

にっこうけんぽ

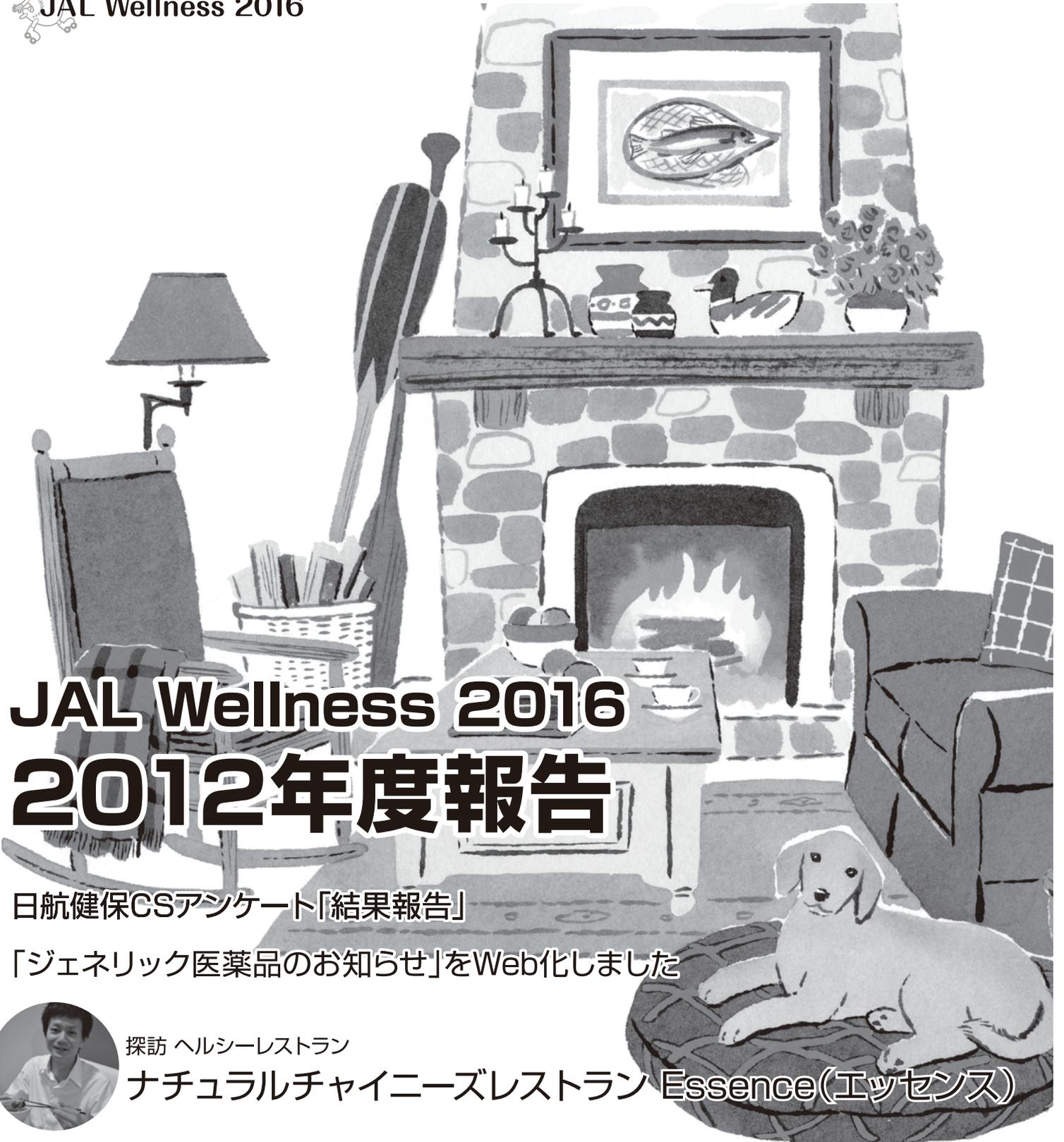


JAPAN AIRLINES

健康はすべての原点

2013年度.VOL.3[冬号]

JALグループ 健康推進プロジェクト
JAL Wellness 2016



JAL Wellness 2016 2012年度報告

日航健保CSアンケート「結果報告」

「ジェネリック医薬品のお知らせ」をWeb化しました

探訪 ヘルシーレストラン

ナチュラルチャイニーズレストラン Essence(エッセンス)

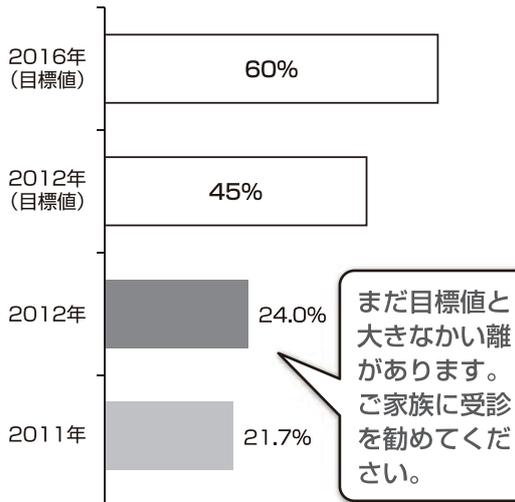
ご家庭へ本誌をお持ち帰りください

「JAL Wellness 2016」2012年度報告

JALグループでは、企業理念である「全社員の物心両面の幸福」の追求には、「心身の健康」が不可欠との認識のもと、会社と健保が一体となって、2016年度までの健康中期計画「JAL WELLNESS 2016」を策定して取り組んでいます。計画実行初年度である2012年度の状況を報告します。

