

# NECけんぽ

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



特集

大腸がんを見つける！治す！

こんなはずじゃなかった！

「いびき」を放置した W さん(42 歳)の場合

NEC ライベックス

野菜たっぷりポトフ

「クイズNECけんぽ」

クイズに答えて「パルス  
オキシメーター」をもらおう！

詳しくは27ページをご覧ください



早期なら負担の少ない治療で完治できる。

# 大腸がんを

# 見つける！ 治す！

日本人がかかるがんでもっとも多い大腸がんは、早期のうちに見つけて治療を受ければ治りやすいがんでもあります。大腸がんへの理解を深め、大腸がん検診を定期的を受けて早期発見に努めるとともに、大腸がんになりやすい生活習慣を身に付けましょう。



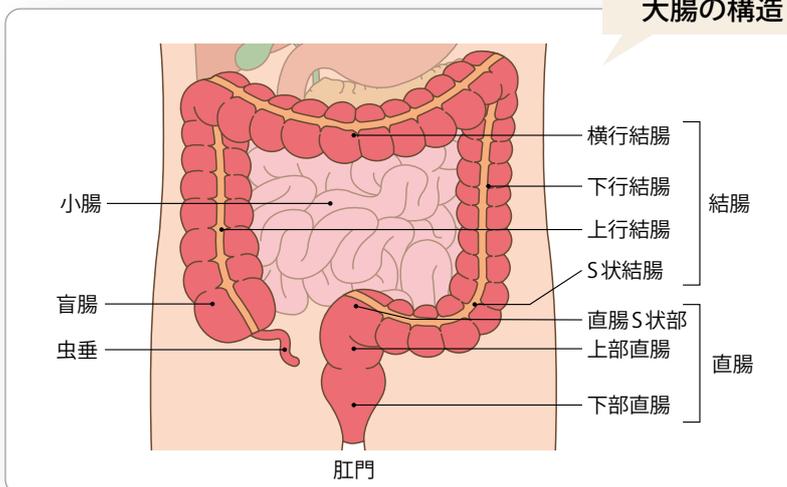
ポリープが「がん化」する場合があります

大腸は、直径5cmほどで長さは1.5~2mの筒状の臓器です。食べ物の最後の通り道で、小腸につながっている「結腸」と、肛門に近いほうの「直腸」の大きく2つに分けることができます(下図参照)。

大腸の壁は5層(3ページ上図参照)になっており、がんはもつとも内側の粘膜に発生し、外側に向かって壁の奥深くに進んでいきます。正常な粘膜から、がんが直接発生するほか、腺腫と呼ばれる良性のポリープががん化する場合もあります。

粘膜の一部がイボ状に盛り上がったものはすべてポリープと呼ばれます。大腸ポリープには腫瘍性と非腫瘍性があり、腫瘍性のなかに悪性である「がん」と良性である「腺腫」があります。

大腸の構造



色素をかけることで、病変の範囲や表面の凹凸がはっきりする。

■<sup>かんおう</sup>陥凹型がん



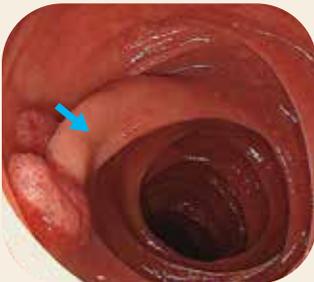
■隆起型がん



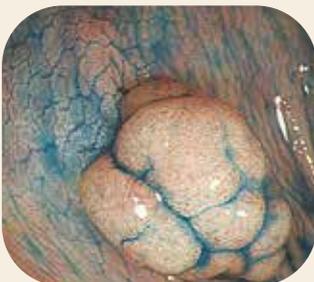
■平坦ポリープ



■有茎ポリープ

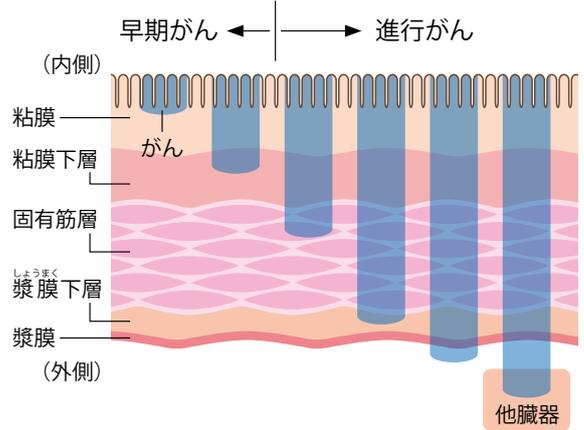


■隆起型ポリープ



◎内視鏡で見た大腸がんとポリープの画像

大腸がんの進行度



大腸の壁は、上のように5つの層に分かれている。がんの深さが粘膜および粘膜下層にとどまるものを「早期がん」、粘膜下層より深いものを「進行がん」という。

Ⅰ期なら約95%が治るが  
Ⅳ期では約19%に  
つとされています。がんの進行の度合い



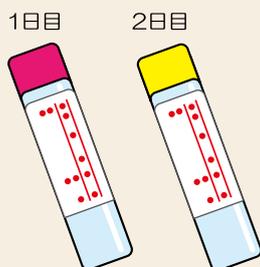
は4段階の病期(ステージ)で分類されますが、がんが粘膜下層(上図参照)にとどまっているⅠ期で見つかれば、完治の目安といわれる5年生存率が95・1%、大腸がん全体でも72・6%となっています。1年で新たに大腸がんと診断される人は約15・8万人で、がんの中ではもつとも多いのですが、その一方で死亡する人は約5万人で、がんの中では2番目の多さとなっています。ただし、女性に限れば死亡者かもつとも多いがんは大腸がんです(※)。また、全体としては治りやすいとはいえ、Ⅳ期(肝臓や肺、腹膜など離れた臓器への転移などがみられる状態)に進んでしまうと5年生存率は18・5%にとどまります。完治するためには、早期発見・早期治療が大切ということがわかります。

※運動不足が大きな要因と考えられています。

## 便潜血検査

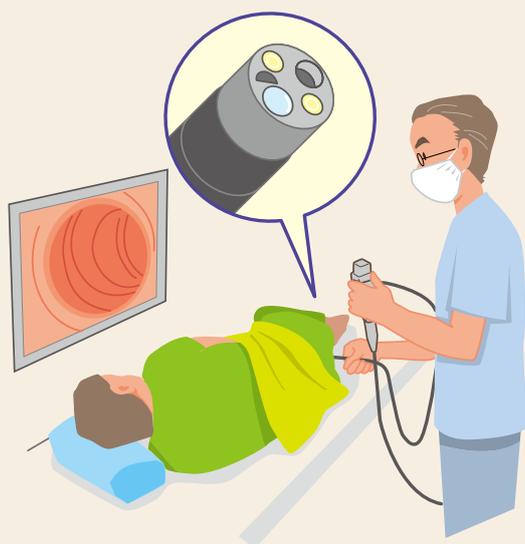
便に血液が混じっていないかどうかを調べます。目に見えないほどのわずかな量の血液もわかります。腸管にがんやポリープができると、そこから出血し、便に血液が混じることがあるからです。便潜血検査を受けた人の約6～8%の人が血液が混じっている「陽性」とされ、がんが見つかるのは「陽性」の人のうち、約3～4%といわれています。

1日分の便を調べる方法と、2日分の便を調べる方法があるが、2日法が推奨されている。2日法で1回でも陽性になれば、精密検査として大腸内視鏡検査を受ける。



## 大腸内視鏡検査

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（ピットパターン）、青い色素（インジゴカルミン）をかけたり、特殊な光を当てたりして（NBI観察）、病変の表面の状態を拡大観察したりします。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もあります。



### 「家族性大腸がん」の可能性も

大腸がんの発生は、遺伝が原因になることがあります。親・子・兄弟姉妹の中で「50歳未満で大腸がん」と診断されている人が1人でもいる」「大腸がん」と診断されている人が2人以上いる」のどちらか一つでも当てはまる場合は、大腸がん検診の受け方などを、消化器科の専門医に相談しましょう。

