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/

2025
5
May
No.422

教えてネコル

ご家族が就職したら、被扶養者から外す手続きを！

季節の健康特集

五月病もスッキリ！ 最強のストレスコントロール術

- 知識＆運動＆瞑想（めいそう）＆休養＆食事で解消！
- NEC ライベックス　ストレスに負けない！ おすすめレシピ

アンケートに答えて
首まわりのこり解消グッズ
「ネックウォーマーリラックス」
をもらおう！
詳しくは24ページをご覧ください

教えて！ネコル NECOL 第23回

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。
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。

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ときに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。**

もし手続きを忘れたら、医療費を返納していただきます！

扶養から外れた期間に当健保組合の記号番号で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**返納していただか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。

扶養家族に関する手続きの詳細は、当健保組合HPをご確認ください。
https://www.neckenpo.or.jp/application_categories/tetsuzuki_fuyoukazoku/

こんなときは被扶養者の資格がなくなります

- 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

60歳未満
130万円未満／年
（月収の目安：108,334円未満）

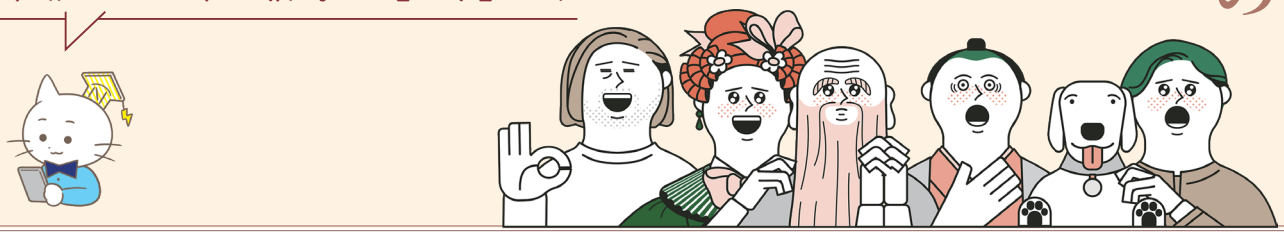
60歳以上または障害年金受給者
180万円未満／年
（月収の目安：150,000円未満）

＊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

- 同居が条件である親族※と別居した
- 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

※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）

詳細は当健保組合HP
「被扶養者削除時の必要書類」を見てニャ
https://www.neckenpo.or.jp/fuyousha_sakujo_shorui/



扶養のいろいろ、教えてネコル！

年収とは1月から12月までの1年間のことでござるかな？

違うニャ！「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ニャ

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以降の、「いずれの月からの12カ月間」のことです。

※**解説**：5月に賃上げがあったからといって、「5月から4月」の1年だけではなく、それ以降の「7月から6月」でみても「10月から9月」でみても、収入が基準以内でなければいけません。

給与以外にも年収にカウントされる収入って何じゃろう？

交通費や各種手当、公的年金なども忘れないでニャ

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のかしら？

すぐには外れないニャ～
でも、2カ月連続で超えないよう要注意ニャ！

130万円を12カ月で割った認定基準月額（10万8,334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。

季節の健康特集

五月病もスッキリ！

知識＆運動＆瞑想（めいそう）＆休養＆食事で解消！

最強のストレスコントロール術

何かとストレスを感じることの多い春。
ストレスの正体と、さまざまなアプローチで効果的に解消する方法をご紹介します！

監修●中尾睦宏（なかおむつひろ）先生
昭和医科大学ストレスマネジメント研究所　所長・教授

脳の反応を介して心身の症状が起こる

ストレスとは、わかりやすくいうと、心身に過剰な負荷がかかってゆがみが生じること。ストレスは単なる心の問題ではなく、いろいろな要因によって、全身の司令塔である脳が反応することが出発点になっています。脳の扁桃体（へんとうたい）という部分がストレスを認識すると、体の自律神経系・ホルモン系・免疫系などに乱れが生じ、さまざまな病気や不調の引き金になるのです。

最近では、ストレスは感情を制御している脳の「前頭前野」の働きを低下させ、不安感や衝動（暴飲暴食など）を強めることもわかってきました。

ストレスが生じる要因には、仕事や人間関係のほか、病気やけが、暑さ・寒さなども考えられます。また、就職や引っ越しといった環境の変化が多い春先は、知らず知らずのうちにストレスがたまりやすくなります。緊張状態が続いたまま5月の連休を迎えると、休み明けに体のだるさや疲れ、無気力といった症状が現れる、いわゆる「五月病」に悩まされることも少なくありません。

ストレスへの耐性は人それぞれ

ストレス反応の現れ方には、個人差があります。大きなストレスがかかっても自覚がなく、重い病気として現れる場合もあれば、敏感で、すぐに心身の不調として現れる場合もあります。

ストレスに対してほどよい耐性をもち、適切にリセットしていけるのがベストです。ストレスのしくみを踏まえた効果的なストレスコントロール術を身に付けましょう。

知識編

ストレスを感じたときに体の中で起こる変化

ストレスの要因

物理的・化学的要因
暑熱、寒冷、騒音、悪臭、空気汚染など

肉体的要因
病気、けが、睡眠不足、疲労など

人間関係・社会的要因
人間関係のトラブル、多忙、就職、転職など

精神的要因
近しい人の病気や死、失恋、挫折など

体の反応

- 自律神経の乱れ
- ホルモン系の乱れ
- 免疫系の乱れ

ストレスと病気の関係

ストレス状態が続くと、上記のような体の反応を介してさまざまな病気が起こることが、多くの研究で明らかになっています。

がん

ストレスが免疫機能の低下を招き、がんのリスクを上昇させる恐れが指摘されている。国立がん研究センターの調査では、長期間にわたる自覚的ストレスが高い人は、低い人より、がんのリスクが11%上昇するという報告も。

うつ

脳内で働く神経伝達物質の1つであるセロトニンが減少すると、やる気や意欲が低下してうつに陥りやすくなる。ストレス状態が続くと脳内セロトニンの活性が低下するため、うつになりやすい。

高血圧

ストレスが続くと自律神経のバランスが崩れ、緊張を促す交感神経の働きが高まり、血圧が高くなる。職場や医療機関など、特定の場所や状況で血圧が高くなるのもストレスが原因。