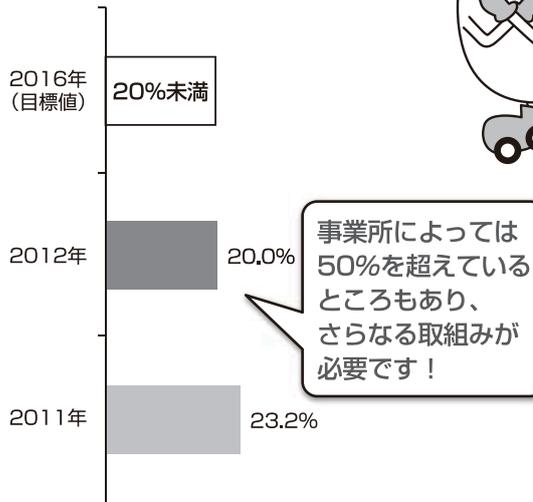
●特定健診受診率

《35歳以上の家族・OB》



●喫煙率

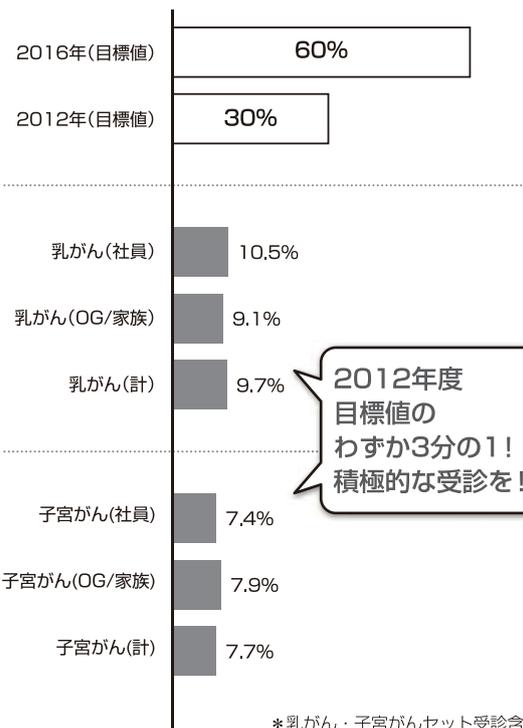
《健診結果・問診より(35歳以上)》



●婦人科健診受診率

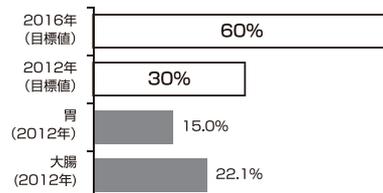
《18歳以上の女性(社員・OG・家族)》

※目標値は各健診ごと



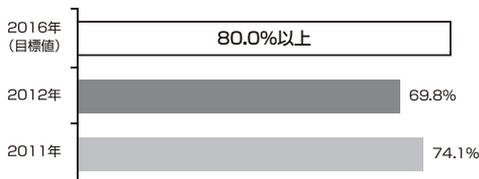
●胃・大腸がん健診受診率

《35歳以上の家族・OB》※目標値は各健診ごと



●適正体重維持者の割合(BMI: 18.5以上25未満)

《健診結果・問診より(35歳以上)》



ちゃんと受けよう
「健診」キャンペーン

特定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！
詳しくは健保ホームページ(P.15 参照)をご覧ください。



Wellnessリーダー 活動報告

徐々に活動が
広がっています！

全国各地で行われているWellnessリーダーの活動をレポートします。

成田地区ドッジボール大会

開催日 2013年9月7日(土)

場所 成田市坂田ヶ池総合公園

JALECエンジン整備センターでは、職制チーム、グループ・課の連合チームなど6チーム・総勢117名によるトーナメント形式でゲームを開催。子どもたちも加わり大会は大いに盛り上がりました。スポーツを通じたコミュニケーションとストレス解消が十分に図られた催しとなりました。

ドッジボール終了後には、6グループに分かれてバーベキューの焼き場を囲んで交流を深めました。青空の下、参加者同士の会話も弾み、家族も含めてコミュニケーションを取り合う良い機会となりました。



西日本地区ソフトボール大会

開催日 2013年9月28日(土)

場所 大阪府茨木市西河原公園 北グラウンド

KIX-A、KIX-B、ITM (JAIR、JIT含む)、JSATチームの4チームに分かれてソフトボール大会を開催しました。

台風18号の影響で当初予定のグラウンドが直前で利用不可になるハプニングもありましたが、当日は晴天の下、総勢55名が集まりました。和気藹々と健康増進と職場間のコミュニケーション作りで楽しく過ごすことができました。



油山ハイキング(福岡空港企画)

開催日 2013年10月5日(土)

場所 油山市民の森(福岡市)

福岡市の油山市民の森にて、5社25名が集まりハイキングを実施。あいにくの雨模様の中、当初予定の油山登頂は取りやめ、市民の森内での自然観察ハイキングに変更しました。ガイドの説明の下、約1時間自然を満喫した後、全員でカレーを調理しました。

日頃の喧噪から離れ、自然の中での活動は心身共にリラックスでき、またコミュニケーションも図れた1日でした。参加者からは、運動する良いきっかけになったという言葉ももらい、今回の目的は達成できたと思います。



日航健保CSアンケート「結果報告」

CS改善のため、Webでのアンケートを実施しましたので、結果をご報告します。

日航健保CSアンケートへのご協力ありがとうございました

このたびは「第3回日航健保CSアンケート」にご協力いただき、ありがとうございました。

私たちは、一昨年より、「日航健保に加入されている社員・ご家族の皆さまをお客さま」と見なし、保険給付や疾病予防のための様々な保健事業において職員の対応改善を中心に皆さまの満足を追求しています。アンケート結果を見ると、年々好評価率が向上しており、私たちの取組みの成果が少しずつではありますが結果として現われていると考えています。しかしながら、未だ対応が「悪い」、「非常に悪い」との評価もいただいていることも真摯に受け止め、常に「お客さま視点」に立って、「有意注意」で業務を遂行していくことを職員全員が確認いたしました。