早期発見・早期治療の第一歩は、便潜血検査による「大腸がん検診」を定期的に行うことです。便潜血検査は、大腸がんを患っているかもしれない人を早期発見するには大事な検査です。ここで早期に見つけて、大腸内視鏡検査につなげることができれば、早期の治療が可能になります。便潜血検査で「陽性」といわれたら、必ず指示された大腸内視鏡検査などを受けましょう。

便潜血検査を受け、「陽性」となったら大腸内視鏡検査を受ける——これを徹底すれば死亡率が下がることが実証されています。家族に若くして大腸がんになった人がいるなどリスクが高いと考えられる人は、最初から人間ドックなどで大腸内視鏡検査を受けるのもよいでしょう。

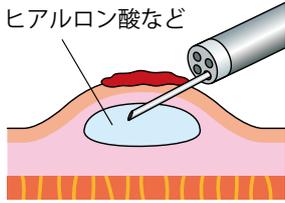
### 「陽性」なら必ず、内視鏡の精密検査を受けよう

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となります。便潜血検査は40歳以上の人は毎年受けることが推奨されています。早期は無症状だからこそ、がん検診を受け、早期発見を心がけましょう。

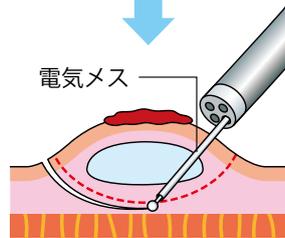
まずは、からだに負担のない「便潜血検査」を受けて

治療

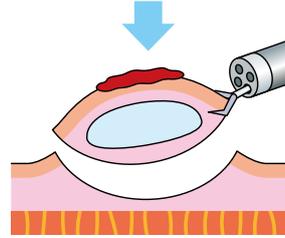
近年、主流となっている内視鏡的粘膜下層剥離術 (ESD)



病変部が2cm以上の場合、腫瘍の粘膜下層にヒアルロン酸などを注入して持ち上げる。



電気メスで腫瘍の周囲の粘膜を切開する。



粘膜下層から剥がし取る。

◎ 早期の病変なら内視鏡で切除できる  
大腸内視鏡はがんを見つけるだけでなく、早期のがんを取り除く治療にも用いられています。

「痔」と決めつけて放置しないで!

がんが進行すると「便」などに症状も

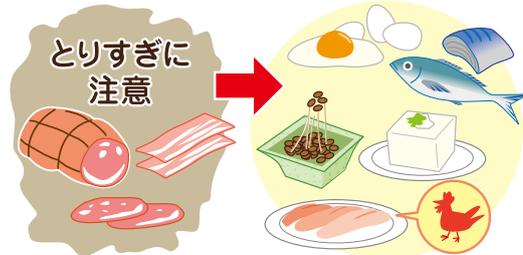
大腸がんの早期にはほとんど自覚症状はありません。進行すると、「便」に関連した症状を中心に、さまざまな症状がみられるようになります。その一つが出血です。便に血が混じると、「痔」と決めつけて放置してしまいがちですが、とくに血便や下血がみられたら、専門の医療機関を受診し、検査を受けましょう。

進行した場合にみられる主な症状

- 血便 (便に血が混じる)
- 下血 (腸からの出血により、赤または黒い便が出る、便の表面に血が付着する)
- 下痢と便秘を繰り返す
- 便が細い
- いつも便が残った感じがする
- おなかが張る
- 腹痛
- 貧血
- 体重減少

大腸がんのリスクを高める生活習慣など

1 牛や豚、羊などの赤肉やその加工食品 (ハム、ベーコンなど) のとりすぎ



肉は鶏肉中心にしたり、たんぱく源として魚や卵、大豆製品も利用し、加工食品は控えめに。

2 お酒の飲みすぎ

お酒のお代わりはダメですよ

日本酒換算で1日に1合まで、連日は飲まないなど、適正飲酒を守りましょう。



3 喫煙



タバコの煙には発がん性物質が含まれており、大腸がんの発生リスクを高めると考えられています。受動喫煙による家族への影響も考え、喫煙している人はタバコをやめましょう。

4 肥満 (とくに腹囲の増大)

肥満のなかでも、とくに腹部肥満が大腸がんのリスクを高めます。ぽっこりおなかの人はダイエットを。



※運動を継続的に行っていると、大腸がんのリスクが下がるのが明らかになっています。

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。

生活習慣病の見直しで「大腸がん」を防ごう

こんなはずじゃなかった!

# 「いびき」を放置したWさん(42歳)の場合

いびきがひどいことは奥様に指摘されて知っていたものの「しょうがないじゃないか」と聞き直っていたWさん。しかしある日、「しょうがない」では済まない、周囲が唖然とする「事件」を起こしてしまいました。それはどんな事件だったのか、その後わかったいびきの正体は……? Wさんが意を決して話してくれました。

## お客様の目の前で「居眠り」! 「睡眠時無呼吸症候群」と診断

— いったい、どんな事件を起こしてしまったのですか? —

いやあ、信じてもらえないようなことですが、商談中にお客様の目の前で居眠りをしてしまったのです。

— ええっ! —

上司がお客様と話している隣でこっくり、こっくりと……。とにかく毎日眠くて、朝出勤して自分の席に着くともう「疲れたあ」となってしまい、あとは1日中、睡魔との闘いというか居眠りの連続でした。とうとうお客様の前でも……。

— 夜更かしをしているわけではないんですね。 —

毎日7~8時間は寝ていますから睡眠時間は足りていると思います。「事件」のことを妻に話したら「いびきもすごいし、いつも眠そうにしている何かおかしいか

ら睡眠のお医者さんに診てもらって」と言われて受診したのです。

— 眠気やいびきの原因は何でしたか? —

肥満といびき、昼間の強い眠気から「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」が疑われ、詳しい検査を受けたらそのとおりでした。①寝ている間にのどが塞がれ呼吸が止まり、一時的に窒息状態になる。②危険を感じた体が反応してのどを押し開けて息を吹き返す。③しばらくするとまたのどが塞がれる。これを一晚中繰り返すのです。太っていると、のどにも脂肪がつくので塞がりやすくなり、気道(空気の通り道)が狭くなっていびきが起こるのだそうです。呼吸停止と再開を繰り返すのでよい睡眠が得られず、日中に眠いのももちろん、寝れば寝るほど疲れがたまっていたわけです。

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。

## 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは?

呼吸が止まったり (10秒以上)、浅くなったりする回数が、睡眠1時間に平均5回以上起こる

### ● SASの主な症状

- 睡眠中にいびきをかき、呼吸停止でしばらく止まったあと、大きないびきで呼吸が回復する
- 睡眠中に息苦しさで目が覚めることもある
- 就寝後、用足しに起きる
- 寝つきはよいが、熟睡感がない
- (起床時) だるさ、眠気、頭痛
- (日中) 強い眠気・居眠り/疲労感・体が重く感じる/  
口臭/口やのどの乾燥/頭がズキズキ痛む/  
抑うつ/集中力の低下/イライラ感



### ● SASになりやすい人=睡眠時にのどが塞がりやすい人

- 太っている (とくに腹部肥満: SASの70~80%は肥満者)
- 首が短い
- あごが小さい
- 舌の位置が高く後ろにある (鏡に向かって口の中を見たとき、のどの奥が見えない)



単身生活者をはじめ「睡眠中のいびき」を確認してもらうことが難しい方も、上記に当てはまったら、かかりつけ医に「SASが心配です」と相談するといいな



## 生活習慣病や心筋梗塞・脳卒中の危険 まず肥満の解消、CPAP療法が有効

—「無呼吸」とは穏やかではないですね。

まったくです。「睡眠時無呼吸症候群を起すような肥満があると、高血圧や糖尿病、脂質異常症などになりやすいよ。しかも睡眠時無呼吸症候群のせいでこれらが悪化して心筋梗塞や脳卒中のリスクも高まるよ」とお医者さんに言われました。