不眠症

ストレスを感じることで交感神経の働きが高まると、体が覚醒状態になる。それによって、入眠が妨げられたり、眠りが浅くなったりして不眠に陥る。

過敏性腸症候群

ストレスを感じることで、消化管の疾患がないにもかかわらず、胃腸の働きが弱まり、腸の蠕動（ぜんどう）運動が低下。便秘になったり、下痢になったり、それらを交互に繰り返したりする。

ストレスによって発症・悪化しやすい、その他の病気

- アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状など
  ➡免疫系などの乱れによって起こる
- 胃・十二指腸潰瘍、逆流性食道炎など
  ➡胃粘膜の防御のしくみが低下して起こる
- 緊張型頭痛、片頭痛など
  ➡頭部の筋肉の緊張や血管の膨張によって起こる

知識編

ストレスコントロールで日常生活を過ごしやすく

ストレス自体を避けて過ごすことはなかなか困難です。
普段の生活の中で、ストレス解消に役立つ4つの幸せホルモンの分泌を増やしましょう。

注目したい4つの幸せホルモン

ストレスを解消するカギは、「幸せホルモン」と呼ばれる、セロトニン、ドパミン、エンドルフィン、オキシトシンの4つの脳内物質です。これらは異なる役割をもちますが、いずれも幸福感や心地よさを高める作用があります。幸せホルモンは、運動やそのほかのセルフケアによって分泌を促すことができます。

ストレスを減らす4つの幸せホルモン

Hormone①
精神を安定させて睡眠にも関わる

セロトニン
- 心身が落ち着いてととのっているときの幸福感をもたらす。
- 精神を安定させ、不安をやわらげる。
- リズム運動や呼吸法、ウォーキングなどで分泌が促される。

Hormone②
脳を活性化させ、達成感をもたらす

ドパミン
- 試験に受かったときや、くじに当たったときなどの「報酬・快楽系」の幸福感をもたらす。
- 達成感、爽快感、集中力を引き出し、意欲を持続させる。
- 活動時や何かの達成時に分泌が促される。

Hormone③
高揚感や抗ストレス作用がある

エンドルフィン
- 苦痛を中和する物質で、「ランナーズ・ハイ」など陶酔するような幸福感をもたらす。
- 鎮痛作用をもたらし、高揚感・満足感を高める。
- サウナ、マラソン、辛い物を食べるなどで苦痛を味わったあとに分泌が促される。

Hormone④
安らぎを感じて安心感をもたらす

オキシトシン
- 愛着や安らぎを感じるときの幸福感をもたらす。
- 出産や授乳、子育てなどで脳内および血中へ放出される。
- ふれあいやスキンシップ、動物をかわいいと思ったときなどに分泌が促される。

ストレス解消法①

運動編

運動は幸せホルモンを出す効果が大きい

運動をするなど、体を動かすと気持ちがスッキリするといった経験がある人は多いでしょう。実際、運動をすることで、脳からセロトニン、ドパミン、エンドルフィンの分泌が促されるため、その効用がストレス解消につながります。

運動療法はうつ病の治療にも用いられていて、国内外の多くの研究でうつ病の改善効果が認められています。普段の生活の中でも積極的に体を動かすとともに、下記のような運動を取り入れましょう。

室内でできるリズム運動

踏み台昇降

雨や酷暑の日など、外に出にくいときには、室内で踏み台を上り下りする踏み台昇降がおすすめ。リズム運動として、セロトニンの分泌を促す効果が期待できます。

※踏み台の高さは10～20cmが目安

リズミカルに軽く汗をかく程度の運動が目安

中尾先生からアドバイス

無理のないペースで行いましょう。好きな音楽をかけながら、それに合わせて行うのもよい方法です。音楽によるストレス解消の効果も加わります。

手軽で効果の大きいストレス対策

ウォーキング

ウォーキングは、手軽にできて、幸せホルモンの分泌を促す効果が期待できます。厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、成人は1日8,000歩以上を目安に歩くことを推奨しています。

- **リズミカルな歩き➡セロトニンの分泌促進**
  歩きと呼吸を意識してリズミカルに行うのがコツ。
- **ややきつい速歩き➡エンドルフィンの分泌促進**
  自分にとってややきつい速歩、またはジョギングを。
- **歩きの目標を立てて達成➡ドパミンの分泌促進**
  歩数や距離、時間の目標を立て、達成するのがポイント。

中尾先生からアドバイス

近くの公園や川沿いの道など、自分が気持ちよいと感じるところをコースに取り入れると、ストレス解消効果がより高まります。うつの改善には、速歩やジョギングがおすすめです。ストレスを感じたときなどに、リフレッシュを兼ねてウォーキングをするとよいでしょう。

COLUMN

適度なストレスは健康によい効果も

ストレスは少ないほどよいと思いがちですが、実は単純にそうともいえません。たとえば、スポーツ選手は、練習することで能力を向上させますが、練習強度が強すぎると体を壊してしまいます。この、負荷がかかりすぎた状態が、過度なストレスを受けている状態です。自分がちょっと苦しいと感じる程度の練習（適度なストレス）を積み重ねることで、次第に能力が向上します。

同様に、過度なストレスは病気の要因になる恐れがある一方で、ストレスのない状態が続くと、ストレスに弱くなり、少しのストレスでも大きなダメージを受けてしまいます。適度なストレスで鍛えていくと、ストレスに強い心身を作ることができます。ただし、無理だと思ったら、すみやかにストレスのもとから遠ざかることも大切です。

瞑想（めいそう）編

医療の現場でも取り入れられている「マインドフルネス」

マインドフルネスは瞑想の一種で、過去や未来のことを考えずに「今・ここ」に集中する方法です。近年、国内外の多くの研究結果から、マインドフルネスは心療内科や、がんの緩和ケアなどの医療にも応用されています。

マインドフルネスにはいろいろな方法があります。ここでは、基本的な「呼吸に集中するマインドフルネス」「音に集中するマインドフルネス」をご紹介します。1日10分くらいから始め、徐々に時間を延ばすとよいでしょう。

誰でも簡単にできる

呼吸に集中するマインドフルネス

❶安定した椅子に、背すじを伸ばし、リラックスして座る。目は軽く閉じるか、薄く開けて斜め下を見る。
❷腹式呼吸を行う。
❸自分の呼吸音や、呼吸に合わせておなかがへこんだり膨らんだりする状況に集中する。雑念が浮かんだら、無理に追い払おうとせずに、いったん向き合ったあと流すイメージで、再び呼吸に集中する。