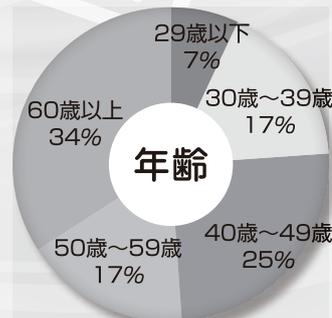
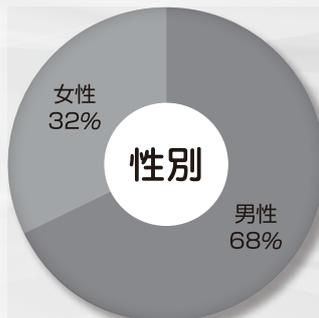
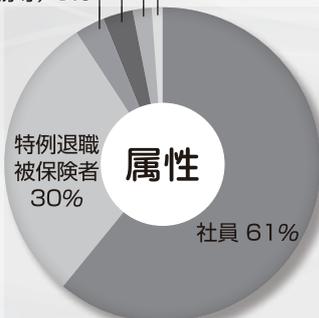
アンケート実施期間：9月1日～9月30日



回答者(1,024名)

任意継続被保険者 3%

各社健保担当者 (総務等) 3%
ご家族 2%
その他 1%



1. 健保職員の電話対応について

1 呼び出し音が3回鳴るまでに
応答がありましたか



2 第一声の印象はいかがでしたか



3 声のトーン・大きさはいかがでしたか



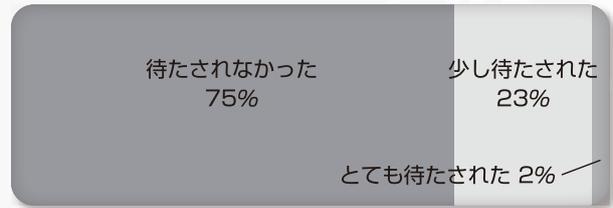
4 担当者は名前を名乗りましたか



5 言葉遣いは丁寧かつ感じの良い話し方でしたか



6 お問い合わせ等にお答えする際は長時間お待たせしていませんでしたか



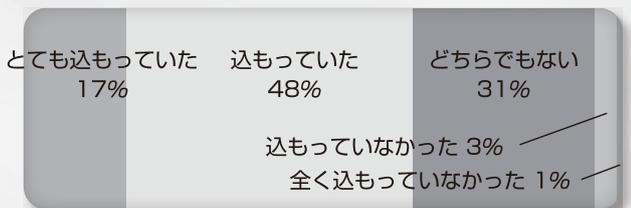
7 全体的な印象はいかがでしたか



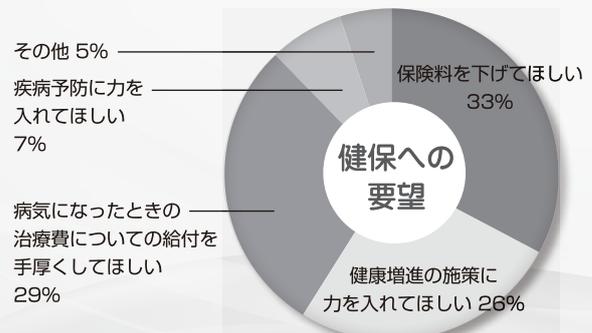
8 問い合わせた内容についての回答は的確でしたか



9 職員の対応は心が込もっていましたか?



2. 今後の健保に最も期待されることは何ですか



お声の一部を、ご紹介させていただきます。

健保職員の対応・電話の取り次ぎについて

- 

困って問い合わせをしたのに、あまり気持ちよく優しい対応ではなく、次はしづらいつと感じた。安心して対応してもらえるように同じグループ同士良い対応をし合っていきたい。
- 

全体的な印象は良かったが、担当者で差があるような気がします。
- 

必要書類の手続きをお願いしたところ、迅速かつ的確な対応で驚きました。
- 

実例を挙げ、具体的に対応をしていただいた。
- 

2~3度お尋ね事で電話いたしました。健保の担当の女性の受け答えは的確で分かりやすく助かりました。

このアンケート結果を参考に、さらにCS改善に取り組んでまいります



「ジェネリック医薬品のお知らせ」をWeb化しました ～健保ホームページから閲覧できます～

「医療費のお知らせ」と「ジェネリック医薬品のお知らせ」の見方

- ① 健保ホームページ(P.15参照)のトップページ右側の「医療費のお知らせ」ボタンをクリックします。



* 医療費のお知らせは、皆さんが保険診療を受けた記録として確認していただくものです。誤請求、不正請求があれば健保にお知らせください。

- ② 右のような画面が表示されたら、「No」(保険証記号)、「ID」(保険証番号)、「パスワード」を入力し「OK」をクリック。



- ③ 画面指示に従って操作していくと、希望した期間の医療費一覧が表示されます。

医療費のお知らせ

記号 11 番号 12345

氏名	生年月日	診療年月	診療区分	医療機関	医療費の総額	医療費の内訳		
						健保組合が支払った額	国・市町村が支払った額	給付区分
平成25年10月分								
ケンポタロウ	028/11/10	H25.07	3 医外	すっきり耳鼻咽喉科	7,620	5,304	0	2,286
ケンポタロウ	028/11/10	H25.07	3 調剤	健康薬局 羽田空港店	13,980	9,798	0	4,194
平成25年10月分合計						15,120	0	6,480
ジェネリック医薬品								
総合計					21,600	15,120	0	6,480

