

NECけんぽ

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

2025

9

Sep

No.423

教えてネコル

従来の保険証の原則廃止（利用終了）が迫っています！

季節の健康特集

疲労回復のカギは睡眠ケア & 1分ストレッチ & 食事

● NEC ライベックス 心身の疲労回復に！ おすすめレシピ

まもなく閉幕！大阪・関西万博!!

未来を拓く顔認証技術と、プロジェクトを支えるリーダーの挑戦

アンケートに答えて

こうくう

口腔洗浄器

「YOX ウォーターフロッサー」

をもらおう！

詳しくは最後のページをご覧ください





従来の保険証の原則廃止(利用終了) が迫っています！

2025年12月1日に従来の保険証は、原則廃止となり利用終了を予定しています。
みなさん、準備はお済みですか？ まだの方は、今のうちに「マイナ保険証」を
準備しておきましょう。

※マイナ保険証…保険証の利用登録をしたマイナナンバーカードのこと



マイナ保険証を

まだお持ちでない方は

早めの利用登録をお願いします

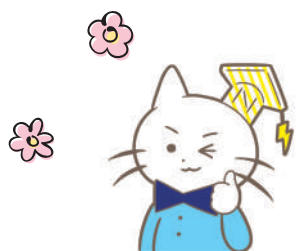
マイナ保険証をお持ちでない場合は、
当健保組合が発行する「資格確認書」で
の受診が可能です。資格確認書は、はが
きサイズの紙で、**発行申請が必要**です。
なお、2025年12月に廃止になる従
来の保険証の回収はいたしません。それ
ぞれで廃棄・処分をしていただくよう
お願いいたします。

※2025年12月の保険証廃止時のみ、申請な
しで発行予定です。詳細は当健保組合ホームペ
ージや社内通知等で後日ご案内します。

マイナ保険証をお持ちの方は
有効期限にご注意ください

せっかく利用登録をしても、有効
期限が切れていたら、マイナ保険証の便
利な機能を利用できません。5年・10年
の節目での更新と、氏名・住所変更をし
た際の手続きを忘れずに行ってください
。

有効期限の確認方
法は3ページを見
てニャ



●詳細は当健保組合ホームページ「健康保険証廃止関連情報」をご参照ください。

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

マイナ保険証の作り方

1 マイナンバーカードを申請

申請方法は
こちらから！



マイナンバーカードを
受け取ったら…

2

保険証利用登録

病院などに行った
ときに、カードリ
ーダーにマイナン
バーカードを入れて
登録



登録は
たった30秒！

※このほか、マイナポータルやセブン銀行からも
登録できます。

電子証明書・マイナンバーカードは 更新が必要です

電子証明書・マイナンバーカードの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax等の電子申請や各種
証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。

有効期限って どこで確認できるの？

マイナンバーカードの券面
に記載されています。記載
がない場合はマイナポータル
からご確認ください。



マイナポータル

氏名 健康 花子
住所 ○○○○○○○○ 1-2-3
平成○年○月○日生 ○○年○月○日まで有効
電子証明書の有効期限 ○○年○月○日



電子証明書 の有効期限

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、2025年は約1,500万人が有効期限切れを迎える見込みです。市区町村から郵送された「有効期限通知書」を持って、市区町村の窓口または市区町村が指定する郵便局の窓口で、更新手続きをしてください。

※オンラインによる手続きはできません。

5年



マイナンバーカード の有効期限

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日（18歳未満は発行から5回目の誕生日）が有効期限です。「有効期限通知書」が届いたら、下記のいずれかの方法で更新手続きをしてください。

※マイナ保険証を利用登録済の方は
改めて利用登録をする必要はありません。

更新手続き方法



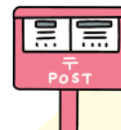
スマートフォン



証明写真機



パソコン



郵送

10年

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



紛失・盗難による利用停止は
24時間365日受付！

その疲れ「9月病」かも!?



監修 木村好珠先生
このみこころとからだクリニック院長

プロフィール
精神科医、スポーツメンタルアドバイザー、産業医、健康スポーツ医。東邦大学医学部卒。医学生時代に準ミスト業に輝いたことをきっかけに芸能活動を行い、タレント業と並行しながら2014年に医師免許を取得。現在は「このみこころとからだクリニック」の院長を務めながら、スポーツメンタルアドバイザーとしても幅広くメンタルケアに携わっている。『整え上手になるためのメンタル歳時記』（法研）など著書多数。

疲労回復のカギは睡眠ケア &

1分ストレッチ & 食事

あまり知られていませんが、実は、9月は心身のバランスを崩しやすい時期。猛烈な暑さや長期休暇のあとの精神的不調や疲労を見逃さず、季節の変わり目元気を乗り越えましょう。

休み明け・残暑・気圧の変化が
引き起こす9月病

ストレスへの耐性は
人それぞれ

「9月病」をご存じですか？ 5月病と違って「初めて知った」という方も少なくないかもしれませんが、9月は心身に大きな影響が出やすい時期です。

その大きな理由のひとつが、やはり休暇。長めの夏季休暇を終えて再び会社に戻る時は、仕事に対する強いストレスを感じたり、乱れた生活リズムを整えるための労力を必要としたりするものです。仕事がつつと続いている期間は、ルーティンで行っているため、とくに負担を感じずにできていたことも、休みを入れることで一度ルーティンが失われてしまうと、再度そこに向き合うには、重い腰を上げなければなりません。

また、9月は気温や気圧、日照時間の急激な変化があります。日が落ちるのも少しずつ早くなりますし、残暑が厳しい日もあれば、かなり涼しく感じる日も出てきます。さらに、台風に見舞われやすい季節でもあります。こうした不安定な天候によって、体調不良や睡眠の質の低下、頭痛やめまいといった、さまざまな心身の不調が引き起こされやすくなるのです。

9月病で起こりやすい精神的・身体的な症状は、春からのさまざまな出来事がゆっくりと心身をむしばんでいた結果ともいえます。そうした状態が続くと、うつ病などの深刻な病気を招く恐れが高まり、仕事や日常生活への影響が大きく現れる場合があります。

たとえ楽しい遊びの予定であっても、ストレスや肉体的な疲れを感じるもの。私たちのメンタルは、車の急発進・急停車と同様、エンジン停止状態からいきなりフルパワーで動かしてしまうと、大きな負担がかかります。休み明けすぐは、少しずつ心身を「慣らす」時間を意識的に取り入れましょう。

体の疲れは心の疲れにつながっているのです。仕事でどうしてもギアを上げなければならぬ場合、飲み会や遊びの予定までガンガン入れると、本当につらくなってしまうことも。リフレッシュは大切ですが、自分の状態と向き合って「遊ぶ日」と「休む日」のメリハリをしっかりとつけて、生活のリズムを整えられるように意識して過ごしましょう。



9月病で見られる主な症状

精神的症状

- 無気力
- 抑うつ気分
- 会社に行かないといけなくて思っているのに、どうしてもつらくなってしまう
- 不安がなんとなく抜け切れない
- 焦燥感
- 休んでいるはずなのに疲労感が取れない
- 落ち込み
- イライラをコントロールできない など

身体的症状

- 不眠
- 過眠
- 頭痛
- 動悸^{どうき}
- 呼吸が苦しくなる
- 胃痛
- 食欲不振
- 過食
- 肩こり
- 微熱 など

9月病のセルフケアの基本

食事・運動・睡眠で心身を整えよう

9月病のセルフケアで最も大切なのは、食事・運動・睡眠を整えていくこと。「バランスの良い食事」「適度な運動」「質の良い睡眠」を実践しましょう。

質の良い睡眠

6～7ページへ

休みの日に夜更かしと朝寝坊をする生活を送ると、休み明けの早起きがつらくなるのは当たり前。いきなり普通の生活リズムに戻そうと思っても、なかなか戻せるものではありません。できるだけ起床・就寝時間は崩さず、7時間前後の睡眠時間を確保するのが大切です。

