

# NECけんぽ

<https://www.neckenpo.or.jp/>



**特集**

働き盛り世代の女性を脅かす  
子宮頸がんは定期的な検診で防ぐ！

こんなはずじゃなかった！

尿路結石の再発を放置したGさん(42歳)の場合

NECライベックス

忙しくてもパッとできる！時短レシピ 第3弾

「クイズNECけんぽ」

クイズに答えて  
家庭用血圧計を  
もらおう！

詳しくは23ページをご覧ください



## 働き盛り世代の女性を脅かす

# 子宮頸がんは定期的な検診で防ぐ!

子宮頸がんのほとんどはウイルス感染が原因です。定期的に検診を受けることで、異常が見つかったてもがんになる前に治療できます。

### 子宮頸がんの原因はヒトパピローマウイルスの感染

子宮頸がんは、子宮の入り口である「子宮頸部」にできるがんです。腔から観察できる子宮頸部に発生するため、検診で見つけやすいがんといえます。がんになる前の「異形成（前がん病変）」と呼ばれる段階で治療すれば、子宮を温存できるので、妊娠・出産も可能です。

子宮頸がんの多くは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によって起こります。HPVは性交の経験がある人ならば、ほとんどの人が一生に一度は感染するといわれる、ごくありふれたウイルスです。

ウイルスに感染しても、多くの場合、免疫によって自然に排除されます。ところが、排除されずに感染が続くと、一部に子宮頸がんの前がん病変ができ、数年以上かけて子宮頸がんに行進すると考えられています。

### 進行すると、出血やおりもの異常が現れることも

子宮頸がんになっても、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。進行するにつれて、不正出血や性交時の出血が起こったり、おりものの異常（量が増え、膿や血が混じったり、匂いが強くなったりする）が現れたりします。かなり進行すると、下腹痛や腰痛のほか、尿や便に血が混じることがあります。こうした症状がみられたら、すぐに婦人科を受診してください。

### 子宮について

子宮は女性の骨盤内にある臓器で、妊娠したときに胎児を育てる器官です。子宮は、上部の袋状の「子宮体部」と、子宮の入り口に当たる「子宮頸部」に分けられます。



# 子宮頸がんを知る

## HPV感染からがんができるまで

※図はイメージです



HPVに感染しても、ほとんどは体外に排除されます。一部の女性では排除できず持続感染となり、細胞に変形がみられる「異形成（前がん病変）」になります。異形成になってからも免疫によって排除されることが多いのですが、ごく一部の女性でがんを発症します。

前がん病変は、軽度異形成（CIN1）、中等度異形成（CIN2）、高度異形成・上皮内がん（CIN3）の3つの段階に大きく分類されます。高度異形成以上は治療の対象となります。中等度異形成であっても、治療の対象となることがあります。

## 子宮体がん

子宮の奥の子宮体部にできるがんは「子宮体がん」といいます。子宮頸がんとは原因や治療法などが異なり、同じ子宮のがんでも別の病気です。

子宮体がんは、子宮頸がんに比べて発症年齢が高く、主に50代以降に多くみられます。閉経前後に起こりやすく、肥満や月経不順、出産経験が少ないことなどもリスク要因とされています。最も多い自覚症状は不正性器出血です。

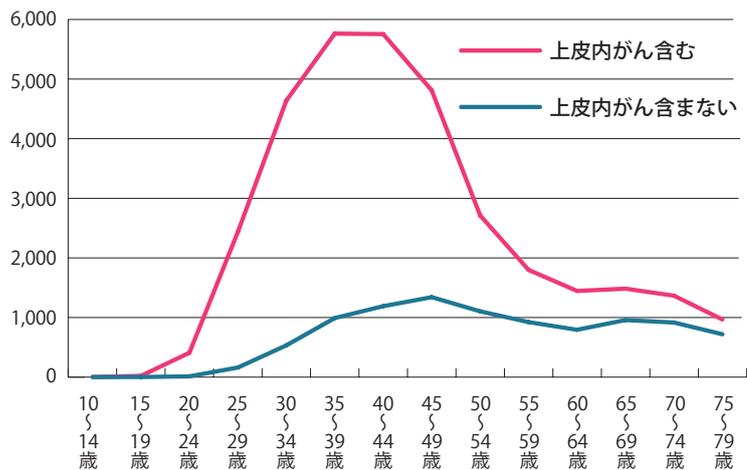
治療は、原則として手術が行われます。がんの進行度やがんの性質などから、手術後に放射線治療や薬物療法などを追加する必要があるかどうかも検討します。



## 働き盛りの若い世代に多い 子宮頸がん



●子宮頸がんの罹患数（2019）



出典：国立がん研究センターがん情報サービス

子宮頸がんはHPV感染後すぐに発生するのではなく、異形成と、がんが子宮頸部の表面にとどまっている状態（上皮内がん）を経て発症します。がんになる一歩手前の上皮内がんを含めると、子宮頸がんの罹患数（新たにがんと診断された人の数）は、働き盛り世代の20～40代に非常に多いことがわかります。

# 子宮頸がんの検査



## 子宮頸がん検診は 怖くない！

定期的に検診を受けることで、がんになる前の病変を見つけることができ、子宮頸がんによる死亡率が低下することがわかっています。

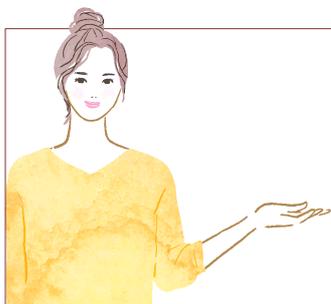
子宮頸がん検診では、問診、視診、内診に加え、細胞診が行われます。細胞診では、子宮頸部の細胞を小さなヘラやブラシのついた専用の器具でこすり取り、異常な細胞がないかを顕微鏡で見て調べます。

通常、子宮頸がん検診は短時間ですみ、痛みもほとんどありません。国では、20歳以上の女性に2年に1回は受診するよう推奨しています。

## 再検査を 受けることになったら

検診で異常が見つかったら、精密検査が行われます。細胞診異常の程度によって、HPVの感染について調べるHPV検査やコルポスコープ（腔拡大鏡）を使った組織診が行われます。細胞診異常の程度が軽微でHPV検査が陰性の場合、細胞に変化がみられてもがんの危険性はほぼないので1年後に再度検診を受けましょう。

精密検査で異常があったときは、主治医の指示に従って必要な検査や治療を受けてください。

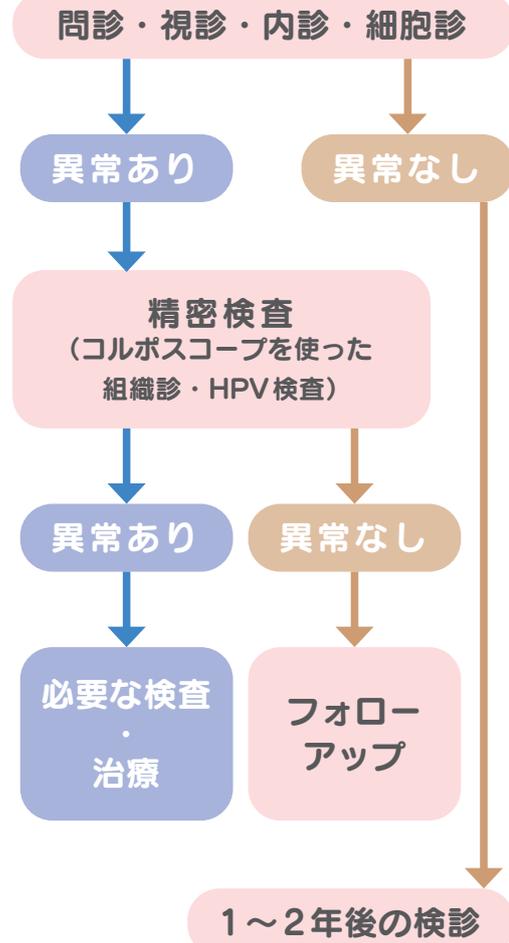


## HPVワクチンとは

子宮頸がんを予防するワクチンです。現在、日本国内には3種類のワクチンがあります。10代前半に接種をすると有効とされ、小学6年～高校1年相当の女子に定期接種が行われています。

当健保組合は、子宮頸がんワクチンの補助を行っています（上限3,500円。全額自己負担の場合のみ）。ただし、ワクチンですべての子宮頸がんを予防できるわけではありません。接種した人も、20歳以降は定期的に子宮頸がん検診を受けましょう。