中尾先生からアドバイス
静かな場所で、締め付けない服装で行うのが効果的。さらに、できるだけ無心になって、受け身でいることを意識しましょう。

特集 最強のストレスコントロール術

時計の秒針を使って

音に集中するマインドフルネス

❶チクタク……という音が聞こえるアナログ時計を用意する。
❷腹式呼吸を行う。鼻からゆっくりと息を吸い込んで軽く止め、おなかを膨らませた状態をキープして、口からゆっくりと息を吐く。
❸時計の針の音に耳を傾け、そのリズムに集中して腹式呼吸を続ける。雑念が浮かんだときの対処法は、呼吸に集中するマインドフルネスと同じ。

中尾先生からアドバイス
リズミカルな時計の針の音が適していますが、好きな音楽を使ってもかまいません。激しい音楽は避け、静かな音楽やリズムの繰り返しがある音楽などを選びましょう。

ストレス解消法③

休養編

体を動かすことも休養になる

ストレス対策の基本で、かつ重要なのが「休養」です。ただし、横になって寝ていることだけが休養ではありません。近年、あえて体を軽く動かすことで心身を休ませる「積極的休養（アクティブレスト）」という考え方が広まってきています。

とくに、精神的なストレスなどで頭を使いすぎて疲れたあとには、体を動かすと効率よく疲れがとれます。横になっていても、不安や心配があって落ち着かないときには、思いきって体を動かすほうがスッキリできる場合も多いもの。

もちろん、睡眠を含めた本来の休養（消極的休養／パッシブレスト）も重要です。そのときの心身の状態に合わせて休みましょう。

中尾先生からアドバイス

これらはストレス解消法であると同時に、ストレス蓄積のバロメーターになる場合もあります。かなりストレスが大きいときには、これらを楽しむ気力さえなくなったり、以前は楽しめたのに今は楽しめないという状態に陥ったりするからです。そんなときには、うつ病など医療機関での治療が必要なこともあるので、受診も検討しましょう。

軽く体を動かす

積極的休養

積極的休養としては、次のような方法があります。自分がリラックスして楽しめる方法を選びましょう。

●一人で楽しむ

ウォーキング、ストレッチ、散歩などの軽い運動や、映画鑑賞、コンサート、楽器演奏といった一人でできる趣味など

●友人と楽しむ

おしゃべり、ショッピング、食べ歩き、カラオケのほか、囲碁や将棋といった対戦型ゲームなど、気の置けない仲間と楽しめるもの

CHECK　静かに心身を休ませる

消極的休養

体を休ませるという本来の休養である睡眠も、効率よくとることで疲労回復効果が高まります。とくに、体を動かしたことによる肉体的な疲れが強いときは、質・量ともによい睡眠をとることが大切です。

睡眠中は多くのホルモンが分泌されます。ストレスに対抗するために副腎皮質から出る「ストレスホルモン」も例外ではありません。睡眠不足が続くと、ストレスホルモンが不足し、ストレスに弱い体になってしまいます。ストレスにさらされると不眠になりやすく、悪循環に陥ってしまう恐れもあるので注意が必要です。

食事編

レシピ作成：
㈱NECライベックス

ストレスに負けない！　おすすめレシピ

**環境の変化などでストレスがたまると、
心身の不調が現れやすくなります。
今回は、ストレスに負けない体づくりを
栄養面からサポートするレシピをご紹介します。
ぜひお試しください！**

食事とストレスについて

ストレスに負けない体と心をつくるには、規則正しい食事が重要です。食生活が乱れると、ストレスに対抗するための栄養素が十分にとれなくなります。忙しくても1日3食きちんと食べることと、単品の食事を避け、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を心がけましょう。

また、脳には無数の神経細胞があり、その隙間に神経伝達物質が放出されることで、体や心にさまざまな指令や情報を伝えています。ストレスや心身の疲労で、セロトニンやドパミン、ノルアドレナリン、GABAといった神経伝達物質が十分に機能しなくなると、感情のコントロールがうまくいかなくなる場合も。神経伝達物質をつくるために必要な栄養素を、積極的にとることも大切です。

トリプトファン

必須アミノ酸で、たんぱく質の構成成分です。体内で合成できないため、食事から摂取する必要があります。神経伝達物質の原料になります。

●レシピに登場するおすすめ食材

豆腐、あじ、豆乳、バナナ

●トリプトファンを多く含む食品

卵、乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズなど）、大豆製品（大豆・豆腐・納豆など）、肉類、バナナ、かつお節　など

ナイアシン

ビタミンBの仲間で、体内でトリプトファンから生成されます。ナイアシンが不足すると、トリプトファンがナイアシンを優先して生成するため、神経伝達物質が生成されなくなり、心の健康を保ちにくくなる恐れも。

●レシピに登場するおすすめ食材

あじ、落花生（ピーナッツ）、エリンギ

●ナイアシンを多く含む食品

かつお、たらこ、鶏むね肉、落花生（ピーナッツ）、エリンギ　など

ビタミンB_6

神経伝達物質の合成を促進する作用があります。エネルギー代謝やたんぱく質の分解といった、体のなかで起こるさまざまな化学反応に密接に関わっています。

●レシピに登場するおすすめ食材

あじ、バナナ

●ビタミンB_6を多く含む食品

大豆、かつお、まぐろ（赤身）、鶏むね肉、バナナ　など

葉酸

神経伝達物質の合成に関わる栄養素です。植物の葉に多く含まれ、ビタミンB_{12}と共に赤血球を作るので「造血のビタミン」ともいわれます。

●レシピに登場するおすすめ食材

ほうれん草、アスパラガス

●葉酸を多く含む食品

ブロッコリー、ほうれん草、モロヘイヤ、アスパラガス、緑茶　など

鉄

神経伝達物質を作る酵素の働きを助けます。全身に酸素を運搬するミネラルです。

●レシピに登場するおすすめ食材

あさり、ほうれん草、豆乳

●鉄を多く含む食品

レバー、あさり、かつお、卵、小松菜、豆乳、厚揚げ、ひじき　など

あじと豆腐のハンバーグ

あじは漢字で「鯵」と書きます。右側の「参」は「3」を表し、旧暦の3月（現在の5月）に脂がのっておいしくなることから名付けられました。

【材料】2人分
あじ切身……4枚（1切れ約40g）
木綿豆腐……100g
玉ねぎ……1/4個
チーズ（4個入りのプロセスチーズ）
……2個（約28g）
しょうがチューブ……2cm
片栗粉……大さじ1
サラダ油……小さじ1
A 酒……大さじ1
A しょうゆ……大さじ1
A みりん……大さじ1
水溶き片栗粉……小さじ2
【付け合わせ】
バナナ……1本
ほうれん草……60g（2株）

