

日本電気健康保険組合 ◆心と体のさわやかニュース

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！

こんなはずじゃなかった！

糖尿病の治療中に水虫を放置したSさん(52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5弾

「クイズNECけんぽ」

クイズに答えて
オリジナルグッズを
もらおう！

詳しくは24ページをご覧ください





使ってみよう!

マイナ保険証!



マイナ保険証とは、保険証利用登録をしたマイナナンバーカードのこと。
従来の保険証は12月2日に発行停止され、マイナ保険証の利用に切り替わっていきます。
今のうちから、ぜひ医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみましょう!



厚生労働省

マイナナンバーカードの保険証
利用申し込み方法の動画



マイナナンバーカード総合サイト
マイナナンバーカードの申請

マイナナンバーカードを
お持ちでない方はこちら

- 保険証利用の登録はここでもできます
- マイナポータル
- セブン銀行ATM
- 医療機関窓口等のカードリーダー
- 市区町村の窓口

スマホで
簡単!

マイナ保険証は
どうすれば
使えるようになるの?

マイナナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります**（登録は1回のみ）。急な病気のときにあわてないよう、早めに登録しておくとう安心ですよ。



メリット

1

医療費が少しお得に！

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

	初診料の加算	調剤管理料の加算
従来の保険証	40円	30円
マイナ保険証	20円	10円

※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。

※2024年6月から初診料の加算は従来の保険証30円、マイナ保険証10円になります。



メリット

2

質のよい医療が受けられる！

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。同じ薬が処方されたり、併用してはいけない薬が処方されたりするリスクが減り、正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

旅行先・災害時も安心

旅行先や災害時も、マイナ保険証なら全国の医療機関で情報が連携され、診療歴やお薬の情報をもとに、適切な医療を受けることができます。



メリット

3

高額な窓口負担が手続きなしで軽減！

医療費が高額になるとき、「限度額適用認定証」を健保組合に事前申請して提出すると窓口負担が軽減されますが、マイナ保険証なら「認定証なし」で負担が軽減されます。健保組合への手続きも不要です。



保険証の廃止に向けた今後の予定

- 2024年12月2日以降、保険証の発行はできません。保険証発行に代えて「資格情報のお知らせ」を発行します。
- 2024年11月29日までに発行済みの保険証は、2025年12月1日まで利用できます。
- 2025年12月2日以降、発行済みの保険証は利用できなくなります。

「資格情報のお知らせ」は次のようなときにご利用いただけます



医療機関にカードリーダーがないとき、不具合でカードリーダーが使えないとき

「マイナ保険証」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。

※「資格情報のお知らせ」のみでの受診はできません。



健保組合へ各種申請をするとき

健保組合への各種申請時に、記載する記号・番号の確認や、保険証に代わる確認として利用いただけます。



健保組合へ問い合わせをするとき

健保組合へのメールや電話での問い合わせの際に、個人特定のために必要な記号・番号を確認いただけます。



- 廃止後は保険証の再発行は行いませんので、ご理解ください。
- 経過措置終了後の保険証の回収予定はありません（令和6年5月現在）。



マイナンバー制度・マイナンバーカードに関するお問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

受付時間（年末年始を除く）

平日 9:30～20:00

土日祝 9:30～17:30

※マイナンバーカードおよび電子証明書を搭載したスマートフォンの紛失・盗難などによる一時利用停止については、24時間365日受け付けます。

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！

健康診断やがん検診の受診を、つい先延ばしにしていますか？ 毎号大きな反響をいただいているがんの解説記事から、今回は「乳がん」「大腸がん」「胃がん」のを見つけ方・防ぎ方をご紹介します。今回は「肺がん」「肝臓がん」「前立腺がん」「子宮頸がん^{しきゅうけい}」についてまとめます。正しい知識を身につけて、定期的に検診を受けてくださいね。

肺がん

見つける！



年1回の定期検診で、 肺がんの早期発見を

見つけにくいえに進行が早く、転移もしやすい肺がんは、早期発見が重要です。

検 診

胸部X線撮影で肺がんを見つけます。40歳以上の人は、各自治体が行う肺がん検診を毎年欠かさずに行うことをおすすめします。さらに、若いころからたばこを1日20本以上吸い続けてきた人は、肺がんになるリスクが高いので、^{かくたん}喀痰細胞診という痰の検査も受けることになります。

精密検査

X線検査や喀痰細胞診などで肺がんの疑いが指摘されると、胸部CT（コンピュータ断層撮影）検査などの精密検査を受けることになります。X線では見つけにくい部位でも、CTなら見つけられる場合が多く、より小さな病巣でもわかるため、早期発見につながります。



たばこを吸わなくても、検診って大切なんだな

防ぐ！



たばこを吸わない人も、 肺がんのリスクが

肺がんは、初期にはほとんど自覚症状がありません。次のリスク項目に当てはまらない人も、定期的に肺がん検診を受けましょう。

肺がんを引き起こすリスク

- たばこを吸う
- たばこを吸う人と一緒に暮らしている
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器疾患がある
- 肺がんになった血縁者がいる
- アスベストなどの有害物質にさらされている・さらされていたことがある
- PM2.5などによる大気汚染の下にいる・いたことがある
- 高齢である

肺がんの詳しい解説は『NECけんぽ No.414』に掲載しています。ぜひご覧ください。

<https://www.neckenpo.or.jp/wp-content/uploads/neckenpo414.pdf>



肝臓がん

肝炎ウイルス
検査、一度受けて
みよう



防ぐ！



原因を知り、早めの対策を

がんの多くが原因不明とされているなか、肝臓がんは主な原因が明らかな数少ないがんの一つです。原因の多くは、B型・C型肝炎ウイルスへの感染。また、大量飲酒や喫煙などのほか、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。

肝臓がんを引き起こすリスク

- B型・C型肝炎ウイルス
- 大量飲酒
- 喫煙
- 食事に混入するアフラトキシン（カビ毒）
- 肥満や糖尿病
- 非アルコール性脂肪肝炎（NASH）……肥満や糖尿病、脂質異常症など、アルコールやウイルス以外の原因で発症する肝炎

見つける！



自覚症状には頼りすぎないで

肝臓がんが進行すると、みぞおちに固いしこりを自覚することがあります。また、肝臓がんが破裂すると、突然強い痛みや貧血が生じることがあります。

とはいえ、通常はかなり進行するまで自覚症状がなく、

見つける！



肝炎ウイルス検査が 予防・早期発見の第一歩

肝臓がんの予防には、肝炎ウイルスに感染しているかどうかを知り、感染している場合は慢性肝炎や肝硬変への進行を食い止めることが大切です。

肝炎ウイルスに感染して急性肝炎を発症した場合は、全身倦怠感、食欲不振、尿の色が濃くなるなどの症状が現れます。しかし、症状が現れず、知らないうちに慢性肝炎に移行するケースもあるため、これまでに一度も「肝炎ウイルス検査」を受けたことがない人は、受けることをおすすめします。

肝炎ウイルス検査

血液を採取し、B型肝炎ウイルスは「HBs抗原」、C型肝炎ウイルスは「HCV抗体」を検出して判定します。陽性の場合には、さらに詳しい検査を行います。



あったとしても、食欲不振、全身倦怠感、腹部膨満感といった漠然としたものばかりです。これらの症状は肝臓がんの特徴的なものではないため、早期発見は非常に困難であることを知っておきましょう。

