、今回の対象者から除きます。
- ②ご就職やご結婚、または以下「被扶養者の条件」から外れているご家族につきましては、すみやかに削除の届出をお願いします。

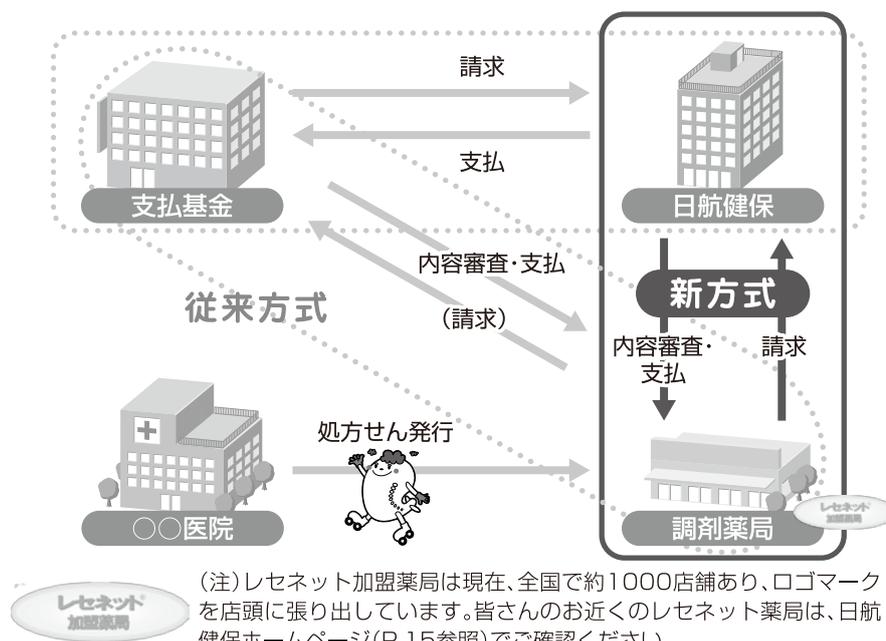
被扶養者の条件	日航健保の被扶養者は、以下の条件を全て満たしていることが必要です。 ①主として被保険者の収入により生計が維持されている。 ②収入が下表の限度額未満であり、被保険者の収入の1/2未満である。 ③別居の場合は、被保険者からの送金額が被扶養者の収入を上回っている。 ④雇用保険、出産手当金、傷病手当金等を受給する場合は、受給日額が収入限度額未満である。
---------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	年収限度 年額(日額)
60歳未満	130万円(3,612円)未満
60歳以上または障害年金を受給する程度の障害者	180万円(5,000円)未満

問合せ先:適用・給付グループ 電話 03-3747-2064/2068

薬局との直接請求・支払制度の導入 ～平成25年8月調剤分より開始します～

皆さまが医療機関の処方せんにより薬局でお薬を受取る場合、お薬代の3割が自己負担、残りの7割は健保に請求されます。健保への請求は通常、「支払基金」を経由して行われますが、平成25年8月より、制度加盟薬局(レセネット加盟薬局)とは、支払基金を経由せず直接請求・支払を行います。これにより、支払基金に支払う事務手数料を軽減するとともに、加盟薬局とコラボし、ジェネリック医薬品の使用促進や適切な服薬方法についての啓発を行っていきます。



Wellnessリーダー説明会を開催しました！

Wellnessリーダーとは、「JAL Wellness 2016」を草の根的にJALグループに根付かせるための中心的な役割を担う方々のことです。地域ごと、あるいは事業所ごとに任命され、その地区・組織の社員の健康づくりをリードしていただきます。Wellnessリーダーとして任命された方々に、その任務などを説明するとともに、意見交換を行う場として「Wellnessリーダー説明会」を各地で開催しました。その模様の一部をご報告します。

Wellnessリーダー説明会 日程

開催日	地区
3月22日	仙台
5月15日	沖縄
5月27日	天王洲・羽田
5月30日	札幌
5月31日	福岡
6月10日	成田
6月25日	大阪（伊丹）
7月24日	大阪（関空）