【作り方】
❶あじは細かく切る。玉ねぎはみじん切りにする。チーズはサイコロ状にカットする。
❷ほうれん草は根元を切り落とし3～4cmの長さに切る。鍋に湯を沸かし、茎の部分を約1分ゆでる。葉の部分を加え、さっとゆでて水気を切る。
❸バナナは皮をむき1.5cm幅の斜め切りにする。フライパンに油（分量外）を熱しバナナを両面焼く。
★バナナは焼くと柔らかくなるので、崩れないように注意しましょう。
❹照り焼きソースを作る。小鍋にAを熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
❺ボウルに❶のあじと玉ねぎを入れ、木綿豆腐・しょうが・片栗粉を加えてよく混ぜる。チーズを加えてさっと混ぜる。半分に分け、小判形にまとめる。
❻フライパンにサラダ油を熱し、中火で約3分焼き色がつくまで焼く。裏返して蓋をして弱火で約4分焼く。
★ハンバーグが柔らかいので、そっと裏返しましょう。
❼器に❻のハンバーグを盛り、❹のソースをかける。❷のほうれん草と❸の焼きバナナを添える。

エネルギー：269kcal
食塩相当量：2.4g

アスパラとエリンギのピーナッツあえ

アスパラガスは葉酸以外にも、神経伝達物質の一つである「アスパラギン酸」というアミノ酸を豊富に含みます。

【材料】2人分
アスパラガス……3本（約70g）
エリンギ……1/2本（約30g）
ピーナッツ（クラッシュ）……大さじ1
しょうゆ……小さじ1
砂糖……大さじ1/2

【作り方】
❶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。エリンギは縦半分にカットし、2～3等分してスライスする。
❷鍋に湯を沸かし、エリンギを約1分ゆでる。アスパラガスを加え、1～2分程ゆでる。
❸よく水気を切り、ピーナッツ・しょうゆ・砂糖であえる。

エネルギー：52kcal
食塩相当量：0.4g

あさりと野菜の豆乳スープ

あさりには鉄以外にも、神経細胞の伝達に重要な役割を果たすビタミンB_{12}が多く含まれます。

【材料】2人分
あさり（むき身）……40g
キャベツ……30g
じゃがいも……1/4個
人参……2cm
水……200cc
コンソメ（顆粒）……小さじ1
無調整豆乳……150cc
塩……少々
こしょう……少々

【作り方】
❶キャベツは1cm幅の角切りに、じゃがいもは皮をむき5mm幅のいちょう切りにする。人参は3mm幅のいちょう切りにする。
❷鍋に水とじゃがいも・人参を入れて火にかけ、沸騰してから5分程煮る。
❸あさりを加え、2～3分煮る。
❹キャベツを加え、1～2分煮る。
❺コンソメ・豆乳を加え、沸騰直前まで加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。
★豆乳は高温で分離するので、かきまぜながら温めましょう。

エネルギー：82kcal
食塩相当量：1.2g

※エネルギーと食塩相当量は1人分

特定健診、被扶養者の２人に１人は受けています！

今年こそは早めに
健診を予約しよう

毎年、健診を受けましょう！

被扶養者のみなさん、健診を受けていますか？ 「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていませんか？
健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に１回、健診を受けましょう。

健診を受けるメリット

病気の早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、なりかけているときや発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができて、自分の体の変化を確認できます。

「健診のご案内」が届いたら、すぐに予約しましょう

「健診のご案内」が届いたのに、予約を後回しにすると、予約を取ることをそのまま忘れて受けそびれてしまうことがあります。また、時期が遅くなると、健診機関が混み合い、予約が取りづらくなります。ご自身の都合のよいタイミングで受診できるようにするためにも、早めの予約をお忘れなく！

プロのサポートが受けられる！
特定保健指導

プロのサポートを受けて、メタボを解消しましょう！

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、
健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。
特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。
自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。
ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の判定基準

下記★追加リスク❶〜❹のうちYESが

腹囲
- 男性 85㎝以上
- 女性 90㎝以上

BMI
25以上
BMI＝体重(kg)÷身長（m）^{2}

	特定保健指導
腹囲 2つ以上	積極的支援
腹囲 1つ ＋ BMI 3つ以上	積極的支援
腹囲 1つ ＋ BMI 1〜2つ	動機づけ支援

積極的支援
保健師、管理栄養士等との面接を踏まえ、3カ月以上の生活習慣改善サポートを利用できます。

動機づけ支援
保健師、管理栄養士等との面接を踏まえ、生活習慣の改善に取り組んでいただきます。

★追加リスク
❶収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
❷空腹時中性脂肪 150㎎/dL（随時175㎎/dL）以上 または HDLコレステロール 40㎎/dL未満
❸空腹時（随時）血糖 100㎎/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
❹タバコを習慣的に吸っている

＊❶〜❸の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外
＊❹は❶〜❸に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする

2025年度
予算が
決まりました

57億円の赤字を見込むも、健康保険料率は8・0％に据え置き

介護保険料率も1・7％に据え置き

日本電気健康保険組合の2025年度の収入・支出予算案が、去る2月25日に開催された第195回組合会で可決・承認されました。

全国の健保組合の状況

国民の5人に1人が後期高齢者となる「2025年問題」に直面するなか、高齢者医療制度の支援金・納付金の増加、医療の高度化や高額な薬剤の保険適用による医療費の増加が、健保財政を圧迫しています。健保組合にとっては大変厳しい情勢が続きますが、医療DXの推進、その基盤となるマイナ保険証の利用促進など、さまざまな施策を通じて、加入者の健康と安心を追求してまいります。

NEC健保の状況

こうしたなか、当健保組合の2025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462億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に255億円を見込みました。高齢者医療を支える納付金は、前年度予算比12億円増の227億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57億円の赤字を見込んでいます。しかしながら、別途積立金（※2）が601億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24億円を確保しました。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。

介護保険料を据え置きます

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が増大するなか、当健保組合の2025年度の介護納付金は、前年度比1・6億円の減少が見込まれます。また、2024年度末時点で介護準備金（※3）に十分な額が積み立てられているため、介護保険料率は前年度同様の1・7％としました。