肝臓がんの詳しい解説は『NECけんぽ No.415』に掲載しています。ぜひご覧ください。

<https://www.neckenpo.or.jp/wp-content/uploads/neckenpo415.pdf>



前立腺がん

見つける！



早期発見にはPSA 検査が有効

前立腺がんの早期発見には、定期的に PSA（前立腺から分泌される糖たんぱく）検査を受けることが有効です。

聞いてはいたけど、
やっぱり PSA 検査
は有効なんだね



●PSA 検査

採血を行って PSA 値を測定します。PSA 値は前立腺肥大症などでも高くなることがあるので、ほかの検査結果と総合して診断されます。

●直腸診

こうもん

肛門から指を入れ、前立腺の状態を確認します。

●経直腸エコー（前立腺超音波検査）

超音波を発するプローブという器具を肛門から入れ、前立腺の大きさや形を調べます。

自覚症状や上記の検査から前立腺がんが疑われる場合、最終的な診断のため、細い針で前立腺を刺し、組織を採取して顕微鏡で調べる前立腺生検を行います。また、リンパ節や骨への転移を調べるため、CTやMRI、骨シンチグラフィといった画像検査を行うこともあります。

当健保組合の人間ドック・生活習慣病健診（がん検診）では、50歳以上の男性はPSA検査を追加受診できます。50歳未満はオプション検査扱いとなるため、予約時に「PSA検査を受けたい」旨を申込先にお伝えください。



防ぐ！



毎日の生活習慣が予防のカギ

前立腺がんを引き起こすリスクには、家族歴（家族に前立腺がんを発症した方がいる）や高齢のほかにも、肥満、食生活、喫煙などが関係すると考えられています。

前立腺がんのリスクを減らす生活習慣

- アルコールは適量を守る
- 野菜や魚を多めに、バランスのとれた食事を心がける
- ウォーキングなどの有酸素運動を習慣に
- 禁煙
- 早めのPSA検査……親・兄弟に前立腺がんの患者さんがいる場合、40代からPSA検査を受けるのも有効です

そうだな！



一駅、歩くっ



前立腺がんの詳しい解説は『NECけんぽ No.416』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_416_single.pdf



子宮頸がん

見つける！



早期発見は、2年に1度の 子宮頸がん検診から

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。

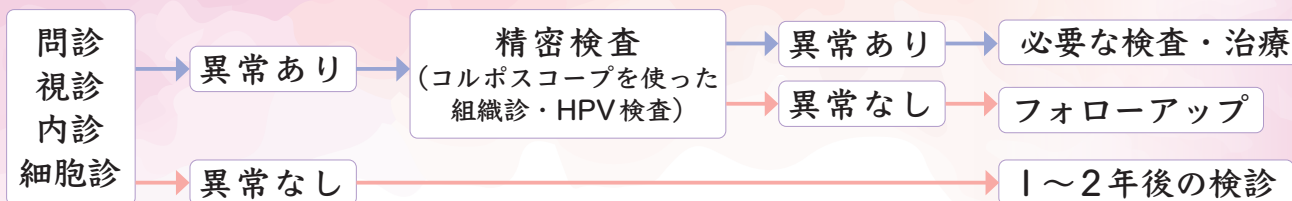
子宮頸がん検診では、問診、視診、内診に加え、細胞診が行われます。細胞診では、子宮頸部の細胞を小さなヘラやブラシのついた専用の器具でこすり取り、異常な細胞がないかを顕微鏡で見て調べます。

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。

痛くないなら、
検診に行っ
てみようかな



子宮頸がん検診の流れ



防ぐ！



子宮頸がんの原因は ヒトパピローマウイルスの感染

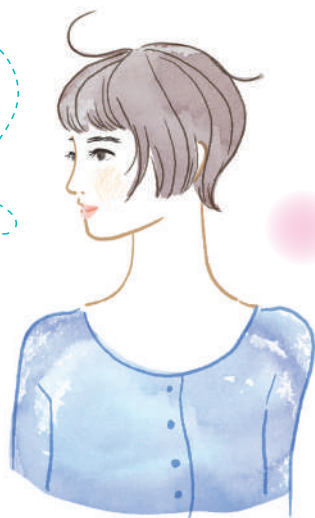
子宮頸がんの多くは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によって起こります。HPVは性交の経験がある人ならば、ほとんどの人が一生に一度は感染するといわれる、ごくありふれたウイルスです。

子宮頸がんの予防に有効とされるのが、HPVワクチンです。現在、国内には3種類のワクチンがあり、小学校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。



誰でも感染する
可能性が
あるのね



子宮頸がんの詳しい解説は『NECけんぽ No.417』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_202309_data_230824.pdf



こんなはずじゃなかった！

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。

糖尿病の治療中に 水虫を放置したSさん（52歳）の場合

糖尿病の治療を受けているものの、なかなか生活習慣が改善できずにいたSさん。さらにここ数年は、血糖値のコントロールだけでなく、夏になると悪化する水虫にも苦しんでいます。ところが、今年はなんだかこれまでとは様子が違って……。

糖尿病で免疫機能が低下し、 水虫が爪にまで……

「毎年、夏が近づくにつれて痛みやかゆみがひどくなりがちな水虫。でも、今年はちよつと様子が違っていったんですね？」

ええ。痛みやかゆみがほとんどみられず、その代わり、足の爪がだんだん黄色くなってきたんです。これは「爪白癬」といって、爪にできる水虫だそうです。足なんて普段は靴や靴下に隠れているし、入浴中もまじまじと見たりしないので、医師から指摘されるまではちつとも気づきませんでした。

「水虫が爪にまで広がったことは、現在治療中の糖尿病と関係があるのでしょうか。」

そうですね。数年前に糖尿病と診断され、治療が続いているのですが、主治医からは「糖尿病患者さんは血糖値が

高くなることで免疫機能が低下し、尿路や呼吸器、皮膚の感染症にかかりやすくなります」と言われていました。膀胱炎や肺炎のほか、水虫をはじめとする足の感染症にも注意が必要とのことで、主治医から紹介されたフットケアの専門医に、ときどき診てもらっていたんです。

専門医からは「とにかく足の状態には気をつけて」と口を酸っぱくして言われていたのに、面倒くさがりな性格が災いし、つい放置してしまいました。また、知らないうちに糖尿病の合併症である神経障害が起こっていて、痛みやかゆみを感じにくくなっていたことも、発見が遅れた原因です。足にできた水虫をきちんと治療しなかったことで、足から爪へとうつってしまっただけです。

面倒くさがり屋の自分に喝！ 血糖値を下げるために筋トレを

「爪にできた水虫は、どうやって治療するんですか？」

のみ薬を服用しながら、薬の副作用に備えて血液検査も受けています。変色したり変形したりした爪が健康な爪に生え変わるためには、半年以上かかる場合もあるとのことでした。

「そんなに時間がかかるんですね。」

そうなんです。診断当初から糖尿病としつかり向き合い、血糖値をうまくコントロールできていれば、水虫の感染や悪化を防げたかもしれません。また、医師のアドバイスを真摯に受け止め、足の状態をこまめにセルフチェックしていたら、糖尿病の神経障害や水虫の進行にもっと早く気づけたでしょう。そう思うと、悔しくてたまりません。

「糖尿病への意識も変わりましたか？」

爪まで水虫になったことをきっかけに、面倒くさがり屋の私もようやく「生活習慣を改めなければ」と一大決心ができました。血糖値を下げるためにとくに気をつけているのが、運動と食生活。筋トレをする習慣をつけ、魚や大豆製品を中心に、良質なたんぱく質をとるように心がけています。

「すごいですね。では、その意気込みで、みなさんへのメッセージをお願いします。」

生活習慣の改善は、体に異変が起こってからでないと、正直、なかなか難しいですよ。でも、未来の自分への投資だと思つて、たとえば健康診断の数値をきつかけに、今から早速、健康を意識した生活を始めてみてはいかがでしょうか。





糖尿病って どんな病気？

糖尿病は、**血糖値**（血液中に含まれるブドウ糖）が高い状態が続く病気です。

すいぞう 膵臓から分泌される**インスリン**は、血液中のブドウ糖をエネルギー源として細胞に取り込むことで、血糖値を下げる働きをするホルモン。このインスリンが何らかの原因で十分に分泌されなくなったり働かなくなったりすると、血液中のブドウ糖は細胞に取り込まれずにたまっていきます。こうした状態が続くと、血管が傷つき、さまざまな臓器障害が引き起こされるのです。



水虫って
爪にも
できるの!?