沖縄 Wellnessリーダー説明会 **開催日** 2013年5月15日

●Wellnessリーダー意見交換の主な内容

質問 このイベントは、沖縄地区全体で取り組むのか、事業所ごとで取り組むのか？

回答 その事業所のニーズに合わせて進めていただきたい。皆さんで情報共有して、たとえば、a事業所が、「こんなイベントやります！」 b事業所「うちも参加していいですか？」といった進め方もよい。JTA→当社は人数が多いので事業所ごとが望ましい。

質問 食育セミナーはとてもよい。食事のとり方から改善する必要がある。可能であれば、講師のご紹介をお願いしたい。歯科対策として、歯ブラシセットを購入すればサービスとして講演をしてくださるというお話をいただいているので、補助をお願いしたい。

回答 まずは事業所で相談し、企画していただきたい。食育セミナーの講師紹介も含めて、できる限り協力させていただく。

未来の健康のために
日々の食習慣を
大切にしていけるよう、
みんなで考えていきます。
(長間幸恵さん)

会社のみみんなで
楽しく健康づくりを
考えていきたいです。
(大田智子さん)

JALスカイ那覇Wellnessリーダーの
長間幸恵さんと大田智子さん。



天王洲・羽田 Wellnessリーダー説明会

開催日 2013年5月27日

●Wellness リーダー意見交換の主な内容

質問

運動会等凍結しているが、何か運動することを企画したときに補助が出るのか。
また、体育館を借りるときなどに社名を出して活動して問題ないのか、制限はないのか。

回答

体育館等会場費などはガイドラインに沿って費用補助する。
社名を出しての活動については相談いただきたい。

質問

補助は、本部単位になるのか。

回答

単位は区切っていない。
ビル全体の企画でも部単位でも構わない。



福岡 Wellnessリーダー説明会

開催日 2013年5月31日

●Wellness リーダー意見交換の主な内容

質問

実施計画について……事業所ごとの取組みとなるのか。

回答

特に決めていない。イベントを企画し、地区単位で合同実施も可。

●JAL Wellness 2016 活動企画案

福岡地区合同で、ウォーキングやハイキング
のイベントを企画しては？

メンタル指導のDr（講師）を依頼し、
メンタルセルフケアのセミナーを実施しましょう！

ピンクリボンセミナーの実施もいいね。

ウォーキングイベントはユニセフの
募金活動と併せて開催してはどうでしょう？



空港支店



市内支店

腰痛予防セミナー開催（沖縄）

7月22日（月）18：00～19：00、JTA本社の会議室にて、腰痛予防セミナーが開催され、13名が参加されました。7つのクイズからはじまり、かなり難しい？○×クイズに答え、楽しみながら前半が終わりました。後半は腰痛予防の実践を行いました。

終わった後は、肩が軽くなった方や、気持ちが前向きになった方もいらっしゃいました。

（株式会社JAL JTAセールス リーダー 前城美琳さん サブ 長間幸恵さん）

毎日ラジオ体操も行っています

弊社では5月最後の週から、毎日15：00よりラジオ体操を行っています。普段パソコンに向かって仕事している時間が長く、気がついたらもう退社時間になり、首や肩がパンパンという声が多くありましたので、改善策としてラジオ体操を始めました。

（株式会社JAL JTAセールス 前城さん）



10月
11月

「秋の健康フェスタ」開催のお知らせ(予告)

今年も10月～11月に、秋の健康フェスタを開催いたします。皆さまのご参加をお待ちしております。詳しくは9月中旬に、業務連絡・健保連絡・健保ホームページ等でお知らせいたします。

秋の健康フェスタの内容

1

健康づくり期間

自身で決めた項目を、
2カ月間取り組みましょう！

ぜひ、QUPiOをご利用ください！QUPiOとは、健康増進コンテンツとしてのWebサービスです。健康マイルも貯まります！健保ホームページから「QUPiO」にご登録ください。健康マイルで素敵な賞品GET！