とくに高血圧との関連が強く、睡眠時無呼吸症候群があると、心筋梗塞や脳卒中につながりやすい「早朝高血圧」の危険度が高いそうです。なので、血圧を毎日測るようになりました。それから実はこれが一番気になったのですが、ED（勃起障害）の原因にもなるらしいです。男性ホルモンが分泌されにくくなる恐れがあるそうで「何としても治療せねば」との思いが強くなりました。

—睡眠時無呼吸症候群の病名は、交通事故のニュースなどでもよく聞きますね。

そうです。睡眠時無呼吸症候群は自分の健康を害するだけでなく、居眠りや疲労感などで交通事故や業務中の事故の引き金になるそうです。実際、そんなケースがいくつも報告されています。「いびき」って本当に怖いものだなと実感しています。

—今はどうされているのですか。何か治療法はあるのですか？

CPAP（シーパップ）療法を受けています。自宅でできる治療で、睡眠時に鼻をおおう特殊なマスクを装着し、専用

の装置から一定の圧力の空気を送って気道を広げる治療法です。これを装着すれば熟睡できるようになりませんが、装着しな

れば逆戻りしてしまいます。「肥満を解消すれば、いびきや無呼吸が治る人もいます」と言われ、今はダイエットをがんばっています。タバコはもちろん、お酒もいびきや無呼吸の引き金になるそうで、禁煙・節酒を守っています。あとは寝るときの姿勢ですね。仰向けよりは横向きのほうがいびきが出にくいと言われ、横向きに寝るようにしています。

—最後にNEC健保加入者のみなさんにメッセージをいただけますか。

私の場合、妻に以前から「いびきがうるさい」と言われていたので、すぐにお医者さんに行っていたけれど、「事件」にまで至らなかつたと思います。家族の忠告は素直に聞くことですね。ちなみに、いびきの中でも「仰向けになると大きくなる」「強弱がある」「朝までずっと続く」「最近、急に大きくなった・音が変わった」ような場合は睡眠時無呼吸症候群が疑われるそうです。ご家族に観察してもらって、当てはまる人はお医者さん（呼吸器科）に相談することをおすすめします。



### 「日中の眠気の強さ」をセルフチェック！

こんなとき、あなたは眠ってしまうことがありますか？眠ってしまうことがあるものに☑を入れてください。

以下の状況を経験したことがない場合は、状況になったことを想像して答えてください。

- 座って読書中
- テレビを見ているとき
- 会議や劇場などで積極的に発言などをせずに座っているとき
- 運転せずに1時間続けて自動車に乗っているとき
- 午後に横になったとき
- 座って人と話をしているとき
- お酒を飲まずに昼食をとったあと、静かに座っているとき
- 自動車を運転中に信号や交通渋滞などにより数分間止まったとき

上記のチェック項目で当てはまる項目が多いほど、睡眠時無呼吸症候群である可能性が高いと考えられます。

NECけんぽ  
ホームページから



サイトに  
直接ジャンプ!



NECけんぽホームページ内のWEBコンテンツです。ご自宅での健康管理に役立つ情報を、15回に分けて更新しています。生活習慣でもっとも大切な「ねる」「睡眠」「たべる」「食生活」「うごく」「運動習慣」をテーマに、動画や記事などを配信。ご家族で楽しめる内容となっています。

NEC健保組合員の加入者しか見ることができない、オリジナルの情報が盛りだくさん！健康増進、ストレス軽減の一助にぜひご利用ください。

今回は、ご好評いただいているコンテンツの一部を紹介します。

ねる・たべる・うごく  
ここだけの話15のこと。  
じゅぽ

ここだけの話  
15のこと。

をご利用  
ください



パソコンでも  
スマホでも  
タブレットでも  
ご利用いただけます

「うごく」コーナーでは、自宅のできるヨガや筋トレ、ダンスなどを動画をメインに配信しています。特別な道具は不要！今すぐ気軽に始められます。

うごく



▲ダンスレッスン動画「踊らうぜ、インクルーシブダンス!」。NEC社員と家族で構成されるダンスユニット・NECダンサーズが、振り付けを教えてください。さあ、あなたも一緒にLet's Dance!

▲ヨガレッスン動画「親子で遊ぶアニマルヨガ」。文字通り親子で一緒にヨガを楽しみながら、ココロとカラダのコミュニケーションを深めます。動物や生活の中にあるものをまねたポーズが多いので、お子さんもきっと楽しめるはず!



# ねる

「ねる」コーナーでは、睡眠に関する様々なコラムを掲載。質のよい眠りにつくためのセルフケアや著名人の睡眠術などを紹介しています。



◀「いい夫婦の睡眠スタイル」についての記事。なんと良質な睡眠のためには、ダブルベッドはN Gとのこと。これを機に夫婦の睡眠スタイルを見直してみたいかが。

▶桑田真澄さん（読売巨人軍1軍投手チーフコーチ補佐）登場回。桑田さんが現役時代に確保し続けてきた睡眠時間とは……？ 全球球ファン必読！



不規則な睡眠時間、栄養バランスの悪い食事、運動不足……。コロナ禍で生活習慣が乱れていませんか？

## NEC けんぽオリジナルWEBコンテンツ

# ねる・たべる・うごく

「たべる」コーナーでは、栄養バランスのとれた料理レシピを公開。また、健康的な食生活を送るために必要な知識を学ぶことができます。

# たべる



▲食事クイズ動画「家族みんなでヘルシーチャンネル」。「牛丼とパスタ、どちらがおすすめか？」などの疑問を、管理栄養士の猪坂みなみ先生が解説。ぜひ家族みんなでクイズに挑戦を！



