

NECけんぽ

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



特集

がんのを見つけ方・健康の守り方を知って、健やかな毎日をも！

こんなはずじゃなかった！

ピリピリした痛みと帯状のポツポツを放置したQさん(57歳)の場合

NECライベックス

忙しくてもパパッとできる！時短レシピ 第4弾

「クイズNECけんぽ」

クイズに答えて
スマートウォッチを
もらおう！

詳しくは23ページをご覧ください



がんのを見つけ方・健康の守り方を知って、 健やかな毎日を！

毎日忙しく過ごしていると、「健康に気を使うのはもっと先で大丈夫」と思いがち。ところが、がんの多くは初期には自覚症状がほとんどありません。今回と次回は、毎号大きな反響をいただいているがんの解説記事から、「見つけ方」「防ぎ方」をまとめます。正しい知識を身につけて、定期的に検診を受けましょう。

患者数の多い7つのがん

乳がん

日本人女性がかかりやすいがんの第1位。近親者に乳がんの人がいる場合は、特に注意が必要です。

肺がん

見つけにくいえ進行が早く、転移もしやすい難治がんのひとつ。喫煙との関係が非常に深いがんですが、たばこを吸わない人も発症することがあります。

胃がん

近年では検査法・治療法の向上によって早期発見・早期治療が可能になりましたが、かなり進行しても症状が現れないことも……。

肝臓がん

原因の多くはB型・C型肝炎ウイルスへの感染。また、大量飲酒、喫煙、肥満のほか、お酒を飲まない人も発症する「非アルコール性脂肪肝炎（NASH）」もリスク要因です。

前立腺がん

進行がゆっくりであるため、早期に発見できれば比較的治りやすいがん。ある程度進行しても自覚症状がほとんどないので要注意です。

大腸がん

食生活の欧米化により急増。進行すると血便、便秘や下痢の繰り返しなどがありますが、早期には自覚症状がありません。

子宮頸がん

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。感染が続くと、前がん病変を経て子宮頸がん^{けい}に進行します。

乳がん

見つける！ 🔍

30代になったら

1～2年に1回は乳がん検診を

乳がん対策の基本は、医療機関で受ける「検診」と、自分で行う「セルフチェック」。早期発見・早期治療が、乳がんから命を守ります。



マンモグラフィ検査

乳房を上下または左右から透明な板で挟んでX線撮影をします。しこりができる前の1mm以下の石灰化を見つけることができます。妊娠中は実施できません。



乳房超音波検査

超音波を乳房に当て、その反射波を画像化して調べる検査法です。マンモグラフィ検査との併用で、乳がん発見率が1.5倍に高まることがわかっています。

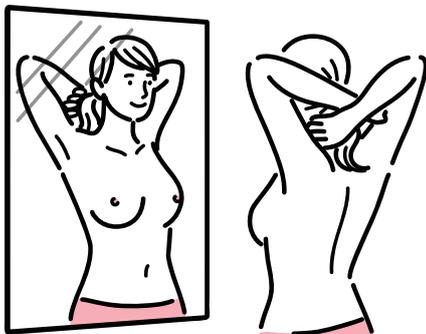
見つける！ 🔍

セルフチェックは日頃から

乳がんは早期発見が非常に重要です。日頃から乳房のセルフチェックを行きましょう。

乳房の変化のチェックポイント

- 乳房のしこり
- 乳頭からの分泌物……特に、黒っぽい赤色や褐色の分泌物には要注意
- 乳頭や乳輪のただれ
- 乳房の皮膚のへこみやひきつれ
- 乳房の痛み



脂肪のとりすぎ
お酒の飲みすぎ
はNG!



防ぐ！ 🖐️

禁煙や食生活の見直しなど、できることを

乳がんが増えている背景には、食生活の欧米化や晩婚化・少子化といった女性のライフスタイルの変化が関係しています。乳がんを完全に予防する生活習慣は残念ながらありませんが、喫煙や受動喫煙、閉経後の肥満、アルコールの多量摂取は、乳がんの発生リスクを高めることがわかっています。禁煙や毎日の食事の見直しなど、できることから始めましょう。

乳がんの詳しい解説は『NECけんぽ No.411』に掲載しています。ぜひご覧ください。

https://www.neckenpo.or.jp/wp-content/uploads/neckenpo_211_single.pdf



大腸がん

見つける!

まずは、体に負担のない「便潜血検査」から

大腸がん検診では、まず便潜血検査を受け、「陽性」となったら、大腸内視鏡による精密検査を受けることになります。40歳以上の人は毎年、便潜血検査を受けることが推奨されています。



便潜血検査

便に血液が混じっていないかどうかを調べます。目に見えないほどのわずかな量の血液もわかります。腸管にがんやポリープができると、そこから出血し、便に血液が混じることがあるからです。便潜血検査を受けた人の約6~8%の人が血液が混じっている「陽性」とされ、がんが見つかるのは「陽性」の人のうち、約3~4%といわれています。

先端に小型カメラが付いた細い管を肛門から入れて、大腸全体の内部を観察する検査です。がんやポリープが疑われる箇所は、色素で染色してから拡大したり、青い色素をかけたり、特殊な光を当てたりして、病変の表面の状態を拡大観察します。必要に応じて、さらに詳しく観察するために病変部の一部を採取したり、あるいは切除するといった治療が行われる場合があります。

大腸内視鏡検査



大好物



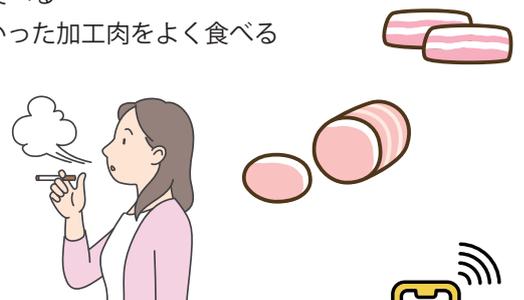
防ぐ!

つつい手伸ばる加工食品は控えめに

大腸がんの発生に、生活習慣がかかわっていることが大規模調査などで明らかになっています。普段の食事や運動習慣の改善が大腸がんの予防につながります。

大腸がんのリスクを高める生活習慣など

- 赤肉（牛、豚、羊など）をよく食べる
- ベーコン、ハム、ソーセージといった加工肉をよく食べる
- 運動不足である
- たばこを吸う
- 飲酒量が多い
- 肥満気味である
- 大腸がんになった血縁者がいる



大腸がんの詳しい解説は『NECけんぽ No.412』に掲載しています。ぜひご覧ください。

<https://www.neckenpo.or.jp/wp-content/uploads/neckenpo412.pdf>



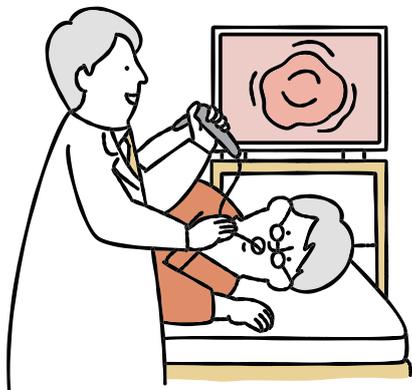
胃がん



見つける！

「X線」か「内視鏡」を定期的に

国は、50歳以上の人に対し、2年に1回、胃部X線検査か胃内視鏡検査による胃がん検診を受けることを推奨しています。胃がんのリスクを調べるABC検診も広く実施されています。