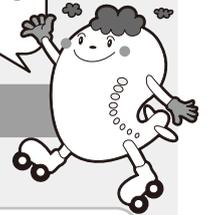
2

自己採取HPV検査 無料

女性社員の皆さま
先着1,000名

子宮頸がんの原因はヒトパピローマウイルス(HPV)であることがわかっていますが、最近では、HPV検査によって、HPVに感染しているか、子宮頸がんになるリスクがあるかを、確認することができます。

婦人科健診も
受けてネ



3

メルマガ登録キャンペーン

4

健康イベント

健康強調月間(10月) ～あなたの健康、見つめる1か月 健康強調月間～



健康強調月間PRポスター

まあいいお腹がチャームポイントだけど、このままでいいのかな？
「健康な快獣になるために」ブースカも挑戦します！



被扶養者の特定健診受診促進ポスター

妻よ、あなたが健康じゃないと、家族は、悲しい。家族のためにも、特定健診・受診をお忘れなく。

今年も「日航健保アンケート」を実施します！

受付期間：平成25年9月2日～25年9月30日

今年も「日航健保アンケート」(CSアンケート)を実施します。今年が3回目の実施ですが、過去2年にわたり、皆さまからいただきましたご指摘、ご意見・ご要望にお応えすべく、私たち健保職員も自身を振り返り、皆さまに最高のサービスをご提供できるよう努力してまいりました。これからもより一層のサービス向上を目指して、活動していきたいと考えております。

アンケートは例年通り、「メルマガ*」「健保ホームページ」「イントラネット(社員向け)」からご回答いただけます。多くの皆さまからのご意見をお待ちしております。

またアンケートの結果は、機関誌「にっこうけんぽVOL.3」及び健保ホームページ(平成25年11月25日予定)で、ご報告いたします。ぜひご協力くださいますようよろしくお願いいたします。

問合せ先

TEL03-3747-2055 / 2291

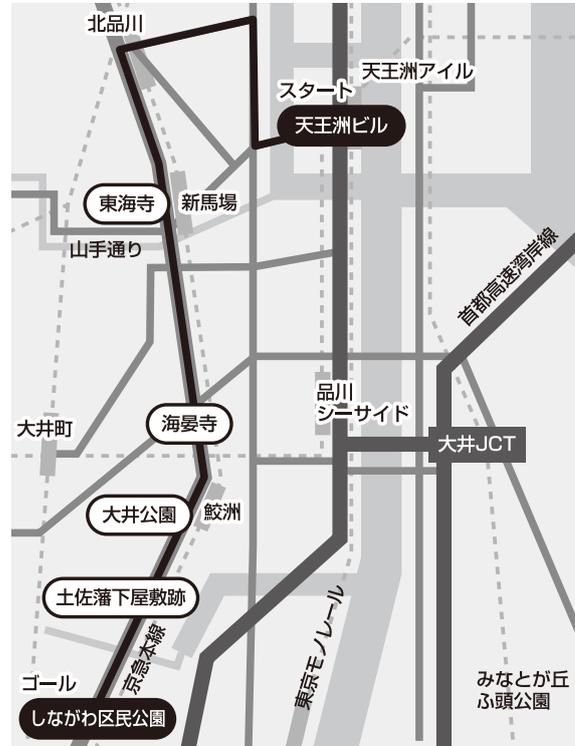
*メルマガの登録は、健保ホームページから行えます(P.15参照)

お江戸の歴史と文化を訪ねてウォーキング

～東海道 品川宿と幕末史の巻～

江戸を語るにおいて、はずせないのが品川宿。東海道の最初の宿場であるとともに、特に激動の幕末史の多くの舞台となった地です。案内人と一緒に幕末を振り返ってみましょう。

- 対象** 日航健保の被保険者・被扶養者
- 開催日** 平成25年11月2日(土) ※雨天中止
- 集合場所** 野村不動産天王洲ビル 玄関前ロータリー
- 集合時間** 10:00(予定)
- 終了時間** 14:30(予定)
- コース** 天王洲ビル(集合・受付・準備体操)⇒東海寺⇒海晏寺⇒大井公園⇒土佐藩下屋敷跡⇒しながわ区民公園(予定)
- 参加費** 1,000円※昼食代は含まれませんので、各自ご用意ください。
(日航OB会会員の方は日航OB会より半額の補助がありますので、参加費は500円です)
- 申込方法** 9月18日(水)までにメルマガにご登録いただいた方へ、9月19日(木)にメルマガで申込書を配信いたします。この機会にぜひ、携帯・PCからメルマガにご登録ください。メルマガ登録方法は日航健保のホームページ(P.15参照)をご覧ください。
- 募集人員** 100名様(先着順)
- その他** 参加者さまへは10月下旬ごろ詳しいご案内をお送りいたします。