- ④ 「ジェネリック医薬品」をクリックすると、「ジェネリック医薬品のお知らせ」が表示されます。現在服用している医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合の、薬代の予想削減額を確認することができます。

ジェネリック医薬品のお知らせ

平成25年10月分

最大で 720円 削減可能

▼現在服薬中で処方された薬と自己負担額				▼ジェネリック医薬品の自己負担額 (最小と最大)			
氏名	生年月日	医療機関・薬局	処方薬名	処方薬の自己負担額	ジェネリック医薬品名	最小の自己負担額	最大の自己負担額
ケンポタロウ	528/11/10	健康薬局 羽田空港店	H35.07 メロキシカム錠 90mg	180	メロキシカム錠 90mg	90	90
ケンポタロウ	528/11/10	健康薬局 羽田空港店	H35.07 ムコソリン錠 180mg	360	ムコソリン錠 180mg	90	90
ケンポタロウ	528/11/10	さわやかクリニック	H25.07 ニコチンパッチ 0.1mg/14日分	450	ニコチンパッチ 0.1mg/14日分	90	90
平成25年10月分合計				990		270	270
				削減額		720	720

「医療費のお知らせ」をプリントすれば医療費控除の書類として利用できます。ホームページ上で閲覧できない方で、医療費控除等の申請をされる場合は、平成26年1月10日から2月7日までに下記へご連絡ください。

医療業務グループ 03-3747-2065

被保険者証更新のお知らせ

平成26年2月に被保険者証(以下、「保険証」)が更新されます。新しい保険証は、平成26年2月1日以降に、各事業所へ一括して発送いたします(特例退職および任意継続被保険者の方は、ご自宅へ郵送いたします)。あわせて旧保険証の回収も行いますので、ご協力いただきますようお願いいたします。また、更新に伴い、デザインや保険証に記載される内容の一部を以下のとおり変更いたします。

変更点

- 1 ロゴマークの変更
- 2 地紋の色の変更
(ピンク→イエロー)
- 3 有効期限記載の廃止
※ただし、特例退職被保険者および任意継続被保険者の方は「資格喪失予定年月日」が記載されます。
- 4 世帯発行枚数記載の廃止
※被保険者の保険証のみに記載しておりますが、業務簡素化のため廃止いたします。

【お問合せ先】適用・給付グループ TEL:03-3747-2064 / 2068

公告第1482~1486号 組合会議員の就退職がありましたのでご報告します

	就 職	退 職		
互選理事	杉 直樹	渡邊 光彦	〔JAL労働組合〕	(平成25年9月12日)
互選理事	菅原 佳代	中村 なつ子	〔JAL労働組合〕	(平成25年9月12日)

特例退職被保険者の皆さまへ

平成25年分保険料納付証明書は、平成26年1月20日(月)にご自宅への一斉発送となります。

平成24年度 特定健診等の実績報告

平成24年度 特定健診等の実績を国へ報告しました。

- 特定健診受診率:50.9%
- 特定保健指導実施率:0.2%
- メタボ減少率:34.1%(H20→H24)

脱メタボ塾 課外授業レポート

体重が落ちていくことを体重計で確認するのは楽しいことでした



日本航空(株) 運航安全推進部
東峰 典生さん

この数年間、体重が高止まりの状況であり、「そろそろ何とかしないと…」と思っていたところ、6月の業務連絡で本プログラムの参加者募集を知り、健保補助もあったので参加を決めました。プログラム期間中、好きな麺類、晩酌を断ったのは辛いものでしたが、1週間ほどで慣れました。また私の場合、夕食をマイクロダイエットに置き換えることにしました。家族の食事を目の前にして、箸をつけること我慢しなければならない辛さもありました。しかしその努力が実り、それまで穿けなかったサイズのスラックスが穿けるようになりました。体重が落ちていくことを体重計で確認するのは楽しいことでした。プログラムはマイクロダイエットだけではなく、日常の食事、生活習慣にも及びます。私の場合、通勤に使っていた自転車と業連バスを徒歩に切り替え、毎日1万歩を目処に歩く習慣をつけました。また週末も自宅近所を1時間以上歩くようにしています。やはり減量は辛さが伴います。いかに我慢を持続できるか、目標を持って取り組むかが成功の秘訣だと思います。身体が軽くなると、それまでできなかったことができるようになり、色々な可能性が出てきます。私は脚の負担が減ったので、ウォーキングからランニングにステップアップできました。

脱メタボ塾 塾長

サニーヘルス株式会社
管理栄養士
伊東久美子さん



東峰さんは、食事量のコントロールや歩数アップを毎日少しずつ取り組まれ、本プログラムをきっかけに生活習慣を改善させ、今回の素晴らしい成果につなげられました。5年後、10年後の健康のため、実践されたことを継続され、充実した日々をお過ごしいただけると、私も嬉しいです。

探訪
ヘルシーレストラン
第7回

今回訪問したお店

ナチュラルチャイニーズレストラン Essence

薬膳料理の考え方をベースに季節に合った料理を提供

旬の食材の持ち味を活かすために
化学調味料や添加物を使わずに調理。



南 仁さん／日本航空(株)人財本部



席数は33席。気持ちよく食事が楽しめるテラス席もあります。



数崎シェフが足利に持つ菜園。週に2～3回は足を運び、播種や収穫作業を手伝うのだとか。

表参道駅から徒歩5分の好立地にあるナチュラルチャイニーズレストランEssence。化学調味料や添加物を一切使わず、油や食塩を最小限に抑えているのに、中国料理の豊潤な味わいはそのままです。美味しく健康的な料理を目指すというEssenceのコンセプトは「天人合一」。これは、「自然の変化に応じて生き、季節に採れる旬の食材を食べることが、一番の健康法」という、薬膳料理の根本にある考え方だそうです。魚介は築地市場から、野菜は、30年以