胃部X線検査

バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませて粘膜のしわを伸ばし、観察しやすくする）を飲んで、X線で胃を撮影します。

胃内視鏡検査

口や鼻から内視鏡を入れて、胃の粘膜を直接観察します。胃部X線検査では見つけにくい、わずかな病変や小さながんの早期発見が可能です。

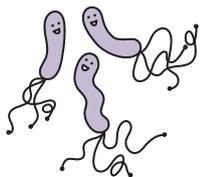
ABC検診

近年普及しつつある、胃がんのリスクを調べる検査です。採血でペプシノゲンという消化酵素の量とピロリ菌感染の有無を調べます。

防ぐ！



ピロリ菌の除去で胃がん予防



日本人の胃がんの多くは、ピロリ菌感染によるものです。ピロリ菌は胃や小腸などに炎症を起こす細菌で、早めに取り除くことが胃がんの予防につながります。感染の有無は、内視鏡を使って採取した胃の組織や、呼気、血液、便、尿などを調べることで確かめられます。感染している場合、除菌治療を受けると胃がんのリスクが確実に下がることが報告されています。

防ぐ！



「胃を守る生活習慣」のススメ

胃がんはピロリ菌感染だけでなく、食事や喫煙といった生活習慣とも密接にかかわっています。胃がんのリスクを減らす生活習慣を、今日から早速始めましょう！



●塩分を控える

食塩や塩漬けした食品をとりすぎると、胃がんのリスクが高まる。

●タバコはやめる

喫煙者はタバコを吸わない人の2倍も、胃がんになりやすい。

●肥満を解消

男性の肥満者は肥満ではない人に比べて、胃がんになりやすい。

●アルコールは適量を

アルコールを飲みすぎると、胃の入り口にがんができやすい。

●刺激物を控える

激辛料理など刺激物のとりすぎは、粘膜を萎縮させる。

●野菜や果物は十分に

野菜や果物を多くとる人は、胃がんにかかりにくい。

●ストレスを解消

ストレス過多は、胃の粘膜を萎縮させる。

●適度な運動を習慣に

女性は身体活動量が多いほど、胃がんにかかりにくい。

※上記の研究結果はいずれも国立がん研究センターによる



胃がんの詳しい解説は『NECけんぽ No.413』に掲載しています。ぜひご覧ください。

<https://www.neckenpo.or.jp/wp-content/uploads/neckenpo413.pdf>



こんなはずじゃなかった！

ピリピリした痛みと帯状のポツポツを 放置したQさん（57歳）の場合

ピリピリとした痛みが続いて発疹はつしんが生じたものの、虫刺され用の市販薬を塗ってそのままにしていたQさん。一向に症状が治まらないので皮膚科を受診したところ、最近話題の「帯状疱疹たいじょうほうしん」と診断されました。その後、痛みはますますひどくなり……。

このインタビュ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。

皮膚症状が治まったあとで 激痛を伴う神経痛が起こる場合も……

「痛みがあったのに、奥様にすすめられるまで、病院に行こうとは思わなかったんですよね？」

はい。初めは右の脇腹あたりに、ピリピリ・チクチクする痛みを感じました。さらに、数日後からは痛みを伴う赤いポツポツができて、水ぶくれになってきました。

ダニにでも刺されたのかと思い、市販薬を塗って様子を見ましたが、ちっともよくなりません。それどころか、背中の中にも広がっているようでした。

妻に背中を確かめてもらったら、「近頃、若い人の間でも増えていると話題の『帯状疱疹』かもしれないから、すぐに病院に行ったほうがいい」と言われ、慌てて皮膚科を受診したんです。抗ウイルス

帯状疱疹は早めの治療が大切 予防にはワクチンと免疫力アップを！

「その後、帯状疱疹後神経痛の激痛は改善したのでしょうか。」

医師から処方された鎮痛薬のおかげで、強い痛みは少しずつ治まってきましたが、弱い痛みはまだ残っているんです。人によっては何年も痛みが続く場合があるそうで、「虫刺されと決めつけず、帯状疱疹が発症してすぐに受診しておけばよかった……」と後悔しています。

「今はどのようなことに気をつけていますか？」

帯状疱疹は、加齢や水ぼうそうワクチン、免疫抑制薬などの影響で再発する場合があります。医師からは「再発を防ぐには、ワクチン接種のほか、免疫力を低下させない生活習慣を身につけることが大切」と言われたので、免疫力アッ

プを心がけています。

免疫力を高めるには体を温めるのが効果的と聞いて、入浴時には湯船にしっかりと浸かるようにしています。疲労回復やリラクゼーション効果もあるので一石二鳥なんです。ほかに、食事の栄養バランスに気をつけたりウォーキングを始めたりと、健康を意識して過ごすようになりました。

「最後に、みなさんへのメッセージをお願いします。」

身体の異変に気づいたら、自己判断で放置するのではなく、早めに適切な治療を始めることが大切だと痛感しています。気がかりなことがあったら、一人で悩まずに、家族やパートナーに相談してみるといいですよ。



带状疱疹ってどんな病気？

带状疱疹は、多くの方が幼少期にかかったことのある「水ぼうそう」のウイルスが原因で起こる病気です。水ぼうそうの症状が治まっても、ウイルスは私たちの体内に潜伏しています。そして、**加齢や病気、過労**などで免疫力が低下すると活性化し、带状疱疹を引き起こします。

带状疱疹の特徴は、**体の片側に生じるピリピリ・チクチクとする痛みと、その数日～1週間後に現れる帯状の赤い発疹**。発疹は水ぶくれになり、さらに、破れてかさぶたへと変わっていきます。腕や胸、背中に多くみられますが、全身どこにでも発症する可能性があります。



どうやって治療するの？



治療の中心となるのは、ウイルスの増殖を抑える**抗ウイルス薬**です。ポイントは、発疹が現れてから3日以内に服用を始めること。抗ウイルス薬の十分な効果が得やすくなります。治療のスタートが遅れると合併症や後遺症が出やすくなるので、**早期発見・早期治療**

が重要です。放置せず、すみやかに皮膚科を受診しましょう。

さらに、必要に応じて鎮痛薬、炎症を和らげる軟膏などが用いられます。痛みが強い場合は、痛む部位の神経の近くに麻酔薬を注射する「神経ブロック注射」も検討されます。

带状疱疹って人にうつるの？ 予防法は？



带状疱疹は自分の体内に潜んでいたウイルスによって発症するため、**人にうつることはありません**。ただし、带状疱疹の症状が現れているときに、**水ぼうそうにかかったことがなくワクチンも接種していない人と接すると、その人が水ぼうそうを発症する恐れがあります**。带状疱疹が治るまでは、特に乳幼児との接触は避けましょう。