水虫を長引かせてしまうと、爪にまで感染が広がって、**爪白癬**（爪にできる水虫）が生じることも。爪白癬では、爪が白から黄色に濁って厚くなり、最終的にボロボロの状態になってしまいます。痛みやかゆみがないため、気づきにくいのが難点。一度かかったら治りにくいのも特徴です。

爪白癬の最大の予防法は、水虫にならないこと。水虫になったらきちんと治療し、足を触ったときには手洗いを。患部の**清潔・乾燥**も大切です。通気性のよい靴を選び、同じ靴を毎日履かないようにしましょう。



糖尿病の 合併症って？

糖尿病は、さまざまな合併症を引き起こすことが知られています。なかでも、Sさんのように足や指先の感覚に異常が起こる**糖尿病性神経障害**、失明の原因にもなる**糖尿病網膜症**、腎機能が低下して人工透析につながる恐れのある**糖尿病性腎症**は、**糖尿病の三大合併症**といわれています。三大合併症は、手足や目、腎臓の毛細血管が傷つくことで起こります。

さらに、糖尿病では毛細血管以外の全身の血管も傷ついてしまうため、**動脈硬化**になるリスクが。

心筋梗塞や脳梗塞といった重篤な病気にも十分な注意が必要です。



糖尿病と 感染症の関係は？



高血糖の状態が長く続くと、外敵と戦う白血球をはじめ、免疫にかかわる細胞の機能が低下して、さまざまな感染症にかかりやすくなります。とくによくみられるのが、膀胱炎に代表される**尿路感染症**、肺炎や結核といった**呼吸器感染症**、足白癬（水虫）などの**皮膚の感染症**、細菌感染によって引き起こされる**歯周病**などです。

Sさんが悪化させてしまった水虫は、カビの一種である白癬菌が引き起こす感染症。糖尿病性神経障害などによって気づかずに放置すると、**壊疽**（体の細胞が死んで、腐敗した状態）に進んでしまう場合もあります。



2024年度
予算が
決まりました

55億円の赤字を見込むも、
健康保険料率は8・0%に据え置き
介護保険料率は1・7%に引き下げ

日本電気健康保険組合の2024年度の収入・支出予算案が、
去る2月19日に開催された第193回組合会で可決・承認されました。

全国の 健保組合の状況



高齢化・少子化の流れが加速するなか、医療費は高い伸び率で推移しており、健保組合の財政はますます深刻になることが懸念されます。健保組合にとっては大変厳しい情勢が続きますが、今年度新たにスタートする第3期データヘルス計画や、第4期特定健診・特定保健指導といった施策などを通じて、加入者の健康と安心を追求していきます。

NEC健保の 状況



こうしたなか、当健保組合の2024年度予算は、保険料率を前年度同様の8・0%に設定して編成しました。これによる保険料収入は463億円を見込んでいます。

一方、支出面では、みなさんの医療費

や各種給付金にあてられる保険給付費は271億円を見込みました。高齢者医療を支える納付金は、前年度予算比34億円増の215億円を計上しております。保険給付費・納付金ともに増加することから、経常収支(※1)は55億円の赤字を見込んでいます。しかしながら、別途積立金(過去の黒字決算による剰余)が705億円まで積み上がっているため、これを取り崩して赤字を補填することとしました。

なお、医療費の支払いと並んで健保組合の事業の主軸である保健事業については20億円を確保しました。生活習慣病の予防や人間ドック、被扶養者の健診受診促進などをはじめ、みなさんの健康づくりに結びつく事業を積極的かつ効率的に展開してまいります。

介護保険料率を 引き下げます



健保組合では、40歳以上65歳未満のみ

なさん(第2号被保険者)からお預かりした介護保険料を、介護納付金として国に納めています。

国全体でかかる介護費用の増大に伴い、当健保組合の2024年度の介護納付金も、前年度比2・8億円の増加が見込まれます。しかしながら、介護準備金(※2)に十分な額が積み立てられているため、それを活用し、介護保険料率を昨年度より0・2ポイント引き下げ、1・7%としました。

予算の基礎数値

- 被保険者数……74,130人
- 被扶養者数……59,420人
- 標準報酬月額…447,990円
- 標準賞与額……1,254,370円
- 健康保険料率…8.0%
(前年度据え置き)
- 介護保険料率…1.7%
(1.9%から改定)

2024年度 介護勘定

収入

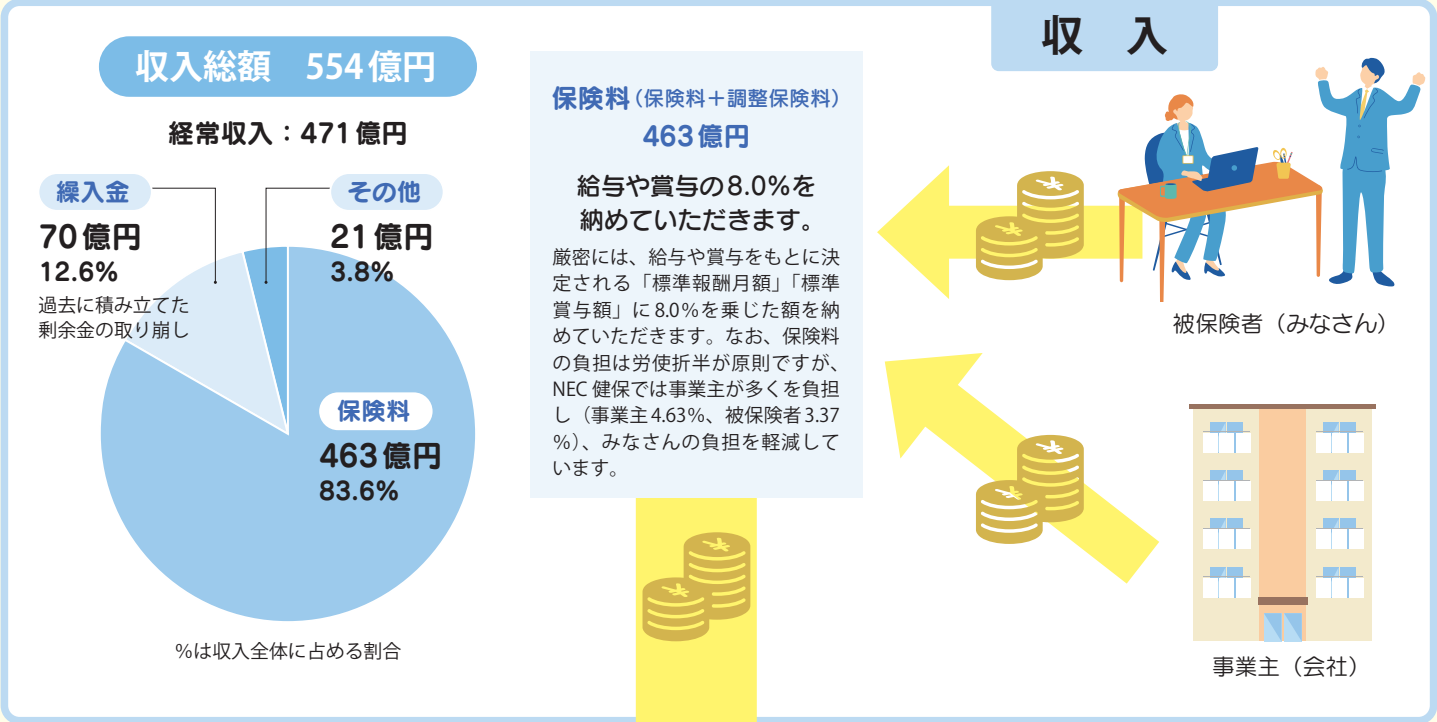
科目	予算額(百万円)
介護保険料	7,342
繰入金・その他	400
計	7,742