※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　過去の黒字決算による剰余
※3　介護勘定において保有を義務付けられている金額

予算の基礎数値

- 被保険者数……74,770人
- 被扶養者数……58,490人
- 標準報酬月額…481,920円
- 標準賞与額……1,012,030円
- 健康保険料率…8.0%（前年度据え置き）
- 介護保険料率…1.7%（前年度据え置き）

2025年度 介護勘定

収入

科目	予算額（百万円）
介護保険料	7,140
繰入金・その他	600
計	7,740

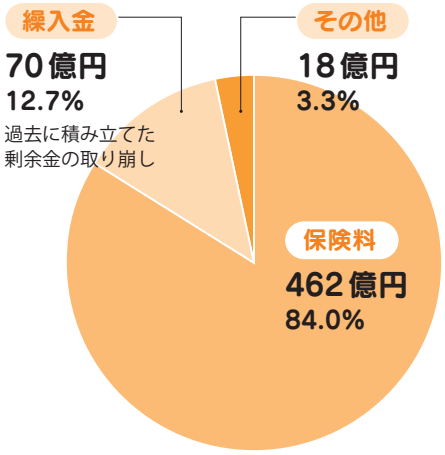
支出

科目	予算額（百万円）
介護納付金	7,380
予備費	351
還付金・その他	9
計	7,740

収　入

収入総額　550億円

経常収入：463億円



%は収入全体に占める割合

保険料（保険料＋調整保険料）
462億円

給与や賞与の8.0%を納めていただきます。

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す。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。

被保険者（みなさん）

事業主（会社）

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す

支　出

保険給付費　255億円

みなさんと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　227億円

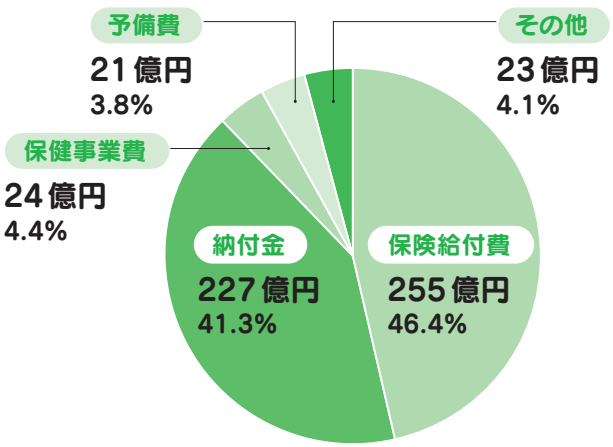
高齢者の医療を財政面から支援するために拠出するお金で、健保組合財政を圧迫する主な要因となっています。

保健事業費　24億円

みなさんと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あてられます。

支出総額　550億円

経常支出：520億円



%は支出全体に占める割合

＊端数処理のため、合計が一致しない場合があります。

健康に関するソボクな疑問Q&A

健康にまつわるウワサ編

微妙に気になるけれどスルーしていた、健康に関するソボクな疑問。
そんな疑問の数々に、少しだけ立ち止まって向き合ってみては？
より健康で快適な生活に一歩近づけるかもしれませんよ。

監修●森田 豊 先生　医師・ジャーナリスト

Q 食べてすぐ横になると牛になっちゃうの？

A いいえ。

牛にはならないので、リラックスして食休みを

「お行儀が悪いからやめなさい」という常套句として使われがちな、「食べてすぐ横になると牛になる」という言い回し。実は、食事をすませたらすぐに軽く横になるなどしてリラックスするのは、医学的にはおすすめです。食後に激しい運動を行うと、血液が体を動かす筋肉のほうに多く流れてしまい、消化管の血行が悪くなって消化不良を起こす恐れがあります。ぜひ、食休みの習慣を付けましょう。

ただし、食べた直後に横になると、胃酸が食道に逆流して胸焼けや不快感を引き起こす「逆流性食道炎」につながるリスクもないとはいえません。胸焼けを感じやすい人は避けましょう。

Q 虫歯なら、どんなに痛くても死にはしないでしょ？

A いいえ。

命にかかわる悪影響を及ぼす恐れがあるので、放置は厳禁！

痛みが引いたからといって、虫歯を放置していませんか？　虫歯は単なる口の中だけの問題にとどまらず、放置すると全身に深刻な影響を及ぼす恐れがあります。

虫歯菌が口の粘膜を通じて副鼻腔（鼻の周囲にある空洞）で繁殖すると、鼻腔付近の痛みや鼻水などを伴う「急性副鼻腔炎」を引き起こすことがあります。さらに、この菌が血管を通じて脳や体内に広がると、高熱や意識障害、急激な体調不良を伴う「敗血症」や「急性脳炎」といった重い病気を招くことも。歯を抜いたあとの穴から菌が侵入し、命を落とすケースもあります。日頃のケアや治療を怠らないことが重要です。

Q 飛び出した鼻毛、抜いちゃダメ？

A はい。

「抜く」のをやめて「切る」のが正解

鼻の穴からぴょこんと飛び出した鼻毛、やっぱり気になりますよね。しかし、鼻毛には、ほこりや花粉といった異物が体内へ侵入しないように防ぐフィルターとしての役割があります。鼻毛を抜くことでその密度が下がると、当然、防御機能も落ちてしまいます。

また、無理に鼻毛を抜くと、皮膚や粘膜が傷ついて細菌が侵入しやすくなり、痛みや腫れが生じたり、嗅覚が鈍くなったりする恐れがあります。鼻の穴からはみ出した鼻毛を見つけたら、気になる部分だけをカットして、根元から引き抜くのはやめましょう。

おでかけ de リフレッシュ

海と山に囲まれた、自然いっぱいの熱海を散策しよう！

健康な生活を送るためには、日常から離れて心と体をリフレッシュする時間も大切です。ここでは、ストレス解消や健康維持にぴったりな熱海の楽しみ方をご紹介します！

豊かな自然にレトロな街並みなど、見どころ満載の熱海

熱海最高峰の玄岳。富士山はもちろん、360度の眺望が楽しめます！

自然と文化が調和する熱海で心も体もリフレッシュ

静岡県の東部に位置し、日本有数の温泉地として知られる熱海。熱海の魅力は温泉だけにとどまらず、海と山に囲まれた風光明媚（めいび）な地であること。海側には青い海と海水浴が楽しめるビーチ、山側からは熱海湾や熱海市街を眼下に望めます。海沿いには整備されたデッキもあり、潮風を受けながらウォーキングができます。