適度な運動

8～9ページへ

まだまだ残暑が厳しいものの、7～8月に比べると、過ごしやすくなる9月。早朝や夕方などの暑さが和らぐ時間に体を動かすのがおすすめ。運動がメンタルに良い影響をもたらすことは、科学的に明らかになっています。簡単にできるストレッチのほか、階段を使ったり、積極的に歩いたり、近所を散歩したりするだけでもOK。仕事でも、1時間に1回は伸びをしたり、昼休みに外に出て深呼吸をしたりするように心がけましょう。

バランスの良い食事

10～11ページへ

9月は8月よりも日照時間が短いため、「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンや、睡眠に深くかかわるメラトニンといった脳内の神経伝達物質が減ってしまう恐れも。魚、肉、大豆製品、豆類、バナナなど、セロトニンのもとになる「トリプトファン」を多く含む食材を積極的に取り入れましょう。

何らかの異常が現れたら…

メンタルの不調は「どのくらいの症状が出たら受診する」という基準はありません。「コンディションは悪いけど、何とか出社是可以から……」と無理をして、日常生活に支障をきたすほどの状態になってからでは、回復に時間がかかったり、処方薬の量が増えたりして、さらに心身の負担が大きくなる

恐れがあります。

心身の不調や違和感を覚えたら、ひとりで悩まずに専門家を頼ることをおすすめします。産業医に相談したり、精神科や心療内科を受診したりするほか、オンラインカウンセリングを利用する方法もあります。自分に合った方法を選ぶとよいでしょう。

睡眠編

睡眠を妨げない 環境づくり

質の良い睡眠を目指すには、環境を整えることから始めましょう。たとえば「なかなか寝付けない」という人に、どんな環境で寝ているのか尋ねると、寝室に遮光カーテンがなく、常に日差しが入る状態だというケースも……。そうした場合、睡眠薬を飲むことよりも、窓に遮光カーテンを付けるほうがおすすめです。人間は光を浴びることでメラトニンというホルモンの分泌が抑えられ、どうしても体が目覚める方向に向いてしまうため、朝までぐっすり眠れる環境を整えることはとても大切なことです。眠りやすい環境づくりの基本は、ベッド・布団・枕・照明などを自分に合ったものにする。また、部屋の温度や湿度も大切です。睡眠のための適温は20℃前後で、湿度は40〜60%くらいに保つとよいでしょう。

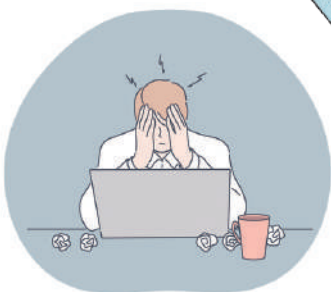


Look!

●生活リズムの乱れ

●カフェインのとりすぎ

●寝る前の喫煙



●寝る前のスマートフォンを含む電子機器の使用

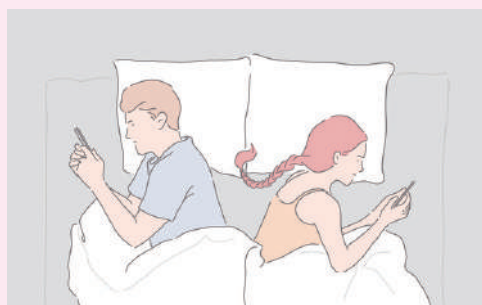


●日光や騒音などの環境因子



●ストレス

寝る前のスマートフォンはNG!



つついやってしまいがちなのが、眠る直前までスマートフォンをいじってSNSを見たり、動画サイトを閲覧したりすること。しかし、スマートフォンなどの電子機器は、ブルーライトを発していて脳を覚醒させる作用があるため、心地よい入眠を妨げます。

眠くないからといってスマートフォンを見るのはやめて、その代わりに、ゆっくりハーブティーやホットミルクを飲んでみたり、紙の本を読んだりするのもおすすめです。脳に刺激を与えない、リラックスできる入眠環境を整えましょう。

自分のできる 睡眠ケアに挑戦

眠れないときに、無理に眠ろうとせずとベッドにいた経験はありませんか？ 実は、これはあまりおすすめできません。人は暗いところで目を閉じて横になっていると、ネガティブな思考が頭を巡りやすくなる傾向があります。また、ベッドに入っても眠れない経験を繰り返すことで、脳が「ベッド＝眠れない場所」と記憶してしまい、不眠が慢性化してしまう恐れもあるのです。

質の良い睡眠のためには、いつもの生活習慣をほんの少し意識して変えてみるセルフケアが大切です。このページで紹介する「心がけたい睡眠ケア」の中には、「当たり前」と思っても、なかなか実践できないものもあるのではないのでしょうか。眠る前にスマートフォンを手放したり、食事や入浴の時間に気を付けたりして、心地よい眠りをかなえましょう。



心がけたい睡眠ケア



- 眠りやすい環境づくりをする
- 就寝・起床時間を一定にする
→ 寝だめはNG！
- 長く寝たい場合は、早めに寝るようにして
同じ時間に起床する
- 日中に眠気があるときは、30分以内の昼寝を
- 眠れないときは一度ベッドから出る
- 気持ちを切り替えていったんベッドを離れたら、
体を興奮させないように穏やかに過ごす → 退屈に思える本を読むのもおすすめ
- 日中にしっかり太陽の光を浴びる
- 適度な運動をする → 寝る前の運動は、軽いストレッチやヨガといった、
心拍数を上げずに呼吸を深くできるものを
- 仕事と寝るときを分ける工夫を
- 寝る前にリラックスタイムを
- 寝る90～120分前に、ぬるめのお風呂にゆっくり入る
→ 寝る直前に入浴すると、体温が上がりすぎて入眠の妨げになる恐れも
- 寝酒をしない
- 就寝前の食事は、睡眠の質の低下を招き、肥満のリスクも上がるため避ける
→ 就寝3時間前までに夕食を終える
- 就寝前の飲み物は、ホットミルクや
ホットジンジャー、白湯にする



運動編

キモチいい～

おやすみ前1分 入眠ストレッチ

入眠ストレッチで
心身の疲労とさよなら！

蓄積した疲労やストレスは、快眠を妨げる原因に。毎日の疲れがたまって悪循環に陥るのを防ぐため、一日中がんばった体を、就寝前の呼吸法とストレッチでしっかりほぐしましょう。心地よい眠りにつながり、疲れを翌朝に持ち越しにくくなります。

※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。

監修 ● 松尾 伊津香 先生

「疲労回復専用ジム ZERO GYM」プログラムディレクター。

Illustration ● たかな かな

1日の疲れをリセットする

首こりをほぐすストレッチ

1

手は頭を包み込むように
額の力はゆるめる



斜め後ろの頭のつけ根を伸ばす
肩は押し下げる

2



左の首筋を伸ばす
肩は押し下げる

手を後頭部の左斜め後ろに添え、目線は斜め右下に。背筋を伸ばしながら息を吐き、頭と手を押し合う。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。

ゆっくりと頭を起こして、手をほどく。首まわりの血流が良くなって温かさを感じたら、そのままの姿勢でリラックス。



4

手のひらを3cmほど頭頂部に移動させる。息を吸って頭を少し起こし、息を吐きながら優しく手と頭を押し合う。手と頭には無理に力を入れすぎない。とくに手は、指先の力は抜いて指の腹と腕全体で頭を押すイメージ。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。

Point!