带状疱疹の予防には、50歳以上の方には**ワクチン接種**が有効です。また、ウイルスの活性化を防ぐため、免疫力を下げないことも大切です。規則正しい生活で、**免疫力アップ**を心がけるとよいですね。

P12で「免疫力サポート術」について詳しく紹介しているので、ぜひ読んでね



带状疱疹後神経痛ってなに？

P6のQさんのように、皮膚症状が治まっても痛みは消えず、そればかりか激痛に見舞われる場合があります。これは**带状疱疹後神経痛**といい、带状疱疹の発症から3カ月以上痛みが続く場合に診断されます。持続期間はさまざまで、長い場合は数年に及ぶ例もみられます。痛みのほかにも、感覚が鈍くなる、軽

く触っただけで痛みを感じるといった症状が起こることもあります。

带状疱疹後神経痛は皮膚の炎症ではなく、神経そのものが傷ついて生じる痛みです。したがって、带状疱疹の治療薬である抗ウイルス薬ではなく、神経に作用する**抗てんかん薬**や**抗うつ薬**、**強い鎮痛薬**などを用います。





見直そう！ 新型コロナウイルス感染症対策

まだまだ油断は禁物！

2023年5月から、感染症法上の分類が「5類」になった新型コロナウイルス感染症。ちょっぴり「コロナ慣れ」してしまったかもしれませんが、油断は禁物です。感染対策をもう一度見直し、元気いっばいに春を迎えましょう！



知っていますか？ 「コロナ後遺症」



正直、新型コロナウイルス感染症への危機感が薄れてしまって……。インフルエンザやかぜみたいなものだから、そんなに怖がらなくても大丈夫ですよね？

A

新型コロナウイルス感染症にかかったあと、ほとんどの方は時間の経過とともに症状が改善します。とはいえ、インフルエンザに比べると、一部の方で長引く症状（罹患後症状。いわゆる「後遺症」）があることがわかってきました。

症状が改善せず続く場合には、かかりつけ医や地域の医療機関に相談しましょう。

代表的な症状

疲労感・倦怠感、関節痛、筋肉痛、咳
や痰、息切れ、胸痛、脱毛、記憶障害、
集中力低下、頭痛、抑うつ、嗅覚障害、
味覚障害、動悸、下痢、腹痛、睡眠障害、
筋力低下 など



おさらいしましょう！ 基本の感染対策



A



やっぱり感染しないことがいちばんですね！
効果的な感染対策を教えてください。



感染対策の基本は、換気、手洗いや手指の消毒、
マスクの着用です。

こんなときはマスクを！



周囲の方に、感染を広げないために

- 受診時や、医療機関・高齢者施設などへの訪問時
- 混雑した電車・バスの乗車時（通勤ラッシュ時など）

ご自身を感染から守るために

- 高齢者
- 基礎疾患（慢性肝臓病、がん、心血管疾患など）のある方
- 妊婦の方

新型コロナワクチン情報

2024年3月31日まで、無料で新型コロナワクチンの接種を受けられます。接種状況は自治体ごとに異なるため、予約・接種開始時期はお住まいの市町村からのお知らせ等をご確認ください。



最新情報はこちらをチェック

厚生労働省「新型コロナワクチンについて」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_00184.html

それでも感染したら？ 治療薬って高額なの？



新型コロナウイルス感染症にかかりました。症状が重いので受診したいのですが、注意することなどはありますか？



治療薬*の自己負担額

医療費の自己負担割合	自己負担額
3割の方	9,000円
2割の方	6,000円
1割の方	3,000円

* 飲み薬のラゲブリオ、パキロピッド、ゾコーバ、点滴薬のベクルリーで共通（上記を超える額は公費負担）



A

受診の際は、医療機関に前もって連絡しておきましょう。医療機関や薬局に行くときは、マスクを着用してください。

医師が必要と判断し、新型コロナウイルス感染症治療薬が処方された場合、自己負担が必要です。

常備しておく
安心です



● 新型コロナ抗原定性検査キット

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。

● 解熱鎮痛薬

迷ったら、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

● 電話相談窓口などの連絡先

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、
「救急車利用マニュアル」
7119（救急要請相談）
8000（こども医療相談）など

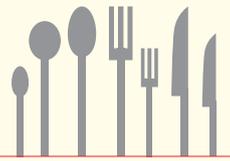
日持ちする食料や水、ティッシュペーパーなどの生活必需品も、数日分はストックがあると慌てなくてすむのね

OK



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4弾



時間をかけずにヘルシーな料理を作れるって、なんだかワクワクしませんか？
今回は、フライパン一つでできるシチューと電子レンジで作れる副菜2品をご紹介します♪
ご自宅でぜひお試しください！

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

カロリー・塩分控えめ！ 鮭のクリームシチュー

20分

【材料】2人分

鮭…2枚
塩…少々
こしょう…少々
小麦粉…大さじ1
サラダ油…大さじ1
玉ねぎ…1/4個
ニンジン…2～3cm
しめじ…1/4パック
ブロッコリー…60g (小房4個)
【ルー】
小麦粉…大さじ1
牛乳…240cc
A 水…100cc
コンソメ…小さじ1
塩…少々
こしょう…少々

【作り方】

- ① 鮭を一口大に切り、塩とこしょうを振り、5分ほどしたら小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは2cm角に切る。ニンジンは5mm幅の半月切り（大きい場合はいちょう切り）にする。しめじは石づきを落としてほぐす。
- ③ ブロッコリーは小房に分ける。耐熱容器に水小さじ1（分量外）を加え、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱しておく。
- ④ フライパンに油をひき、①の鮭を中火で焼く。焼き色が付いたら上下を返し、火が通るまで焼き、一度取り出す。
- ⑤ 玉ねぎとニンジンを炒め、玉ねぎが透明になったらしめじを加え炒める。
- ⑥ 火を止め、小麦粉大さじ1を、炒めた野菜全体に振りかけ、よく混ぜる。Aを加えかき混ぜる。
- ⑦ 再び火にかけ、中火で野菜を混ぜながら加熱す

エネルギー：242kcal
食塩相当量：1.2g



ワンポイントアドバイス

市販のルーを使わないので、カロリーや塩分が控えめです。鮭と牛乳にはカルシウムが豊富！

る。とろみがついたら弱火にし、④の鮭を加える。塩・こしょうで味をととのえる。

★とろみが足りない場合は、小麦粉を少量の水で練ったものを加えてください。

⑧器に盛り、ブロッコリーを飾る。

★鮭を焼きながら、一緒に野菜を炒めるとさらに時短できます。

栄養価豊富な野菜！ かぼちゃサラダ

6分

【材料】2人分

冷凍かぼちゃ…6個（180g）
プロセスチーズ（6Pチーズ）…1個
マヨネーズ…大さじ1
塩…少々
こしょう…少々

【作り方】

- ① 耐熱容器にかぼちゃを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で2～3分加熱する。
- ② かぼちゃの皮をむく。
★皮をむかなくても、おいしくいただけます。
- ③ チーズを加え、フォークでつぶす。
- ④ 粗熱が取れたらマヨネーズを加え、塩・こしょうで味をととのえる。

エネルギー：128kcal
食塩相当量：0.4g



ワンポイントアドバイス

生のかぼちゃでもOK！ 電子レンジ（600W）で4～5分加熱しましょう。

旬の野菜！ 白菜とツナのナムル

5分

【材料】2人分

白菜…2枚（160g）
ツナ缶…1/2缶
A 鶏がらスープの素…小さじ1/2
ごま油…小さじ1
白いりごま…小さじ1/2
黒こしょう（粗びき）…お好みで

【作り方】

- ① 白菜は1cm×5cmの短冊切りにする。
- 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3分加熱する。
- ③ 粗熱が取れたら、水気を切る。
★しっかり水気を切りましょう。
- ④ ツナ缶とAを加え、あえる。
- ⑤ お好みで、黒こしょうをふる。

エネルギー：80kcal
食塩相当量：0.4g



ワンポイントアドバイス

鶏がらスープの代わりに、めんつゆや白だしでも作れます。



Let's Try!