古い歴史をもつ熱海の温泉街は、美術館や記念館などの施設が点在し、最近では、昭和の面影を感じられる街並みにも人気が高まっています。こうした名所は、比較的コンパクトな範囲にまとまっているため、徒歩やバスで巡ることができるのもポイントです。

もっと自然を満喫したい方には、玄岳（くろだけ）ハイキングがおすすめ。熱海最高峰ながら標高798mと初心者でも挑戦しやすく、春から初夏にかけては、爽やかな新緑や美しいヤマツツジの群生を眺めながら歩くことができます。登山口から山頂までは片道1時間ほど。山頂に着くと、富士山や相模（さがみ）湾、伊豆（いず）の山々を一望できる絶景が広がります。

街歩きや山歩きを楽しんだら、夜は温泉につかって疲れを癒やしましょう。心身ともにリフレッシュできること間違いなしです！

熱海に行ったらやっぱり温泉！

熱海の温泉は、豊富な湯量と優れた泉質が魅力です。慢性婦人病、慢性皮膚病への効果が期待でき、健康に関心の高かった徳川家康が愛したことでも知られる名湯です。

写真は、熱海駅から徒歩約12分の「熱海温泉 湯宿 みかんの木」※。日帰り入浴が可能な源泉かけ流し（加水あり）温泉です。肌触りのよいお湯は「美人の湯」とも呼ばれ、美肌成分が豊富に入っています。

※施設利用時には、事前に問い合わせが必要です

文化財「起雲閣」は、大正ロマンあふれる洋館や緑豊かな庭園が魅力

熱海市観光協会公式観光サイト　https://www.ataminews.gr.jp/

●営業時間・曜日や利用料金、施設の利用可否等は、各施設ホームページなどでご確認いただき、必要に応じて各施設にお問い合わせのうえお出かけください。

契約保養所・ラフォーレ倶楽部など、各種サービスを活用して余暇の充実を！

当健保組合では、みなさんの心身の健康の保持・増進のため、契約保養所および各種サービスをご用意しています。余暇やご旅行の充実にご活用ください。

契約保養所

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。契約保養所の利用方法や施設一覧は、当健保組合ホームページをご参照ください。

●利用資格　被保険者および扶養家族
※施設利用日時点で資格がない場合は、補助金の対象にはなりません。

●利用方法　詳しくは、下記サイトをご確認ください。
NECビジネスインテリジェンス　人事サービス統括部の契約保養所ホームページ
『NECけんぽ契約保養所予約サイト（じゃらんコーポレートサービス）』
https://www.travel.m-dmz1.nec.co.jp/keiho-jcs/

●利用の取消し・変更　取消し・変更などは『NECけんぽ契約保養所予約サイト（じゃらんコーポレートサービス）』TOPページの各サイトから行ってください。できない場合は、当該宿泊施設へ直接、電話連絡をしてください。

●不参金・キャンセル料　『NECけんぽ契約保養所予約サイト（じゃらんコーポレートサービス）』の各サイトからご確認ください。

●予約確認書の発行　予約確認メールが送信されます。印刷してご提示いただくことをおすすめします。

●宿泊料金　宿泊料金は補助金分が差し引かれた金額で請求されます。

●補助金額　被保険者：1人1泊3,500円
扶養家族：1人1泊3,500円
※1カ月1人当たり2泊まで

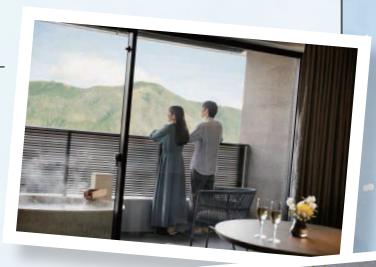
●申込み・問合せ先　NECビジネスインテリジェンス　人事サービス統括部　契約保養所窓口
TEL●050-3757-8987
平日8：30～17：00（土・日・祝日休）

※画像はイメージです

ラフォーレ倶楽部

みなさんの保養施設の充実のために、各種スポーツ、レジャー設備と宿泊施設がセットで楽しめる、法人会員制のラフォーレ倶楽部と保養所契約を結んでいます。詳細は、当健保組合専用ページをご確認ください。

法人会員制倶楽部「ラフォーレ倶楽部」当健保組合専用ページ
https://www.laforet.co.jp/member/nec-kenpo/



※画像はイメージです

●利用資格　被保険者および扶養家族、またはそのいずれかに同行する人に限ります。

●受付開始日
・原則として、利用日の4カ月前の1日から
・トップシーズン（ゴールデンウィーク・夏季・年末年始）は異なりますので、別途お問合せください。

●利用方法
①電話による申し込み
上記サイトの施設一覧に記載されている各施設の予約用ダイヤルまたは代表に電話をして利用申し込みしてください。また、ご利用代表者様の会社名、部署名などをお伝えください。

※画像はイメージです

②インターネットによる申し込み
上記サイトの「宿泊予約」より、法人会員No.と法人パスワードを利用してお申し込みください。

●利用の取消し・変更　発生時点で速やかにご連絡ください。
①電話申し込みの方は、各施設の予約用ダイヤルに電話連絡をしてください。
②インターネット申し込みの方は、上記サイトの「宿泊予約」より宿泊の確認・変更・キャンセルを行ってください。
※利用日（土・日・祝日に当たる場合は前営業日）の前週同曜日17時以降に生じた取消し、当日の不参加は、キャンセル料を申し受けます。トップシーズンは別途お問合わせください。

40～74歳の被扶養者と任意継続者のみなさんへ

2025年度 特定健診受診券をお届けします

今年度も5月中に、対象者の方に特定健診が無料で受けられる受診券を発送いたします。
特定健診は人間ドックに比べて検査項目が少なく短時間で受診できますので、この機会にぜひご利用ください。

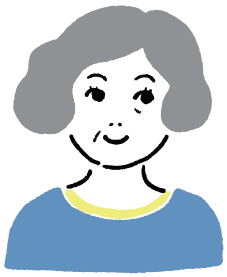
受診期間

受診券の有効期限にかかわらず、当健保組合に加入している期間に限ります。
2025年度に75歳になる方は誕生日の前日まで、任意継続の資格が喪失となる方は、喪失日の前日までとなります。