◀テレビや雑誌で活躍する人気料理研究家の藤井恵先生が、NEC 健保のためだけにヘルシーレシピを公開！ 食事のメニューに迷ったら、まずはここをチェック！

レッスン動画や食事クイズ動画は、**youtubeチャンネル「NEC Kenpo」**でもチェックできます！

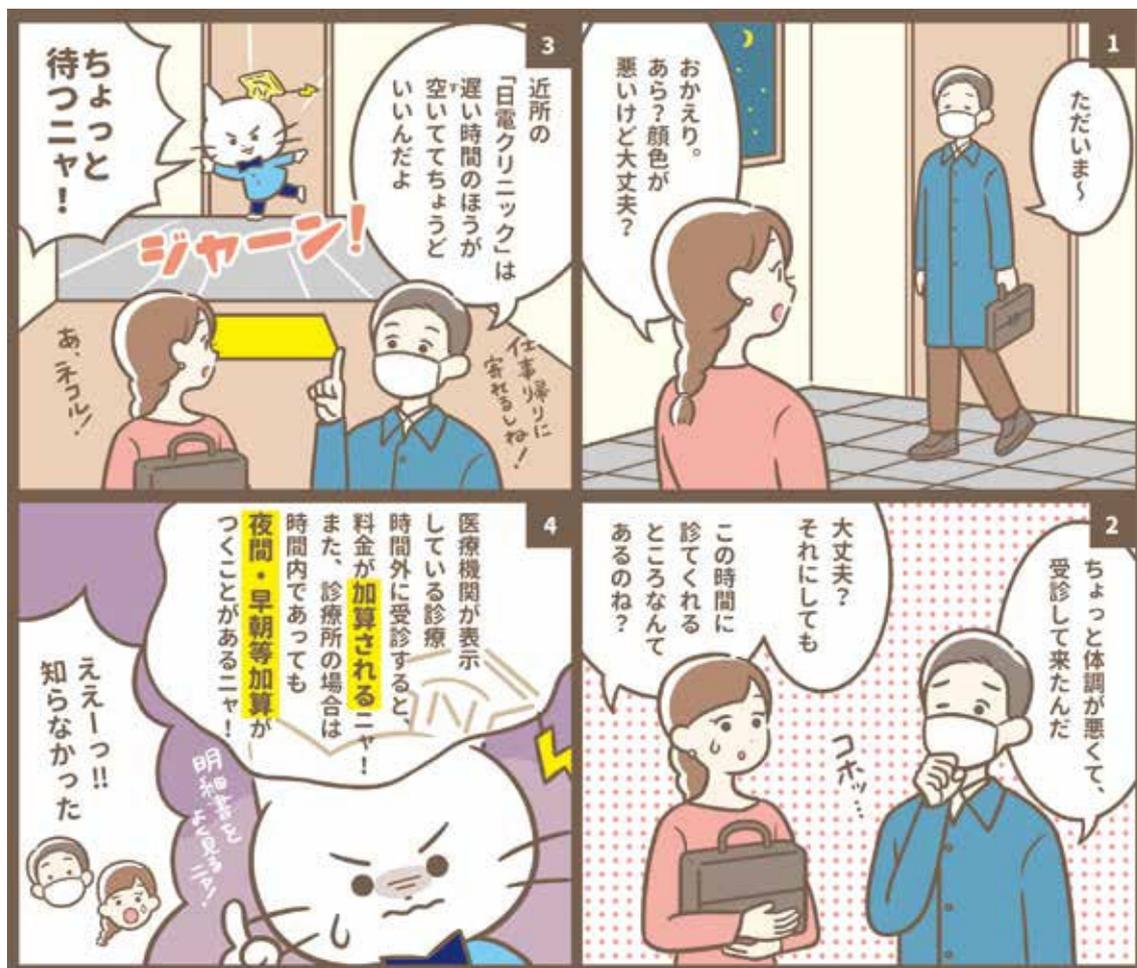
チャンネル登録お願いニャー！





# 受診する時間によって 医療費が増えることがあります!

知っているようで知らない医療や健康保険のことを、NECOL（ネコル）がマンガで解説していくこのコーナー。第13回は、受診する時間によって加算される医療費の上乗せについて解説します。



## 時間外・休日・深夜の受診は医療費に加算が

自分の都合で夜間や休日などの診療時間外に受診していませんか? このような受診をすると、医療費に割増料金が加算されて負担が大きくなります。

たとえば、夜間や休日に診療している救急外来などを受診した場合、「平日の8時～18時、土曜日の8時～12時」以外はプラス料金がかかります。加算には、時間外加算、休日加算、深夜加算の3種類があり、通常の医療費に加えてこれらのうちいずれか1つが加わります。

	病院・診療所		調剤薬局
	初診	再診	
<b>【時間外加算】</b> 平日6～8時・18～22時 土曜6～8時・12～22時	850円	650円	調剤技術料と同額を加算
<b>【休日加算】</b> 日曜・祝日・年末年始	2,500円	1,900円	調剤技術料の1.4倍を加算
<b>【深夜加算】</b> 22～翌日6時	4,800円	4,200円	調剤技術料の2倍を加算

## 診療所や薬局では診療(開局)時間内でも加算がつくことも

最近働く人のため、土日・祝日、平日の夜遅くまで受け付けている診療所(クリニック)や薬局も増えてきました。このような診療所や薬局の場合、診療時間内(薬局の場合は開局時間内)であっても加算がつくことがあります。これを「夜間・早朝等加算」といいます(薬局の場合は「夜間・休日等加算」)。

診療所	【夜間・早朝等加算】 平日0～8時・18～24時 土曜0～8時・12～24時 日曜・祝日	500円
調剤薬局	【夜間・休日等加算】 平日0～8時・19～24時 土曜0～8時・13～24時 日曜・祝日	400円

※加算がつかない診療所や薬局もあります。

## 6歳未満はさらに高額な加算が

近年は子育て支援策が各地で充実し、子どもの医療費について補助を行う自治体が一般的になりました。窓口負担が無料だったり低額だったりすると「子どもの医療費は安いから気軽に受診できる」と思うかもしれませんが、実際は自治体が負担しているのは患者の自己負担分だけ。医療費そのものは発生していて、その大半(6歳未満は通常8割)は健保組合が負担しており、その財源はみなさんからの保険料です。

6歳未満	初診	再診
【時間外加算】 平日6～8時・18～22時 土曜6～8時・12～22時	2,000円	1,350円
【休日加算】 日曜・祝日・年末年始	3,650円	2,600円
【深夜加算】 22～翌日6時	6,950円	5,900円

### 子どもの急な体調不良で迷ったら…

夜間や休日にお子さんの具合が悪くなって、病院に行くべきかどうか迷ったときは、「こども医療でんわ相談#8000」をご利用ください。お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医や看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や、受診可能な医療機関を教えてください。

こども医療でんわ相談#8000

<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>



### 翌日の「時間内」に薬をもらうようにすると節約できることも

最近スーパーやドラッグストアの中に調剤薬局が設置されている店舗も増えてきました。働く人のため、都市部のドラッグストアなどは夜遅くまで開いていることもありますが、調剤薬局の窓口が開いていたとしても、医療機関と同じように加算がつく場合があるので注意しましょう。

処方せんは、有効期間が4日間(土・日・祝日を含む)ありますので、急ぎでない場合は翌日の時間内に行くといでしょう。



夜間や休日は専門医が常駐しているわけではないため、簡単な処置しか受けられなかったり、処方してもらえる薬も限られるケースがあるニャ。

重篤な症状でないときには、診療時間内に受診するニャ





# 花粉症対策はお早めに！

これから、花粉症の人にはつらい季節がやってきます。毎年、くしゃみや鼻水に苦しみながらこの時期を過ごしてしまう人は、花粉が飛び始める前から対策を始めるのがおすすめです。

毎年、花粉症で悩む人は  
花粉飛散開始前からの治療が肝心

毎年、花粉症で激しい症状が出る人は、花粉の飛散開始前または症状がごく軽いつきから薬をのみ始める「初期療法」が有効です。花粉飛散予測日の1〜2週間前に、医療機関を受診するのがおすすめです。

スギ花粉は、例年並みであれば2月上旬から九州地方と関東・東海地方の一部地域で飛散が始まります（1月が暖冬の場合はこれより早くなり、寒冬の場合は遅くなるとされています）。飛散の早い地域では、できるだけ早く対策を始めておきましょう。

花粉症も「スイッチOTC薬」でセルフケア

以前は医療機関でしか処方されなかった医薬品が、薬局で買うことができるスイッチOTC薬（市販薬）として登場しています。薬のラインナップも充実していますので、薬剤師に相談して、自分に合った薬を選びましょう。ただし、症状が緩和されない場合は、医療機関への受診がすすめられます。



## 自分のできる花粉症対策

### 外出時

- マスク、メガネを着用し、花粉の付きやすい服装を避ける
- くしゃみやせきをするときは下を向く
- 新型コロナ対策として、鼻をかむ前、目や鼻をかく前に手指消毒する。マスクを抑えた手は早めに消毒する



### 室内

- 換気は、レースのカーテンは閉めたままで窓を開ける幅を10cm程度にし、短時間にとどめる
- 換気した後は、すぐに窓から1m以内を重点的に掃除する
- 乾燥した空気の中では花粉やウイルスが飛散するため、加湿器をテーブルの上などに置いて部屋の湿度を40〜70%に保つ
- 花粉の飛散の多い日は窓や扉を閉めておく
- こまめに清掃する
- 洗濯物は室内に干す



### 帰宅時

- 衣服や髪をよく払って家に入る
- 手洗い後、洗顔、うがいをして鼻をかむ



### その他

- テレビやインターネットなどで花粉情報をチェックしましょう！





# 野菜たっぷりポトフ

立春を迎えると暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きますね。

そんな日にぴったり！

手軽に作れて、野菜をたっぷり食べられるポトフを紹介します。

肉と野菜の旨味がたっぷり溶け込んだスープが心も体も温めてくれます♪

## POINT

弱火でコトコト煮込むことで野菜の旨味がスープにしっかり染み出し、薄味でも素材本来の味を楽しむことができます。



1人分 **206kcal**

食塩相当量**2.5g** 野菜量**245g**

## 野菜たっぷりポトフ

### 【材料】2人分

豚肉……………80g	じゃがいも……1個 (150g)
ウイナー……2本	ブロッコリー… 2房 (30g)
キャベツ……1/8個 (120g)	ぶなしめじ……1/2パック (50g)
大根……………3cm (60g)	コンソメ顆粒…小さじ2
玉ねぎ………1/4個 (50g)	塩・こしょう…少々
人参……………1/4本 (30g)	水……………600ml