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には、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。



健康マメ情報

健康食品を選ぶときは、**GMPマークを目安に**



健康食品といっても、ピンからキリまであります。薬事法の規制から、食品は健康効果を積極的にアピールできないので、選ぶ際は判断が難しいもの。まずは、「GMPマーク」を目印に、品質がしっかり確保された製品かどうかを基準にしてみてください。

GMPとは、Good Manufacturing Practice (適正製造規範) の略で、製品が安全に作られ、一定の品質が保たれるようにするための製造工程管理基準のこと。健康食品は、製造過程で濃縮や混合などの作業が行われるため、成分量のバラツキや有害物質の混入などの可能性があります。この問題を未然に防ぐために導入されたのがGMPという基準です。GMPを遵守していると認定された国内工場で作られた健康食品には、左のようなGMPマークが付いています。

探訪
ヘルシーレストラン
第6回

今回訪問したお店

YAFFA ORGANIC CAFÉ (ヤッファ・オーガニック・カフェ)

都会の喧噪から離れた心地よい空間で
自然食料理をゆったり楽しむ



自然栽培された、彩り豊かな野菜や根菜がたっぷり。
薄味ドレッシングが、食材の味を引き立てます。



シャキッとした歯ごたえの
フレッシュな野菜は
薄味のドレッシングと
絶妙にマッチ。
ボリュームも満点です。

石井 昌紀さん / 日本航空(株) 運航本部 機長



有機ワインなどが並ぶ店内。
席数は40席。



JR渋谷駅新南口から徒歩2分。渋谷の喧噪から離れた場所にYAFFA ORGANIC CAFÉはあります。店名からもわかるように、無農薬・低農薬で育てられた野菜を中心に、素材の味を活かした調理を心がけることがお店のポリシー。使っている野菜は、無農薬・無肥料の自然栽培を全国の農家と共同で広げるナチュラル・ハーモニーという八百屋さんから仕入れたもの。もちろん肉や、コーヒー、紅茶、アルコールなどもオーガニック食材にこだわっています。本日いただいた「有機野菜のSpecialベジランチ」

は、14~15種類の野菜を使用しているとのこと。日頃から不足しがちな野菜をしっかり摂取できるメニューです。醤油ベースの和風ドレッシングは薄味なので、野菜の美味しさが引き立ちます。ディナータイムのメニューは45品ほど。有機栽培された葡萄から作るワインは14種類、オーガニックビールも4種類用意。9月末までオープンテラスでビアガーデンも行っているそうです。ワインやビールを飲みながら、去りゆく夏の夜を楽しむのも風情がありますね。

〈私の健康の秘訣〉

パイロットという仕事柄、日頃は外食や機内食が多いので、家では野菜中心の食事を心がけています。

10年ほど前までは競技ゴルフに打ち込んでいたのですが、ここ数年は月に1~2回しか回れないので、できるだけ日頃は歩くようにしています。睡眠をたっぷりとり、イヤなことは寝て忘れる。これがストレス解消の秘訣かもしれません。



所在地:

東京都渋谷区渋谷3-27-5
東急ステイ渋谷新南口別館1F

営業時間: (定休日: 不定休)
11:30~23:30 (L.O.23:00)

TEL:03-6427-9988



ヤッファ

検索



本日いただいたメニュー

有機野菜のSpecialベジランチ 1,500円



- 有機野菜のソテー
- 日替わりスープ…
- 玄米または
…フォカッチャ…
- ドリンク付き



本日いただいた「有機野菜のSpecialベジランチ」には、ナス、ズッキーニ、トマト、アスパラガス、カボチャなどの旬の野菜、ニンジン、サトイモ、ヤマイモといった根菜類、合わせて14～15種類が使われています。夏野菜だけだと身体を冷やしてしまうので、根菜を加えることで、バランスを整えているのだそうです。