## 子宮頸がん検診の流れ



## 子宮頸がんと診断されたら

進行期（ステージ）を決定するためにCT（コンピュータ断層撮影）検査、MRI（磁気共鳴画像）検査、PET（陽電子放出断層撮影）検査、エコー（超音波）検査などが行われます。ステージを知ることは、治療方針を決め、治療効果を予測するために重要です。

# 子宮頸がんの治療



## 子宮頸がんが 見つかったも、 ひとりで悩まないで

子宮頸がんの治療は、がんの進行度やがんの性質、体の状態、妊娠・出産を希望するかどうかなどを総合的に考慮したうえで、医師と一緒に最適な方法を選択します。

基本的な治療法は、手術もしくは放射線治療ですが、進行具合に応じてこれらに薬物療法を組み合わせる治療することが一般的です。

手術では、病変部を取り除きます。また、状況に応じて転移や再発を防ぐために周辺の組織などを取り除くことがあります（左図参照）。

放射線治療では、人工的に作り出した放射線を病変部に照射して、がんを消滅させます。放射線治療を行うと、卵巣の機能はほぼ失われてしまいますが、排尿や性生活といった日常生活への影響が手術よりも少ないとされています。

薬物療法では、抗がん薬を使用して、血管やリンパ管を通して全身に散らばっているがん細胞を攻撃します。抗がん薬はがん細胞を攻撃する一方、正常な細胞にも影響を及ぼすため、吐き気・嘔吐<sup>おうと</sup>、脱毛、しびれなどのさまざまな副作用が現れることが報告されています。

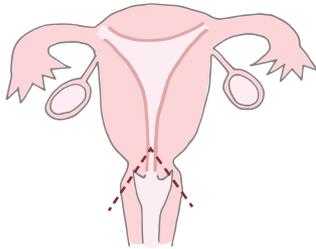
治療法に悩んだときは、ひとりで悩まずに主治医をはじめ、ご家族や周りの方とよく話し合い、希望に合った方法を見つけましょう。

### 治療後はどう過ごすの？

治療後は定期的に通院して検査を受け、経過観察を行います。子宮頸がんが再発したときにみられる症状は、骨盤内や腰から背中にかけての痛み、足の痛みやむくみ、不正出血やおりものの増加などです。気になる症状が現れたら、定期検査のタイミングを待たずに早めに受診しましょう。

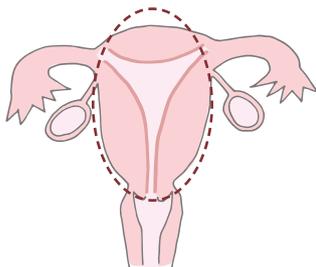
## 子宮頸がんの手術の例

### えんすいせつじょじゅつ 円錐切除術



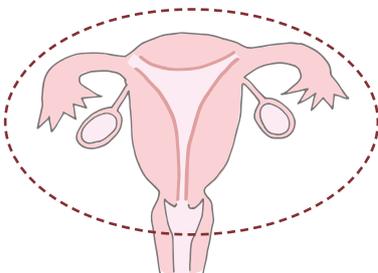
がんのある部分を円錐状に切除する。子宮の多くの部分を残すことができるが、その後の妊娠・出産に影響が出る場合がある。

### 単純子宮全摘出術



子宮だけを切除する。妊娠はできなくなるが、性交渉は可能。

### 広汎子宮全摘出術



がんを完全に取り除くために、子宮と膣の一部、卵巣・卵管まで切除し、リンパ節も取る。排尿トラブルや性生活への影響などが起こることもある。

こんなはずじゃなかった！

# 尿路結石の再発を放置した

## Gさん（42歳）の場合

格闘家のような鍛えられた人でも、痛みで身動きできない——そんな激痛で知られる「尿路結石」を経験したGさん。治療を受けたものの勝手に通院をやめてしまい、再発に気づかないまま放置していました。再び発作を起こしたときには……。

### 受診せず、再発に気づかないまま 忘れた頃に二度目の発作

「まず、最初の発作の様子とその後の治療についてお聞かせください。」

夏の寝苦しい夜でした。脇腹から背中あたりの激痛で脂汗が出てきたんです。言葉も出ませんでしたが、なんとか救急車を呼びました。

痛みを抑える治療の後、超音波で石を砕く「体外衝撃波」という治療を受けました。その後、しばらくして、石がおしっこと一緒に出たのですが、ここからが問題だったのです。

「石が出て「もう大丈夫」のはずが……。」

そうなんです。「石が出た後も必ず来てください」と言われていたのに、私はすっかり安心し、「痛みもない、石もない、

もう病院なんて関係ない」と思ってしまったんです。ところが、何年か経って忘れた頃にあの激痛が来て、「ああつ、またやられた！」とすぐにわかりました。

「二度目の発作で、医師からは何と言われたのですか。」

石を取り出すのは特に問題なかったのですが、腎機能に問題があると言われてしまいました。「人工透析になるかも……。」と大きなショックを受けました。

石が出た後も同じ生活を続けていたせいか、またしても石ができて大きくなり、腎臓が傷めつけられたようです。通院を続け、生活習慣を改めていけば再発を防げたのに思うと、後悔ばかりです。

### 動物性たんぱく質のとりすぎを控え 水分をとり、ウォーキングや縄跳びも

「以前と同じ先生に診てもらっているそうですね。」

はい。尿路結石は再発が多いそうです。医師からは「5年で半分近くの人が再発しています。再発を防ぎ、腎臓を守ることに大切です」と強く言われました。

「結石に対する今の治療はどのようなものですか？」

もともと受けている肥満や高血糖、脂質異常症の治療に加えて、尿路結石をつくらないための生活指導も受けるようになります。メタボ対策の保健指導と同様、「肉や魚、卵や塩分などは控え、野菜や海藻、大豆製品などは多めにとるように」と言われています。

自然な排尿を促すために、運動にも取り組んでいます。骨に適度な刺激を与えて骨から溶け出すカルシウムを減らしてくれるウォーキングや、下方向に力がか

かる縄跳びなどのジャンプを伴う運動や階段昇降を続けています。

それから、大切なのが水分摂取。尿量を増やせば結石がでにくくなり、できても自然に排出されやすくなります。

「尿量を増やすとしたら、ビールを飲めばよくおしっこが出ますよね。」

それが……実は逆効果で、アルコール自体はもちろん、ビールに含まれるプリン体が石ができやすくなるそう。飲料は水か麦茶、ほうじ茶などを食事以外に1日2ℓ程度飲むように勧められています。

「最後にみなさんにメッセージをお願いします。」

ほかの病気でも同じだと思いますが、治療を勝手にやめてしまつては、それまでの治療が台無しになって重症化する恐れがあります。医師に言われたことをきちんと守って治療を続けてくださいね。



このインタビューは実例を参考に作成したフィクションで、実在の人物とは無関係です。しかし、決して他人事ではありません。  
※写真はイメージです。

## 尿路結石ってどんな病気？ 前触れはあるの？

尿路結石は、腎臓でできた結石(石)が、尿の通り道(尿路)である尿管や膀胱、尿道などに詰まる病気です。結石が腎臓内にとどまっているうちはほとんど症状がありませんが、尿の流れとともに尿管に移動すると、**背中や脇腹を殴られるような激痛(疝痛)**に襲われます。

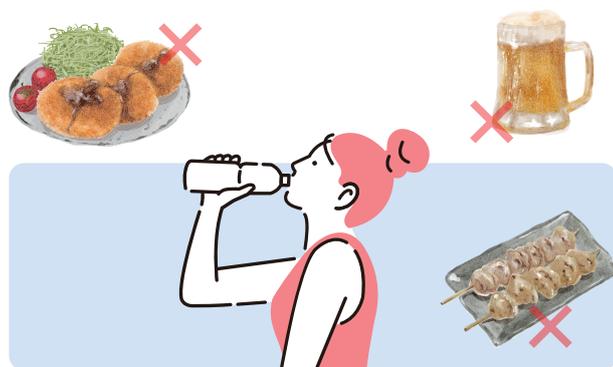
疝痛発作は多くの場合、前触れなく突然起こります。結石が移動したり詰まったりするときに尿路の粘膜を傷つけ、血尿を伴うこともあります。**血尿**は、疝痛発作と同時に起こることがほとんどです。



## どうして 尿路結石ができるの？

結石ができる原因はさまざまですが、特に関わりが深いのは普段の食生活です。**動物性たんぱく質や脂肪のとり過ぎ**が、結石の原因になります。また、**摂取するカルシウムが不足**すると、骨などから血液中にカルシウムが溶け出して、結石ができやすくなります。閉経後の女性も、骨の健康を維持する働きをもつ女性ホルモンが急激に減少するため、注意が必要です。