全員が受ける「基本的な健診」

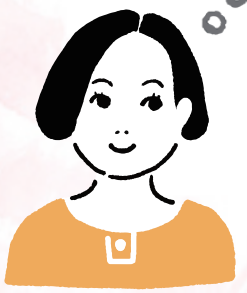
項目	検査の内容
質問票	現在の健康状態や生活習慣（飲酒、喫煙の習慣など）をうかがい、検査の参考にします。
身体計測	身長、体重、腹囲を測り、肥満度の指標であるBMIも計算します。
理学的検査	打診（体を指でトントンと叩く診察）、触診、聴診などを行います。
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます。
血中脂質測定	動脈硬化などの原因となる中性脂肪やHDLコレステロール、LDLコレステロールを測定します。
肝機能検査	肝細胞の酵素を測定し、肝機能などの状態を調べます。
血糖検査	空腹時血糖またはHbA1c、随時血糖を測定し、糖尿病などを調べます。
尿検査	腎臓、尿路の状態や糖尿病などを調べます。

Q 特定健診ってどんな検査をするの？



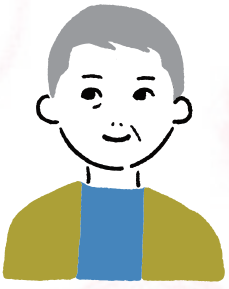
A メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者・予備群を発見し、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病にかかるリスクを調べます。
健診項目には、対象者全員が受ける「基本的な健診」と、医師が必要と判断した場合に受ける「詳細な健診」があります。

Q どんな人が対象なの？



A 当健保組合に加入している40～74歳の被扶養者（家族）・任意継続者の方*です。
なお、受診券が利用できるのは、有効期間にかかわらず、当健保組合に加入している期間に限ります。
*妊娠中または出産後1年以内、海外在住、長期入院の方は対象外

Q 元気な人は受けなくていいの？



A いいえ！ 生活習慣病は無症状で進み、悪化させてしまうと、治療には時間も費用もかかります。定期的に健診を受けて、体の状態を把握し、予防することが大切です。

ご注意！

健診機関を予約する際、「日本電気健康保険組合の受診券」を使用する旨をお伝えください。
受診期間は2026年3月末日までです。
市区町村によっては、受診期間が短い場合があります。
お早めの受診をおすすめします。

充実の健康コンテンツをぜひご活用ください！

当健保組合では、みなさんの健康に役立つ多彩なコンテンツをご用意しています。受講料は無料です※。ぜひご利用いただき、日々の健康維持・増進にお役立てください。詳しくは、健保組合ホームページをご覧ください。

※視聴にかかる通信料は自己負担となります。

コンテンツ1 健康・介護教室

健康や介護についてのさまざまな問題を解決していくために、当健保組合では他の健保組合と共同で、健康や介護をテーマにした各種教室をオンライン型で実施しています。

オンデマンド型 健康系講座

1 ストレスマネジメント

2 ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー

3 40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー

4 眠りのチカラ：睡眠の正しい理解と対策

5 東洋医学で解決！美容と健康セルフケア

6 怒りの感情と上手に付き合う方法

7 健診結果を健康維持に活す

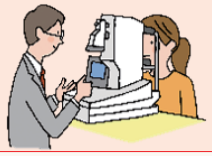
8 今年こそ目指そう禁煙対策

9 自宅や職場で続けるエクササイズ

10 知っておきたい口腔ケア

11 糖尿病をよく知ろう！糖尿病の基礎知識

12 心がけよう眼の健康



13 健康維持に大切な栄養と食事

14 認知症の正しい知識

15 肩こり・腰痛・ひざ痛予防

16 がんと正しく向き合う心構え

17 40代から始める ロコモティブシンドローム予防

18 VDT作業の多い方の健康対策

19 ライン長のためのメンタルヘルス

オンデマンド型 介護系講座

1 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

2 介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用

3 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

4 介護と仕事の両立

5 健康寿命を延ばす介護・健康教室

6 認知症フレンドリー講座

●お申し込みについて

申込資格、申込コース数などは、次のページをご覧ください。

オンデマンド型 子育て系講座

1 知っておきたい乳児のこころ育て NEW

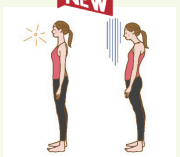
2 小学生の子どもとのかかわり教室 NEW

3 子どものよくかかる病気のお話 NEW

オンラインLIVE配信型 健康系講座

1 女性のための健康（実践編） NEW

2 正しい姿勢 NEW



3 マインドフルネス NEW

4 簡単！腹回り特化型エクササイズ NEW

オンラインLIVE配信型 介護系講座

1 抱え込まない介護 NEW

●お申し込みについて

申込資格

NEC健康保険組合にご加入の18歳以上の方

※1講座につき、1保険番号単位でのお申し込みとなるため、代表となる1名様が手続きを行ってください。代表の方のみのお手続きで、同居のご家族のみなさん全員が視聴できます。

申込コース数

オンデマンド型・オンラインLIVE配信型いずれかひと月1コースまで。年間4コースを上限とします。

また、同一年度内に同じコースを2回以上お申し込みすることはできません。

●詳細は当健保組合ホームページ「健康・介護教室のご案内」をご参照ください。
https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyou/kenkou_kaigo_kyoushitsu/

コンテンツ2 Easy Health Tips by NEC Kenpo

2025年度からは、次のラインナップもご覧いただけます。多彩なコンテンツから、ご自身に合ったものを選んでぜひご覧ください。

■ウェルスタ（保健同人フロンティア）

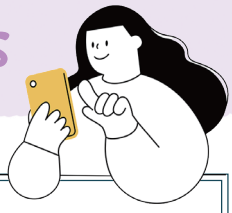
No.	講座名	構成
1	がん予防とがん検診〜正しい対策でかしこく防ぐ	全6章（約27分）
2	歯周病から歯を守る	全5章（約26分）
3	自炊じゃなくても大丈夫！コンビニ活用術	全7章（約36分）
4	大人の食育〜からだをつくる10食品群	全6章（約32分）
5	転倒・つまずき予防のための簡単エクササイズ	全10章（約11分）
6	知っておきたい！働く女性のためのセルフケア	全7章（約39分）