「味つけでは、塩加減に気を使います」と宗像シェフは話します。モンゴルの天日塩を使っていますが、野菜によって塩の適量は異なるので、野菜ごとに塩を振るのだそうです。

日替わりスープに使われていたのは、シメジとタマネギ。これも、塩加減にこだわっているとのこと。タマネギの甘さと香味がほどよく混じり合い、スッキリした味わいでした。

お店から ひとこと

美味しく調理するコツは、火を入れすぎないこと

葉物野菜は、焼きすぎたり茹ですぎたりすると、くたっとなってしまいがちです。水分が抜けると、香りも味も一緒に失われてしまうので、少し芯が残るくらいの気持ちで火を通すのがコツ。仕上げの時点でちょうどよいと感じる状態では、食べる頃には火が通りすぎています。ちょっと硬いと感じる程度で火を止めると、余熱が入って、食べる頃にシャキッとした歯ごたえになるそうです。ぜひ、ご参考に。



オーナーの楠田康晴さん(右)と
シェフの宗像悟志さん

お得!

日航健保の被保険者・被扶養者にプチデザート サービス!

YAFFA ORGANIC CAFÉで料理(ランチまたはディナー)を召し上がった方に、プチデザートをサービスします。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9月30日(月)まで

毎日を

アクティブに!



厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」の基本は、今より10分多く身体を動かすこと。
さあ、今日からすぐ始めましょう!

全ての世代に共通する方向性

身体活動とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての活動のこと。家事や通勤、庭仕事などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的とした「運動」があります。身体活動量は個人差が大きいのですが、活動量が増加するほど、生活習慣病や足腰の機能障害のリスクが低下することがわかっています。少しでも多く身体を動かすようにしましょう。

身体活動(生活活動+運動)

今より少しでも多く身体を動かす
(10分多く歩く)

《身体活動の例》

買い物、洗濯物を干す、子どもと屋外で遊ぶ、通勤、営業の外回り、階段昇降、荷物運搬、農作業など



目標は
プラス10分

運動

運動習慣を持つ
(1日30分以上の運動を、週2日以上)

《運動の例》

ジムやフィットネスクラブで行うトレーニング・エアロビクスなど
テニス、サッカー、バスケットボールなどのスポーツ
余暇時間のウォーキング、ジョギングなど



1日30分以上
週2日以上

健診の結果が次のような人は・・・

① すぐに医療機関を受診する必要があると指摘された場合

生活習慣病の人が積極的に運動をする際は、安全面での配慮が特に重要なので、かかりつけ医に相談してください。

② 血糖・血圧・脂質のいずれかが、保健指導判定値以上(HDL コレステロール値は判定値以下)

医療機関にかかっておらず、次のチェックリストが全て「いいえ」であれば、体調確認した上で年齢に応じた身体活動を積極的に行いましょう。もし一つでも該当する項目がある場合は、医師に相談してください。

身体活動のリスクに関するチェックリスト

- ① 医師から心臓に問題があると言われたことがありますか？
- ② 運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じたりしますか？
- ③ 身体を動かしていないときに胸部の痛みを感じたり、脈の不整を感じたりすることがありますか？
- ④ 立ちくらみやめまいがしたり、意識を失ったことがありますか？
- ⑤ 家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか？
- ⑥ 医師から足腰に障害があると言われたことがありますか？
- ⑦ 運動をすると、足腰の痛みが悪化しますか？

世代別目標

18歳～64歳の目標 (健診結果が基準範囲内の場合)

身体活動(運動+生活活動)

歩行程度の活動を、毎日60分

《生活活動の例》

普通歩行、犬の散歩、掃除、自転車、子どもと遊ぶ



運動

息が弾み、汗をかく程度の運動を毎週合計60分行う

《運動の例》

テニス、軽い筋力トレーニング、ゴルフ、ラジオ体操、卓球、ウォーキング、球技、水泳、ジョギング、ハイキング、ボウリング、スキーなど



65歳以上の目標 (健診結果が基準範囲内の場合)