日々酷使しがちな首の筋肉をほぐすと、脳がリラックします。手と頭を同時に押し合うことで、首の深層部の筋肉にも効果的です。

まずは30秒！ ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸をすることで、脳が休まり心身ともに疲労が回復します。目を閉じて背筋を伸ばし、あぐらの姿勢に。口から息を吐き、吐き切ったら改めて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続け、おなかが膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の、計約1分間を毎日続けましょう。

腕の力を抜き
手のひらを
上に向けよう



リラックス効果を高める

骨盤まわりのストレッチ

30秒かけて
1日1回

背筋は伸ばす

1

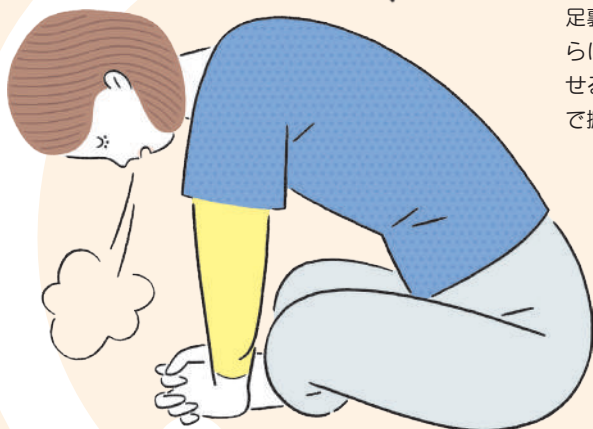


座って両脚を前に伸ばす。両膝を曲げて、左右の足裏を合わせる。合わせづらい場合は、お尻にたたんだタオルなどを敷いて腰の高さを上げると楽になる。

2



3



足裏を合わせた状態で、徐々に両膝をさらに深く曲げて、かかとを手前に引き寄せる。引き寄せた両足のつま先を、両手で握ってひと呼吸。

吐く息でゆっくり上体を前に倒す。両肘は左右に広げ、肩の力を抜く。背中丸めながら、自分の重さでかがんでいくイメージ。

4



額が手につかない程度で倒すのを止めて、姿勢をキープ。肘が床につかないときは、ふくらはぎにのせてもOK。額の力をゆるめて、ゆっくり5回呼吸をする。

目は閉じて呼吸に意識を向ける
無理のない範囲で行う

Point!

足裏を合わせて前屈することで、骨盤まわりの筋肉がほぐれて、血流が促進されます。背中を丸めるとリラックスします。



食事編

レシピ作成：(株)NECライベックス

夏の間にたまった疲れや、急激な気温の変化などで、「元気がでない」「気分がアガらない」「食欲がない」と感じている方は9月病のサインかも？

今回は、2025年10月13日まで開催される大阪・関西万博にちなんで、心と体を元気にする海外の料理のレシピをご紹介します。ぜひお試しください！



心身の疲労回復に！ おすすめレシピ

心と体を元気にする 食事のとりかたのコツ

心身の活力維持に欠かせないのが、毎日の食事です。次の3つのポイントを意識して、バランスのよい食事を心がけましょう。2025年5月号で紹介した「ストレスに負けない体と心をつくる食材」も、積極的に取り入れるとよいですね。

★よく噛んで食べる

よく噛むことで、食べ物をしっかりと味わえるだけでなく、唾液や胃液の分泌が促されます。この刺激が脳に伝わると、血流量が増えて脳の働きが活性化します。また、食べ物が効率よく消化・吸収され、胃腸への負担も和らぎます。

★目で楽しむ

「食べた」「おいしい」と感じるには、五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）の中でも「視覚」から得られる情報が重要で、約9割を占めるといわれています。暖色系（赤・オレンジ・黄）の食材や、暖色系と寒色系の中間色（緑・黄緑）の食材を組み合わせると、お互いが引き立て合い、食事がよりおいしそうに見えます。食器の色や盛り付けを工夫することで、さらに食欲が刺激されます。

★スパイスやハーブを取り入れる

食事に奥行きをもたらす「スパイス（香辛料）」や「ハーブ（香草）」これらに明確な区別はありませんが、前者はかつてヨーロッパで栽培されていた植物の根や茎・果実・種子などを加工したもの、後者はもともとヨーロッパで薬草として利用されていた草木に由来するといわれています。

世界4大スパイスといわれているのが、こしょう、ナツメグ、クローブ、シナモン。日本でも、しょうが、こまからしなどは、奈良時代から栽培されていたようです。

スパイスやハーブには、「香りや色を付ける」「辛みを加える」「臭みを消す」といった効果があります。素材の味を引き立てたり、料理に深みを与えたりするだけでなく、見た目も美しく仕上げます。ただし、入れすぎると風味を損なったり、苦みが増したりする場合があるので、注意しましょう。

- 香りを付ける……コリアンダー、クミン、シナモン、ナツメグ、カルダモン など
- 色を付ける……パプリカ、ターメリック、サフラン など
- 辛みを加える……ブラックペッパー、ホワイトペッパー、チリペッパー、マスタード など
- 臭みを消す……にんにく、しょうが、タイム、ローズマリー など



ピカジーニョ（ブラジル風ひき肉ごはん）

ピカジーニョとは、ポルトガル語で「小さく刻んだもの」という意味。牛肉や豚肉と野菜を小さく切って煮込んだ料理です。豚肉に含まれるビタミンB₁とにんにくに含まれるアリシンが結合することで、疲労回復の効果が期待できます。

【材料】2人分

ごはん……茶わん2杯
豚ひき肉……200g
玉ねぎ……1/2個
ピーマン……1/2個
じゃがいも……1個
ダイスカットトマト（市販）……60g
サラダ油……小さじ1
にんにくチューブ……6cm
A パプリカパウダー……小さじ2
クミンパウダー……小さじ1/2
コリアンダーパウダー……小さじ1/2
酢……大さじ2
水……大さじ2

コンソメ（顆粒）……小さじ1
黒こしょう……少々
塩……少々
イタリアンパセリ……2枚

【作り方】

- ①玉ねぎ・ピーマン・じゃがいもは、1cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・豚ひき肉を加えて肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ・ピーマンを入れ、玉ねぎが透明になったらAを加えて炒める。
- ③じゃがいも・ダイスカットトマト・酢・水・コンソメを入れ、沸騰したらふたをして弱火で約10分加熱する。



エネルギー：579kcal

食塩相当量：1.6g

★水分がなくなるまで加熱する。

- ④黒こしょうを加える。味をみて、塩味が足りない場合は塩を加える。
- ⑤器にごはんを④を盛り、イタリアンパセリを飾る。

サラダ・ニソワーズ（ニース風サラダ）

フランス・ニース地方のサラダです。元気がないときに、気持ちがアガる一品です！

【材料】2人分

グリーンリーフ……2枚
じゃがいも……1/2個
トマト（中玉）……1個
いんげん……3本
卵……1個
ツナ……50g
ブラックオリーブ（スライス）……6個分

●ドレッシング

酢……大さじ1
オリーブオイル……大さじ3
A 粒マスタード……小さじ1
塩……少々
こしょう……少々

【作り方】

- ①グリーンリーフは、食べやすい大きさに切る。
- ★サニーレタスやレタスでもOK！
- ②トマトは8等分のくし形に切る。
- ③じゃがいもは2cm角に切ってラップで包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ④いんげんは2cm幅に切り、熱湯で約2分ゆでて水気を切る。
- ⑤卵は約10～12分ゆでて固ゆでにする。粗熱が取れたら殻をむき、8等分のくし形に切る。
- ⑥ツナは水気を切っておく。
- ⑦Aを混ぜてドレッシングをつくる。
- ⑧皿にグリーンリーフを盛り、②～⑥・ブラックオリーブを飾る。⑦のドレッシングをかける。