### 【作り方】

- ①豚肉と野菜は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分け、固めに茹でる。
- ②鍋に水、コンソメ、①を入れて煮立たせる。
- ③ひと煮立ちしたら弱火にしてウイナーを加え10～15分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛り、ブロッコリーを飾る。

## 管理栄養士の栄養コラム



### 風邪をひいてしまったときの食事

#### 風邪をひいたときにおすすめの料理

風邪のときは胃が弱くなっていますので、消化によい食事を心がけましょう。そんなとき、簡単にできておすすめなのが鍋やスープ料理。野菜は加熱調理をすることで消化吸収しやすくなり、かさも減るので生野菜よりもたくさん食べることができます。具材の栄養素をまるごととれる鍋やスープは風邪のときにピッタリです。

#### 熱が高くなってしまった場合

発熱すると体力を消耗するため、十分なエネルギー補給が必要です。食事は調理を必要としないパックのお粥やヨーグルト、果汁100%のフルーツジュースやゼリーでエネルギー補給を行いましょ。また、発熱時は発汗により脱水になりやすいため、スポーツドリンクなどによるこまめな水分補給が大切です。

■メニュー監修 (株)NECライベックスフードサービス事業部  
管理栄養士 **山淵 美和子**



ヘルシーランチ、弁当、食堂のメニュー作成等を担当しています。一人でも多くのお客様にご利用していただけるよう努めてまいります。

なし.....1  
軽い.....2  
中等度.....3  
重い.....4  
非常に重い.....5を記入

AMSスコア

Aging males' symptoms

	症状	点数
1	総合的に調子が思わしくない	
2	関節や筋肉の痛み	
3	ひどい発汗	
4	睡眠の悩み	
5	よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	
6	イライラする	
7	神経質になった	
8	不安感	
9	体の疲労や行動力の減退	
10	筋力の低下	
11	憂うつな気分	
12	絶頂期は過ぎたと感じる	
13	力尽きた、どん底にいると感じる	
14	ひげの伸びが遅くなった	
15	性的能力の衰え	
16	早朝勃起の回数の減少	
17	性欲の低下	

●合計点数が...



AMSスコアは、ドイツで開発された男性更年期障害の質問表です。正確な診断には受診が必要ですが、AMSスコアで37点(中程度) 以上の場合は男性更年期障害の可能性がありますので、受診を検討することをおすすめします。

担当科は泌尿器科となりますが、現在もなお研究が進む分野でもありますので、「男性更年期外来」や「メンズヘルス外来」などの専門外来を設けている病院に受診できればベストです。なお、治療は男性ホルモン補充療法が柱となります。

AMSスコア37点以上  
なら受診の検討を

**原因は「テストステロン」の低下!?**

男性更年期障害は「加齢男性性腺機能低下症候群(LOH症候群)」と呼ばれます。筋肉や骨を強くしたり、性機能や判断力、理解力などを高める役割を持つ男性ホルモン「テストステロン」の分泌が、通常よりも大きく低下することで起こると考えられています。しかし、その他の要因も影響しているとみられ、発症のメカニズムははっきりとわかっていません。

女性の更年期障害は閉経前後10年間に起こることが多いのに対し、男性の更年期障害は好発年齢がなく、40代以降なら何歳でも起こります。人によっては長引くケースも散見され、不調を抱えたまま長期間経過している人もいることが推測されています。

放置するとうつ病や心筋梗塞などのリスクも高まりますので、気になる症状があれば左のAMSスコアでチェックしてみてくださいをおすすめします。



男性更年期障害の予防・改善のため、テストステロンを増やす生活習慣を心がけましょう。

「ご存じですか?」  
「男性更年期障害」

更年期障害は、女性だけの問題とっていませんか? 実は、男性にもホルモンの低下による更年期障害は存在します。男性の場合、不調を相談できずに抱え込んでしまうケースも多いようです。更年期障害は、男性にも起こりえることを覚えておきましょう。



テストステロンを増やすには?



人とかかわる  
刺激を受ける人付き合い

リラックスする  
お風呂に浸かる、大声で笑う

よい睡眠をとる  
就寝前はスマホに触らない、パジャマに着替える

体を動かす  
スポーツでなくても歩くことを増やす

チャレンジする  
競うスポーツや自分を高める趣味



タレント  
藤本美貴さん

# コロナ禍で強まった家族の絆 一緒に時間を大切に、有意義に

## 夫婦円満の秘訣は報・連・相

「ミキティ」の愛称で知られ、明るい笑顔と飾らない語り口で、ママタレントとして活躍されている藤本美貴さん。2009年にお笑いコンビ・品川庄司の庄司智春さんと結婚され、今も芸能界きってのおしどり夫婦といわれています。そんなご夫妻の円満の秘訣を伺うと……。

「よく言われる『報・連・相（報告・連絡・相談）』を大事にしています。仕事の話だったり、子どもの話だったり、本当によく会話をしていますね。うれしいと思ったり、本心はむしろ、お互いの会話の中で『んん？』って引つかかったようなところも伝え合っています。私はケンは悪いものだと思っていないので、イライラをためて爆発するよりも、そっちがいら」

## 1人目妊娠時はうつ状態になったことも

「基本的にポジティブで、鋼はねのメンタルの持ち主」を自

認する藤本さんは、長い芸能生活のなかでも、仕事のことや人間関係で、落ち込むことはほとんどなかったそうです。しかし、1人目を妊娠中に産後うつならぬ「産前うつ」になってしまったのだとか。

「自分のことに関しては、自分で何とかすればいいじゃないですか。でも、子どものこととなると1人の命であり、人生であり、人間なので、私がどうしようっていうことだけではないですよ。その子の人生に責任を持たなきゃいけないので、すごく心配になりました」  
産前は悩んで泣いてばかりだったといいますが、産後は日々対処することがたくさんあって、そんな時間も余裕もなかったのだとか。

「出産前はどうなるかわからないことに対して不安を感じて悩みましたが、産まれてしまえばやるしかないと思って、無我夢中で育児がスタートしました。やってみたら、こんなもんか！って感じでしたね（笑）」

現在は、3人のお子さんのママとなり、育児の日々を送りながら、タレント活動、YouTubeチャンネルの開設など、何足ものわらじを履き、精力的に活動されています。

「仕事と家事・育児の両立は、正直言って大変です。ただ、私は大変なのが嫌いじゃないタイプ。課題を一つひとつクリアしていくというのが好きなので、『この短時間でこんなにできた私、スゴイ！』みたいな（笑）。仕事でも、子どもと離れているからこそ、会いたい気持ちが強くなりますし、気分転換にもなりますしね」

## コロナ自粛期間は家族の絆を一層強める経験に

2020年夏、夫の庄司さんが新型コロナウイルスに

感染されました。庄司さんが陽性と判定された後は、入院するまでの自宅療養、入院中はお子さんたち3人との外出自粛生活です。外に出られないストレスや、お父さんがいない寂しさを紛らわせるためにどうしたかという……。

「庭でプール遊びや、体力維持のために体幹トレーニングをしたり、スクワットをしたり、お家でポップコーン作りに挑戦したり…、少しでも楽しく自粛生活を送れるように工夫して過ごしました。小学3年生だった長男は『ごらん死んじゃうの？』と不安に感じていましたが、毎日寝る前に夫とテレビ電話をして、元気になるために入院していることを伝えると安心したようです」

今回のコロナ禍で家族全員が揃っているという当たり前のことが、当たり前でなくなるといふ経験を、普通でいることのありがたみを改めて実感したということです。家族の絆を一層強めることにもつながったといえます。

「これからの人生を考えてみても、こんなに家族が一緒に時間を過ごせることってないんじゃないかなって思います。子どもはあつという間に成長してしまいますし、現在進行形の今を大切に、有意義に過ごしたいですね」

### Profile



1985年、北海道生まれ。2001年歌手デビュー後、モーニング娘。として活躍。2012年に長男、2015年に長女、2020年に次女を出産。現在は、3人の子供のYouTubeチャンネル開設など幅広く活躍中。