レシピに登場する食べ物クイズ

時短ヘルシーごはんでほっと一息ついたら、食べ物クイズにもチャレンジしてみてください。何問正解できるでしょうか？

第1問

鮭はどちらに分類される
でしょうか？

- ①赤身魚
- ②白身魚



マメ知識

魚は筋肉の種類で赤身・白身が
決められています。

第2問

牛乳に多く含まれる
ミネラルはどれでしょうか？

- ①カルシウム
- ②ナトリウム
- ③鉄分



第3問

かぼちゃに多く含まれる栄養素は
どれでしょうか？

- ①β-カロテン
- ②ビタミンK
- ③食物繊維



第4問

寒い時期の白菜はどうなるでしょうか？

- ①歯ごたえがよくなる
- ②味が甘くなる
- ③色がきれいになる

第5問

ブロッコリーはどの野菜の仲間でしょうか？

- ①トマト
- ②ニンジン
- ③白菜



答え

第1問 ②
エサに含まれる「アスタキサンチン」という色素が蓄積して赤い色をしています。

第2問 ①
コップ1杯（200ml）で、1日に必要な量の約1/3をとることができます。

第3問 ①・②・③すべて
ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる緑黄色野菜です。

第4問 ②
自分の葉が凍らないよう、光合成で作ったデンプンをブドウ糖に変化させているため、甘くなります。

第5問 ③
アブラナ科の野菜で、大根・キャベツ・小松菜も仲間です。

思いついたら
すぐやれる



ちょっと
意識するだけ



今日から始める

健康キープ術



免疫力サポート術

こじらせない！

かぜのひきはじめの対処法

かぜは、ひきはじめの正しい対処が大切です。ひどくなって体力を消耗してしまう前に、早めに治したいもの。さまざまな症状は、免疫がかぜのウイルスと闘うことで起こります。体の免疫力をサポートする対策を行いましょう。

体の免疫力をサポートする6つの対策

①十分な睡眠

体の免疫は、ウイルス排除のために炎症を引き起こしたり、体温を上げたりします。これにより体力も消耗してしまうため、休養と睡眠をしっかりとり、免疫がウイルスと闘えるようサポートしましょう。



②水分補給をしっかり

発熱すると、水分が体内から失われ脱水状態になりやすくなります。意識的にこまめな水分補給を心がけましょう。水やスポーツドリンク、経口補水液を、冷たすぎない温度で飲みましょう。



③部屋を保湿する

ウイルスは低温低湿で活性化します。加湿器を使うか、加湿器がない場合は濡れタオルを室内に干して、部屋の湿度を上げましょう。



④手洗い・うがい・鼻うがい

肺炎や気管支炎など、かぜの重症化を防ぐために、かぜをひいてしまったあとも手洗いやうがいは大切です。生理食塩水や専用グッズを使った「鼻うがい」もおすすめ。



⑤体を温める

免疫をサポートするために、衣類や使い捨てカイロ、足湯などで体を温めましょう。大きな血管が集まる3つの首（首、手首、足首）を温めるのも効果的です。体を温める食べ物や飲み物（しょうが、ねぎ、根菜類、シナモン、葛湯、紅茶、ココアなど）もおすすめです。

⑥免疫力をサポートする栄養

かぜをひくと、発熱などによりエネルギーやビタミンの消費量が増えます。たんぱく質はもちろん、糖質を中心に、免疫力に影響する亜鉛、ビタミンCやビタミンDをとることを心がけましょう。



ツボ押し & ストレッチ

まだまだ寒いこの時期、体の冷えが気になる方は多いのではないのでしょうか。冬はある程度手先や足先が冷えますが、慢性的に体が冷えている場合は、血行が悪くなっているサインです。

「冷え」と一言で言っても、生活習慣によってそのタイプは異なります。例えば、デスクワークが続くと下半身が冷え、基礎代謝が低下して全身が冷えやすくなります。規則正しい生活を心がけながら、ツボ押し&ストレッチを取り入れて、体を温めましょう。



NG 筋力の低下

筋肉がきちんと働かないと、血流が滞り体が冷えやすくなります。特に、女性や日頃から運動をしていない人は、筋肉量が少なく体が冷えやすくなります。

NG 自律神経の乱れ

バランスの悪い食事や睡眠不足は、自律神経を乱し、体温調節機能に悪影響を及ぼします。また、ストレス状態が続くと、交感神経の緊張により手足が冷えやすくなります。

ツボ押しでケア！

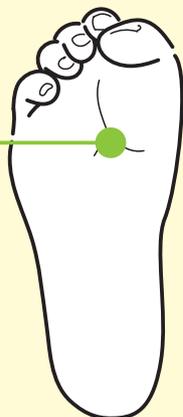
湧泉

足でグーをしたときに、一番へこんでいる箇所が湧泉です。足の冷えや、血液の循環に効果のあるツボといわれています。冷えだけでなく、体の疲れやだるさをほぐす作用もあるので、疲労を感じるときにもおすすめのツボです。

手順

- ① 親指をツボに当てる。
- ② 足先へ向かってやや強めに指圧する。
- ③ 反対の足も繰り返す。

湧泉



POINT
ゴルフボールを踏んでツボを刺激するのも効果的！

ストレッチでケア！

足上げストレッチ

太ももには、足先の血液を送り出すポンプの役割を持つ筋肉があります。この筋肉が衰えると、下半身の冷えにつながる所以要注意。長時間のデスクワークが続いたときには、休憩時間にできる足のストレッチで、血液を循環させましょう。

手順

- ① 椅子に座り、片足をまっすぐ前に伸ばす。つま先を手前に引いてかかとを突き出して15秒キープ。
- ② かかとを手前に引いてそのまま15秒キープ。
- ③ ①と②を繰り返す。