エネルギー：300kcal

食塩相当量：0.8g

ブラックオリーブを飾る。⑦のドレッシングをかける。

ミルクプリンのマチェドニア（イタリア風フルーツポンチ）のせ

マチェドニアとは「いろいろな種類のフルーツを混ぜたサラダ」という意味です。体内で合成できない必須アミノ酸のトリプトファンを多く含む牛乳のプリンに、色鮮やかなマチェドニアをのせました。

【材料】4個分

●ミルクプリン

牛乳……300ml
砂糖……20g
粉ゼラチン……5g
水……20ml

●マチェドニア

キウイフルーツ……1/2個
オレンジ……1/2個
グレープフルーツ……1/4個
パイナップル……40g
ぶどう……4個
ブルーベリー……4個
お湯……100ml
砂糖……45g
オレンジジュース……50ml
レモン汁……大さじ1

【作り方】

●ミルクプリン

- ①水20mlにゼラチンを入れ、15分ほどふやかしておく。
- ②鍋に牛乳・砂糖を入れ、沸騰させないように温める。
- ③火を止めて①のゼラチンを加え、よく混ぜる。
- ④容器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

●マチェドニア

- ⑤キウイフルーツ・オレンジ・グレープフルーツ・パイナップルは、皮をむき1cm角に切る。ぶどうは半分に切る。
- ⑥お湯に砂糖を入れて溶かす。冷めたら、オレンジジュースとレモン汁を加えて混ぜる。



エネルギー：98kcal

食塩相当量：0.1g

- ⑦⑤のフルーツとブルーベリーを、⑥のシロップに浸して冷蔵庫で冷やす。
 - ⑧ミルクプリンにマチェドニアをかける。
- ★マチェドニアは、好きなフルーツでOK！



※エネルギーと食塩相当量は1人分

受けよう！ 特定健診

特定健診は40〜74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！ 特定健診を受けましょう！

被扶養者のみなさん、健診はお済みですか？
特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！

内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうちの2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加しますが、症状がないため気づかず放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

毎年健診を受けて自分の健康状態が悪化していないかどうかチェックしましょう！

またご家族が健診を受けているのかも確認してみましょう！

早期発見が肝心だニヤ！

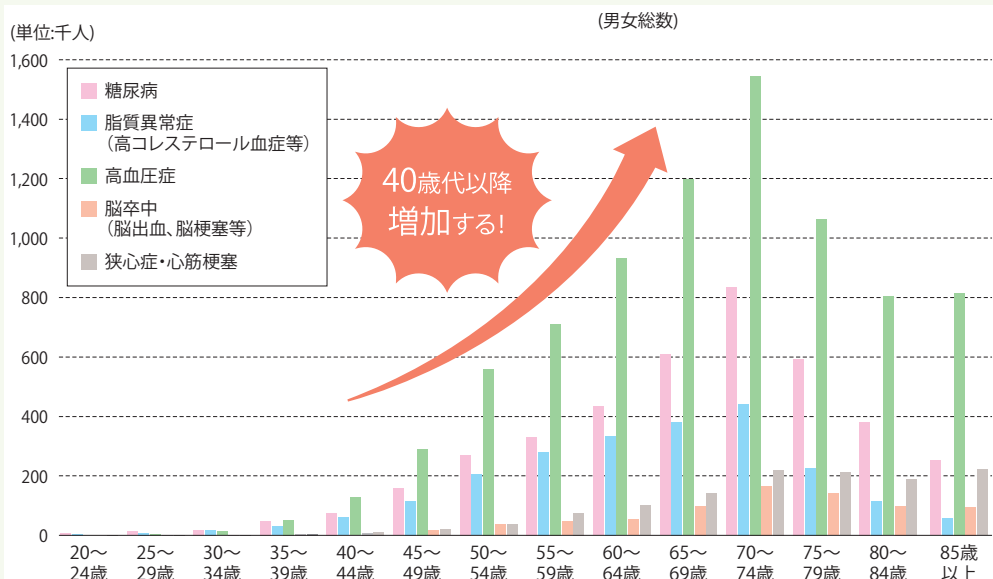


特定健診で早めに疾病の兆候を見つけ、早期改善して重症化を防ぎましょう！

40歳代以降はがんも増える年代です。がん検診の受診も忘れずに！



生活習慣病の通院者数



2022 (令和4) 年国民生活基礎調査 / 通院者数、年齢 (5 歳階級・最も気になる傷病) より抜粋

特定保健指導ってなあに？

特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

特定保健指導っていいことあるの？

特定保健指導には

こんなメリットが！

健保組合では、みなさんの特定健診の結果から生活習慣の改善が必要と判定された人に、特定保健指導をご案内しています。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門スタッフが、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的とした健康支援をしてくれます。早めに特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、健康を取り戻しましょう。

メリット

1

無料で受けられる！

特定保健指導では、生活習慣を見直すための専門家による**アドバイスが無料**で受けられます。このチャンスをムダにせず、ぜひ活用してください。

メリット

2

専門家の適切な支援を受けられる！

自己流の無理な減量などはかえって健康を害することに。専門家の支援による**適切な方法で減量することが健康への近道**です。

メリット

3

正しく自分の健康状態を知ることができる！

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気がつかないうちに悪化していることが少なくありません。**専門家があなたの健康状態を正しく把握**したうえで、適切な健康支援をしてくれます。

メリット

4

自分に合った方法で生活習慣改善ができる！

ライフスタイルや食事・運動の好みは人によってさまざま。**自分に合った方法で無理のない生活習慣改善を支援**してもらえます。

メリット

5

続けやすい！

1人で取り組んでいると途中で中断してしまうことも。特定保健指導では**継続的なサポート**が受けられるため挫折しにくくなります。

メリット

6

その後も効果が続く！

特定保健指導を受けた人は、無理のない生活習慣改善方法を見つづけることができ、**翌年以降も健康な生活習慣を維持しやすく、効果が続きやすい**といわれています。

メリット

7

病気の発症によるリスクを避けられる！

不健康な生活習慣を続けて病気を発症してしまうと、健康を取り戻すことが難しくなってしまう。病気の症状による不快感や苦痛に加え、**通院や服薬に時間をとられたり、病院で支払う医療費負担が重くなった**りすることもあります。また、生活の質の低下にもつながりかねません。



こんなにメリットがあるのに特定保健指導を受けないなんてもったいないね

特定保健指導は早めに健康を取り戻す絶好のチャンス！

案内があったらぜひ特定保健指導を受けましょう！



2024年度 決算が まとまりました



当初の予算から大幅に改善となるも 経常収支で35億円の赤字に

去る6月26日に開催された第196回組合会において、日本電気健康保険組合の2024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】

2025年度の経常収支予算は、3、782億円の赤字となる見込みです。赤字幅は前年度予算から2、800億円減少し、赤字組合の割合も全体の約8割と前年度より改善される見込みです。赤字改善の要因は、保険料収入の増加と保険給付費の伸び率の低下です。

○保険料収入…9兆2、685億円
(前年度比4・3%増)

○保険給付費…5兆1、524億円
(同1・5%増)

○納付金…3兆8、933億円
(同0・4%増)

○平均保険料率…9・34%
(同0・02ポイント増)

※NEC健保の2025年度健康保険料率は前年度同様の8・0%

【介護勘定】

2025年度の平均介護保険料率は前年度に比べ、0・03ポイント減の1・74%でした。介護保険料率に関する直接的な負担感はずかに緩和されているように見えますが、健康保険組合全体の財政状況は依然として厳しく、高齢化が進むことで、現役世代の将来的な負担増は避けられないとの懸念は続いています。

○1人当たり介護納付金…11万1、035円
(前年度比3・2%減)