上無農薬有機栽培に取り組む八王子の鈴木農園などから取り寄せ、可能な限りオーガニックにこだわっています。また、オーナーシェフの数崎友宏さんが栃木県足利市に持つ自らの菜園で採れた季節の野菜・果物もふんだんに使用しています。数崎シェフは、国際薬膳調理師やふぐ調理師、ソムリエといった難関の資格を持つ努力家。2012年、農林水産省が推進する料理人顕彰制度「料理マスターズ」でブロンズ賞を受賞しました。

〈私の健康の秘訣〉

温野菜などの野菜料理が好きで、昼食用に持参する弁当も、野菜を多めに入れてます。また、夏でも水筒に入れた温かいお茶を飲むようにしています。そのせいか、お腹の調子はとても良好ですね。

睡眠をたっぷりとることも健康の秘訣。その他、ストレス発散に、年2回は海外旅行を楽しんでいます。違う文化や考え方に触れることで、とてもリフレッシュされます。



所在地：
東京都港区南青山3-8-2
サンブリッジ青山1F

営業時間：
11:30～16:00(L.O.)
18:00～23:00(L.O.)
〔土・日・祝 11:00～21:30(L.O.)〕
TEL:03-6805-3905



エッセンス 青山

検索



本日いただいたメニュー

プリフィクスランチセット 1,470円



- 日替わりメイン料理（豚肉と野菜の海老発酵味噌炒め）
- 二十四節気の薬膳スープ
- 小菜3種盛り合わせ（本日の焼き物・本日の冷菜・本日の点心）
- 一口汁なし坦々麺
- 雑穀米のお粥または長野県産ミルキークイーンのごはん
- 本日のデザート
- ドリンク



本日いただいた「プリフィクスランチセット」の日替わりメイン料理は、豚肉と野菜（パプリカ、ズッキーニ、モロヘイヤなど）の海老発酵味噌炒め。緑黄色野菜がたっぷり食べられて、しかも油っこくなく、とてもヘルシーです。

二十四節気の薬膳スープは、羅漢果、杏仁、冬瓜、スペアリブを煮込んだもので、冬瓜は荻崎シェフの自家農園で採れたものだそうです。このスープは身体に潤いを与える作用があるのだとか。空気が乾燥してきた秋にぴったりのスープです。

プリフィクスランチセットには、その他に生パスタを使った一口汁なし坦々麺や、小菜3種盛り合わせが付き、様々な料理が存分に楽しめます。また、メイン料理は「日替わり」の他に「いろいろ野菜と生湯葉の温サラダ」「あべ鶏の油淋鶏 ベビーリーフ添え」「四川風 麻婆豆腐」「海老のチリソース煮」から選べます。

お店から ひとこと

旬の食材を使うことが、健康な生活の基本

冬でもきゅうりやトマトなど、夏の食材が手に入る便利な時代ですが、旬の食材を使うことが薬膳の基本的な考え方。旬の食材は、人間がその季節に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。美味しいだけでなく、健康面でも大きな意味があるのですね。

オーナーシェフの荻崎友宏さん



お得!

日航健保の被保険者・被扶養者にディナーでドリンクを1杯サービス!

ナチュラルチャイニーズレストランEssenceで料理(ディナー)を召し上がった方に、ドリンクを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12月29日(日)まで

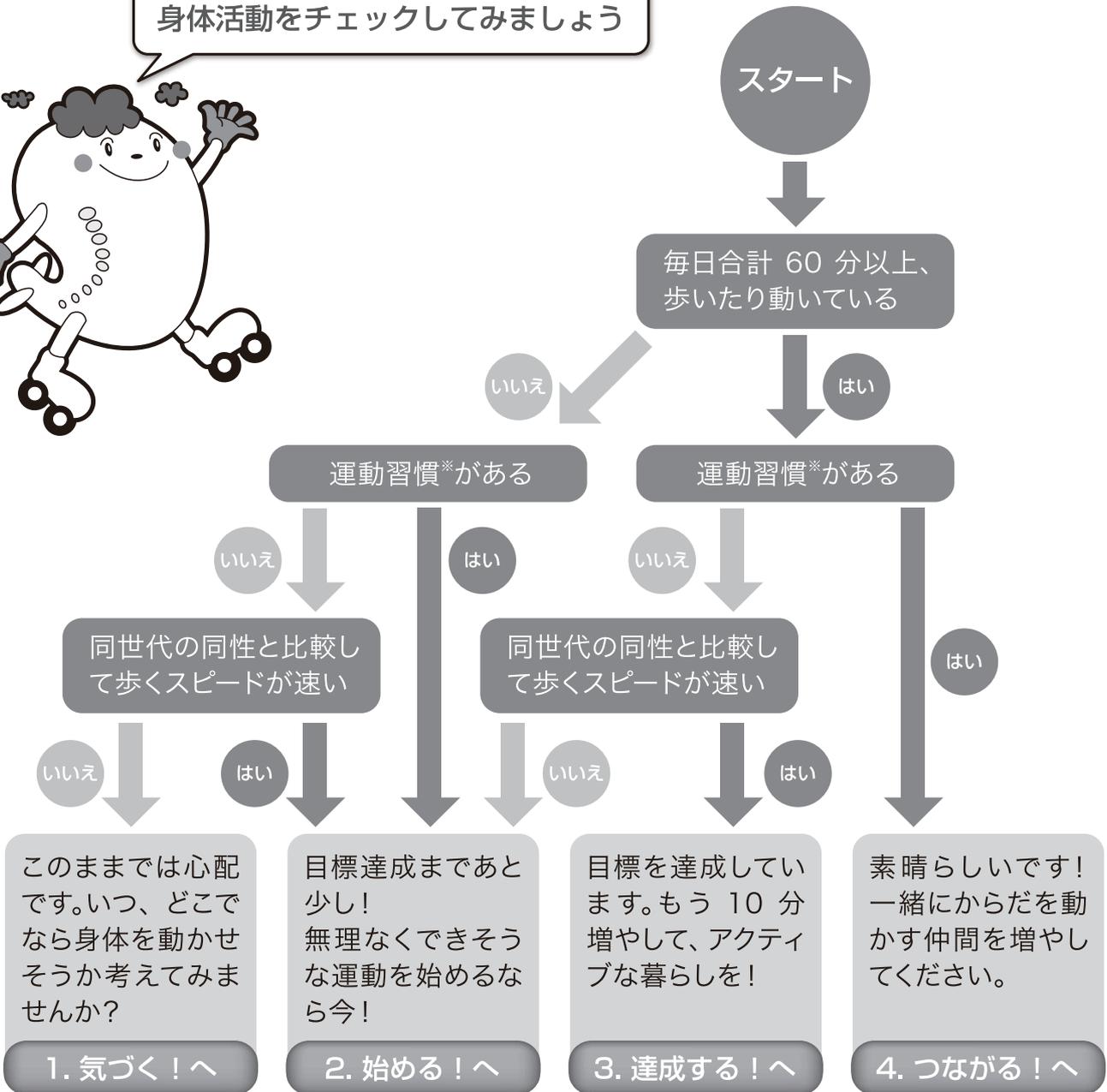
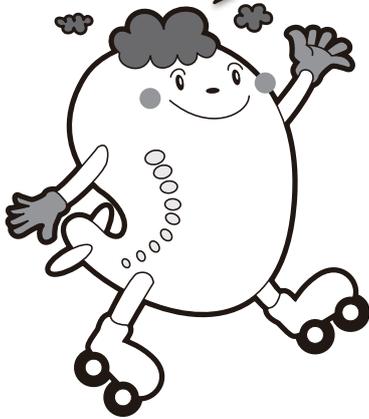
あなたの身体活動を チェック!