■RIZAPコラム（RIZAP）

No.	テーマ	タイトル	映像コンテンツ
1	ながら運動	日常動作をトレーニングに！ながら運動で代謝アップ！	グッドモーニング
2	肩こり	筋肉を鍛えることで、肩こりから抜け出す	肩回しストレッチ
3	睡眠	寝ているときも脂肪は燃える！「睡眠＝脂肪燃焼」	ドローイング
4	柔軟性	脂肪燃焼ストレッチ	スパイダーマン
5	サルコペニア	サルコペニアを予防しよう！貯筋	モンスターウォーク
6	低糖質	RIZAPメソッド　低糖質食事法	おすすめレシピ2種
7	体脂肪	タイプ別！スムーズな脂肪の落とし方　あなたの脂肪は何タイプ？	スタンディングツイスト

コラムでは日常で気軽に取り入れられるトレーニングについて紹介しているニャ「解説付きワンポイントレッスン動画」と「一緒にチャレンジ動画」で、正しいフォームですぐに実践できるニャ♪

●詳細は当健保組合ホームページ「Easy Health Tips by NEC Kenpo」をご参照ください。
https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyou/easy-health-tips/



当健保組合の電子通知は KOSMO Communication Webで参照してください

1. **資格情報のお知らせ**（2024年9月時点加入者から）
2. **医療費通知**（2023年1月診療分から）
3. **給付金等決定通知**（2025年1月給付分から）

●詳細は当健保組合ホームページ「KOSMO Communication Web」をご参照ください。
https://www.neckenpo.or.jp/webservice/

もうはじめてますか？
NECの健康アプリ「WoLN（ウォルン）」

WoLN
I'm always on your side

ご家族（当健保組合の資格がある方のみ）も、ご自身のスマートフォンにインストールしてご参加いただけます！　楽しみながら健康活動を習慣化しましょう。

1 ゲーム感覚で楽しく続けられる！

いろいろなゲーム機能で、楽しく健康づくりに取り組めます。

2 カラダ情報がひと目でわかる！

歩数、食事、運動、体重、血圧などの情報をまとめて管理し、いつでもスマホでチェックできます。

3 ポイントをためて抽選にチャレンジ！

年度ごとにためたポイントに応じて、年度末（3月）に、豪華賞品が当たる抽選に応募できます。

4 AI技術で健康サポート！

AIを活用し、血圧や血糖値維持のためのプログラムや食事アドバイスなど、あなたにピッタリの情報を提供します。

●詳細は当健保組合ホームページ「WoLN（健康アプリ）」をご参照ください。
https://www.neckenpo.or.jp/woln/

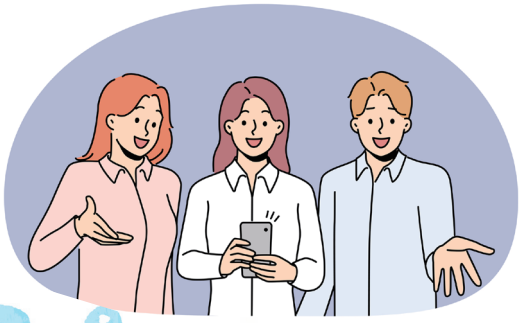
教えて！
がん対策 編

NECけんぽ
みんなのVOICE

みなさんから本誌に寄せられた、ご意見・ご要望にお答えします。
『NECけんぽ』イメージキャラクター・ネコルが、みなさんの健康を守るためのお手伝いをしていきますよ♪

ご意見・ご要望

- がんについて知りたい！
- がん対策を教えて！
- 身内をがんで亡くしました。がんについての情報を知り、意識して日常生活に取り入れていきたいです。



『NEC けんぽ』バックナンバーNo.411～417では、「乳がん」「大腸がん」「胃がん」「肺がん」「肝臓がん」「前立腺がん」「子宮頸がん」について詳しい特集を掲載しているニャ。No.418～419は総集編としてまとめているので、ぜひ読んでほしいニャ！

◆機関誌バックナンバー
https://www.neckenpo.or.jp/pr/

セルフメディケーションのススメ

WEB申込で簡単！

家庭用常備薬等斡旋（あっせん）のご案内

当健保組合では、みなさんやご家族の健康保持増進のため、家庭用常備薬等を特別価格にて斡旋しております。ぜひこの機会にご利用いただき、日々の健康管理にお役立てください。

充実の、275品目！

https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyou/joubiyaku/

第1回 申込締切日 → 2025年5月16日（金） お届け日 → 2025年6月13日（金）

第2回 申込締切日 → 2025年6月13日（金） お届け日 → 2025年7月11日（金）

今回のイチオシ商品ニャ♪

第2類医薬品
ライオン
バファリンA

第3類医薬品
池田模範堂
ムヒS

一般医療機器
ニチバン
ケアリーヴ〈Mサイズ〉

医薬部外品
第一三共
クリーンデンタルF薬用歯みがきセット（2Pセット）

NECけんぽ

ご応募
待ってるニャ♫

アンケートに答えて 首まわりのこり解消グッズ「ネックウォーマーリラックス」をもらおう！

※写真はイメージです

本誌『NECけんぽ』を読んで、アンケートにお答えください。お答えいただいた方の中から、抽選で15名様に首まわりのこり解消グッズ「ネックウォーマーリラックス」を贈呈します！

15名様に贈呈

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。日本電気健保組合が、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。

●応募方法

当健保組合ホームページの応募サイトより、Microsoft Formsにてご応募ください。

https://www.neckenpo.or.jp/kikanshi_no241_questionnaire/

●応募期間

2025年4月23日～2025年5月31日

●応募資格

日本電気健康保険組合加入者の方

◆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

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で15名様に首まわりのこり解消グッズ「ネックウォーマーリラックス」を贈呈します。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

●賞品発送

賞品の発送開始時期は、2025年6月中旬以降を予定しています。

渋谷健診センター

充実のがん検診を受けられます。
お申し込みは㈱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/

詳しくは㈱バリューHR、または各社人事総務部門へご確認ください。

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（業務委託先）	（一財）京浜保健衛生協会

※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わからない場合は、人事部門にご確認ください。

健診に関するお問い合わせ先
㈱バリューHRカスタマーサービス
☎0570-001-864　平日9:30～17:00（土・日・祝休み）

新型コロナウイルス感染症が5類になっても、適切な感染症対策を継続しているニャ

NECけんぽ 2025年5月号 No.422
発行●2025年5月1日　発行所●日本電気健康保険組合　編集責任者●常務理事・居相 隆史
〒150-0031　東京都渋谷区桜丘町29-11　☎03-3461-9372