POINT
ふくらはぎはしっかりと伸ばしましょう

花粉症を撃退

くしゃみが出る

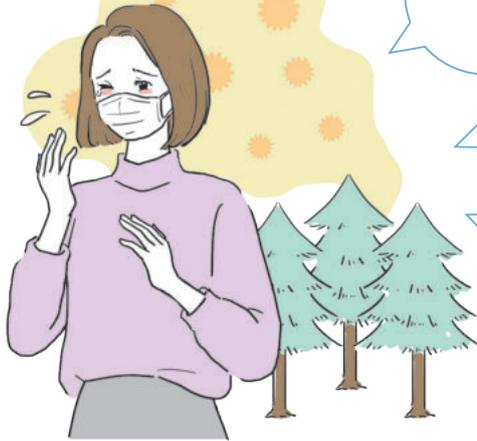
鼻水・鼻づまりがある

目がかゆい・充血している

頭痛がする

体がだるい

のどや顔、首がかゆい



花粉は春に舞うというイメージがありますが、実は季節を問わず1年中飛散しています。冬は花粉の飛散量が少ないため、花粉症の対策をしていない方が多いかもしれませんが、**2~3月にかけてスギ花粉がピークを迎えるので油断はできません。**

また、**昨年までは大丈夫だった方でも急に症状が現れるケースもあります。**年間を通じて花粉の飛散情報をこまめにチェックしながら対策をしていきましょう。

こんな症状は花粉症の可能性大！

これで花粉症予防！

3つのセルフケア

CARE 1

規則正しい生活を心がけよう

自律神経が乱れると、花粉症を発症しやすくなるといわれています。栄養バランスのよい食事と睡眠をしっかりとって免疫力を高めましょう。ストレスを溜めないことも大切です。



CARE 2

適切な素材の服を選ぼう

外出時には、なるべく花粉が付きにくいツルツルした素材の服を選びましょう。また、家に入る際は、服などに付着した花粉をしっかり払い落としましょう。



CARE 3

アイテムを活用して花粉をバリアしよう

マスクでの花粉対策に加え、メガネや帽子も効果的。目の粘膜を保護したり、髪への付着を防いだりしてくれます。花粉を浴びない・体内に侵入させないことがポイントです。





冬の「かくれ脱水」予防術

乾燥対策、心筋梗塞・
脳梗塞予防に

水分補給を！

1日に水をどのくらい飲んでいますか？ 空気が乾燥している冬、気づかぬうちに体から水分が失われ、自覚症状がないまま脱水症状の前段階「かくれ脱水」を起こしていることがあります。

かくれ脱水かも？

いくつか症状があるなら、要注意

かくれ脱水とは、気づかぬうちに脱水症の一步手前の状態になってしまうことです。体の水分が足りないと、皮膚がかさかさしたり、鼻が乾いて詰まるような感じになったり、目の粘膜が乾いて目がショボショボ疲れやすくなるなど、さまざまな不調が現れます。さらに脱水症状が進行すると、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも高まるので気をつけましょう。

※脱水症の目安は、体重の2～3%の水分が失われた状態。かくれ脱水は1%が目安。

マスク着用で

のどの渇きを感じにくい

この季節にかくれ脱水になりやすいのは、皮膚などから無意識のうちに水分が失われやすくなるからです。また、夏は熱中症予防で水分摂取を心がけますが、冬は夏よりものどの渇きを感じにくくなるのに加え、マスクをしていると保湿効果があるため、のどの渇きをさらに感じにくくなります。マスクの着脱が面倒なことも重なって、水分をとる回数が減りがちに……。



乾燥が進むと血液ドロドロに

体の乾燥が進むと、血液は濃度を増しドロドロの状態に。血液の流れが悪くなって血栓ができやすくなると、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。就寝中は水分をとらず汗をかいたので、脳梗塞は冬の明け方に起こりやすいといわれています。

Check

かくれ脱水チェック！
こんな症状はありませんか？

- 口の中がネバつく。
- 皮膚がかさつき、つやがなく乾燥している。
- 便秘になった。
- 足のすねがむくんで、靴下を脱いだゴム跡が10分以上残る。
- 目が乾いてショボショボする。
- 足がつりやすい。
- 手の甲をつまんで、離れた後、つまんだ跡が3秒以上残る。
- だるさやめまい、立ちくらみなどがする。

毎日できる、かくれ脱水予防術

①こまめに水を飲む

- 飲み水で1日1.2Lをとるように。1回200～250mL（コップ約1杯）を5～6回（2時間おきくらい）に分けて飲みましょう。
- 朝起きたとき、食事ごと、入浴前後にコップ1杯の水を飲みましょう。



②加湿器で室内の湿度を調節、
皮膚からの水分蒸発を防ぐ

③部屋の換気を2～3時間に1
回行い、部屋の乾燥を防ぐ

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。時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。

清く正しく美しいダイエット編

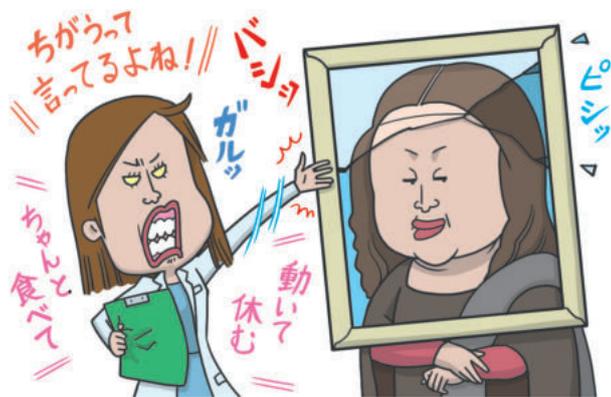
監修 ● 森田 豊 先生 医師・ジャーナリスト

Q 自律神経の乱れが原因で太ることを「モナリザ症候群」と呼ぶってホント？

A ホント。ただし、名画「モナ・リザ」とは無関係

モナリザ症候群とは「Most Obesity kNown Are Low In Sympathetic Activity（交感神経の働きが衰えている人は太りやすい）」の頭文字を取って名付けられた造語です。といっても、あの有名な絵画とは無関係。自律神経のバランスが崩れて交感神経の機能が低下し、肥満を招く状態をいいます。特に「食事量も運動量も変わらないのに、最近急に太ったな……」という方は、不規則な生活を見直し、自律神経を整えましょう。

交感神経が活発に働くと、アドレナリンというホルモンが分泌され、脂肪の燃焼が促されます。日中は活動的に過ごし、夜は睡眠や休息をとるといったメリハリのある生活で、体も心もスッキリさせてみては？



Q 中華料理はダイエットの敵ってホント？

A ウソ。食べ方を工夫すれば栄養バランス満点なヘルシー食に！

大量の油に濃い味付けが特徴的な中華料理は、ダイエット中は敬遠されがち。でも、食べすぎに注意したり食べ方を工夫したりすれば、ヘルシーに楽しめます。

中華料理は野菜や肉などの多彩な食材が使われ、栄養バランス満点です。強力な炎で瞬時に炒めるため、加熱によるビタミン損失が少ないのも魅力。また、四川料理などに使われる唐辛子は、新陳代謝を高め、発汗作用が期待できるカプサイシンを多く含んでいます。

さらにおすすめなのが、料理にお酢をプラスすること。お酢に含まれるクエン酸は、脂肪の分解を助けてくれます。ただし、食欲を高める効果もあるので要注意。食事の後半に、大さじ1杯ほどかけるのがポイントです。