さらに、**体内の水分が不足**すると、尿が濃くなって結石ができやすくなります。暑い季節や、気づかないうちに汗をかいている睡眠中などは要注意です。



## どんな人がなるの？ 予防法は？

尿路結石は、男性は7人に1人、女性は15人に1人が生涯に一度は経験するとされており、身近な生活習慣病のひとつです。男性では40～50代に多く、女性では閉経を迎えた50歳以降に多くみられます。

基本的な予防法は、**十分な水分摂取とバランスのとれた食生活**です。減量や低脂質の食事を心がけましょう。肉類や魚に含まれるプリン体の多い食事はとりすぎにならないように注意が必要です。



## どうやって治療するの？



結石が小さい場合は、鎮痛薬などで痛みを和らげながら、水分を多めにとるなどして**自然な排石**を促します。自然排石が難しい大きい結石だったり、腎機能に問題があったりする場合などには、**石を砕いて取り出す**必要があります。

治療の方法は、以前はほとんどが体外からの衝撃波で石を砕いて自然排石されるのを待つ「体外衝撃波結石破碎術(ESWL)」でしたが、現在主流となっているのは内視鏡を用いた治療です。その多くは尿道から内視鏡を挿入し、レーザーなどで石を砕いて回収する「経尿道的結石破碎術(TUL)」ですが、背中から腎臓まで穴を開けて内視鏡を通す「経皮的結石破碎術(PNL)」もあります。



# 保険料率を引き下げても 18億円の経常黒字決算を達成

去る6月29日に開催された第192回組合会において、日本電気健康保険組合の2022年度の収入・支出決算が承認されました。

## 全国の 健保組合の状況



### 【一般勘定】

2023年度は、5,623億円の経常赤字となる見込みで、赤字幅は前年度からさらに2,853億円拡大し、赤字組合の割合も79%への増加が見込まれます(前年度は70%)。赤字を見込む要因は、医療費の伸びと納付金の増加です。各項目の総額は次のとおりです。

- 保険料収入…8兆5,038億円  
(前年度比2.8%増)
  - 保険給付費…4兆7,820億円  
(前年度比5.5%増)
  - 納付金…3兆7,067億円  
(前年度比7.3%増)
  - 平均保険料率…9.27%  
(前年度比0.01ポイント増)
- ※NEC健保の2023年度の健康保険料率は前年度同様の8.0%

### 【介護勘定】

2023年度の平均介護保険料率は前年度同様の1.78%で、介護保険料率を引き上げた組合は全体の9.5%を占めています。

- 1人当たり介護納付金…11万6,006円  
(前年度比1.2%増)

※NEC健保の2023年度の介護保険料率は前年度同様の1.9%

## NEC健保の 状況



2022年度は、保険料率を前年度の8.5%から8.0%に引き下げ、6億円の黒字予算としました。決算では、標準報酬月額ならびに賞与の増加により保険料収入が予算よりも12億円増加し、納付金が予算よりも1.9億円減少するなどした結果、経常収支は18億円の黒字となりました。

## 2022年度 介護勘定

介護保険第2号被保険者数 50,627人

### 特定被保険者数

(40歳未満または65歳以上の被保険者で、40歳以上65歳未満の被扶養者を持つ被保険者) 614人

### 収入

科目	決算額(百万円)	1人当たり額(円)
介護保険料	7,841	153,022
繰入金・その他	0	0
収入合計	7,841	153,022

### 支出

科目	決算額(百万円)	1人当たり額(円)
介護納付金	7,111	138,776
介護保険還付金	2	39
支出合計	7,113	138,815

※1人当たり額は  
[介護保険第2号被保険者数+特定被保険者数] で算出

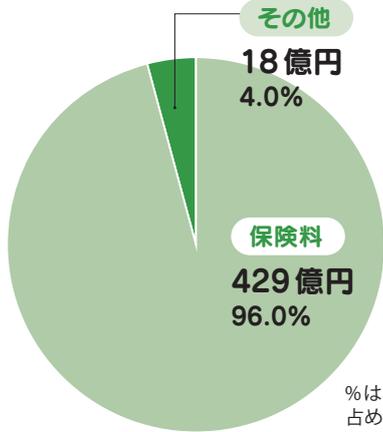
- 保険料収入…429億円  
(前年度決算比23億円減)
  - 保険給付費…227億円  
(前年度決算比12億円増)
  - 納付金…167億円  
(前年度決算比29億円減)
- 2023年度予算では、経常収支で19億円の赤字を見込んでいます。



## 収入

収入総額 447億円

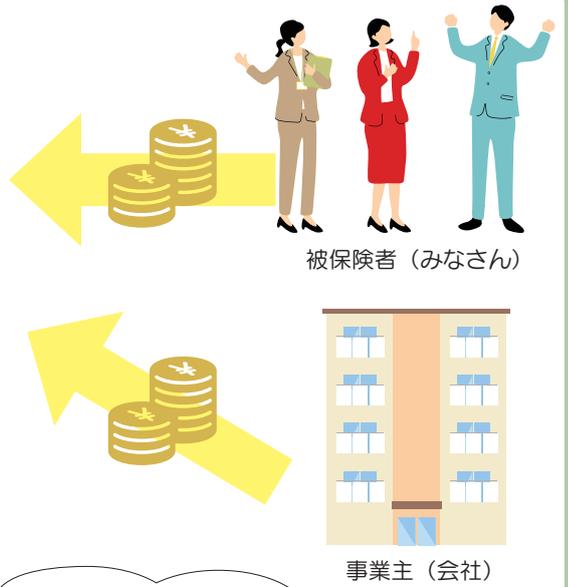
経常収入：433億円



保険料 約429億円

給与や賞与の8.0%を納めていただきました(※1)。

※1：厳密には、給与や賞与をもとに決定される「標準報酬月額」「標準賞与額」に8.0%を乗じた額を納めていただきました。なお、保険料の負担は労使折半が原則ですが、NEC健保では事業主が多くを負担し(事業主4.63%、被保険者3.37%)、みなさんの負担を軽減しています。



%は収入全体に占める割合

NEC健保

みなさんと会社から納めていただいた保険料は、このように使われました

## 支出

支出総額 422億円

経常支出：415億円

保険給付費 227億円

みなさんご家族がお医者さんにかかったとき、健保組合が負担する医療費です。みなさんの窓口負担は原則3割で、残りの7割を健保組合が支払っています。このほか、出産したときなどの各種給付金も含まれています。



納付金 167億円

お年寄りの医療を財政面から支援するために拠出するお金で、健保組合財政を圧迫する主な要因となっています。



保健事業費 16億円

みなさんご家族の健康づくりのための費用です。各種健診や予防接種の補助などに充てられました。



保健事業費

16億円 3.8%

その他

12億円 2.8%

納付金

167億円 39.6%

保険給付費

227億円 53.8%

%は支出全体に占める割合

### 保険給付費の内訳

端数処理のため、内訳と合計額は一致しません。

法定給付(法律に基づく給付) …217.1億円

- 医療給付費…196.9億円 ※療養給付費、家族療養費など  
2022年度はコロナ禍以前の増加傾向に戻っています。総額は、コロナ禍以前の2019年比6.3%増、被保険者1人当たりで同6.5%増となりました。
- 傷病手当金…15.6億円  
2022年度は、それまでの減少傾向から増加に転じ、総額で前年度比25.4%増でした。メンタル(うつ病等)を原因とした給付が傷病手当金全体の76%を超えています。
- 出産…4.6億円 ※出産一時金、家族出産一時金、出産手当金  
減少傾向が続いており、総額で前年度比14.8%減でした。特に、出産手当金で同17.7%と減少傾向が目立ちました。  
※このほか、埋葬関連の給付費(埋葬諸費・家族埋葬料)530万円があります。