# 健康に関するソボクな疑問 Q&A

## 体のメカニズム編

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

監修 ● 森田 豊先生 医師・ジャーナリスト

**Q** 歳をとると加齢臭がするのはなぜ？

**A** ノネナールが原因。運動不足や喫煙が臭いをアップさせる

枯れ草のような独特の臭いを放つ加齢臭ですが、原因となる物質はノネナール（不飽和アルデヒドの一種）であることがわかっています。運動不足、喫煙などによってもノネナールが増えて加齢臭をさらに放つこととなります。ノネナールが出る主な部位は頭、首、胸、背中など、毛穴にある脂を出す皮脂腺からです。

ノネナールを抑えるポイントは体や衣服を清潔に保ち、ビタミンC・Eを摂取し、動物性タンパク質を控えて食物繊維をとり、禁煙、運動をすることなどです。とり急ぎ臭いを抑えたいなら、41度のお湯で1分間のシャワーをあびるとよいでしょう。洗髪をしっかりと行ったうえで頭、首、胸、背中などに集中的にお湯をかけるようにしてみてください。



**Q** 寒いときに鳥肌が立つのはなぜ？

**A** 交感神経が高ぶり、皮膚の筋肉が収縮するから

体の神経には自律神経という、人の意思とは関係なく働いている神経があります。鳥肌が立つことに関係しているのが、この自律神経のうちの交感神経です。寒さや恐怖、不快感、感動などがあると、交感神経が高ぶり、皮膚にある立毛筋りつもうきんという筋肉が、人の意思とは関係なしに収縮するのです。

寒さを感じたときにはこの立毛筋が縮むことによって毛と毛の間の空気が多くなって体温が逃げにくいようになっています。人間の場合、他の哺乳類と違って体毛が少ないので皮膚の盛り上がりが目立ちます。この盛り上がりが羽毛をむしり取った鳥の肌に見えることから鳥肌と呼ばれるようになりました。



**Q** 足がつるのはなぜ？

**A** 脱水や血流不足によるもの

脱水や血流不足によってミネラルのバランスがくずれて筋肉が急に収縮し、そのままかたまってしまい、痛くて動かせなくなる状態を「足がつる」といいます。専門的な言葉では「有痛性筋痙攣」とも呼ばれます。一番多いのはふくらはぎに起こるもので「こむら返り」といわれますが、「こむら」とは「ふくらはぎ」のことです。ふくらはぎだけでなく、太ももや首の後ろなどがつることもあります。

対処法は、つったほうの足先を手でつかんで足裏が反るように顔のほうにゆっくりと引きつけることです。筋肉を伸ばすときは、反動をつけたり、痛みをこらえて無理に強く伸ばそうとしないでください。無理に伸ばすと肉離れを起こすことがあるので注意しましょう。



**Q** なぜ寝不足だとクマができるの？

**A** 寝不足や疲れによって、血液の流れが滞るから

目の下のクマは、寝不足や疲れによって、目の周囲の血液の流れが悪くなって起こります。目の周りの皮膚は、ほかの皮膚に比べて薄いため、血液の流れが悪くなると黒くなるので外から見てもすぐにわかるのです。

目のクマをとる方法で一般的なのは、十分な睡眠をとってストレスを解消することで

す。また、蒸しタオルを目の上のせて温めるのもよいでしょう。食べものは血液をサラサラにして血行不良を改善する栄養素を積極的にとりましょう。レバーやほうれん草などの鉄分、カボチャに含まれるビタミンE、アジやイワシなどの青魚に含まれるDHAなどを意識してとるとよいでしょう。



# 臓器提供の意思表示のお願い



臓器移植は、重い病気や事故などにより臓器の機能が低下し、移植でしか治療できない方と、死後に臓器を提供してもいいという方を結ぶ医療で、善意による臓器の提供がなければ成立しません。

日ごろから臓器移植について考え、ご家族と話し合い、「提供する」「提供しない」

どちらかの意思を示しておきましょう。

保険証を手元に  
用意してニャ

## 臓器提供意思表示欄の記入方法



### 1 自分の意思を選択

1～3のいずれかに○をしてください。どの意思も等しく尊重されます。

### 2 (1.2を選んだ方のみ) 提供したくない臓器を選択

提供したくない臓器があれば×をしてください。

### 3 (1.2を選んだ方のみ) 特記欄に記入

皮膚・心弁膜・血管・骨など、臓器以外にも提供したい方はその旨を、また親族への優先提供の意思を表示したい方は「親族優先」と記入してください(※)。

### 4 氏名などを記入

記入した意思は家族に伝え、もしもの時に第三者が確認できるようにしてください。提出や郵送の必要はありません。

1 以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思を表明することができます。  
記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

2 1 私は、脳死後及び心臓が停止した死体のいずれでも、移植のために臓器を提供します。  
2 私は、心臓が停止した死体の限り、移植のために臓器を提供します。  
3 私は、臓器を提供しません。  
【イ又はロを選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。】  
【心臓・脳・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・膵臓】

3 特記欄:  
署名年月日: 年 月 日  
本人署名(印線): 業務署名(印線):

4 (この証は高齢受給者証を兼ねています)

※親族への優先提供には要件があります。詳しくは公益財団法人日本臓器移植ネットワークのホームページをご覧ください。<https://www.jotnw.or.jp/learn/method/>

### 臓器提供意思表示の記入等について

- ・記入は任意であり、義務付けるものではありません。また、記入の有無によって受けられる医療内容に違いが生じることもありません。
- ・臓器提供の意思表示は、健康保険証のほか、運転免許証、意思表示カード、意思表示シール、インターネット登録等の方法があります。
- ・記入後にその内容を変更する場合は、二重線で訂正する、他の意思表示カード等に新たな意思を表示する等の方法で対応できます。署名日が最も新しいものが有効と取り扱われます。

NEC健康保険組合では、平成25年10月以降に交付した健康保険証については、裏面に臓器提供の意思表示欄を設けています。

それ以前に交付した健康保険証をお持ちの方は、運転免許証、マイナンバーカード等での意思表示をご検討ください。意思表示変更のための健康保険証再交付はいたしません。

臓器提供の意思表示欄の記入は任意ですが、ご家族が迷ったり悩んだりしないように、なるべく意思を表示しておきましょう。なお、意思表示はいつでも変更できます。

# オンライン卒煙プログラムを今年も実施します

2ヵ月間のオンライン診療で卒煙にチャレンジしましょう

NEC健康保険組合では

「オンライン卒煙プログラム」を今年も行います。

外来の待ち時間や通院時間を解消でき、さらに治療薬は利用者の指定場所に配送してくれるので、薬を受け取る手間も省けます。ぜひご参加ください。

## 募集人数

先着**300**名（2021年度に参加された方の申し込みはできません）

## 申込期間

**2022年4月1日～5月31日**

## 参加費用

**無料**（税込59,000円を健保組合が全額負担します）

## 詳細内容

NECけんぽホームページでご確認ください（2022年3月より掲載予定）

## 申込方法

NECけんぽホームページでご確認ください（2022年4月1日掲載予定）



## オンライン卒煙プログラムのメリット

全4回の医療機関（医師）とのオンライン診察は、すべてWeb上で実施し、ご自身のiPhone、iPad、Androidスマホ、タブレット、PC（カメラ・マイク付き）を使用していただきます。

### メリット①



外来の  
待ち時間を解消



かんたんWeb予約で  
待ち時間を最小限に

### メリット②



通院の  
手間を解消



スキマ時間を活用して  
オンラインで受診

### メリット③



薬を受け取る  
手間を解消



利用者の指定場所に禁煙薬を配送

### 事業に関するお問い合わせ

日本電気健康保険組合  
TEL：03-3461-9372 疾病予防G  
(9:00～12:00 13:00～16:00)

### プログラムの内容等に関するお問い合わせ

株式会社リンクージサポートデスク  
TEL：0120-33-8916  
メール：sd@linkage-inc.co.jp

### 診療イメージ動画はコチラから



ハピルス



# ウォーキングキャンペーン

## 2021

7,051名の方にご参加いただき、好評のうちに終了しました。  
ご参加いただきました皆様、大変お疲れ様でした。  
期間中の1日あたりの平均歩数が3,000歩以上の方には  
**2021年11月30日**にポイントを付与しております。