支出

科目	予算額(百万円)
介護納付金	7,538
予備費	199
還付金・その他	5
計	7,742

※1 繰越金などの一時的な収入と営繕費などの支出を除いた、実質的な収入と支出

※2 介護勘定において保有を義務付けられている金額



第3期データヘルス計画が始まりました！

データヘルス計画とは、健診結果や医療費データを活用した効果的な予防・健康づくりのための計画です。

健康寿命延伸を目指す国全体の試みとして2015年度からスタートし、第2期を経て、2024年度から第3期がスタートしました。

なぜ、データを活用することが必要なの？

社会は多様化し、業種・業態によっても健康課題は異なるため、同じような対策、保健事業を続けても効果が得られにくくなっています。個人の生活習慣や職場の健康状況の傾向をデータから把握することで、加入者や職場の特性を踏まえた健康づくり対策が設計できるようになります。

データヘルス計画のねらいは？

- 働き盛り世代の健康課題を解決するための事業計画です。
- 加入者の健康を基盤として持続可能な健康保険制度を構築します。
- データヘルス計画の標準化によって保健事業の質を向上させます。

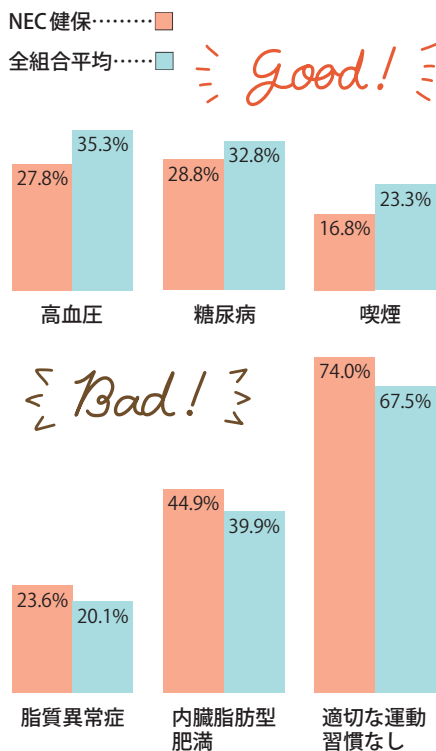
事業主（以下、会社）との協働による「職場の環境整備」と、健診データに基づく加入者個人に対する情報提供で「加入者への意識づけ」を行います。

その上で健保組合では、健康課題に応じて効果が高いと見込まれる事業（特定保健指導、疾病の重症化予防）と、そのほかの取り組み（重複受診への指導、ジェネリック医薬品の使用促進等）を設定し、計画（Plan）↓実施（Do）↓評価（Check）↓改善（Act）のPDCAサイクルに沿って回していきます。

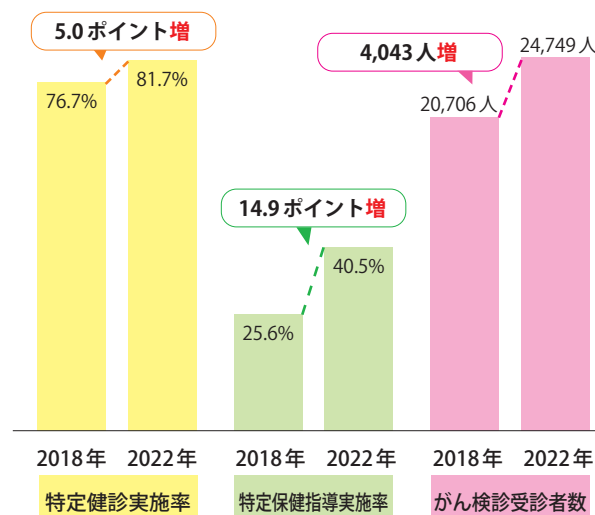
これにより、会社は社員の健康増進を、健保組合は医療費適正化による持続可能な健康保険制度を目指します。全国の健保組合間で必要な知見を共有し、保健事業の質の向上につなげていくこともねらいのひとつです。