付加給付(NEC健保組合独自の給付) …10.4億円

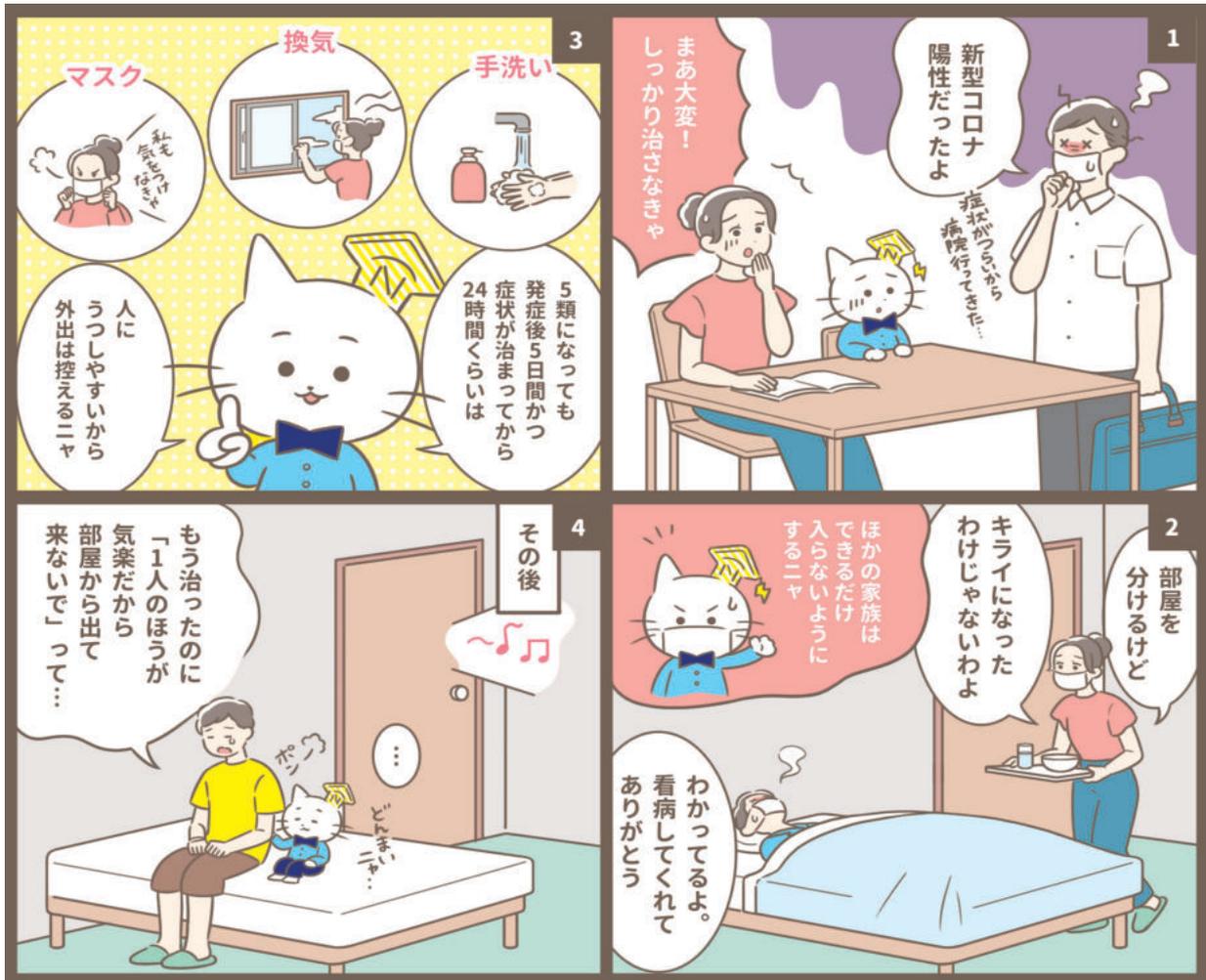
総額で前年度比2.5%増、被保険者1人当たりで同2.0%となりました。





# 新型コロナウイルス感染症や 季節性インフルエンザ… 5類感染症

今年の5月8日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、「新型インフルエンザ等感染症（いわゆる2類相当）」から「5類感染症」に変わりました。「感染対策は変わったの?」「ワクチンは受けられるの?」など、身近なポイントについて解説します。



そもそも  
感染症法って?



感染症法とは感染症の予防や対策のために定められた法律です。感染の広がりやすさや症状の重症度に応じて、危険度の高いものから1〜5類に分類され、行政の取る措置が変わります。2021年2月以降、新型コロナウイルス感染症は「新型インフルエンザ等感染症（いわゆる2類相当）」という新たな分類に指定されていましたが、2023年5月8日からは季節性インフルエンザや風疹、麻疹などと同じ5類になりました。とはいえ、新型コロナウイルス感染症は、季節性インフルエンザと違って後遺症が長く人も少なくありません。ご自身やご家族、周りの人々の健康を守るため、適切な感染・予防対策を行い、健康を維持しましょう。

新型コロナが  
「5類」って?



政府が、感染者の入院、感染者・濃厚接触者の外出制限を要請することがなくなり、感染者の把握や、感染者を診察する医療機関への補助といった医療的な措置も大きく変わりました。また、2023年5月8日までは医療費やワクチン接種が全額公費負担となっていました。詳しくは、P11「検査や診療は?」参照。

5類になったことで、緊急事態宣言の発令や、飲食店に対する営業時間短縮などの要請、コンサートやスポーツ観戦などの観客数の制限などがなくなりまし。マスクの着用や外出自粛などは、個人の判断に委ねられています。

## 「2類相当」から「5類」への変更に伴う、新型コロナウイルス感染症の主な対応の違い

	新型インフルエンザ等感染症（2類相当）	5類感染症
医療体制	<ul style="list-style-type: none"> <li>●入院措置など、行政の強い関与</li> <li>●限られた医療機関</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●幅広い医療機関で通常の対応が可能</li> <li>●新たな医療機関にも促す</li> </ul>
患者対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>●法律に基づき、行政が患者の入院措置・勧告や外出自粛（自宅待機）要請を行う</li> <li>●入院・外来医療費の自己負担分を公費支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●政府として一律に外出自粛要請は行わない</li> <li>●医療費の1～3割は自己負担（ただし、入院医療費や治療薬の費用について、期限を区切って公費支援）</li> </ul>
感染対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>●法律に基づき、行政がさまざまな要請・関与を行っていく仕組み</li> <li>●基本的対策方針や業種別ガイドラインによる感染対策が行われる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●国民1人ひとりの主体的な選択を尊重し、個人や事業者の判断に委ねる</li> <li>●基本的対処方針などを廃止。行政は、個人や事業者の判断の助けとなる情報提供を行う</li> </ul>
ワクチン	<ul style="list-style-type: none"> <li>●予防接種法に基づき、特例臨時接種として自己負担なく接種</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●2023年度は自己負担なく接種</li> <li>◇高齢者など重症化リスクが高い方など：年2回（5月～、9月～）</li> <li>◇5歳以上のすべての方：年1回（9月～）</li> </ul>

厚生労働省「感染症法上の位置づけ変更に向けた対策の全体像」より作成 <https://www.mhlw.go.jp/stf/corona5rui.html>

### 体調に異変を感じたら



### 「新型コロナに感染したかも…」と思ったら？

医療機関に行く前に症状や常備薬をチェックし、国が承認したキット<sup>\*</sup>を用いて感染の有無を確認しましょう。

#### ●陽性だった場合

症状が軽い場合は、自宅等で療養を開始しましょう。

#### ●陰性だった場合

症状がある場合のマスク着用や、手洗い等の基本的な感染予防対策を続けましょう。

重症化リスクの高い方、症状が重いなど受診を希望される方は、医療機関に連絡し、マスクを着用して受診しましょう。



<sup>\*</sup>新型コロナ抗原定性検査キットは、国が承認した「体外診断用医薬品」を選んでください。「研究用」は国が承認したものではありません。

ワクチンの接種は病気に対する「予防」であって「治療」ではないため、健康保険は適用されず、全額自己負担となります。当健保組合では、インフルエンザワクチンなどの一部の予防接種について、所定の手続きを行っていただいた被保険者・被扶養者のみなさんに補助を行っています。

ただし、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種は、本年度中は引き続き公費で行われ、自己負担はありません。ワクチン接種をまったく受けていない人への初回接種の補助も続きます。

本年度末までは、高齢者や基礎疾患のある方などの重症化リスクの高い人、医療従事者は、2回の追加接種を受けることができます。初回接種を終了した5歳以上のすべての方は、今後、9～12月に1人1回の追加接種を受けられる見通しです。

### ワクチンの接種はどうなるの？



### 検査や診療は？

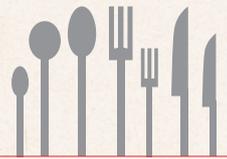


2類感染症は都道府県から指定された医療機関でのみ診療が行われますが、5類感染症は原則としてすべての医療機関で受診が可能です。ただし、新型コロナウイルス感染症の患者さんの受け入れは各医療機関に委ねられているため、必ず診てもらえるとは限りません。受診の際には、医療機関に前もって連絡しましょう。

2023年5月8日以降、一部の治療薬を除いて、医療費の1～3割や入院中の食事代は自己負担となりました。9月末までは高額な治療薬の費用については公費による補助が続きますが、10月以降は今後の状況などを考慮して決められます。