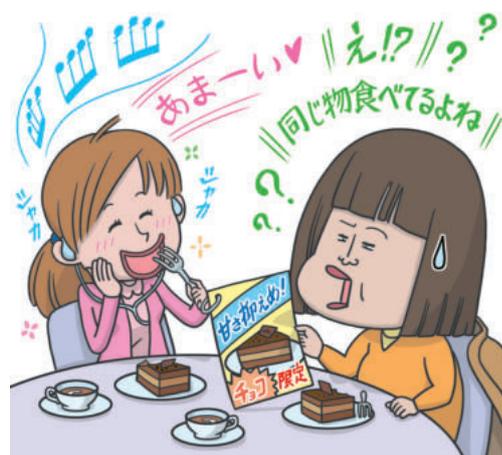


Q BGMによって甘さの感じ方が変わるってホント？

A ホント。高い音を聞くと甘味を感じやすい

イギリスのオックスフォード大学の研究によると、食べているときに聞いている音の高さによって、甘さの感覚が変わってくるそう。同じチョコレートを使った実験では、チェロのような低い音を聞きながら食べたときに比べて、バイオリンやフルートのような高い音を聞きながら食べると、甘味を強く感じるという報告されています。

ダイエット中にどうしても甘いお菓子を食たくなったら、シックな低音の曲よりも、高い音程の音楽をBGMに流すのがおすすめ。甘味を感じやすくなって、少量でも満足できるかもしれません。



難しく考えず、
自分らしく料理を楽しむ

明るいキャラクターと軽妙なトークで、手軽でおいしい料理を発信し続ける平野レミさん。揚げずにつくる『ごっくんコロッケ』など、ユニークなネーミングと自由な発想から生まれるレシピは、「料理離れ」といわれる若い世代の間にも大人気だ。「たとえば、コロッケを手順どおりにつくると

すると、手間がかかるでしょう。私は気が短いで（笑）、材料にコーンフレークを合わせれば、コロッケの味になるし、油で揚げる手間も省けるって思いついたの。味さえ決まればあとは多少おおざっぱでも大丈夫！『きちんとやらなきゃ』なんて思わずに、自分らしく料理を楽しんでほしいわ」料理を「楽しむこと」と「世代を超えて味を伝えること」がレミさんにとって重要なテーマとなっている。



料理愛好家 **平野レミ**

料理も人生も、いろんなものが
混ぜたほうが豊かで楽しくなる！



「わが家の定番料理に『牛トマ』というのがあって、これはフランス人の祖父から母、私へと伝わり、今は2人のお嫁さん（女優の上野樹里さんと料理家の和田明日香さん）がアレンジを加えながら、味を受け継いでくれています。私が亡くなったあと、料理をきっかけに私のことを思い出してくれたらうれしいし、そやって家族の絆が深まったら素敵ですよ」

お嫁さんや若い世代との交流が
元気の源

愛情たっぷりの料理とともに、チャーミングな笑顔と軽快なトークで人々の心を魅了する。年齢を重ねても元気いっぱいひの秘訣はなんだろうか。

「まず大事なのは食事と運動。私は毎日、5大栄養素（たんぱく質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミン）をまんべんなくとること1時間のウォーキングを心がけています。おかげで、街を歩くときもエスカレーターは使わないし、虫歯も肩こりもなく、とっても健康よ」

一方で、心の栄養は、2人のお嫁さんをはじめ、若い世代との交流から受け取っているという。

「最近仲良くなった若手ピアニストが料理好きで、『残り物でキーマカレーをつくりました』とか、SNSでメッセージを送ってきてくれるの。たわいもないおしゃべりだけど、それがとっても楽しくて。お嫁さんとは、料理の話はもちろんよくして、時には一緒にコンサートに行ったり、そのあとお酒を飲んだりもする。『煮込み料理はいろんな食材をミックスして火にかけておいしくなる』けど、人生も同じね。『この人、素敵。相性が合っ』と思ったら、そのご縁を大切に、残りの人生をうーんと楽しみたいと思っています」

プロフィール ● ひらの・れみ

東京都出身。料理愛好家、シャンソン歌手。主婦としての経験を生かし、NHK『きょうの料理』に出演し、注目を集める。以降、数々の料理番組、バラエティ、雑誌などで活躍。スピーディーな手さばきと絶品レシピ、ウィットに富んだ会話で人気を博す。また、アイデア満載のキッチングッズの開発や、地域の特産物を使った料理による町おこしにも参加。近著『平野レミのオールスターレシピ』（主婦の友社）ほか著書多数。新刊『平野レミのマンガでわかる料理教室』（KADOKAWA）も好評発売中。



NECKENPO EMPOWER CLINIC

のご紹介

講師

運動指導 ● 中野ジェームズ修一先生
アメリカスポーツ医学会認定運動生理学士
食事指導 ● 藤井恵先生
料理研究家・管理栄養士

運動

中野ジェームズ修一先生が考案！ オリジナルの「NECけんぽ体操」

視聴回数が約6万回と大人気！ 日々の運動不足を解消する、ルーティン化しやすいトレーニングです。座り仕事が多い方にぜひ取り入れていただきたい「循環系ストレッチ」で血流改善を！



食事

体力を養うレシピ

毎日のごはん作りに大活躍のストックレシピ。栄養たっぷりの「にんじんレンジ蒸し」「塩ゆでひじき」は、豊富なアレンジレシピで飽きずにおいしく食べられます。時短のポイントもしっかり伝授！



運動

脚の筋肉を増やすとカロリーを消費できる下肢トレーニング

全身の筋肉量の7割を占める下肢。シンプルなトレーニングで脚とお尻まわりを鍛えて、下半身の筋肉を増やしましょう！「絶対に太らない体操」と併せて行うと効果抜群。ぜひチャレンジしてください。



1日15分で健康を手に入れる
最強の動画コンテンツ！
ぜひ活用ください

スマホで手軽に
閲覧できる！

P22のウェビナー最新情報も
要チェックだニャー



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

食事

体を温める冬の万能「香味ダレ」と 簡単アレンジ

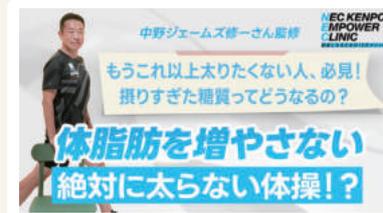
材料をフライパンの上で混ぜてから火にかけるので洗い物が少ない「カボチャとニラのプルコギ」と、煮るだけでお肉がホロッ、白菜がトロトロのあったかい「白菜と手羽元の鍋」でポカポカに！



運動

糖質を余らせない！もう太りたくない人の「絶対に太らない体操」

糖質を余らせないから脂肪に変わらない「絶対に太らない体操（スクワット）」です。ダイエットだけでなく糖尿病予防にも効果あり！ 今回の体操は、必ず食後60～90分の間に行ってくださいね。



アンケートにご協力ください



2023年4月にスタートした「NECKENPO EMPOWER CLINIC」。2024年度も引き続き、健康づくりに役立つ情報を発信していきます。さらにパワーアップしたコンテンツを目指しますので、ぜひアンケートにご協力ください！