健康状況の概要（2021年度） リスクの保有割合

血圧・血糖・喫煙の状況は良好ですが、脂質・肥満・運動習慣に課題があります。



NEC 健保の第2期データヘルス計画の 主な成果

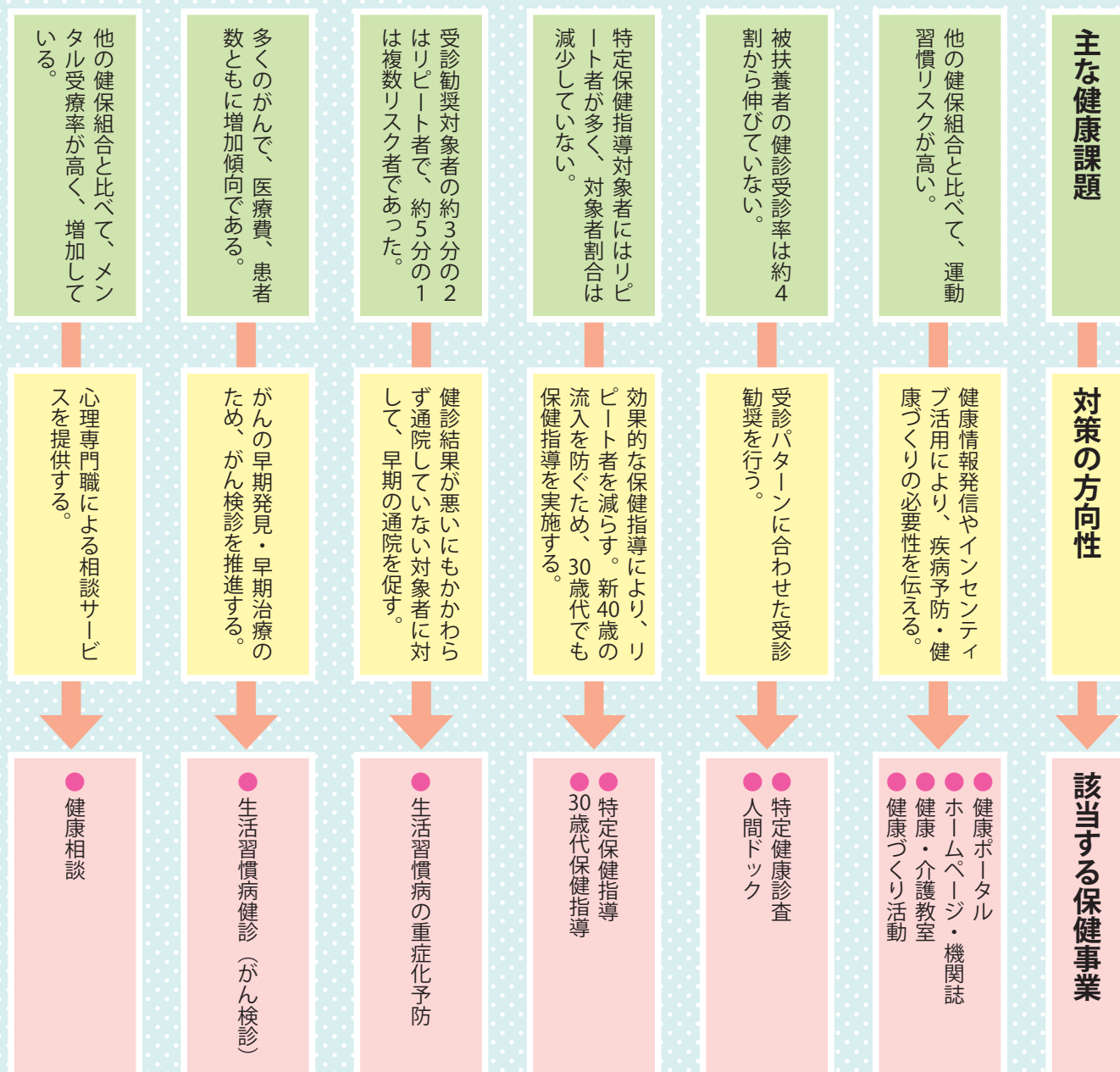


第3期データヘルス計画のポイント

STEP 1 NEC健保の基本情報です。

被保険者数	74,130名
平均年齢	男性：46.76歳 女性：42.04歳
男女比	男性：78.5% 女性：21.5%
加入者数	164,605名

STEP 2 健診結果やレセプト（診療報酬明細書）データ等进行分析し、健康課題の抽出・対策の方向性を検討しました。



STEP 3 健康課題をもとに保健事業の実施計画を立てました。

Ⅱ 事業全体の目的

- 会社とのコラボヘルスの進展、健保組合からの効果的な周知方法の確立といった保健事業の基盤を強化することで、保健事業全体を活性化し、医療費の低減につなげ、健保組合の健全な運営を目指します。
- ヘルスリテラシー向上、健診の受診促進、生活習慣病の発症予防・重症化予防の施策等により、加入者の心身の健康を維持増進します。

2

健康診断

(年度に1度、費用補助があります)

被扶養者・任意継続者

● 特定健康診査…無料(健保組合全額負担)

メタボリックシンドロームに特化した健診によって生活習慣病リスクを早期に発見します。

● 人間ドック…一部自己負担

12,000円(5年に1度の節目年齢の被扶養者は3,000円)

総合的な精密検査を行い、特定健康診査では見つけにくい病気の早期発見や予防につなげます。

被保険者

所属会社により、採用している健診制度が異なります。会社からの案内をご確認ください。



1

コラボヘルス

健保組合と会社が積極的に連携し、被保険者(従業員)の効果的な疾病予防・健康づくりを目指します。



Ⅲ 各保健事業のご紹介

※詳細は当健保組合ホームページをご覧ください。



健康づくりのための各種サービス

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

3

疾病予防

●特定保健指導…無料（健保組合全額負担）

健診の結果、生活習慣病リスクが高い方に対して、健保組合から「特定保健指導のお知らせ」を送付しています（被保険者は会社からの案内となります）。ご自身の体の状態を把握し、改善するため、個々に合わせた支援を無料で提供しています。ぜひご利用ください。

●生活習慣病の重症化予防（対象…一部の会社の被保険者）

健診結果が悪いにもかかわらず通院されていない方や、通院を中断している方に対して、受診をお勧めする通知を送付しています。未受診のまま放置されますと、重症化や合併症のリスクが高まります。早めの医療機関受診をご検討ください。

●前期高齢者訪問指導（対象…60歳から74歳までの被扶養者）

健康相談員が自宅へ訪問して、健康相談を実施します。該当される方には案内を送付しています。



5

その他

●歯科健診…無料

提携医院にて、無料で歯科健診が受診できます。

●健康相談（アプリ・電話・メール）…無料（ただし、カウンセリング面談の6回目以降は自己負担）
医療専門職による健康相談サービス「ここからだの健康相談」を提供しています。

●予防接種…費用補助

インフルエンザ等の予防接種を対象に接種費用を補助しています。

4

健康情報提供

●健康づくり活動

会社主催の健康づくり行事を支援しています。また、健保組合のホームページや機関誌を活用し、健康情報を提供しています。

●健康ポータル・ポイント活動

健康情報の提供・健康行動へのポイント活動により、健康活動のモチベーション向上と習慣化につなげます。（ポイント活動は現在休止中。再開時期未定）

●ジェネリック医薬品利用促進

健保財政の改善のため、年2回、対象の方へジェネリック医薬品への変更をお願いする差額通知（変更後にいくら安くなるか）を送付しています。

●健康・介護教室…無料（健保組合全額負担）

他の健保組合と共同で健康教室・介護教室を開催しています。



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

レシピ作成：(株)NECライベックス



時短レシピ 第5弾

調理のタイムパフォーマンスを上げたい!!

そんなご要望にお応えして、今回は電子レンジだけで作れる時短レシピ3品をご紹介します♪
ご自宅でぜひお試しください！

不足しがちなカルシウムを！ しらすとレタスの炒飯

【材料】1人分

しらす干し……20g
レタス……2～3枚
卵……1個
温かいごはん……茶わん1杯
しょうゆ……小さじ1
鶏がらスープの素……小さじ1
にんにくチューブ……1cm
ごま油……大さじ1
塩……少々
こしょう……少々
小ねぎ……適量（お好みで）

【作り方】

- ①レタスは3cm幅くらいにちぎる。
- ②卵は割りほぐしておく。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④耐熱容器にレタス以外の食材を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ⑤ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ⑥一度取り出し、よく混ぜる。①のレタスを加えて混ぜ、電子レンジ（600W）で30秒加熱する。
- ★レタスは最後に加え、さっと加熱します。
- ⑦塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑧器に盛り、お好みで小口切りにした小ねぎを飾る。

6分



エネルギー・食塩相当量は、
すべて1人前



エネルギー：532kcal
食塩相当量：3.3g

ワンポイントアドバイス

しらすには、骨や歯を形成するカルシウムが豊富！

ビタミンCたっぷりのキャベツで！ 炒めない回鍋肉

【材料】2人分

豚バラスライス……150g
片栗粉……大さじ1/2
キャベツ……1/8個（180g）
ピーマン……2個
長ねぎ……1/4本
みそ……大さじ1
砂糖……大さじ1
酒……小さじ1
しょうがチューブ……2cm
にんにくチューブ……2cm
豆板醤……小さじ1/2

【作り方】

- ①豚肉は3cm幅に切り、ポリ袋に入れ、片栗粉をまぶしてよくもみこんでおく。
- ★片栗粉には肉をやわらかくして、調味料や野菜とよくからめる効果があります。
- ②キャベツは3cm幅のザク切り、ピーマンは一口大の乱切り、長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④耐熱容器に②の野菜を入れ、上に①の豚肉をのせる。Aを等間隔にのせ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ⑤一度取り出してよく混ぜる。ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で2～3分加熱する。

10分



エネルギー：349kcal
食塩相当量：1.4g

ワンポイントアドバイス

ビタミンCは、ストレスに負けない体をつくるといわれています。

さわやかな酸味！ アスパラと玉ねぎのさっぱりスープ

【材料】1人分

アスパラガス……1本
玉ねぎ……1/8個
プチトマト……2個
水……180ml
鶏がらスープの素……小さじ1/2
塩……ひとつまみ
ごま油……小さじ1/2
レモン汁……小さじ1/2

【作り方】

- ①アスパラガスは根元を1～2cm切り落とし、1cm幅の斜め切りにする。玉ねぎは横半分に切り、3mm幅に切る。プチトマトはヘタを取り、1/2にカットする。
- ②耐熱容器にAを加えてよく混ぜ、アスパラガスと玉ねぎを入れる。ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ③一度取り出してプチトマトを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で1分加熱する。
- ④ごま油とレモン汁を加え、よく混ぜる。
- ★レモン汁は仕上げに加えましょう。

5分



エネルギー：56kcal
食塩相当量：1.7g

ワンポイントアドバイス

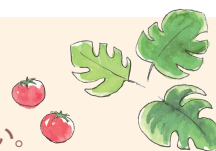
お好みで、粉チーズや黒こしょうをふるのもおすすめです。



Let's Try!