忙しくても  
パパッとできる！

お手軽に！  
カンタン時短メニュー♪



# 時短レシピ 第3弾



レシピ作成：(株)NECライベックス  
エネルギー・食塩相当量は、すべて1人前

食べ物がおいしい季節になりました。  
毎日のご飯づくりも、時間をかけずヘルシーな料理を作りたいですね。  
今回は、電子レンジだけでできる時短レシピをご紹介します♪  
ご家庭でぜひお試しください！

## 塩分控えめ！ チキンライス

10分

### 【材料】2人分

鶏もも肉……120g  
玉ねぎ……1/4個  
ピーマン……1個  
トマトケチャップ……大さじ3  
バター……大さじ1  
A コンソメ……小さじ1/3  
塩……少々  
こしょう……少々  
温かいごはん……お茶碗2杯分

### 【作り方】

- ①鶏もも肉は2cm角に切る。玉ねぎ・ピーマンは1cm角に切る。
  - ②耐熱容器に①を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
  - ③ふんわりラップをして、電子レンジ（600W）で6分加熱し、よく混ぜる。
  - ④温かいごはんを③をよく混ぜて出来上がり。
- ★お好みでパセリやバジルを散らすのもおすすめです。



エネルギー：474kcal 食塩相当量：1.7g

### ワンポイントアドバイス

レンジで混ぜるだけなので、お弁当にもおすすめ！

## たくさんの野菜がとれる魚メニュー！ タラのアクアパッツァ

10分

### 【材料】2人分

タラ……2枚  
なす……1/2個  
ズッキーニ……1/4個  
プチトマト……6個  
酒……大さじ2  
A オリーブオイル……大さじ2  
にんにくチューブ……4～5cm  
塩……小さじ1/4  
黒こしょう（粗挽き）……お好みで

### 【作り方】

- ①なすとズッキーニは5mm幅の半月切りにする。プチトマトはヘタをとる。
  - ②耐熱容器にAを入れて混ぜる。タラを入れて①をのせる。
  - ③ふんわりラップをして、電子レンジ（600W）で6分加熱する。
  - ④軽くスープを混ぜて具材にかけ、お好みで黒こしょうをふる。
- ★酒を白ワインにすると本格的な味に！



エネルギー：198kcal 食塩相当量：1.3g

### ワンポイントアドバイス

野菜は冷蔵庫にあるものでOK！  
タラ以外の白身魚でも作れます。

## ネバネバで健康に！ オクラの塩昆布あえ

5分

### 【材料】2人分

オクラ……6本  
塩昆布……4g  
A ごま油……小さじ1/2  
白いりごま……小さじ1/2

### 【作り方】

- ①オクラは塩（分量外。小さじ1/2）をふってこすり合わせてから水で洗い、ヘタの固い部分を切り落とす。
- ★塩をふってこすり合わせることで、表面の産毛をとります。
- ②耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で1分加熱する。
  - ③オクラを斜め1/2に切り、Aとあえる。



エネルギー：25kcal 食塩相当量：0.4g

### ワンポイントアドバイス

レンジしたオクラを水にさらすと色よく仕上がります。



食べて  
おいしい!

## 野菜クイズにチャレンジ

知って  
楽しい!

普段何気なく食べている野菜ですが、まだまだ知らないことがたくさん！  
何問正解できるでしょう？



第1問

ピーマンの語源は何語？

- ①英語
- ②フランス語
- ③中国語



第4問

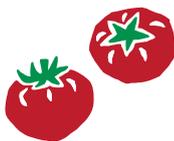
ズッキーニは何の仲間？

- ①トウガラシの仲間
- ②ナスの仲間
- ③カボチャの仲間

第2問

トマトの名前の語源は？

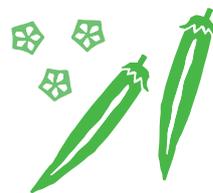
- ①赤い悪魔
- ②ふくらむ果実
- ③すっぱい果実



第5問

オクラの花は何色？

- ①淡い黄色
- ②淡いピンク色
- ③まっ白



第3問

きゅうりがギネス世界記録に載っているのはなぜ？

- ①最も古い果実だから
- ②最も品種が多い果実だから
- ③最もカロリーが低い果実だから



マメ知識

日本では野菜に分類されているきゅうり。  
植物学的には種子を取り巻く部分を「果実」といい、きゅうりは果実に分類されます。

### 答え

- 第1問 ②  
フランス語のとうがらしを意味する「piment (ピメン)」と考えられています。
- 第2問 ②  
古代メキシコ語のホオズキを指す「トマトゥル」に由来するといわれています。

- 第3問 ③  
世界一熱量（カロリー）が低い果実として登録されています。
- 第4問 ③  
イタリア語で「小さなカボチャ」という意味です。
- 第5問 ①  
ハイビスカスに似た形のかわいい花を咲かせます。

知っていますか？ お風呂に入るとこんなにいいことが！



# 入浴のススメ



暑い季節はシャワーだけでサッパリと済ませる人も少なくないようですが、湯船にしっかり浸かる入浴の健康効果は抜群！ これからの季節にぴったりの入浴のメリットとポイントをご紹介します。

監修 ● 早坂信哉先生 東京都市大学人間科学部学部長・教授

シャワーでは得られない

## 入浴のメリット

入浴は体を清潔に保つだけでなく、心身へのさまざまな健康効果があります。

### 温熱効果

温かい湯船に浸かって体が温まると、血管が拡張して血行がよくなります。疲労回復・リラックス・こりや神経痛の改善、快眠効果など、いいことがたくさん！

### 浮力効果

お湯に浸かって体が浮力を受けると、関節や筋肉が緩んでリラックスできます。腰痛や肩こりなどにも効果的。

### 水圧効果

全身に水圧がかかることで、足のむくみの改善に役立ちます。もちろん、全身の血流もよくなります。

健康効果を高める

## 基本の入浴方法

### 時間帯

食後すぐの入浴は、消化を妨げる恐れがあります。食後**30分以上**経ってからの入浴がおすすめ。



### 水分補給

入浴の前後には忘れずに水分補給を。前後で合わせて**500mL以上**とりましょう。



### 浸かり方

湯温は熱ければ熱いほどいいわけではありません。熱すぎない**40℃**を目安にしましょう。温熱や水圧の効果を高めるために、肩までしっかり浸かります。お湯に浸かる時間は**10分程度**が目安です。お湯が熱いときは**38℃**まで下げましょう。

Bad

### 健康に逆効果！？

こんな入浴は避けましょう

飲酒後の入浴は、血管が拡張して血圧の下がり過ぎを招き、転倒したり溺れたりする危険が高まります。また、**42℃**以上の熱いお湯への入浴や長湯は、のぼせや脱水を起こしやすいので注意が必要です。

アウトドアにぴったりの季節がやってくる！



# 秋の山歩きを楽しもう

いよいよ秋の到来です！ 色づく自然の中で、ウォーキングを楽しんでみませんか？

夏バテでパワーダウンした体に元気を取り戻すためにも、体を動かす習慣を身につけたいもの。

これからの季節におすすめの運動が、秋の山歩きです。

林野庁の調査によると、森林内での運動はストレスホルモンの減少や免疫力のアップにつながるそうです。

秋の山を散策しながら、心と体をリフレッシュしましょう！

## おすすめ紅葉スポット

上高地



上高地 (長野県)

だいせつざんあさひだけ  
大雪山旭岳 (北海道)

大沼国定公園 (北海道)

田沢湖高原 (秋田県)

蔵王



蔵王 (山形県)

いろは坂 (栃木県)

高尾山 (東京都)

高尾山

嵐山 (京都府)

だいせん  
大山 (鳥取県)

宮島 (広島県)

こうらんけい  
香嵐渓 (愛知県)

べふ峡 (高知県)

霧島 (鹿児島県)

### 探してみよう 秋の七草

秋を代表する七種の草花。秋の野山を歩いて探してみませんか？



くず葛



おぼな尾花



ふじばかま藤袴



おみなえし女郎花



なでしこ撫子



ききょう桔梗



はぎ萩

### 秋の山歩きを安全に楽しむために

1日の寒暖差が大きい秋の山歩きでは、気温に合わせたウエア選びが大切。朝晩には薄手のパーカーやウインドブレーカーなどを羽織りましょう。

秋は日照時間が短く、すぐに薄暗くなってしまいます。安全のため、明るいうちに下山してください。



# 健康に関するソボクな疑問 Q&A

何だか気になるけれど、いままで素通りしてきてしまった健康に関するソボクな疑問の数々。ときには立ち止まって疑問を解くことによって、より健康で快適な生活に一步近づけるのではないのでしょうか。