アンケートは下記のフォームよりご回答ください。
<https://forms.office.com/r/vsptgM9sdP>

見守って
もらえたら
安心だね



読者投稿

私のリフレッシュ方法

石山智彦さん 40歳 NECソリューションイノベータ(株)



「ランニング×防犯」という 新しい形のボランティアで 地域貢献！

今回お話を伺ったのは、「パトランナー」として活躍する石山さん。
健康維持と地域防犯を同時に実現できる、一石二鳥の
ボランティア活動について、詳しくお話を伺いました！



パトラン中の石山さん▶

パトランアワード・ニューカマー部門受賞▶



リフレッシュしながら 安心して暮らせる街づくりを

みなさんは「パトラン」という活動をご存じですか？ パトランは、「ランニング×防犯」という新しい形のボランティア活動。全国で広く行われています。趣味のランニングが、健康や気分転換のためだけでなく、住んでいる人のため、そして、地域の防犯にも役立つっていいな—そう思っ始めてみました。

私がパトランを知って実際に取り組むようになったのは、2年ほど前のこと。コロナ禍での運動不足の解消&リフレッシュのためにランニングを始めたところ、知り合いのランナーから教えてもらって興味を抱きました。ちょうど、子どもが小学校に入學し、地域防犯に意識が向いたタイミング。早速パトランのホームページを確認し、活動をスタートさせました。

私の「初めてのパトラン」は、2021年の12月。普段のランニングとは違って、「危ないところはないか」「困っている人はいないか」「街灯は切れていないか」など、いつもとは違う視線で走ったのを覚えています。

安心して暮らせる街づくりのためには、一人ひとりのちょっとした思いやりと行動力が欠かせません。例えば、練馬区の方なら一度は見かけたことがある(?)「電柱の顔」。これは昔、とある警察官の方が交通事故の減少を願って、ドライバーへの注意喚起のために、非番のときに反射板をコツコツとつけてくれたのだそう。なんともありがたい話です。一人でできることは限られているかもしれませんが、私もパトランを通して少しでも見守る「目」を増やせたらと願っています。

小さな気配りで守れる 子どもたちの安全がある

私が住んでいる街は、東京23区でも畑や自然が豊かで、ほのぼのとした雰囲気。住宅が多く、子どもたちが遊んでいる姿をよく見かけます。ただし、通学路のなかには、かなり狭い道や、歩道が狭くて車通りの多い道など、危険が潜んでいる場所も。登下校時には、辺りを気にしながら歩いている子どもも少なくありません。

登下校中の子どもたちの異変に気づいてトラブルを未然に防ぐことができるのも、パトランの強みです。真夏日だった1学期の終業式、大荷物を抱えた小学生の男の子が道端にしゃがみこんでいたので、気になって声をかけました。暑さと疲れから熱中症になってしまっただけで大変です。一緒に荷物を持って無事にその子を家へ送り届けられたときには、心底ホッとしました。

そんなふうに、自分のリフレッシュと地域貢献の両方を兼ねて続けているパトラン。去年の夏には、2021年度の活動実績が認められ、「パトランアワード」を受賞しました。決して褒められたくてやっているわけではありませんが、活動が評価されるのは、やはりうれしいですね。

私のパトランの活動について、わが子からは「いいんじゃない?」くらいしか言われませんが(笑)、実はちゃんとして知っているんです。本人も毎日走るようになったり、自分から地域の持久走大会に申し込んだりしているのを……。走ったり身体を動かしたりすることの心地よさが家の中にも広がっていて、なんだかくすぐったいような感じです。



◀練馬区で見かける「電柱の顔」



◎パトラン



安心して暮らせる社会をつくる
<https://patorun.com/>

石山さん、投稿ありがとうございました。
ネコルもパトランナーを目指したいニャー

「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。



2023年度 健康・介護教室のご案内

健康教室（オンライン型）11コース、介護教室（オンライン型）5コースを開催しております。

2023年度申込締め切り日は、2024年3月21日（木）です。

※3月22日以降のお申し込みはお受けできませんので、あらかじめご了承ください。

健康教室（オンライン型）

	コース	時間
1	ストレスマネジメント	1時間47分
2	女性のための健康	1時間30分
3	睡眠	1時間30分
4	美容と健康セルフケア	1時間30分
5	アンガーマネジメント	1時間36分
6	健康診断結果を健康維持に活かす	1時間25分
7	禁煙対策	1時間13分
8	エクササイズ	1時間20分
9	歯の健康	1時間27分
10	糖尿病予防	1部 45分 2部 45分
11	眼の健康	2時間 6分

介護教室（オンライン型）

	コース	時間
1	介護準備学（お金）	前編 1時間32分 後編 1時間30分
2	介護準備学（ストレス）	前編 1時間55分 後編 1時間10分
3	介護準備学（相続）	1時間30分
4	介護予防	1時間32分
5	認知症介護	1時間24分



カリキュラムなどの詳細は当健保組合ホームページよりご覧いただけます。

https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyou/kenkou_kaigo_kyoushitsu/kenkou_kaigo_online/



「視聴開始ボタン」を押してから2週間以内であれば、何度でもご視聴いただけます。

2024年度 健康・介護教室のご案内

2024年度は、健康教室（オンライン型）16コース、介護教室（オンライン型）6コースの開催を予定しております。カリキュラムなどの詳細は、2024年4月以降、当健保組合ホームページよりご覧いただけます。

※2024年度お申込受付は、4月1日より開始いたします。

健康教室（オンライン型）

	コース	時間
1	ストレスマネジメント リニューアル	1時間47分
2	女性のための健康 リニューアル (ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー)	1時間30分
3	女性のための健康 リニューアル (年代別 女性の体と健康！女性のための健康サポート)	1時間30分
4	睡眠 リニューアル	1時間30分
5	美容と健康セルフケア	1時間30分
6	アンガーマネジメント	1時間36分
7	健康診断結果を健康維持に活かす	1時間25分
8	禁煙対策	1時間13分
9	エクササイズ	1時間20分
10	歯の健康	1時間27分
11	糖尿病予防	1部 45分 2部 45分
12	眼の健康	2時間 6分
13	栄養と食事 新規	1時間30分
14	認知症対策 新規	1時間30分
15	肩こり腰痛予防 新規	1時間30分
16	がん対策 新規	1時間30分

介護教室（オンライン型）

	コース	時間
1	介護準備学（お金）	前編 1時間32分 後編 1時間30分
2	介護準備学（ストレス）	前編 1時間55分 後編 1時間10分
3	介護準備学（介護と仕事の両立） 新規	前編 1時間55分
4	介護準備学（相続）	後編 1時間10分
5	介護予防	1時間32分
6	認知症介護	1時間24分





インフルエンザ予防接種の請求期限は3月末までです

補助対象期間（接種時期）	2023年10月1日～2024年1月31日
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	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月末まで
申請手続き	医療機関で予防接種代金を全額お支払いいただき、「健保Web申請・登録システム」からWeb申請をしてください。領収書は画像ファイルをWebシステムへアップロードしてください。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」をご参照ください。 https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyou/yobousesshu/influ_yobou/ ※健保Web申請・登録システムによる申請手続きができない方は、直接健保までご連絡ください。