あなたは、日頃から、からだを動かしていますか？
まずは、自分の身体活動状況をチェックして
できることから始めてみましょう！

あなたは大丈夫？

身体活動をチェックしてみましょう



※運動習慣: 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けて行っている

(厚生労働省健康局が対策・健康増進課「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針」より)

1. 気づく！

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、自分の生活や環境を振り返ってみましょう。

《例えば》

- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- 通勤時には1駅手前で電車を降りて歩く
- 30分早く起きて、犬の散歩をする



2. 始める！

+10! (プラス・テン)

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩。歩く時間を10分増やすなど、できることから始めましょう!

《例えば》

- 歩幅を広くし、速く歩いて+10
- ながらエクササイズで+10



3. 達成する！

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日40分が目標です。

《例えば》

- 〔18~64歳〕ジョギングを日課にして体力アップ
- 〔65歳以上〕掃除や洗濯でからだをこまめに動かす

〔通勤中のエクササイズ例〕



両足一緒に5cm程度上げ、そのまま15秒キープして下ろす、を繰り返す。

吊革をつかんで下に引っ張る。肘の角度を90度にすると、負荷がかりやすい。

4. つながる！

家族や仲間と運動習慣を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

《例えば》

- 家族でラジオ体操
- 会社の仲間と野球やテニス



(厚生労働省健康局がん対策・健康増進課「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針」より)

筋トレをしてから有酸素運動をすると、効果アップ

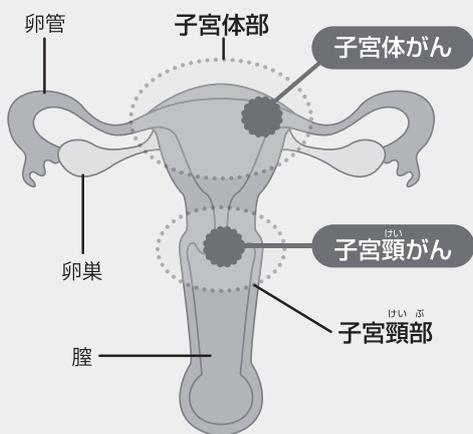
筋肉をつけると、脂肪を燃焼しやすい身体になり、ダイエット効果も高まります。では、筋肉トレーニングと有酸素運動を続けて行う場合、どちらを先に行うとよいのでしょうか？ 答えは筋トレ。筋トレをすると、体脂肪燃焼に働く成長ホルモンの分泌が高まり、脂肪が燃えやすい状態になります。この状態のときに有酸素運動を行うと、効率よく脂肪を燃やすことができるのです。





子宮頸がん予防は、定期健診がポイント

若い女性がかかるがんでは、乳がんに次いで多い子宮頸がん。その最大の原因がウイルス感染です。子宮頸がんは数年から数十年にわたって持続的にウイルス感染した後起こります。定期健診を行えば、がんになる前の段階で発見・治療ができます。



早期に発見すれば治療しやすい子宮頸がん

●20～29歳の女性に急増中

子宮頸がんは、子宮の入り口付近の子宮頸部にできるがん。進行すると、子宮や子宮のまわりの臓器を摘出しなければならなくなる場合がありますが、子宮の入り口付近に発生することが多いので、婦人科健診などで検査がしやすく、発見されやすいがんでもあります。早期に発見すれば、比較的治療しやすく、予後も良いがんです。

子宮頸がんには、粘膜表面に留まる上皮内がん、粘膜より深く広がる浸潤がんがあります。上皮内がんを含めた子宮頸がんの発生率は、50歳以上の中高年層では減少傾向にありますが、20～29歳では急激に増加しています。子宮頸がんにかかる人の数は、2008年の統計では年間約1万人ほどです。