## 残暑を乗り切るヒント編

監修 ● 森田 豊先生 医師・ジャーナリスト

**Q** カラオケは歌うのが苦手な人でもストレスが減ってホント？

**A** **ホント。** 歌うのが苦手な人でもストレスが軽くなる

カラオケ好きな方に朗報です！ 鶴見大学歯学部の研究によると、歌う前後で、だ液に含まれる「コルチゾール」の値を調べたところ、歌った後は、歌う前よりも減っていることがわかりました。

コルチゾールは副腎の周りにある「副腎皮質」で作られるホルモンで、ストレスを感じると分泌されます。歌うことで副交感神経が優位になってリラックスできると、コルチゾールの分泌量が減るとされています。

おもしろいのが、歌うのが苦手な人にもリラックス効果がみられること。表情筋が動くことで、喜怒哀楽の「喜」「楽」の感情が呼び起こされ、コルチゾールの減少につながると考えられています。人前で歌うのが嫌いな人には、一人カラオケがおすすめです。



**Q** 冷たいご飯は温かいご飯に比べてやせやすいのはホント？

**A** **ホント。** 冷たいご飯はダイエットの味方になる

近年「糖質制限」「低糖質ダイエット」などのブームによって何かと悪者にされがちな糖質ですが、うまく活用すればダイエットの強い味方に！ ご飯に含まれるでんぷんは、冷ますと「難消化性でんぷん」ともいわれるレジスタントスターチという成分に変化し、消化吸収率が大幅に低くなることがわかっています。

胃や小腸で消化されにくいレジスタントスターチは、でんぷんでありながらエネルギーとして体に蓄えられにくいのが特徴。食物繊維とよく似た働きがあり、腸内環境を整えて便秘の予防や改善に役立ちます。また、血糖値の急な上昇を抑えるため、肥満予防にもつながっていいことづくめ。冷たいおにぎりなら、残暑が厳しい季節のメニューにも取り入れやすそうですね。



**Q** ウナギと梅干しは食べ合わせが悪いってホント？

**A** **ウソ。** 消化を助けて相性抜群！ 避けたいのは「桃」

昔から食べ合わせが悪いことで知られる「ウナギと梅干し」は、なんと医学的には相性抜群。ウナギはビタミンAやB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>のほか、必須脂肪酸のDHAやEPA、コラーゲンなど栄養満点ですが、脂質が多く、消化に時間がかかるという難点も。そこで役立つのが、梅干しに含まれるクエン酸。胃酸の分泌を促す効果があり、脂質の消化を助けてくれます。

ウナギと相性の悪い食べ物は梅干しではなく、実は桃。桃に含まれる有機酸の一種にはウナギの脂肪の吸収を妨げる性質があり、消化が遅れて胃腸に負担がかかってしまうのです。





笑顔の先に

# 頑張っている自分を認めて労ってあげよう

俳優

かとうたかこ  
加藤貴子さん



そのときにあふれ出た涙と共に、彼女の心にとまっていた涙も流れ落ちていったのでしよう。それからは自分の頑張りを認め、自分を褒めることができるようになったといいます。

## 「私、よくやってる」 自画「絶賛」が笑顔のコツ

苦しい不妊治療の末に授かった子どもたちは現在、8歳と5歳。元気いっぱいの子2人に、加藤さんは毎日「いっぱい嬉しいんだそう。そんな慌ただしい日々のなかでも、ご自身と家族の健康のために大切にしているのは、毎日の食事。」

「なるべく季節を感じられる旬の食材を選んで、料理するようにしています。自宅のベランダで野菜作りをしていて、子どもたちと一緒に野菜の日々の成長過程を見て楽しんでます。子どもたちも自分たちで育てた野菜は、よりおいしく感じられるようで、モリモリ食べてくれますよ」

また、笑顔でいることも心がけているそうです。が、「仕事に家事に多忙を極める母親が、常に笑顔でい続けることは難しい」ともいいます。

「3つやろうと思っていたことが1つできたら『2つできなかつた……』と落ち込むのが世の母親の常だと思えます。でも、『1つできたら上出来』と考えるようにするのが、笑顔でいられるコツかな。最近の私は『私、よくやってる！』というのが口癖なのですが、家族からは『出た出た、自画「絶賛」っていわれます(笑)』

## 「〜ねばならない」を手放して 思い込みの鎧を脱ぎよう

そう笑いながら語る彼女も、かつては「こうでなければならぬ」という思い込みの鎧がなかなか脱げませんでした。

「家事でも育児でも、みんな『やらなくてはいけないこと』に縛られがちですよね。私是不妊治療の経験で、努力や気合いがいくらあっても、必ずしも結果に結びつくとは限らないことがよくわかりました。頑張っている自分は労ってあげて、バランスをみながら『ま、いっか』と抜くところは抜く。心と体が折れてしまわないように、柔軟な心になる心に切り替えたことで、随分とラクになりました」

自分自身を労ってあげられたのなら、きっと周りの人のことも労うことができるはず。そうした自分への優しさが、周囲にも連鎖していくとよいですね。

## 流れるがままに涙を流したら 自分の頑張りを認められるように

テレビドラマ「温泉へ行こう」(TBS系)で注目を浴び、ドラマを中心に、映画やバラエティなどで活躍している加藤貴子さん。不妊治療・3度の流産を経て、44歳で第一子、46歳で第二子を出産しました。

「生理があつて体力があれば、そのうち子どもはできる——そう思っていたんですね。42歳で初めてクリニックの門をたたき、卵子の老化のころなどを知りました。自分の無知さやのん気さに、落胆と後悔から始まった不

## 妊治療でした」

不妊治療は「先の見えないトンネル」ともいわれ、精神的にも経済的にも負担が重くのしかかってくる。加藤さんも、治療に励んでも妊娠できず、妊娠してもおなかの子どもが育ってくれない自分の体を責めて、つらい日々を過ごしてきました。

「2度目の流産の後でした。その日は中秋の名月で、きれいな月が出ていたんですね。その月を見ていたら、堰を切ったように涙があふれてきました。そのときに、『あ、私頑張っているな』と素直に思えたんです。それと同時に、私は自分の体を労うこともなく、叱咤ばかりしていたと気がつきました」

## Profile



1970年、静岡県出身。1990年に芸能界デビューして以降、数々の作品に出演。代表作として『温泉へ行こう』(TBS系)シリーズ、『花より男子』(TBS系)、『新・科捜研の女』シリーズ(テレビ朝日系)などがある。



# グリーンロケッツと一緒に「3つのつくる」でより豊かな生活習慣を手に入れよう

**「3つのつくる」**  
とは

NECグリーンロケッツ東葛<sup>とうかつ</sup>の選手が、ストレッチや筋トレ、食事、リフレッシュ法などから「健康づくり」「身体づくり」「心づくり」に役立つ「3つのつくる」をご紹介します！ さっそく実践して、健康なカラダを手に入れましょう。

## 1 健康づくり (ストレッチなど)

新井選手がピラティスを参考にした  
ストレッチに挑戦！



①やじろべえのようにお尻の後ろでバランスを取って、床から浮かせた脚を抱える。その状態を保ちながら背中を丸めた姿勢でスタート。



②息を吸いながら後方へ転がり、吐きながら起き上がる。両脚を空中に浮かせたままスタートの位置で止まる。

※必ず軟らかい場所で行う。

参考：安藤美樹『ゆるピラ ゆるくて楽しいピラティス』(法研)

## 2 身体づくり (筋トレ/食事など)

小幡選手のスクワット



①肩幅に足を広げ、つま先は少し外側に向ける。



②両腕を胸の前に伸ばす。背筋を伸ばし、地面と太ももが平行になるまで下げる。



③ゆっくりと立ち上がる(膝を伸ばしきらない位置まで)。

※①～③を15回×3セット繰り返す。ただし、無理は禁物です！

## グリーンロケッツを応援しよう！

NECグリーンロケッツ東葛の公式サイトは、最新の試合結果や選手の紹介はもちろん、ファンクラブ情報や、公式グッズが買えちゃうオンラインショップなど楽しい情報が満載！