任意継続被保険者のみなさまへのお知らせ

●2024年度保険料納入告知書について

2024年度の任意継続保険料納入告知書は、3月中旬にご自宅宛に発送いたします。

●住所等変更手続きについて

任意継続被保険者で住所等が変更になった方は、「氏名・住所 変更届」を当健保組合までご送付ください。

●就職等による資格喪失手続きについて

任意継続被保険者の方が就職等により新たな被保険者資格を取得した場合は、すみやかに下記書類を当健保組合までご送付ください。

- ・健康保険任意継続被保険者資格喪失申請書
- ・新しい健康保険被保険者証の写し（表面1部）
- ・任意継続被保険者証（被扶養者分含む）

*新しい保険証の交付を受けた場合は、資格取得日以降、当健保組合の保険証は使用できません。すでに医療機関等に提示している場合は、変更があったことを窓口にお知らせください。

●標準報酬月額および保険料について

当健保組合の任意継続被保険者の保険料算定のもととなる2024年度標準報酬月額の最高限度額および保険料については、3月中旬に送付する納入告知書（請求書）にてご案内します。

●国保加入等のための資格喪失手続きについて

資格喪失希望の前月に、「健康保険任意継続被保険者資格喪失申請書 兼還付申請書」を当健保組合までご送付ください。書類受領日の翌月1日が、当健保組合の資格喪失日となります。

会社の電子申請による家族異動手続きとは別に、健保所定の書類に確認および保険証を添付して届けてください



詳細は当健保組合ホームページ「被扶養者から外すとき」をご参照ください。

https://www.neckenpo.or.jp/application/#term_3

ご家族が就職したら、被扶養者から外す手続きを！

扶養対象のご家族が就職して社会人になる場合は、すみやかに当健保組合へ届出をお願いします。なお、就職後（当健保組合の資格喪失後）に当健保組合の健康保険証を使用して医療機関を受診した場合は、総医

療費の7割（当健保組合の負担分）を返納していただきますのでご注意ください。

会社に申請する税控除関連の手続きとは連動していません。別途、健保への手続きが必要です。

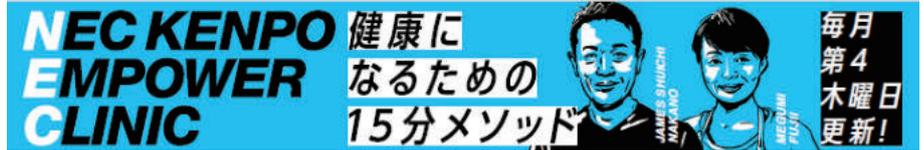
「限度額適用認定証」の提示が不要に

オンライン資格確認システムが導入された医療機関等では、限度額適用認定証の窓口提示が不要です。発行申請手続きや保険証との併用が不要となりますので、発行申請手続き前に、受診予定の医療機関にご確認ください。

NECKENPO EMPOWER CLINIC 第4回ウェビナーを3月に実施予定!

2023年4月の配信スタート以降、大好評をいただいている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」。3月には、2023年度最後となる第4回ウェビナーを実施します。詳細は、当健保組合ホームページ「お知らせ」でご案内します。ぜひご覧ください。

当健保組合では、2024年度も引き続き、健康コンテンツをホームページでご紹介していきます。どうぞお楽しみに!



動画配信



毎月第4木曜日更新!

- 運動8本 (講師: 中野ジェームズ修一先生)
- 食事4本 (講師: 藤井恵先生)
- ウェビナー4回 (5月・9月・12月・3月) 実施予定

第4回ウェビナーのご案内

開催日時

2024年3月2日 (土) 9:00~

講師

中野ジェームズ修一先生



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/>

「こころ」や「からだ」のお悩み、お電話ください

当健保組合では、被保険者・被扶養者のみなさんの心身の健康を守るため、「こころとからだの健康相談」の窓口を開設しています。「健診結果の数値の見方がよくわからない」「人間関係がうまくいかなくてつらい」

など、毎日の生活のなかで感じる不安や悩みに、こころとからだの専門職が向き合います。

困ったときにはひとりで悩まずに、いつでも気軽に使える相談窓口としてぜひご利用ください。

からだの相談

24時間365日

健康全般、医療機関情報、育児や介護などについて、電話、メールで相談できます。



※携帯電話からもご利用いただけます

プライバシーは
厳守されます

相談は
無料です



こころの相談

平日 9:00~21:00

土曜 10:00~18:00

(日・祝・1/1~3は除く)

職場の人間関係やプライベートの悩み、こころの不調などについて、電話、メール、対面面談で相談できます。



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/login_1/?redirect_to=%2Fhokenjigyou%2Fsoudan%2F

※本サービスは外部業者(樹保健同人フロンティア)に委託して行っています。



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/quiz_oubo/（右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**：2024年2月1日（木）～2024年2月29日（木）

■**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、あらかじめご了承ください。

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

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



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：中野ジェームズ修一先生考案の「NECけんぽ体操」は、
血流を改善させる〇〇〇ストレッチ。

クイズ問2：空気が乾燥している冬は、「かくれ〇〇」にご用心！

クイズ問3：脂肪の分解を助ける〇〇〇酸を含むお酢をプラスすると、中華料理もヘルシーに。

クイズ問4：料理愛好家・平野レミさんにとっての「心の栄養」は、〇〇世代との交流。

クイズ問5：日本人の胃がんの多くは、〇〇〇菌感染によるもの。

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。

■**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/quiz_oubo/（右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**：2024年2月1日（木）～2024年2月29日（木）

■**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5名様にスマートウォッチ（Fitbit Charge 5）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2024年3月中旬以降を予定しております。



■**前回の答え**

問1：茹でる

問2：絶賛

問3：ヒトパピローマ

問4：桃

問5：動物

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/privacy/privacy_policy/）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的情報の形で利用させていただきます。

がんを防ぐための
新 12 か条

11 条

身体の異常に気がいたら、
すぐに受診を

がんは、かなり進行してから初めて症状が現れる場合が少なくありません。やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血（肛門から血が出ること）やおりものがある、咳が続く、食欲がないといった症状や、次のような自覚症状が気になったら、すみやかに医療機関を受診しましょう。

胃がん	胃部不快感、消化不良、食欲不振、食習慣の変化
肺がん	咳、痰、血痰
乳がん	硬いしこり、乳頭から血の混じった分泌物が出る
子宮がん	性交時出血、血の混じったおりもの、月経異常
大腸がん	血便、排便異常、便が細い、肛門からの出血
肝がん・膵がん	上腹部の不快感、黄疸

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」

食道がん	胸の真ん中の激痛、食物を飲みこむときのつかえ感
口腔がん	治りにくいただれ
膀胱がん	目視できる血尿
咽頭がん	声のかすれ
白血病	出血が止まらない、疲れやすい、発熱
皮膚がん	境界不鮮明なほくろ

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。