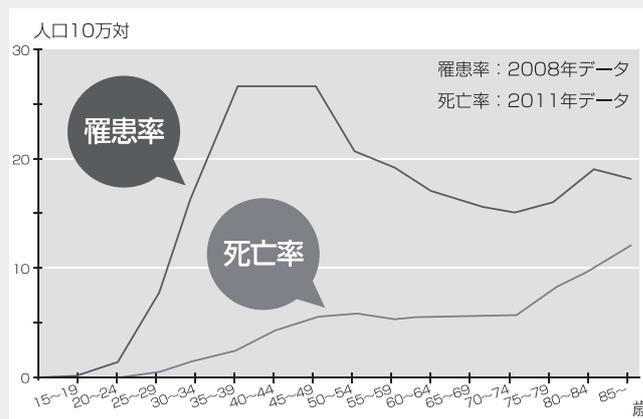
●子宮頸がんの症状は

初期の段階ではまったく症状がないことがほとんどです。月経中以外や性行為の際に出血がある、普段と違うおりものが増えた、月経血の量が増えた、月経期間が長引いている、など、気になる症状があれば、早めに婦人科を受診しましょう。

●ヒトパピローマウイルスが関係

子宮頸がんの発生の多くは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によるものです。HPVは性交渉で感染し、子宮頸がんの患者さんの90%以上からHPVが検出されると報告されています。

HPV感染自体は稀なことではなく、感染してもその多くは症状のないうちにHPVが排除されると考えられます。しかしHPVが排除されずに感染が続き、一部に子宮頸がんの前段階（前がん病変）や子宮頸がんが発生します。



定期健診が 予防に効果あり

●婦人科健診を受けましょう

子宮頸がん検査は、科学的な方法によってがん検査では最も効果があると評価されています。定期的な健診で、がんになる前の異常を発見でき、がんになる前に治療できるからです。

日航健保では、18歳以上の被保険者・被扶養配偶者に対して婦人科健診費用の9割（上限20,000円）を補助しています。症状がなくても毎年婦人科健診を受けましょう。詳しくは健康診断のご案内や健保ホームページ（P15参照）をご覧ください。

●健診の流れ

医療機関ごとに若干の違いがありますが、概ね次のような流れで健診を行います。

①問診

初潮年齢、生理の様子、妊娠・出産の有無、月経の状況、自覚症状の有無などについて聞きます。

②内診

内診台に上がり、子宮頸部の状態を目で見て確認（視診）し、鑿鏡で子宮頸部の状態を観察。内診では、子宮の形、大きさ、位置、表面の状態、炎症の有無などを確認します。

③細胞診

子宮頸部の表面から綿棒などで細胞を軽くなでるようにつけて取り、顕微鏡で調べます。

④結果

医療機関によって異なりますが、細胞診の結果は2週間ほどでわかります。受診者の約1%で精密検査が必要となり、精密検査が必要な受診者の中でがんが発見されるのは10%弱。発見されたとがんの60%以上は、粘膜の表面にごく一部だけ留まる上皮内がんなど、ごく早期のがんで、大半が子宮を温存した治療が可能です。



内診

細胞診



子宮断面

綿棒で頸部の細胞をこすり取る



顕微鏡で診断

子宮頸がん予防ワクチンの 効果と安全性

●子宮頸がん予防ワクチンとは

子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がん全体の50〜70%の原因とされる2種類のHPV（16型と18型）の持続感染に対して予防効果を持ちます。これまで、この2種類のウイルス感染や前がん病変を90%以上予防したと報告されています。ただし、子宮頸がん予防ワクチンは新しいワクチンであるため、がんそのものを予防する効果はまだ証明されていません。

法に基づく子宮頸がん予防ワクチンの接種は、地域の実情に合わせて各市町村で実施しています。標準的な接種は、中学1年生になる年度に、一定の間隔をあけて3回実施します。

●気になる安全性は？

最近問題とされているのが、ワクチン接種後に起こる副作用です。マスメディアでも報道されたように、まれに呼吸困難などの重いアレルギーや慢性の痛みなどが生じることがあります。厚生労働省が子宮頸がん予防ワクチンの有効性と副作用の状況を検討したところ、定期接種の実施を中止するほどリスクが高いとはいえないという結果が報告されています。そこで、「積極的な接種勧奨の一時差し控え」という措置がこの6月に発表されました。市区町村などは、接種を促す呼び掛けなどを行っていませんが、希望者は定期接種として接種を受けることが可能です。

子宮頸がん予防ワクチンは、すべてのHPVに予防効果があるわけではない

ので、ワクチン接種をした場合も、子宮頸がんの定期健診は大切です。詳しくは厚生労働省のHPをご覧ください。



厚生労働省HP
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaaku-kansenshou28/>
 NPO法人 VPDを知って、子どもを守ろうの会
<http://www.know-vpd.jp/>

喫煙と子宮頸がん

喫煙は多くのがんの原因の一つとされますが、子宮頸がんも例外ではありません。喫煙者の子宮頸がんリスクは、たばこを吸わない人の2.3倍と報告されています。これは、女性では肺がん（3.9倍）に次ぐ高さです。さらにHPVの感染が重なる、相乗的に発がんのリスクが高まるといわれています。喫煙者は、まずは禁煙を心がけましょう。

健康保険対象外の禁煙治療については、費用（受診料・薬代）の半額（補助限度額は20,000円）を補助します。詳しくは健保ホームページ（P15参照）をご覧ください。



からだをほぐして心もほぐす

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促進し、心身のリラックスに効果的です。



仕事や家事の合間に行うストレッチ

長時間同じ姿勢をとり続けていると、筋肉は緊張してきます。また、人間関係などによるストレスも、筋肉を緊張させる要因となります。仕事の合間などにストレッチを行うことによって、筋肉の緊張がほぐれ、作業を効率的に進めることができます。