みんなで応援するニャ！



NECグリーンロケッツ東葛公式サイト

## 3 心づくり (リフレッシュ法など)

新井選手の「オンとオフ」の切り替え方

身の回りの掃除をしたり好きな物を食べたりして、自分の時間を大切にしています。

また、スイッチをオンにするとき(練習前)は、決まったストレッチを毎日同じ時間から同じ順番で行っています。ルーティーンを決めることで安心感にもつながっています。



今回教えてくれたのは……



あらいみゆう  
新井望友選手

ポジション：フッカー  
ニックネーム：ミユ  
出身：埼玉県  
身長：171cm／体重：92kg



おばたまさき  
小幡将己選手

ポジション：センター  
ニックネーム：ましゅーしー  
出身：大阪府  
身長：181cm／体重：91kg

## 私のリフレッシュ方法

## 手作りの石窯で作る

## 焼きたてパンは、唯一無二！

手作りの焼きたてパンのおいしさは格別ですが、今回お話を伺った松山さんご夫妻は、なんとパンを焼く石窯から手作りされたのだそう。

夫婦で力を合わせて完成させた石窯の制作秘話とパン焼きの魅力について、妻の香さんから詳しく教えてくださいました！



パンも石窯も  
作っちゃい  
ました！



石窯で焼く  
クロワッサン



### DIY 未経験から 試行錯誤の末に石窯を完成



### 家族や友人と楽しめる パン作りの奥深さに夢中！

私のリフレッシュ方法は、手作りの石窯を使ったパン作りです。もともと夫婦そろって登山が趣味だったので、子どもが生まれてからは野外料理にもこだわるように。燻製や石窯など特殊な道具がないと作れない料理に挑戦し、友人たちに振る舞っていました。その後、コロナ禍で大人数が集まるのが難しくなってきたので、家族だけでも活用でき、パン焼きやお菓子作りに使える実用的な石窯を制作することにしました。

石窯には、薪を燃やす場所と焼く場所が分かれた造りになった「ロケットストーブ式」を採用。少ない燃料で高い火力を出すことができ、熱を安定して保てるようにこだわりました。ピザ、焼き物、パン、お菓子など幅広い調理ができます。

石窯作りの工程は盛りだくさん。夫が頑張ってくれた基礎や土台、ロケットストーブ作りのほか、窯本体のレンガ積みや断熱シートの貼り付け、タイル張りは私も力を合わせ、何とか完成させました。DIYの知識や経験がほとんどなく、レンガとセメントを使って窯の本体を作るのには苦労したものの、タイルを張ってピカピカに磨き上げるとレストランの石窯のような仕上がりに。いつまでも眺めていたくなるほどでした。

まったくの素人から始めた石窯作りでしたが、実用性と見栄えの両方にこだわって作ったのが功を奏したのか、DIYの雑誌で賞をいただくまでになりました。頑張りが認められたことがうれしくて、仲間と一緒に完成披露パーティーを開いてお祝いしました。

完成した石窯で作る焼きたてのパンのおいしさは、なかなかほかでは味わえませんが、家族と一緒に日々の食卓で楽しむだけでなく、月に一度は友人家族と「パン焼きの会」を開催し、パン作りを満喫しています。

パン焼きの会では、ドライフルーツやナッツ、チーズなどを練りこんだカンパーニュや総菜パン、甘いパンなど、一日がかりでたくさんパンを焼きます。前日に用意しておいたパン生地を形成し、薪を燃やして温めた窯で次々に焼き上げます。窯の温度やパンの焼ける様子を見ながら焼き時間を見極めるのが難しいところ。ずっとパンにかかりきりなので、くたくたになりますが、「どうしたらもっとおいしくなるかな？」「次はどんなパンを焼こう！」と充実した気分です。

次回の会が待ち遠しくてたまりません。これからチャレンジしてみたいのは、大きいパンをおいしく作ること。一度、直径30cmのカンパーニュに挑戦しましたが、まだまだ納得がいかず、リベンジを狙っています。いろいろな酵母を使ったパン作りにも興味津々です。

家族や友人が口にする「おいしい！」の言葉は、もともとのおいしいパンを焼きたくなる原動力。夫と一緒に作った石窯のおかげで難易度の高いクロワッサンや天然酵母を使ったパンなども作れるようになり、ますますパン作りの奥深さに夢中になりました。こだわって取り組んでいると、どんどん楽しくなっていくもの。気になったらまずは続けてみるのが、日々の楽しみにつながると信じています。



巨大カンパーニュと  
小学校2年生の次男

松山さん、投稿ありがとニャン。  
ネコルもパン作りに挑戦しようかニャー

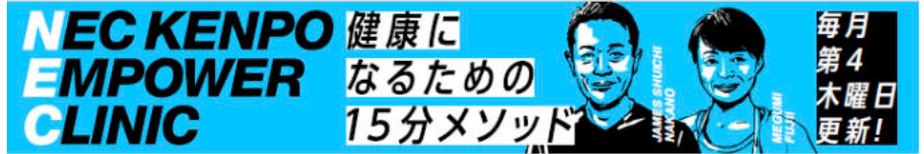
『NECけんぼ』では引き続き投稿を募集中！  
詳細は23ページをご覧ください。



## NECKENPO EMPOWER CLINIC をぜひご覧ください！

2023年4月から、新しい健康コンテンツ動画「NECKENPO EMPOWER CLINIC 健康になるための15分メソッド」の配信がスタートしました。「健康に気をつけない、でも時間がない……」という方も、コンテンツを15分だけチェック＆実践するところから健康習慣を始めてみませんか？

デスクワークが多い人には「NECけんぽ体操」がおすすめニャ！



動画配信



毎月第4木曜更新！

- 運動8回（講師：中野ジェームズ修一先生）
- 食事4回（講師：藤井恵先生）
- ウェビナー4回（5月・8月・11月・3月）実施予定



運動指導 ● 中野ジェームズ修一先生



食事指導 ● 藤井恵先生



詳細は当健保組合ホームページをご参照ください。

<https://www.neckenpo.or.jp/neckenpo-empower-clinic/>

## 2023年度 健康・介護教室のご案内

集合型

※すべてのコースの開催時間は10:00～15:00、昼食付です。

コース	開催日	会場	カリキュラム	申込締切
7 認知症介護	10/14(土)	札幌市 道民活動振興センターかでの2・7	認知症フレンドリー講座	9/29(金)
8 初めての介護	10/21(土)	千葉市 千葉商工会議所	介護保険と介護の技術の基本を習得	10/6(金)
9 糖尿病予防	11/11(土)	大阪市 大阪私学会館	血糖値測定型！糖尿病予防講座	10/27(金)
10 認知症介護	11/18(土)	仙台市 東京エレクトロンホール宮城	認知症フレンドリー講座	11/2(木)
11 初めての介護	12/2(土)	名古屋市 愛知建設業会館	介護保険と介護の技術の基本を習得	11/17(金)
12 糖尿病予防	12/9(土)	横浜市 神奈川中小企業センタービル	血糖値測定型！糖尿病予防教室	11/24(金)
13 認知症介護	1/20(土)	福岡市 福岡朝日ビル	認知症フレンドリー講座	1/5(金)
14 初めての介護	1/27(土)	新宿区 東京洋服会館	介護保険と介護の技術の基本を習得	1/12(金)
15 糖尿病予防	2/3(土)	さいたま市 大宮ソニックシティ	血糖値測定型！糖尿病予防教室	1/19(金)
16 認知症介護	2/10(土)	広島市 RCC文化センター	認知症フレンドリー講座	1/26(金)
17 認知症介護	3/2(土)	神戸市 兵庫県中央労働センター	認知症フレンドリー講座	2/16(金)
18 初めての介護	3/9(土)	横浜市 神奈川中小企業センタービル	介護保険と介護の技術の基本を習得	2/22(木)



## 2023年度 健康・介護教室のご案内

### オンライン型

コース	テーマ	カリキュラム
健康系	<b>リニューアル</b> ストレスマネジメント (107分×1)	ストレスと付き合う7つの行動と心理的安全性
	女性のための健康 (90分×1)	女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く
	睡眠 (90分×1)	科学に基づくよりよい眠りのためのヒント
	美容と健康 (90分×1)	東洋医学で解決！
	<b>新規</b> アンガーマネージメント (90分×1)	怒りの感情と上手に付き合う方法
	<b>新規</b> 健康診断結果を健康維持に活かす (85分×1)	健診結果を健康維持に活かす
	<b>新規</b> エクササイズ (90分×1)	自宅や職場で続けるエクササイズ
	<b>新規</b> 眼の健康 (緑内障、白内障) (90分×1)	心がけよう！眼の健康
	<b>新規</b> 歯の健康 (口腔ケア) (90分×1)	知っておきたい口腔ケア
	<b>新規</b> 糖尿病予防 (60分×1)	糖尿病をよく知ろう！糖尿病の基礎知識
<b>新規</b> 禁煙対策 (73分×1)	今年こそ目指そう！禁煙対策	
介護系	介護準備学 (お金) (90分×2)	介護のパターンと心構え、大事なものを守るためのお金の話
	介護準備学 (ストレス) (90分×2)	介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用
	介護準備学 (相続) (90分×1)	介護と相続に向けた準備学
	介護予防 (90分×1)	介護予防と介護の基礎知識
	認知症介護 (90分×1)	認知症フレンドリー講座