## 結果報告

10,000歩以上 (1,000ポイント)

**1,533名様**

8,000～9,999歩 (800ポイント)

**776名様**

3,000～7,999歩 (250ポイント)

**2,979名様**

(平均歩数 6,292歩)



獲得された運動習慣を継続し、健康増進を図るために  
今後も「ハピルス」をお役立てください。



## 「ハピルス」2020年度の健康ポイントが失効します ～ポイント交換はお済みですか？～

健康ポイントの有効期限は付与日から翌年度末です。2020年度（2021年3月31日まで）に付与されたポイントは**2022年3月31日**で失効します。

期限までのポイント交換をお忘れにならないようご注意ください。

### <保有ポイントの確認・商品交換の申込みの方法>

- ①ハピルス健康ポータル <https://happyth.com/> ヘログイン
- ②ページ上段「健康ポイント」をクリックし、健康ポイントサイトへ
- ③ページ右上「健康ポイント」の「ポイントの確認・履歴を見る」でポイント数の確認、また「ポイント交換」ボタンから商品交換ページへ移動することができます



【お問い合わせ先】

株式会社ベネフィット・ワン TEL 0800-919-7015 (平日 10:00～18:00)

※3月末はお問い合わせが集中することが予想されますので、早めにご連絡ください。

こころにモヤモヤを感じたら

# “こころコンディショナー”を使ってみませんか (2月末リリース予定)

「ちょっとしたモヤモヤがある。気持ちが揺れている。でも、誰かに相談するほどでもない……」  
ということってありますよね？

そんなときには「こころコンディショナー」を使ってみてはいかがでしょうか？

これは、「\*こころコンディショナー製作委員会」が、うつや不安に対処する際に有効とされる「認知行動療法」の第一人者である、医師の大野裕先生の監修のもとに開発した、こころを整えるためのAIチャットボットです。

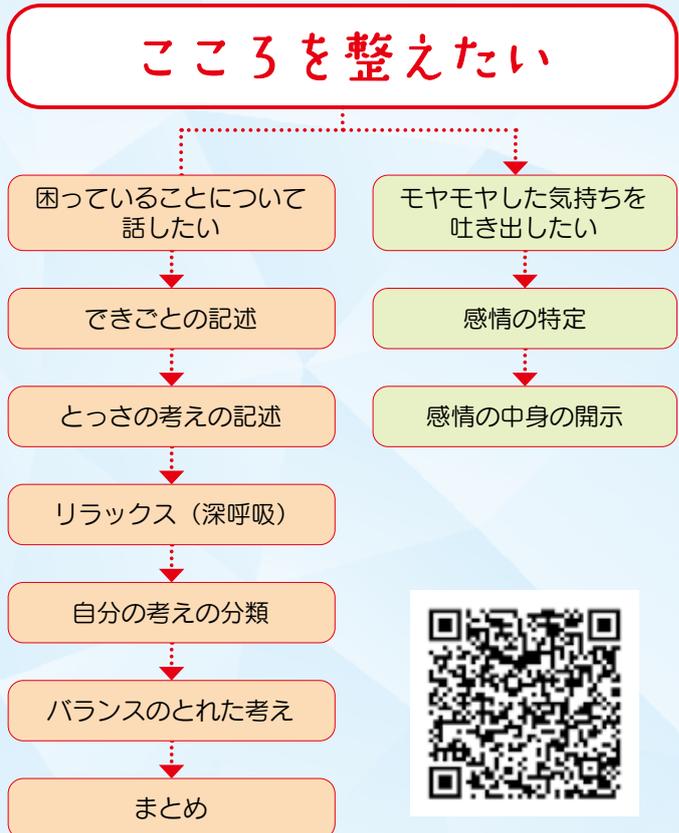
スマホやPCでいつでも気軽にアクセスでき、自分でセルフヘルプが可能です。ぜひお試しください。

\*朝日新聞社、NECソリューションイノベータ、ストレスマネジメントネットワーク

[https://www.cocoro-conditioner.jp/?tags=D\\_DH,C\\_NECKENPO](https://www.cocoro-conditioner.jp/?tags=D_DH,C_NECKENPO)



「こころコンディショナー」で解決できない、より専門的なことがある場合は、「健康・こころのオンライン」をご利用ください



# “パパママ相談教室”のご案内

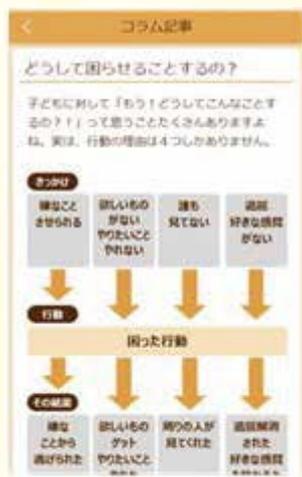
子育てをしていて、「うちの子どうしてこんなことするんだろう?」「子どもはかわいいけどストレスもすごい!」と悩むことはありませんか?

育児相談チャットアプリ「パパママ相談教室」は、親が子どもの困った行動とそのときの状況を入力し、アプリからの質問に答えると、子どもの行動の理由がわかるようになっていきます。その後、行動の理由に応じた子どもへの対応方法を学んだり、子育てコラムを読んで育児の知識も身につけたりすることもできます。

ぜひ「パパママ相談教室」をチェックしてみてくださいはいかがでしょうか。

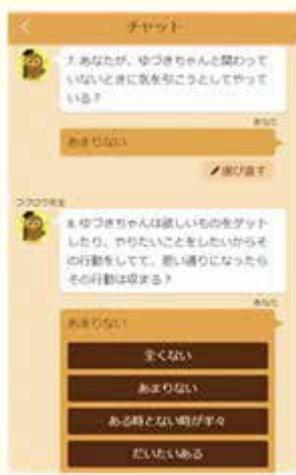
<https://papamama-soudan.jp/>

## 知識を取得



専門家が監修したコラムを多数掲載しており、ペアレント・トレーニングで提供される基本的な知識を学ぶことができます。

## 困りごとを相談



あなたのご家庭であった事例をアプリに相談してください。アプリがそれを分析し、お子さんが起こす行動の背景にある理由の推定、対処法の検討を支援します。

## 振り返り



相談した結果、画面に表示される「アドバイスレポート」は、いつでも確認できます。親御さんが困っている、お子さんのよくある行動の類似点に気づくヒントを提供します。

## 「パパママ相談教室」Q&A

**Q** 「パパママ相談教室」でどんなことが学べるの?

**A** 「パパママ相談教室」で提供する情報は、子どもの困った行動を理解することや、その行動との向き合い方を学ぶのに適しています。

**Q** ペアレント・トレーニングって何?

**A** 「ペアレント・トレーニング」では、子どもの行動変容を目的として、親がほめ方や指示などの具体的な養育スキルを獲得することを目指します。専門家による療育場面でのトレーニングだけでなく、親が日常生活で子どもに適切にかかわることができるようになることで、子どもの行動改善や発達促進が期待できます。





## 見逃さないで不調のサイン

### 心のサイン

- ・ 悲しみ、憂うつ、沈んだ気分が毎日、1日中続いている
- ・ 以前は楽しかったことや興味があったことに関心が持てない
- ・ 気力や集中力、意欲の低下を感じる
- ・ 人に会いたくないと感じる
- ・ 自分には価値がないと感じる
- ・ 自分は罪深いと感じる など

### からだのサイン

- ・ 疲れやすい
- ・ 眠れない、または眠りすぎる
- ・ 食欲がわからない、またはありすぎる
- ・ 吐き気、頭痛、肩こり、めまい、ひどい便秘などの症状 など

### 周りの人が気づけるサイン

- ・ 以前より元気がない、表情が暗い
- ・ 疲れた、だるい、痛みなどの訴えが増えた
- ・ 仕事などのミスが増えた、能率が落ちた
- ・ 人との交流が減った
- ・ 遅刻、早退が増えた
- ・ 飲酒量が増えた など