レシピに登場する食べ物クイズ

時短レシピでおなががいっぱいになったら、食べ物クイズにチャレンジしてみてください。
何問正解できるでしょう？



第1問

新鮮なレタスは
どちらでしょうか？

- ①重いもの
- ②軽いもの



第3問

アスパラガスから発見された「アスパラギン酸」は何の一種でしょうか？

- ①ビタミン
- ②たんぱく質
- ③アミノ酸



第2問

おいしいキャベツは
どちらでしょうか？

- ①断面が黄色
- ②断面が緑色



マメ知識

キャベツは、ずっしりと葉がつまっているものの方がいいといわれていますが、「春キャベツ」は、逆にふんわりとしているものの方がおいしいそうです。

答え

第1問 ②

葉と葉の間に隙間があり、ふんわりと巻いてあるレタスが新鮮だといわれています。ずっしりと重いものは、育ちすぎて、苦みが強くなる傾向があります。

第2問 ①

カットしたばかりのキャベツは、断面が黄色です。時間がたつと緑色に変化していきます。

第3問 ③

エネルギー源として利用されやすいアミノ酸の一種です。乳酸をエネルギーに変えることから疲労回復の効果も期待できます。



健康に関するソボクな疑問 Q&A

何だか気になるけれど、今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。

食べ合わせのトリビア編

監修●森田 豊 先生 医師・ジャーナリスト

Q 海鮮丼にはイクラとホタテ、どちらか片方だけのほうがいいかな？

A YES。一緒に食べないほうが、栄養素を効率的にとれる

魚介類が大好物！ 海鮮丼の具材や、刺身の盛り合わせの種類を選ぶときは、いつも際限なく迷ってしまう……という方に、栄養学の観点からちょっとしたアドバイスを。イクラとホタテの「両方」が入ったメニューや組み合わせは避け、どちらか「片方」のものに絞ってから選んでみてはいかがでしょうか？

イクラに豊富なビタミンB₁は、ブドウ糖をエネルギーに変えるために必要な栄養素。ところが、ホタテや赤貝といった二枚貝全般に含まれる「アノイリナーゼ」という酵素には、ビタミンB₁を破壊してしまう働きがあります。ビタミンB₁を効率的にとるには、イクラとホタテの食べ合わせはおすすめできないのです。



Q お酒を飲む前に牛乳を飲んでおくと二日酔いにならないんだよね？

A NO。牛乳よりもトマトジュースがおすすめ

お酒を飲む前に牛乳を飲んでおくと、胃に牛乳の膜が張られて二日酔いにならない——そんな都市伝説をうのみにしていませんか？ お酒を飲めば、胃にできた牛乳の膜なんてすぐに剥がれてしまいます。

実は、二日酔い対策におすすめなのが、トマトジュース。飲料メーカーの共同研究によると、アルコールと一緒にトマトジュースを飲むと、トマトジュースを飲んでいないときと比べて、血中のアルコール濃度が減少し、体内からアルコールが消失する時間も早まることが報告されています。もちろん、「トマトジュースを飲んでるから大丈夫！」と、つい飲みすぎてしまわないように気をつけてくださいね。



Q みそ汁の具のベストパートナーはネギとワカメでしょ！

A NO。ワカメのカルシウムを意識するなら、ネギ以外を

みそ汁の具の定番ともいえるネギとワカメ。一見、おいしくて栄養たっぷりの組み合わせに見えますが、この2つを同時にとるのはあまりおすすめできません。

ミネラルたっぷりのワカメには、日本人に不足しがちなカルシウムが豊富です。一方、ネギにはカルシウ

ムの吸収を妨げるリンや硫化アリルなどの成分が含まれています。そのため、ワカメと一緒に食べると、カルシウムを十分に摂取できなくなってしまう可能性があるのです。

カルシウムの吸収を助けてくれるのは、ビタミンD。キクラゲ、しらす干し、青魚に多く含まれていますよ。





新たな世界に挑戦して泥にまみれる そんな60代を生きしてみたい

俳優 松重豊さん

家康の選択に 人生の知恵を学ぶ

2023年のNHK大河ドラマ『どうする家康』で、徳川家康がもつとも信頼を寄せる武將・石川数正を好演し、話題を集めた松重豊さん。俳優として、大河ドラマで演じるこの魅力をこう語る。

「伝統芸能や劇団員、お笑いなど、多彩なフィールドで活躍する人たちが顔を合わせるの、大河ドラマならではの醍醐味です。異業種のバトルロワイヤルとでも言いますか、お互いの経験をぶつけ合い、刺激を受けて自分を磨くチャンスの場でもありますね」

主人公の家康は、窮地に立たされるたびに迷い、悩み、弱音を吐く。その人間くさい姿に「共感する」という声も少なくない。

「三河にある中小企業の若社長が、部下や家族に支えられながら自社を日本一の企業に育てあげる……。本作は、時代劇の名を借りて『組織論のなかの家康』を描く物語だと僕は思っています。コロナ禍やA-の活用で社会構造が大きく変わろうとしています。同じように大転換期を迎えた戦国時代の人々が何を悩み、何を選択したのか。僕が演じた石川数正は50代半ばで家康のもとを去り、羽柴秀吉に仕えますが、彼は『自分の役割は終わった、あとは若者に任せよう』と考えたのかもしれない。そうした人生のあり様が現代に

執着を捨てる 心が自由になる?!

生きる人々の心に何かの形で響くといいたいですね」

俳優業のみならず、執筆、YouTube配信などでも話題の松重さん。2023年に還暦を迎え、60代を元気に生きるために、1日20回のスクワットを実践しているという。

「年齢とともにセリフの覚えが悪くなり、絶叫しながら劇場を走り回ることもできなくなってきました。それなら、自分にできることだけをやって役者を続けるより、新しい表現に身を委ねてみたい。そろそろ俳優業を定年して、数正のように出奔するのもいいかなと思っています（笑）」

長いキャリアのなかで得たものを手離すのは簡単なことではない。だが松重さんは40代の頃から禅寺を訪ねて説法を聞き、執着を捨て去るレッスンを重ねてきた。

「執着から解放されて身軽になると、心が自由になってラクに生きられるそうです。僕も、仏教でいう『無一物』（何も持たない）の状態になって、ふわふわと漂うように生きてみたい。そして、ご縁があれば新しい世界に飛び込んで、20代の頃のように泥まみれになってみたいと思います。最後に棺桶の中で、『あ、おもしろい人生だった』と笑えたら最高ですね」