詳細は当健保組合ホームページをご参照ください。

[https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyou/kenkou\\_kaigo\\_kyoushitsu/](https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyou/kenkou_kaigo_kyoushitsu/)

## 契約保養所のご案内

被保険者・被扶養者の方が契約保養所をご利用の場合、1泊1人3,500円の補助を受けることができます(1カ月1人当たり2泊まで)。みなさまのご旅行や余暇の充実にご活用ください。



詳細は当健保組合ホームページをご参照ください。

[https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyou/hoyoushitsu/hoyou\\_keiyaku/](https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyou/hoyoushitsu/hoyou_keiyaku/)



## 10月よりインフルエンザ予防接種補助申請の受付を開始します

2023年10月1日よりインフルエンザ予防接種補助申請の受付を開始いたします。

原則、申請は健保Web申請・登録システムを利用し、登録時、確認（領収書）を画像として登録することで、後日、確認（領収書）コピーまたは原本等を送付する必要はございません。

補助対象期間（接種時期）	2023年10月1日～2024年1月31日（接種分）
補助額	補助上限額2,000円（税込）。2,000円（税込）未満は実費を補助
対象者	NEC健保加入の被保険者および被扶養者
補助回数	利用者1人につき2回まで
補助対象医療機関	本人が希望する任意の医療機関
請求期限	2024年3月末

確認はPDF、JPEG、PNG、GIF、BMPの画像フォーマットで添付してください



詳細は当健保組合ホームページ「インフルエンザ予防接種補助」をご覧ください。

[https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyou/yobousesshu/influ\\_yobou/](https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyou/yobousesshu/influ_yobou/)

### 健保Web申請・登録システムについて

健保Web申請・登録システムはご自宅のパソコン・スマホからでもご登録できます。

※健保Web申請・登録システムのURLが変更になっています。申請は、当健保組合ホームページのリンクよりログインしてください。

## 『NECけんぽ』5月号がご自宅に届いていない方は、住所情報の確認・訂正を

2023年5月に、機関誌『NECけんぽ』5月号を被保険者全員のご自宅に送付しました。届いていない方は、人事システム上の住民票住所を確認して、訂正をお願いします。また、転居された方は速やかに郵便番号と住民票住所情報の訂正をお願いします。毎月10日までに、事業主より住所情報を提供していただき、健康保険組合からの送付物に活用させていただいています。

届かないケースの理由として多いのが、住民票住所

の間違い、マンション・アパート名の記載なし、部屋番号の記載なし、郵便番号相違等です。町名地番の後にマンション・アパート名と部屋番号を訂正してください。

住民票住所の訂正方法は事業主ごとに異なります。一例ですが、会社生活に係わる諸申請メニューから住所情報の変更を選択して、訂正・変更することができます。

## 重複頻回受診者向けアンケートを実施します

同じ病気で複数の医療機関を受診（重複受診）したり、同じ病気で過度に多くの回数受診（頻回受診）したりすると、検査や投薬が重なって病状を悪化させてしまう恐れがあります。10月下旬に対象者向けのアンケート調査を実施しますので、ご回答いただけますようご協力をお願いします。

忘れずに回答しよう！





ご応募、  
待ってるニャ



## みなさんのご応募をお待ちしています

本誌『NECけんぽ』の企画として、「私のリフレッシュ方法」を募集しています。

珍しい趣味をお持ちの方、ユニークな活動をされている方、ダイエットに成功した方、スポーツやサークル活動を楽しんでいる方などなど、**広い意味で健康増**

**進に関するものであれば、どんなことでもOK**です。

従業員同士、ご家族同士、地域活動、その他の活動などを本誌『NECけんぽ』で紹介しませんか？ ぜひご応募ください。

※自薦・他薦ともOK！

■**応募できる方**：被保険者および被扶養者（当健康保険組合の保険証をお持ちの方）

■**応募方法**：応募サイト <https://www.neckenpo.or.jp/oubo/>（右下の二次元コードからアクセスできます）よりMicrosoft Formsにてご応募願います。

■**応募期間**：2023年9月1日～2023年9月30日

■**その他**：ご応募いただきました方には、後日こちらからご連絡させていただき、内容を確認させていただきます。

※応募者多数の場合は、掲載時期を調整させていただく場合があります。

※なお、掲載できない場合もございますので、予めご了承ください。

※採用された方には、1,000円分オリジナル図書カードを**もれなく**贈呈いたします。

採用された方には、**1,000円分のオリジナル図書カードを**もれなく**贈呈します!!**



## クイズ NECけんぽ

次の**クイズ問1～5**の問題文の空欄を埋めてください。

本誌『NECけんぽ』やWEBコンテンツ「NECKENPO EMPOWER CLINIC」のレシピ動画をしっかりチェックすると、正解がわかりますよ！

**クイズ問1**：レシピ動画のとおりひじきを〇〇〇と、磯臭さが消えて食べやすくなる。

**クイズ問2**：俳優の加藤貴子さんが笑顔でいられるコツは、自画「〇〇」。

**クイズ問3**：子宮頸がんの原因の多くは、〇〇〇〇〇〇〇ウイルスの感染。

**クイズ問4**：ウナギと相性の悪い食べ物は、〇。

**クイズ問5**：〇〇性たんぱく質や脂肪のとり過ぎは、尿路結石の原因になる。

**ご意見（機関連に関する、ご意見・ご要望）**

※〇の中には、文字や数字が各1つだけ入ります。

正解された方の中から**抽選で20名様**に**家庭用血圧計**を贈呈します!!



■**応募方法**：当健康保険組合ホームページの応募サイト <https://www.neckenpo.or.jp/oubo/>（右下の二次元コードからアクセスできます）よりMicrosoft Formsにてご応募願います。

■**応募期間**：2023年9月1日～2023年9月30日

■**応募資格**：NEC健康保険組合加入者の方

※同一保険証の方は1名様のみご応募いただけます。

※ご応募は、日本国内にお住まいの方に限らせていただきます。

■**当選発表**：

正解された方の中から抽選で20名様に家庭用血圧計をプレゼントいたします。ご当選者様の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

■**賞品発送**：賞品の発送開始は2023年10月中旬以降を予定しております。



個人情報の取り扱いについて、日本電気健康保険組合個人情報保護ポリシー（<https://www.neckenpo.or.jp/member/privacy/policy.php>）をご確認いただき同意された場合のみ、応募願います。日本電気健康保険組合が、応募資格の確認、賞品の発送のほか、個人を特定しない統計情報の形で利用させていただきます。

■**前回の答え**

問1：ドーパミン 問2：3 問3：PSA 問4：アトランタ 問5：出産育児一時金

がんを防ぐための  
新 12 か条

10条

定期的ながん検診を

がん検診は、身体にがんがあるかどうかを調べる検査です。がんができる部位によってがんの特徴も異なるため、それぞれの種類のがんを発見するのに適した検査が行われます。日本では現在、早期発見によって死亡を防ぐ効果が科学的に証明されている、胃、子宮頸部、乳房、肺、大腸のがん検診の受診が推奨されています。

心の中で「私は健康だから関係ない」と思った方はいらっしゃいませんか？ 実は、がん検診の対象は、特に自覚症状がない、健康なみなさんなのです。

がんは、症状が出たときにはすでに進行している場合が少なくありません。適切な方法とタイミングでがん検診を受けることによって、早期にがんを見つけて適切な治療を行い、亡くなるリスクを減らすことができます。

あなたはいくつ守れていますか？  
がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

出典：がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」



渋谷健診センター

詳しくは  
「NECけんぽホームページ」を  
ご覧ください

<https://www.neckenpo.or.jp/>

充実のがん検診を自己負担3,000円（税込）で受けられます。  
お申し込みは（株）バリューHRの健診予約システムをご利用ください。

健診予約システム URL： <https://www.apap.jp/nec/yoyaku/>

対象者：京浜地区勤務の40歳以上の男性被保険者（勤務者本人）※1

健診会場：NEC保健会館4F（〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町29番11号）  
「NECけんぽホームページ」をご参照ください。

費用：自己負担 税込3,000円（受診当日に窓口でお支払いください）  
（検査内容は約30,000円相当）※2

検査機関：（一財）京浜保健衛生協会  
（業務委託先）

※1 勤務者である被保険者本人が対象となっていますので、被扶養者および任意継続被保険者は対象外です。  
ご自身が「渋谷健診センター」のがん検診対象かどうか分からない場合は、人事部門にご確認ください。

※2 当日オプション検査を希望される場合は別料金となります。

健診に関するお問い合わせ先

（株）バリューHRカスタマーサービス  
☎0570-001-824 平日9:30～18:00（土・日・祝休み）

新型コロナウイルス感染症は5類になりましたが、適切な感染症対策を継続しています。