身体活動(運動+生活活動)

強度を問わず、身体活動を毎日40分

※横になったままや座ったままでなければ、どのような動きでもよい

《生活活動の例》

皿洗い、洗濯、食事の支度、子どもと軽く遊ぶ、買い物・散歩、ストレッチ、ガーデニング、動物の世話 など



1回の運動(身体活動)は、 20分以上続けないと効果がない？

かつては、続けて20～30分以上の運動を行わないと、減量や生活習慣病予防に効果がないと言われていましたが、最近の研究では、10分程度の運動でも効果があることがわかってきました。細切れの運動でも、回数を行うことが大切です。





自律訓練法でリラックス

自律訓練法は、自己催眠により意識的にリラックスした状態をつかって、自律神経のバランスを整える方法。ストレスや緊張の緩和、不眠解消に効果があるとされます。



自律訓練法とは？

自律訓練法はリラクゼーション法の一つで、1932年にドイツの精神科医シュルツ博士によって開発されました。身体の部位ごとに力を抜いていき、意識的にリラックス状態をつかって自律神経のバランスを整える方法で、精神科や臨床内科で導入されています。



自律訓練法の一般的な効果

○疲労回復 ○穏やかな気持ちになる ○自己統制力が増し、衝動的行動が少なくなる
○仕事・勉強の能率アップ ○身体的・精神的苦痛の緩和 ○向上心アップ



自律訓練法の手順

●姿勢

イスに腰かけた姿勢か仰向けに寝た姿勢で行います。

●手順

訓練では、軽く目を閉じた状態で次のような言葉を心の中で繰り返し唱えます。



ステップ1	気持ちが落ち着いている
ステップ2	右腕が重たい→左腕が重たい→両脚が重たい
ステップ3	右手が温かい→左手が温かい→両脚が温かい
ステップ4	心臓が規則正しく打っている
ステップ5	楽に息をしている
ステップ6	おなかが温かい
ステップ7	顔が心地よく涼しい

7つの言葉全てを唱える必要はありません。ステップ1から3まででも効果が期待できます。1回につき3～5分を1日2～3回行います。

●消去動作

訓練を終えるときは、最後に次のような消去動作を行って自己催眠状態から醒めます。

①両手の開閉運動→②両肘の屈伸運動→③大きく伸び→④深呼吸

※眠る前に行う場合は、消去動作を行わずにそのまま眠ってください。

●注意点

人によっては、次のようなステップは避けた方がよいのでご注意ください。

- ◆狭心症・心筋梗塞などの既往……ステップ4
- ◆気管支喘息などの呼吸器疾患……ステップ5
- ◆消化器系疾患、糖尿病……ステップ6
- ◆頭部疾患(頭痛、てんかんなど)……ステップ7



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

にっこう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。)

携帯・PHSからもかけられます

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)

たくさんの方にイベントにご参加いただくと、やりがいを感じ「また頑張ろう!」という気持ちになります

この原稿を書いている本日、フィロソフィ教育を受講してまいりました。テーマは「地味な努力を積み重ねる」でした。その中で、「私たちの理想の会社とは?」をテーマにグループワークを行い、「やりがいのある仕事」がキーワードに挙げられました。

私が健保で在籍している保健事業グループは、健康診断の受診促進、生活習慣病予防対策など組合員の皆さまに健康状態を維持していただくための企画を立て、準備を行い、イベントを実施することが主な業務です。イベントをご案内する準備段階までは、組合員の皆さまの反応がとても心配ですが、たくさんの方にイベントにご参加いただ

くとやりがいを感じ、また頑張ろうという気持ちになります。

健康診断はご自身の健康維持の第一歩です。毎年受診していただいている方はそのまま、定期的にご受診いただいていない方は今から、年に一度は健康診断をご受診ください。さらに日航健保の機関誌、ホームページ、メルマガから健康維持のための情報をチェックしていただいて、ときにはウォーキング等健康づくりイベントにもご参加ください。お待ちしております。

(保健事業グループ 浅野 永津子)



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!

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

※JALグループのイントラ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