※NEC健保の2025年度の介護保険料率は前年度同様の1・7%

NEC健保の 状況



2024年度は、保険料率を前年度同様の8・0%に設定し、55億円の赤字予算を組んでいましたが、実際は保険給付費の支出が予算編成時の想定を28億円下回

2024年度 介護勘定

介護保険第2号被保険者数
49,986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)
723人

収入

科目	決算額 (百万円)	1人当たり額 (円)
介護保険料	7,196	141,908
繰入金・その他	402	7,928
収入合計	7,598	149,835

支出

科目	決算額 (百万円)	1人当たり額 (円)
介護納付金	7,538	148,652
介護保険還付金	6	118
支出合計	7,544	148,770

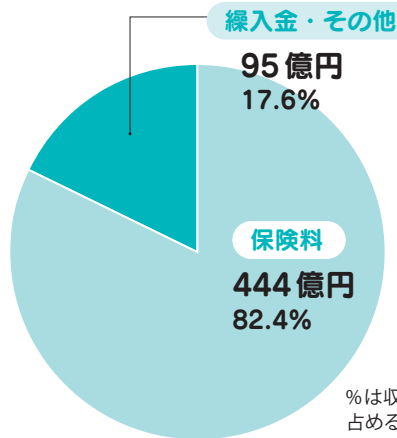
※1人当たり額は
[介護保険第2号被保険者数+特定被保険者数]で算出



収入

収入総額 539億円

経常収入：451億円



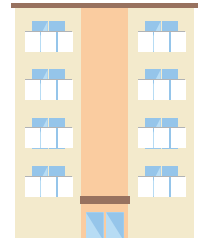
保険料 約444億円

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。



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した

支出

支出総額 494億円

経常支出：486億円

保険給付費 243億円

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 214億円

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 19億円

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

19億円
3.8%

その他

18億円
3.6%

納付金

214億円
43.3%

保険給付費

243億円
49.2%

%は支出全体に占める割合

保険給付費の内訳

法定給付（法律に基づく給付）…232.0億円

●医療給付費…211.5億円 ※療養給付費、家族療養費など

2023年度は総額で前年度比7.4%の大きな伸びがありましたが、2024年度は予算に盛り込んだ大きな伸びはなく、ほぼ前年度同額となりました。

●傷病手当金…16.0億円

2021年度の12.4億円から、2022年度は15.6億円、2023年度は16.0億円と増加が続いていましたが、2024年度は総額で前年度比0.4%減とほぼ前年度並みとなりました。

●出産…4.5億円 ※出産育児一時金、家族出産育児一時金、出産手当金

2024年度は総額で前年度比9.8%減となりました。家族出産育児一時金は、被扶養配偶者減少の影響もあり、前年度比22.2%減となりました。 ※このほか、埋葬関連の給付費（埋葬諸費・家族埋葬料）510万円があります。

付加給付（NEC健保組合独自の給付）…11.2億円

総額で前年度比4.2%増、被保険者1人当たりで3.2%増となりました。

*端数処理のため、合計が一致しない場合があります。



まだ間に合う？ 閉幕間近！

未来を拓く顔認証技術と、 プロジェクトを支えるリーダーの挑戦



NEC

2025年4月13日に開幕した2025年日本国際博覧会（以下、大阪・関西万博）は、「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに、多くの来場者を魅了しています。日本電気株式会社（NEC）は、大阪・関西万博に革新的な技術提供を行い、その運営に深く携わっています。この一大プロジェクトを牽引する、大阪・関西万博推進室長の^{たかはしあつし}高橋篤史さんに、熱い想いを伺いました。



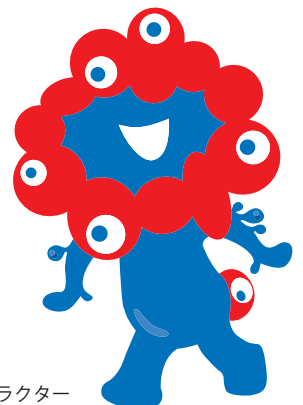
NEC大阪・関西万博推進室の高橋さん（左）と伊藤さん（右）

「手ぶら」で
未来の体験を

私たちNECグループは大阪・関西万博で、最先端の顔認証技術を駆使した入場管理システムと決済管理システムを提供し、来場者に未来のライフスタイルを先行体験していただく重要な役割を担っています。万博会場では、通期パス・夏パスをお持ちの方は一度顔を登録するだけで入場ゲートをスムーズに通過でき、さらに会場内のほぼすべての店舗で「手ぶら決済」ができます。お財布やスマートフォンを取り出す手間がなくなり、荷物で両手がふさがついても顔をかざすだけでOK。レジでの待ち時間も短縮され、より快適に万博を楽しんでいただけます。

この万博において顔認証技術が担う役割は、単なる製品やサービスの枠を超えた、社会とテクノロジーを結びつけるソリューション。私たちが目指す、安全・安心な社会の実現に欠かせないものと確信しています。

大阪・関西
万博へ行こう！



大阪・関西万博公式キャラクター
ミャクミャク

©Expo 2025

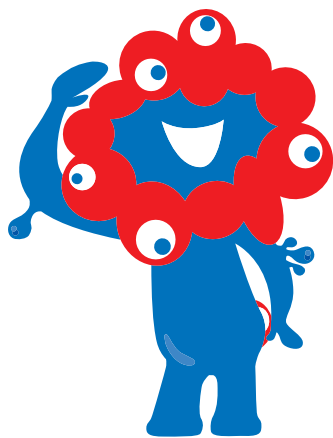


NECの顔認証技術を駆使した顔認証決済の様子

「運命的なつながり」を 感じる55年の進化

1970年の大阪万博で、NECが住友グループのパビリオン「住友童話館」に「コンピュータの天眼鏡」という顔分析システムを展示していたと知ったときは、本当に驚き、感動しました。55年の時を経たこの地で、当時の技術が世界トップクラスの顔認証技術へと進化し、未来社会の実現に貢献できるのは、NECが長年培ってきた技術への情熱と、決して諦めない挑戦の証し。まさに、運命的なつながりを感じています。

今回の万博における住友グループの「住友館」は、「さあ、森からはじまる未来へ」というテーマを掲げたパビリオンで、来場者に感動を与えています。出口部分にあたる「ミライのタネ」という展示ゾーンでは、NECも87もの技術パネルを展示しています。住友館への入場者



に限らず、パネル展示のみの見学もできるため、将来を担う子どもたちをはじめとして、多くの方にNECの技術や取り組みを知っていただく良い機会だと感じています。私たちの技術が、未来への道しるべになるようにと願っています。

ヌルヌル

「null」が拓く

デジタルヒューマンの可能性

また、NECはメディアアーティスト・落合陽一氏がプロデュースしたシグネチャーパビリオン null²の「FaceVC」の技術提供も行っています。この技術は、インターネット上の仮想空間やゲームなどで自分の分身として使われる「アバター」に関わるものです。

アバターを操作している人が、本当に本人かどうかを確認するのがすごく難しいですね。ゲームやエンターテインメントであれば、アバターを動かしている人が別人であっても問題なく楽しめますが、バーチャルの世界で公的な証明書の発行や支払い手続きなどを行うとなると、そうはいきません。デジタル社会の実現には「アバターと紐づいている人間が、間違いなく本人である」と証明できるようにすることが不可欠です。

そこで私たちは、顔認証技術を活用し



事前に登録した顔情報で認証し、スムーズに入場！

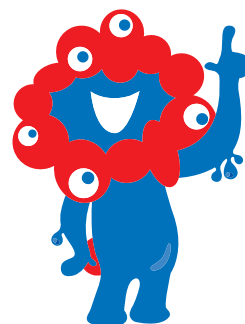
て、本人から生成されたアバターの顔情報と、スマートフォンで自撮りした顔情報を照合して本人確認を行い、さらに、その証明書をスマートフォンに入れておくことで、将来的にみなさんがご自身のデータを完全に管理し、安心してさまざまなサービスを受けられる技術の開発に力を注いでいます。null²では、この技術を活用して来場者ご自身の「デジタルヒューマン」を作り、バーチャルな世界での新たなコミュニケーションを体験することができそうです。ぜひ、パビリオンに足を運んでみてください！