ストレッチのポイント

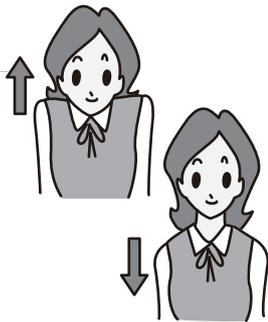
- ①はずみをつけずにゆっくり伸ばす。
- ②呼吸は止めずに自然に行う。
- ③10～30秒間、伸ばし続ける。
- ④痛みを感じるまで伸ばさない(無理はしない)。
- ⑤伸ばしている部位を意識する。
- ⑥笑顔で行う。



ストレッチの種類

肩の上げ下げ体操

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす。



背中ストレッチ

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める。



腰ストレッチ

腰を伸ばしてからだを後ろにひねり、イスの背もたれをつかむ。



上半身ストレッチ

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る。



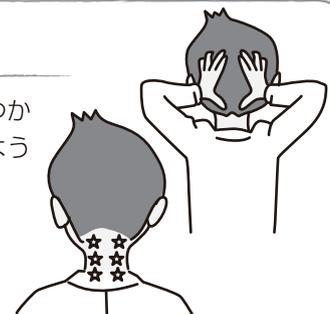
首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす。



首筋マッサージ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首筋を押すようにマッサージする。



(参考文献:厚生労働省 独立行政法人労働者健康福祉機構「こころの健康 気づきのヒント集」)

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。



My JAL

フィロソフィ(健保版)

健保組合の紹介コーナー

「困っても困らない」自分でいられるよう

いろいろな視点に立ち、柔軟に対応するよう心がけています

私のJALフィロソフィ手帳の最終ページには「困難を困難とせず、思いを新たに決意を固く歩めば、困っても困らない」と書き込みがあります。これは、2年半ほど前の第1回フィロソフィ教育で教えてもらった言葉です。フィロソフィ教育に参加されている社員の皆さんの中には、覚えていらっしゃる方も多くいるのではないのでしょうか。この言葉は、当時の私はもちろん、今の私にとっても、前を向かせてくれるようなそんな大切な言葉になっています。日々の業務と向き合うにあたって、また、子供

を持つ親として、困っても困らない自分でいられるよう、何かにつまずいても、違う角度から接することができたり、柔軟に対応することができたり、また、心の中で強く思ったりしながら、目の前の業務に真面目に、そして、まわりへの心からの“ありがとう”を忘れずに取り組んでいきたいと考えています。

(医療業務グループ 小嶋 幸乃)



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**

ケフィアをもっと手軽にもっとたくさん

乳酸菌発酵加工食品

ケフィアゴールドノバ

KefirGoldnova

ケフィアゴールドノバは、乳酸菌・酵母菌・酢酸菌等数十種類の腸内細菌を独自に「共生発酵」させたものです。

いつまでも健康でありたい皆様に 全力でサポートします。

原材料名：乳酸菌、酵母、酢酸菌、ケフィア菌、複合発酵エキステキストリン、香料、クエン酸、ビタミンC、甘味料（スクラロース） ※原料の一部に乳を含む



ケフィアゴールドノバを安全に美味しく楽しみながら、 続けてご愛飲頂けますよう、国内工場で一貫製造しています。

おなかやお口の中を元気に！オリジナル乳酸菌

必須アミノ酸を含む
18種類の
発酵アミノ酸
(100g中)

アルギニン 0.63g	リジン 1.50g	ヒスチジン 0.54g	アラニン 0.63g	グリシン 0.36g	プロリン 1.85g
フェニルアラニン 0.90g	チロシン 0.84g	ロイシン 1.79g	グルタミン酸 3.94g	セリン 1.03g	スレオニン 0.81g
イソロイシン 0.92g	メチオニン 0.43g	バリン 1.16g	アスパラギン酸 1.45g	トリプトファン 0.25g	シスチン 0.15g

上記アミノ酸に加え、ビタミン群やカルシウムなどのミネラル成分も含むバランス栄養補助食品です。

ケフィアゴールドノバ 商品お申込書

お申込 FAX：03-3525-8313

お問い合わせ
URL / <http://www.kefirgold.com>
0120-327-126
e-mail / info@gcom-net.com

株式会社
東京都渋谷区広尾4の1の10
ゴールドコミュニケーションズ

お名前	
ご住所	〒 ー
電話番号	
ご注文商品	先着100名様に無料サンプルプレゼント。 1箱 9,800円 → 6,800円 日航健保特別価格 () 箱 内容量：60g (2.0g×30包) 顆粒タイプ 計 () 円
メールアドレス※ (任意)	※メールアドレスをご記入いただいた場合、定期的にお買い得商品・新商品情報を提供いたします。

※お客さまの個人情報は厳重に保管・管理し、商品の発送及び関連するお問い合わせ業務にのみ利用させていただきます。

商品お申込書に必要事項をご記入のうえ **FAXにて** お申し込みください。
●商品の発送まで1週間から10日間いただいております。 ●お支払はすべて代引きとなります。 ●ギフト対応は行っておりません。

メルマガ会員の皆さまにはステキなプレゼントや情報をお届けします。
メルマガ登録の手続きは健保ホームページ(P.15参照)をご覧ください。

「にっこうけんぼ」は年4回発行し、1色刷りでお届けします(広告ページのみカラー)。
状況をご理解のうえ、引き続きご愛読をお願い申し上げます。

地球にやさしい植林木紙使用