【プロフィール】まつしげ・ゆたか

1963年、福岡県出身。映画、舞台、テレビドラマなど、幅広いフィールドで活躍。飄々とした空気感と、個性的な人物をナチュラルに演じる確かな演技力を備えた唯一無二の役者として支持を集める。主な出演作に、テレビ東京『孤独のグルメ』をはじめ、NHK朝の連続テレビ小説『カムカムエヴリバディ』、NHK大河ドラマ『いだてん〜東京オリムピック噺〜』『どうする家康』など多数。2020年には、初エッセイ『空洞のなかみ』（毎日新聞出版）を出版。





読者投稿

私のリフレッシュ方法

立林智子さん 60歳
NECプラットフォームズ(株)



市民のみなさんの スポーツ活動を支えつつ 元気をもらってリフレッシュ！

今回お話を伺ったのは、静岡県島田市のスポーツ推進委員を務める立林さん。

市民のみなさんが、年齢や体力、障がいの有無を超えて広くスポーツを楽しめるように、縁の下の力持ちとして活躍中です！



立林さん



2024年3月に行われた「桜マラソン（川根桜まつり走ろう会）」では、島田市のスポーツ推進委員として受付を担当。写真向かって右が立林さん

スポーツをとおして 市民の健康づくりをサポート

私の住んでいる島田市は、「市民ひとり1スポーツ」を掲げ、年齢や体力、技術を問わず誰でも楽しめる「ニュースポーツ（生涯スポーツ）」の振興に力を注いでいます。地域の自慢は、ローズアリーナというスポーツ施設。トレーニング室や屋内プール、テニスコートのほかに、弓道場もあります。

そんな島田市に暮らすみなさんに、スポーツをとおして健康の維持・増進をサポートするのが、島田市のスポーツ推進委員です。「やってGOスポーツ！」を合言葉に、さまざまな活動を行っています。

私がスポーツ推進委員になったのは、5年前。学生時代にバレーボールやバドミントン、テニスといったスポーツを続けて学んできたことを、みなさんのお役に立てられたらいいな——そんな軽い気持ちで応募したもの、周りには、スポーツ系の大学の卒業生や俊足のマラソン選手、バスケットボールの指導員……。そうそうたるメンバーに囲まれて、正直、私に委員が務まるかどうか自信がありませんでした。

それでも、「やっていくうちに楽しくなってくるよ、まず自分が楽しみたいとね」と励ましていただいたおかげで、ここまで頑張ることができています。近隣の藤枝市、焼津市のスポーツ推進委員の方とも少しずつ顔見知りになり、3市の大会や交流会に行くのも楽しみになりました。

「楽しかった！」の言葉が 何よりの励みに

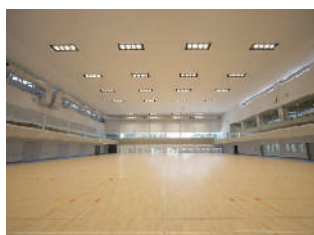
スポーツ推進委員の活動の一つが、「スポーツ教室」の運営。トランポリンの上でウオ

ーキングを楽しむ「トランポウオーク」や、おにぎり型のボールを使ったバレーボールのような「ワンバウンドふらばる」など、さまざまなニュースポーツを開催しています。

年間を通じて多彩なコースがある中に、子育て中のお母さんを対象にした「ママさん教室」があります。スポーツのメンバが足りないときは、スポーツ推進委員も参加。みなさんが和気あいあいと楽しんでいるのを見ると、心底うれしくなります。回を重ねるごとに参加者が上手になっていくのも、楽しみの一つです。

ママさんたちがのびのびとスポーツを楽しめるよう、活動の間に子どもたちと遊ぶのもスポーツ推進委員の大切な役目。フラフープで遊んだり、バスケットボールや鬼ごっこをしたりして、体育館を自由に遊べます。子どもたちと遊ぶとへとへとになりますが、たくさんさんの元気と笑顔と勇気をもらってリフレッシュできるんです。

教室のリーダーとなつて準備体操やクールダウンを参加者の前で行うときや、ワンバウンドふらばるの主審・副審を務めるときは、実は、今でも緊張しています（笑）。でも、それ以上にうれしいことがたくさんあります。……！ パラスポーツの体験会では、障がい者の方が満面の笑顔で喜んでくれたり、最初は尻込みしていた幼い女の子が「ブラインドサッカーや車いすサッカーも、みんな楽しかった！」と言ってくれたり。ママさんとお子さんの両方から「ママさん教室が楽しみ！待ち遠しい！」と言われるたびに、「やってよかった」と思い、心がじーんと温かくなります。老若男女を問わず、市民のみなさんからの「楽しかった！！」の言葉が何よりの励み。生涯をとおしてスポーツを楽しんでいただけだと願っています。



島田市の誇る総合スポーツセンター「ローズアリーナ」



ワンバウンドふらばるのボール

立林さん、投稿ありがとニャン。
ネコルもワンバウンドふらばるをやってみようニャー



「NECけんぽ」では引き続き投稿を募集中！
詳細は24ページをご覧ください。



機関誌『NEC けんぽ』はホームページ上でご覧ください

昨今のテレワーク勤務やオフィス内のフリーアドレス化、NECグループとしてペーパーレス化を推進していることをふまえ、本誌『NEC けんぽ』は、本年度より印刷はせず、ホームページ掲載のみに切り替えることといたします。お手持ちの機器でご覧ください。



バックナンバーは、当健保組合ホームページでご覧ください。

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

2月・5月・9月の年3回の発行ニャ！
楽しみだニャ〜♪



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、全22コースを開催しています。

のリリース開始時期は未定です（ホームページ「お知らせ」でご案内します）。

コース	テーマ	カリキュラム
健康系	ストレスマネジメント	ストレスマネジメント（107分×1）
	リニューアル 女性のための健康①	ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー（30分×3）
	リニューアル 女性のための健康②	40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー（30分×3）
	リニューアル 睡眠	よりよい眠りのための講座（30分×3）
	美容と健康セルフケア	東洋医学で解決！美容と健康セルフケア（90分×1）
	アンガーマネジメント	怒りと感情と上手に付き合う方法（90分×1）
	健康診断結果を健康維持に活かす	健康診断結果を健康維持に活かす（85分×1）
	禁煙対策	喫煙が招く、健康被害と問題点（73分×1）
	エクササイズ	エクササイズ（90分×1）
	歯の健康	知っておきたい口腔ケア（90分×1）
	糖尿病予防	糖尿病をよく知ろう！糖尿病の基礎知識（90分×1）
	眼の健康	目の疾患のお話（120分×1）
	新規 肩こり腰痛予防	肩こりと腰痛の予防（30分×3）
	新規 栄養と食事	健康維持に大切な栄養と食事（30分×3）
	新規 認知症対策	認知症の正しい知識（30分×3）
	新規 がん対策	がんと正しく向き合う心構え（30分×3）
介護系	リニューアル 介護準備学（お金）	介護パターンと心構え、大事なものを守るためのお金の話（45分×4）
	リニューアル 介護準備学（ストレス）	介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用（45分×4）
	新規 6月リリース 介護準備学（介護と仕事の両立）	貴方の大切な人生のための介護と仕事の両立（45分×4）
	リニューアル 6月リリース 介護準備学（相続）	今から考えておきたい「介護とその後」への備え 相続に向けた準備学（90分×1）
	介護予防	健康寿命を延ばす介護・健康教室（90分×1）
	認知症介護	認知症フレンドリー講座（90分×1）



申し込み方法・講義内容などの詳細は、当健保組合ホームページをご確認ください。

https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyoku/kenkou_kaigo_kyoushitsu/kenkou_kaigo_online-2024/