なんだか
／ 楽しそうだニャ！ ／



NEC けんぼキャラクター
NECOL (ネコル)

みんな来てね！



大規模プロジェクトを 牽引するプレッシャー と向き合いながら

こうした大規模なプロジェクトを牽引するにあたって、困難なこともたくさんありました。とくに大変だったのは、「さまざまな立場の人や組織、そしてシステム同士をどのようにつないでいくか」ということです。顔認証という先進的な技術を、1000万人以上の来場者が訪れる万博で滞りなく機能させるには、単にシステムを導入するだけにとどまらず、連携と調整が欠かせません。正直、大きなプレッシャーを感じましたが、このプロジェクトの意義を心にとめることがいちばんのモチベーションになっているため、常に前向きに業務に臨むことができました。

仕事の重責から気持ちを切り替えるには、本当は趣味のテニスに打ち込めたらよかったんですが……実は今、残念ながら四十肩がつらくて、子どもの練習相手になるのが精いっぱいなんです（笑）。

とはいえ、運動不足と無縁でいられるのは万博のおかげ。一日中会場にいらると、だいたい2〜3万歩、距離にして15〜20kmくらい歩くことになるんです。お客様をアテンドすることも多いので、暑さ対

策には十分気を付けて、こまめな水分補給や休憩を心がけたり、冷却グッズを活用したりしながら、元気に歩き回っています。

みなさんも、ぜひ万博にお越しく下さい。今回の万博で私たちNECグループが活躍する原点となっているのは、55年

という長い期間にわたって諦めずに継続して取り組む姿勢。そんな私たちの手でこれからも切り拓かれる未来の社会を身近に感じつつ、たくさん歩いて運動不足も解消できる——こんな一石二鳥の機会は、なかなかありません（笑）。くれぐれも歩きやすい靴で来てくださいね。

「今回の万博では、諦めずに継続して取り組むことの大切さを実感しています」と語る高橋さん

大阪・関西万博は
2025年10月13日まで！
ぜひお越しください♪

高橋さん、
熱い想いを聞かせて
くれてありがとニャ！

ネコルも
＼ 行ってみるニャ！ ＼



「みんなの家庭の医学」を

「みんなの家庭の医学」は、医療の専門職がお応えする
「こことからだの健康相談」や、医師が監修した医療情報などを搭載した、
健康のお悩みをワンストップで解決するヘルスケアアプリです。

複数の症状が次々に起きるときは何科を受診？



Q

頭痛や息苦しさ、めまい、^{けんたいかん}倦怠感など、複数の症状が次々と起こります。こういうときは何科を受診するのがよいのでしょうか？（男性／40代）

A

一般的に、受診する診療科は、もっとも気になる症状、またはもっとも強い症状が現れている部位の専門科を受診することがすすめられます。ご相談者がもっとも悩まれているのが頭痛であれば神経内科や頭痛外来を、息苦しさであれば呼吸器内科を、というように選択します。

一方、やはり複数の症状が気になるという場合は、今ある症状を総合的に診療してもらえる医療機関で

相談されることをおすすめします。一般的に、からだを総合的に診るのは内科ですが、医療機関によっては総合診療科（総合内科）を設けているところもあります。総合診療科で、からだ全体の問題を総合的に判断してもらい、必要に応じて専門科を紹介してもらうとよいでしょう。

●続きは二次元コードからお読みください



子どもの歯磨き、1日に何回すればいいの？



Q

2歳の子どもが、歯科検診で歯石があるといわれました。むし歯になるとかわいそうなので、歯磨きをきちんとさせたいと思っています。歯磨きは1日何回するのが理想的なのでしょうか。（女性／20代）

A

歯磨きは、幼少期から毎食後に行う習慣をつけるのが理想的です。歯や歯ぐきに食べ物が残っていると、むし歯菌が糖質から酸を産生し、むし歯のリスクを高くするからです。

とはいうものの、お子様に歯磨きをさせるのは、なかなか大変なものです。慣れるまではお子様の機嫌のよいときに行い、徐々に毎食後の習慣にしていくとよいでしょう。

歯磨きは「回数」ではなく、食べかすや^{しこ}歯垢をき

ちんと落として磨けているかという、「質」が重要になります。

就寝中は唾液の分泌量が減り、むし歯のもととなる細菌が増えやすいため、とくに就寝前の歯磨きは、すみずみまで丁寧に磨く必要があります。忙しい育児のなかで毎食後きちんと磨けなかったとしても、寝る前の1回は、時間的にも気持ち的にも余裕をもって、丁寧に磨くように心がけてあげましょう。

●続きは二次元コードからお読みください



さまざまなジャンルのお悩みに対応できます
あなたのタイミングで、お気軽にご相談ください

「こことからだの健康相談」へのアクセスは

右の二次元コードを読み取る

⇒ログイン画面で8桁の保険者番号を入力する⇒みんなの家庭の医学
(こことからだの健康相談) ⇒アプリ版・Web版・電話相談の案内



● 8桁の保険者番号は
● <https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyou/soudan/>
● からご確認ください。



ミナカラオンライン診療のご案内

オンラインで
快適にお悩み解決！

ミナカラオンライン診療は、NTTドコモの完全子会社である「ミナカラ」が提供する、スマートフォン等で遠隔診療が受けられるサービスです。幅広い診療科目にも対応しています。

- 花粉症やアレルギー鼻炎
- インフルエンザ予防
- 月経関連トラブル
- 人間関係や仕事・育児のストレス
- 不眠や寝付きの悪さ
- 慢性疾患等の持病における毎月の定期受診



たとえば… 病院受診の際に、こんなお困りごとはありませんか？

病院・薬局での診療やお会計の待ち時間が長い…

病院や薬局への移動時間が取りにくい…

仕事の後は、病院も薬局もほとんど営業終了している…

ミナカラオンライン診療なら、待ち時間なしで簡単に受診できます！

待ち時間なし！

診察からお薬の説明まで
最短10分！

スマホひとつで完了！

診療からお薬の受取まで
1回の予約ですべて完了。
移動は不要です。

9時から
21時半まで対応！

当日予約もOK！
就業前後やお昼休みにも
受診可能です。



30代・男性

花粉症とハウスダストアレルギーに悩んでいました。毎回仕事の合間を縫って、耳鼻科受診～薬局でのお薬受取まで1時間ほど。先月ミナカラオンライン診療を受けて、**私の場合は「約5分」で終了！** このサービスを使ったら、楽すぎてもう対面診療に戻れません！



40代・男性

過敏性腸症候群で普段使っているお薬の名前がわかっていたのでお伝えしたところ、あっという間に診察が終了しました。他のオンライン診療サービスとは違い、**オンラインで病院受診が終わった後、その場で薬剤師に直接ビデオ通話がつながり、シームレスさに感動しました！**

おトクな情報

企業コードを入力すると、お薬の配送料が無料※になります！

ご予約時に問診入力画面で企業コードを入力いただくと、通常250円のお薬の配送料が無料になります。ご利用の際には、ぜひ企業コードをご入力ください。

ご入力がない場合は配送料がかかりますので、ご注意ください。また、本企业コードのご利用には期限がございます。ご了承ください。

※診察料や調剤費用など、お薬の配送料以外には所定の費用が発生します。

企業コード NEC25



使い方は
21ページを
チェックする
ニャ♪



ご利用方法

★診療予約について



ミナカラオンライン診療は、アプリ等のダウンロードをしなくても、左の二次元コードまたは下記 URL からご利用いただけます。
<https://www.minacolor.jp/>

ご利用方法

サービスの使い方は
こちら



お問合せ

ご意見・ご相談等、
各種お問合せはコチラ



1



診療予約

保険証提示、問診回答、オンライン診療・服薬指導の予約が一通り！

2



オンライン診療 ・ 服薬指導

処方箋の作成が終わり次第、薬剤師がすぐに対応します。

3



お支払い

さまざまなお支払い方法に対応しています。

最短で当日発送！



お薬の受取り

※医師の判断により、お薬を処方できない場合がございます。

★初回診療予約の流れ

オンライン診療を予約するうえで、事前に準備が必要なものをご確認ください。

- ビデオ通話ができる携帯電話…カメラとマイク機能があればPCやタブレットもOK
- 保険証表面の写真…マイナ保険証は写真不要
- ご使用中のお薬が確認できるお薬手帳の写真…なくてもOKですが、提出するとお薬代が最大140円安くなります
- 健康診断結果の写真または画像…お持ちの方はご用意ください

1



診療希望の症状を選択

2



お薬の受け取り方法と
診察日を選択

3



ログイン画面

4



新規会員登録

5



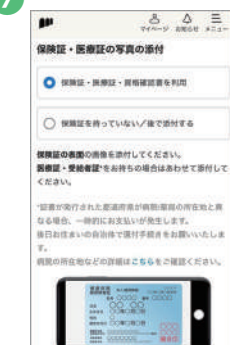
個人情報の登録

6



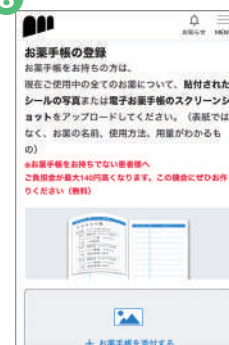
配達先情報の登録

7



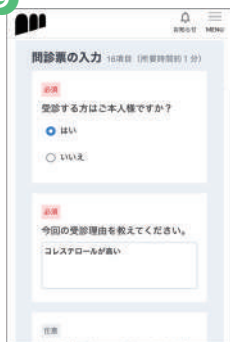
保険証のアップロード
(マイナ保険証の場合は「資格情報」をアップロード)

8



お薬手帳の
アップロード

9



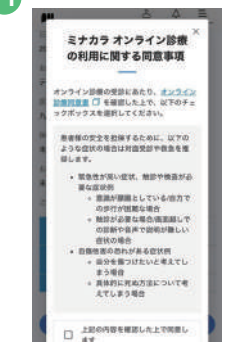
問診票の登録

10



予約内容の確認

11



利用同意事項の確認

12



予約完了

参考



マイページトップ画面に戻ると、一番近い日時の予約詳細が表示されます。

健康に関するソボクな疑問 Q&A

お酒との賢い
付き合い方 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、少しでも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步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 ビール腹って
ビールのせい？

A いいえ。

ビールそのものよりも、
おつまみの食べすぎにご用心！

ベルトを締めたその上に、大きなおなかでっ
ぷり乗っかってしまう、いわゆる「ビール腹」。
この体形は、腸のまわりに蓄積される内臓脂肪が
原因で、必ずしも「ビールのせい」とばかりはい
えません。2万人以上の成人男女の飲酒傾向と
体重増加やヒップ・ウエストのサイズ比率を比較
した海外の調査結果によると、とくにおなかまわ
りのサイズの増加が著しかった人は、1日約1ℓ
ビールを飲んだグループとほとんど飲まなかった
グループの、どちらにも同じ比率で現れたと報告
されています。

アルコール19あたりのエネルギー量は、約7
キロカロリー。ご飯などと比較して特別に高いわ
けではありませんが、飲みすぎたり、おつまみを
食べすぎたりすることで、結果的に摂取カロリー
が増え、肥満につながるリスクがあるので気を付
けましょう。



Q お酒をちゃんぽんすると
悪酔いする？

A いいえ。

悪酔いを招くのは
「飲み合わせ」より「量」！

ビールのあとに日本酒、続いてワインや焼酎と
いったように、複数の種類のお酒を交互に飲む「ち
ゃんぽん」。こうした飲み方は、悪酔いや二日酔
いになりやすいイメージですが、摂取するアルコ
ールの種類が増えること自体は、実は酔い方とは
無関係。体内でアルコールとして分解されるのは、
どの種類のお酒を飲んでも「エタノール」という
共通の物質で、お酒の種類によって変わるわけ
はありません。

酔いの度合いに関係するのは、アルコールの「種
類」よりも、「摂取量」。複数の種類のお酒を飲むと、
味や香りなどが変わって飽きがこないため、つい
飲みすぎてしまいがちに。知らず知らずのうちに
限界以上のアルコールを摂取してしまい、悪酔い
や二日酔いを招いてしまうのです。



Q お酒に弱い人も訓練したら
お酒に強くなる？

A いいえ。

無茶な飲み方で寿命を縮めるのは
絶対にやめましょう！

日本人のおよそ4割が、遺伝的にアルコールを
分解しにくい体質です。「もともとすぐ顔が赤く
なるタイプだったけど、毎日飲んでるうちにお
酒に強くなってきた気がする」と喜んでる人が
いたら、要注意。これは、とても危険な状態です。
少量のお酒ですぐに顔が赤くなるということ
は、お酒に弱い体質である証拠。顔の紅潮や動
悸、吐き気、頭痛などは、アルコールを体内で分
解する過程で生じるアセトアルデヒドという有害
物質によって引き起こされます。アルコールを分
解する力の弱い人が習慣的な飲酒をすると、アセ
トアルデヒドは体の中にたまっていき、食道がん
になりやすくなる恐れも。お酒は「無理に飲もう
としないこと」が、健康で長生きできる秘訣なん
です。





大雄山最乗寺と周辺ハイキングコースで 秋を感じよう！

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お出かけスポットをご紹介します！

紅葉に染まる大雄山最乗寺へ

神奈川県南足柄市の大雄山最乗寺は、秋になると鮮やかな紅葉で彩られます。紅葉シーズンにはライトアップが行われ、幻想的な雰囲気。春の桜、初夏の紫陽花など、四季折々の自然を楽しみながら散策できる広い境内は、心身のリフレッシュに絶好のスポットです。

大雄山最乗寺は、創建に尽力した僧・道了が寺を永久に護るために天狗となって山中に姿を隠したという伝承から、「道了尊」とも呼ばれています。こうした伝説にちなんで、境内には数多くの下駄が奉納されているのも特徴。さらに、参道やそのまわりには樹齢500年以上といわれる杉の大きな木がうっそうと茂り、厳かな雰囲気を感じます。

彩り豊かな秋を歩く ハイキングコースに挑戦！

大雄山最乗寺周辺には複数のハイキングコースが整備され、初心者から上級者まで、豊かな自然を存分に感じることができます。秋の澄んだ空気と紅葉を楽しみながら体を動かしましょう。



さまざまなハイキングコースのスタート地点となる「地藏堂」

境内で見られる天狗の像



瑠璃門前を彩る紅葉



ライトアップされた紅葉



春の桜も見事！



監修・協力●南足柄市役所
<https://www.city.minamiashigara.kanagawa.jp/>



神奈川県南足柄市観光協会公式ホームページ●Ya hoo!Ashigara やっほう！あしがら
<https://mcity-kankokyokai.com/>

契約保養所・ラフォーレ倶楽部を 活用して、秋のおでかけを満喫しましょう！

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。
秋の行楽シーズンに、ぜひご活用ください。

🍁 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。

- 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/>



🍁 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/>



- 詳細は当健保組合ホームページ「保養施設および各種サービス」をご覧ください。
<https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyoku/hoyoushisetsu/>