各コースの紹介動画はふれあい健康事業推進協議会
ホームページよりご視聴いただけます。

<https://fureai-k.com/index.php>



40～74歳の被扶養者と任意継続者のみなさんへ

特定健診の「受診券」をお送りします



当健保組合では、本年も5月中旬ごろ、特定健診対象者の方へ「受診券」をお送りします。受診期間は2025年3月末までです。受診券が届いた方は、ぜひお早めに受診してください。費用は健保組合が全額負担します。

勤務先とは別に、健保組合への届け出が必要ニャ！

ご家族が就職したら、被扶養者から外す手続きを！



春は、就職や結婚などによって被扶養者の状況が変わることの多い季節。

被扶養者であるご家族が、次のような状況に当てはまる場合は、すみやかに当健保組合に届け出をお願いします。

- 就職した・他の健康保険に加入した
- 結婚や離婚などで、他者（配偶者、兄弟等）の健康保険に加入した
- 勤務先での昇給や、公的年金、失業給付金の受給などにより、**認定基準額**を超える収入になった
- 同居が条件である親族^{*}と別居した
※ 被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（3親等内）
- 別居家族への仕送額が認定要件を満たさなくなった
- 海外居住のため、日本に住民登録がなくなった
- 75歳になり、後期高齢者医療制度に加入した
- 死亡した



60歳未満

130万円未満／年（月収の目安：108,334円未満）

60歳以上または障害年金受給者

180万円未満／年（月収の目安：150,000円未満）

※ 対象者の年間収入は、被保険者の年間収入の2分の1未満



詳細は当健保組合ホームページ

「被扶養者から外すときは」をご参照ください。

https://www.neckenpo.or.jp/fuyou_hazusu/

年収って

1月から12月までの
1年間とは限らないって
ホント!?



「1年間」の起点になるのは、
就職や離職、給与の増減
などがあった時期

扶養認定要件の「年収130万円未満」の1年間は、所得税課税対象期間の「1月1日から12月31日」の1年とイコールではないので注意が必要です。たとえば、就職、離職、稼働時間・稼働日数、給与の増減などがあった時期、つまり、主に労働条件が変化した時点を中心としたその先1年のことをいいます。

給与以外にも

年収にカウントされる
収入があるって
ホント!?



交通費や各種手当、
公的年金なども
お忘れなく

健康保険の被扶養者の年収は、その方の「給与」だけではありません。通勤手当や交通費、各種手当など、事業主（会社）から受けるすべての収入（社会保険料・税金等を控除する前の金額）が含まれます。また、公的年金や企業年金、不動産の賃貸に対する賃貸料や株式の配当金なども収入の対象です。

基準額を超えたら、

すぐに扶養を
取り消されるって
ホント!?



ただし、2カ月連続で
超過しないよう
要注意！

130万円を12カ月で割った認定基準月額（108,334円未満）を1カ月だけ超過しても、すぐさま被扶養者から外れることはありません。ただし、年収が認定基準額を超えた場合、扶養削除日は基準額に到達した月ではなく、超過し始めた月にさかのぼります。2カ月連続で超過する場合は、削除対象になります。



知っていますか？ 年収の壁・支援強化パッケージ

いわゆる**年収の壁**とは、パート・アルバイトで働く被扶養者が、扶養から外れることを避けるために、あえて年収を抑えた働き方をすること。これに対して政府は、人手不足の解消と働く意欲のサポートを目指し、2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」をスタートさせました。

その取り組みの一つとして、パート・アルバイトで働

く被扶養者の年収が**基準額**（P22 参照）を超えるときも、人手不足対応等の「**一時的な収入の増加**」という事業主の証明があれば、被保険者（配偶者等）の扶養のままでいることが可能になりました。ただし、**基本給が上がるなど、恒常的に基準月額を超過した場合は、一時的な収入変動とは認められないので、注意が必要**です。



詳細は、厚生労働省ホームページをご確認ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



じゃあ……
**扶養から外すときの
手続きって
どうするの？**



ご家族を扶養から外す場合、すみやかに当健保組合へ届け出を行ってください。提出いただく書類は、それぞれの状況に応じて異なります。必ず、当健保組合のホームページをご確認ください。

なお、会社に申請する税控除関連の手続きとは連動しておりません。**会社とは別に、必ず、当健保組合への手続きも忘れずに行ってください。**



扶養家族に関する手続きの詳細は、当健保組合ホームページをご確認ください。

https://www.neckenpo.or.jp/application_categories/tetsuzuki_fuyoukazoku/

もし手続きを忘れたら、
医療費を返納していただきます！

うっかり手続きを忘れていて、別の会社に就職した長男が NEC 健保の保険証を使ってしまい、医療費を返納したことがあったぞ。次男が就職するときには気を付けよう。

扶養から外れた期間に当健保組合の健康保険証を使用して医療を受けていた場合、当健保組合が負担した医療費・調剤費の7～8割（総医療費から窓口負担分を除いた額）を**返納していただく**なければなりません。

そのほか、被扶養者の資格喪失期間に、家族高額療養費などの給付金、人間ドック等の各種健診、予防接種等の補助金などの給付を受けた場合にも、いずれも返納の必要があります。





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（当健保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**：2024年5月1日（水）～2024年5月31日（金）

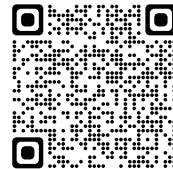
■**その他**：ご応募いただきました方には、後日こちらからご連絡し、内容を確認させていただきます。

※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』をしっかりとチェックすると、正解がわかりますよ！

クイズ問1：俳優・松重豊さんは、60代を元気に生きるために、
1日20回の〇〇〇〇〇〇を実践中！

クイズ問2：二日酔い対策におすすめなのは、牛乳よりも〇〇〇〇〇〇〇〇。

クイズ問3：「〇〇〇〇保険証」とは、保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

クイズ問4：お酒を飲まない人も発症する「〇〇〇〇〇〇〇性脂肪肝炎（NASH）」は、肝臓がんのリスク要因の一つ。

クイズ問5：〇〇にならないことが、爪白癬^{つめはくせん}の最大の予防法。

ご意見（機関誌に関する、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**：当健保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5月1日（水）～2024年5月31日（金）

■**応募資格**：NEC健保組合加入者の方

※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50名様にNECけんぽオリジナルグッズ（クリアファイル2種&ネコル図書カード1,000円分のセット）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6月中旬以降を予定しております。



■**前回の答え**

- 問1：循環系
- 問2：脱水
- 問3：クエン
- 問4：若い
- 問5：ピロリ

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

12条

正しいがん情報で
がんを知ることから

私たちの周りには、たくさんの健康情報があふれています。簡単に手に入るからこそ、誤った情報に惑わされることも。

とくに、がんに関する情報は、科学的な根拠に基づいていないものも少なくありません。たとえば、「有名なお医者さんがテレビで言っていた話なら、きっと正しいはず」などと、うのみにするのは危険です。気になる情報があれば、自分ひとりで判断せず、主治医やがん相談支援センターの相談員などの専門家に確認しましょう。

がんについて信頼できる、最新情報

● がん情報サービス

国立がん研究センターが運営する公式サイトです。

<https://ganjoho.jp>



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」



渋谷健診センター

詳しくは(株)バリューHR、
または各社人事総務部門へ
ご確認ください。

充実のがん検診を受けられます。

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：指定会社の男性被保険者（勤務者本人）※

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）

費用：無料

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。

検査機関：（一財）京浜保健衛生協会
（業務委託先）

※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。

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。

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9:30～17:00（土・日・祝休み）