2025 年度のインフルエンザ予防接種補助申請は 10 月より受付開始です

2025 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。

申請は KOSMO Communication Web を利用し、登録時に確認（領収書）を画像として添付いただければ、後日、確認（領収書）の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）	2025 年 10 月 1 日～2026 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	2026 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/hokenjigyoku/yobousesshu/influ_yobou/



2025 年度 ウェルネス教室（健康・介護・子育て支援教室）のご案内

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で実施しています。今年度から、新たに子育て支援をテーマにしたコースも追加されました。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。

オンデマンド型

健康系オンデマンド型・介護系オンデマンド型・子育て支援オンデマンド型の3コンテンツ、全28コースをご用意しています。

◆健康系オンデマンド型教室

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かす
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	VD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

◆介護系オンデマンド型教室

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

◆子育て支援オンデマンド型教室

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



●詳細は当健保組合ホームページ

「ウェルネス教室の御案内」をご覧ください。

https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyoku/kenkou_kaigo_kyoushitsu/



オンラインLIVE配信型

※下記期間外はフォームからのお申し込みはできませんので、ご注意ください。

	コース名	時間	開催日	申込期間	申込フォーム※
マインドフルネス	●マインドフルネスについて知る ●実習：マインドフルになってみる ●その他のマインドフルネス的行動	100分	9月27日 (土) 10:00～	7月28日 (月) ～ 9月12日 (金)	  https://forms.office.com/r/tmdXM5vNPS
エクササイズ 腹周り特化型	●運動を行う際の注意点 ●運動の役割必要性 ●【実技】お腹周りのタイプ別原因と対策 ●【実技】お腹周りのタイプ別運動法 ●【実技】脂肪燃焼エクササイズ	80分	10月25日 (土) 10:00～	8月25日 (月) ～ 10月10日 (金)	  https://forms.office.com/r/yS9fbWpuxs
介護 抱え込まない	●介護の現状 ●制度と社会情勢について ●仕事と介護の両立に向けて	120分	11月15日 (土) 10:00～	9月15日 (月) ～ 10月31日 (金)	  https://forms.office.com/r/dhH4R6tJ2V



まだ間に合う！
ポイントをためてプレゼントをゲット！

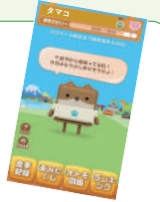
ウオルン NECの健康アプリ「WoLN」で、おトクに 始めるヘルシーライフ

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。毎日の健康づくりに取り組んでポイントがたまったら、豪華賞品が当たる抽選に応募できるチャンスが…！ WoLNを活用して、ヘルシーライフを楽しく満喫しましょう。



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。



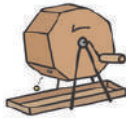
② カラダ情報がひと目でわかる！

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）」をご覧ください。
<https://www.neckenpo.or.jp/woln/>



Easy Health Tips by NEC Kenpo をご活用ください！

2025年度より、新たに健康コンテンツ動画を追加しました。いつでもどこでも、何度でも視聴できます。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活用ください。

●ウェルスタ（保健同人フロンティア）

No.	講座	内容	構成
1	自炊じゃなくても大丈夫！コンビニ活用術	シーンに合わせた健康的なコンビニ活用法	全7章（約36分）
2	知っておきたい！働く女性のセルフケア	女性ホルモンの働きと年齢による量の変化	全7章（約39分）
3	大人の食育～からだをつくる10食品群	健康を維持するための食べ方を学ぶ	全6章（約32分）
4	歯周病から歯を守る	歯の健康はこころとからだの健康に直結します	全5章（約26分）
5	がん予防とがん検診～正しい対策でがんを防ぐ	生活習慣改善によるがん予防と、早期発見	全6章（約27分）
6	転倒・つまづき予防のための簡単エクササイズ	いつまでもしっかりと歩ける体力づくり	全10章（約11分）

●RIZAPコラム

No.	タイトル	内容
1	普段から筋肉を鍛えてほぐすことで、肩こりから抜け出せる!!	血液の流れをよくするためのストレッチ方法を紹介し、肩こりの原因や生活習慣を見直していただけるような内容です。
2	寝ているときも脂肪は燃える！睡眠＝脂肪燃焼	睡眠不足は体だけでなく心の不調の原因にもなります。睡眠の質を高めるトレーニング『ドローイン』を紹介しています。
3	RIZAPメソッド 低糖質食事法	具体的な低糖質食の摂り方や、低糖質食のポイントをご紹介します。
4	脂肪燃焼ストレッチ	ボディメイクには筋トレと同じくらい柔軟性が大切です。筋肉をほぐして血流をよくしてしなやかな身体を作りましょう！
5	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？	『内臓脂肪型』と『皮下脂肪型』の2種類の脂肪タイプの解説と、それぞれの脂肪のタイプに対する効率の良い落とし方をお伝えします。
6	日常動作をトレーニングに！ながら運動で代謝アップ！	日常動作のちょっとした意識で消費カロリーアップにつなげる方法をお伝えします。
7	サルコペニアを予防しよう！ 貯筋	サルコペニアを予防するための運動方法をご紹介します。現状のバランス能力をセルフチェックする方法もお伝えします。

ウェルスタの動画コンテンツは、1章ごとに短くまとまっていて、見やすい「RIZAPコラム」は、コラム内の二次元コードから、動画もチェックしてみてください。



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



気軽にトライ！ 運動編

≡ NECけんぽ ≡

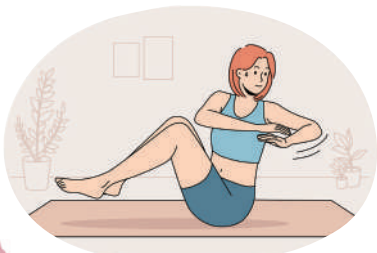
みんなのVOICE

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』キャラクター・NECOL（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

- 1日中座って仕事をしている人が、隙間時間にできる運動やストレッチが知りたい
- 自宅でできる運動について教えて！



当健保組合ホームページでは、本誌26ページの「Easy Health Tips by NEC Kenpo」をはじめ、自宅で手軽に取り組める運動コンテンツ動画がいっぱい！ 本誌8～9ページで紹介した「入眠ストレッチ」も、さっそく試してほしいニャ。



◆ NECKENPO EMPOWER CLINIC

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

◆ ねる・たべる・うごく ここだけの話15のこと。「うごく」編

<https://www.neckenpo.or.jp/nec-empowr-clinic/douga/#exerciscise>

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^{あっせん}幹旋のご案内

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幹旋しております。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
284品ほど！



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

第1回

申込締切日

→ 2025年9月19日(金)

お届け日

→ 2025年10月17日(金)

第2回

申込締切日

→ 2025年10月17日(金)

お届け日

→ 2025年11月14日(金)

今回の
イチオン商品ニャ！



第2類医薬品

白石薬品

葛根湯エキス顆粒 DS



第2類医薬品

太田胃散

太田胃散〈分包〉



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)



ボウエキ

抗菌消臭・簡易トイレ
〈1回分〉

ご応募
待ってるニャ♪

≡ NECけんぽ ≡

アンケートに答えて

こうくう

口腔洗浄器

「YOX ウォーターフロッサー」を
もらおう！

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名様に口腔洗浄器「YOX ウォーターフロッサー」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。日本電気健康組合が、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9月1日～2025年9月30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名様に口腔洗浄器「YOX ウォーターフロッサー」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10月中旬以降を予定しています。



※写真はイメージです

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(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/>

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。



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分からない場合は、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

(株)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）



早めの予約を
おすすめするニャ