**心身のサインに気をつけて**  
 日々の生活の中で、先行きに不安を感じることはありませんか。例えば、仕事が減って収入が減り生活していけるだろうか、次の試験に合格できるだろうか、健康診断の結果が悪く、実は重大な病気ではないだろうか：e t c.。  
 生きていれば常に何らかのストレスにさらされます。喜びや達成感につながるストレスは「よいストレス」ですが、落ち込みや疲弊感につながるストレスは過剰な「悪いストレス」といえます。悪いストレスがたまっていると、不安な思いがじわじわと心身をむしばみエネルギーを奪い去

**ストレスと上手に付き合っていくこう**  
 普通に生活していれば、ストレスのまったくない生活を送ることはできません。ストレスを減らすためには、考え方を少し変えてみましょう。鬱々とした考えに陥りがちなパターンには、下のカコミの青文字のよ

なんとなくな不安を感じるとき

### 鬱々とした考えに陥りがちなパターン

さて左のような考え方を、以下のように変えるとどうでしょう。

#### 全か無か…常に完璧を求める

**例1**：家族の食事は必ず手づくりで ..... → **例1**：疲れた日は、お惣菜や冷凍食品でOK！

#### 過剰な一般化…いやなことがあると、それをすべてに当てはめる

**例2**：先月の売り上げが悪く収入が減ってしまった。 ..... → **例2**：先月は悪くても、この先生活できるだろうか... 今月、来月の売り上げがよければ大丈夫！

#### マイナス化思考…よいことも悪いほうへ考える

**例3**：喧嘩のあと珍しく妻のほうから謝ってきた。 ..... → **例3**：もうすぐ結婚記念日だから、早く仲直りしたかったんだな！

#### 結論の飛躍…根拠がないのに最悪の結論を予測する

**例4**：健診で異常を指摘された。不治の病に違いない ..... → **例4**：再検査して、悪かったら早く治そう！

#### ～すべき…常に「～すべき」という目標設定をする

**例5**：仕事を頼まれたら、必ず引き受けなければならない ..... → **例5**：手が回らないときは、断ろう！

#### レッテル貼り…自分に「ダメだ」というレッテルを貼る

**例6**：模試の結果が悪かった。自分はやはりダメ人間だ ..... → **例6**：まだ時間はある！勉強すれば合格できるかも！

こんなふうを考えれば、未来が開けてきた気がしませんか？

不安な気持ちが心を覆い始めたら、考え方を振り返り、違った視点から物事を眺めてみましょう。そもそもあまり考えすぎないことが大切なのです。



## 私のリフレッシュ方法

# 華やかなお花に うきうき、ほっこりする日々



コロナ禍で疲れがたまるなか、お花のサブスクリプション\*（以降サブスク）を始められたAIさん。動画や音楽配信、衣類のレンタルやカーシェアなどのさまざまなサブスクサービスが広がるなかで、AIさんが始められたお花のサブスクとは……？

AIさんのリフレッシュ方法をお伺いしました。

\*サブスクリプション（サブスク）……定額料金を支払うことで、製品やサービスを一定期間利用できるビジネスモデル。

### 姉の紹介をきっかけに スタート

コロナ禍でさまざまな自粛をせまられ、疲れを感じて何かリフレッシュしたいなと思い始めた頃、姉から「お花のサブスクをやってみるんだけどうぞいいよ！」と紹介してもらいました。お花のサブスクとは、定額制で定期的にお花を受け取ることでできるサービスです。事前にアプリ上でプランを購入して、通いやすい店舗へ行きアプリの画面を見せるだけで、毎月決まった金額分のお花を選んで受け取ることができます。

お花の種類はお任せで定期的に自宅に届くサービスなどもあるようですが、私は姉がすでに始めていたお店で選ぶスタイルにしました。

### リビングに飾り、 家族の反応も◎

会社から自宅に帰る際に、乗り換え駅にある店舗を利用していただきました。お店でビビッときたお花をメインに、店員さんに相談しながらそのお花に合うものをチョイスしたり、すでにセットされたものを気に入った場合は、そのセットを受け取ることもあります。

選んだお花は自宅に持ち帰り、花瓶に入れ替えて、リビングのテーブルに飾っています。飾り始めた当



チューリップとガーベラ。春らしく華やかでかわいらしいものを選びました。



初、夫は「花なんて……」という反応でした。しかし、定期的なリビングのお花が変わっていくうちに、徐々に魅力がわかってきたようです。最近ではお花を見ながら「きれいだね」と言っています（笑）

### 仕事中にも マイナスイオン

現在は部署異動でほぼ在宅勤務となったので、定期的に店舗に行くことができなくなりましたが、そのため、お花のサブスクは終了しましたが、不定期でお店に行っています。仕事中にふと目を上げると、匂のお花やホッとするグリーンがあり、マイナスイオンを感じています。

私のリフレッシュ方法は、自分がうきうき、ほっこりすることをみつけること。私にとってのそれが、色鮮やかなお花でした。皆さんも、少しでも興味があるものはまずは試してみたいかがでしょうか。



白のバラを主役に。白とグリーンの清々しい組み合わせを気に入っていました。



右上の黄色いお花はカンガルーポーというそうです。家の中でも秋を感じられるようにセレクト。



「NECけんぼ」では引き続き投稿を募集中！  
詳細は27ページをご覧ください。

AIさん、投稿ありがとニャン。  
ネコルもお花に癒されたいニャー



NECイントラネット内限定

## わからないことがあれば、FuukoChant をご活用ください

2021年11月1日から、社内Q&Aサービス「FuukoChant」の活用を開始しました。

保険証に関すること、給付金に関すること、各種健診に関することなど、約150件のQ&Aを準備しています。

今後も随時、増やしていきます。

電話やメールでのお問い合わせの前に、FuukoChantに気軽にお問い合わせください。

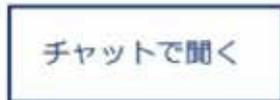
※ご利用はNECイントラネット内限定です。

### 利用方法

- 1 NEC 健保ホームページの以下のバナーをクリックする。



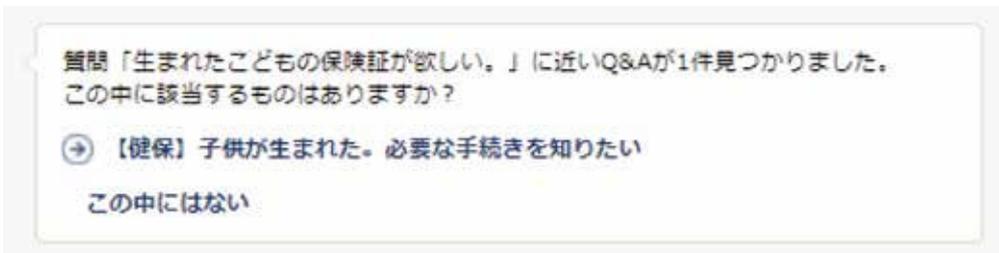
- 2 「チャットで聞く」をクリックする。



- 3 質問を入力して「質問する」をクリックする。



- 4 Q&A 候補が表示されるので、該当するものを選択する。



## 医療費控除についてのお知らせ

前年（2021年）1月から12月までに支払った医療費が10万円を超えている場合、以下の式のとおり課税所得額から控除できる可能性があります。

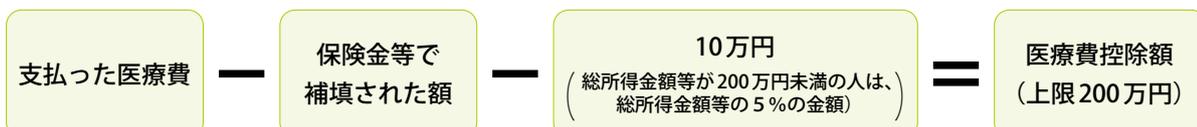
確定申告の受付期間は2022年2月16日～3月15日の予定ですが、医療費控除は還付申告なので、2021年に支払った医療費控除は2022年から5年間申告を受付し

ます。

なお、「ハピルス医療費通知」のハードコピーは医療費控除には使用できないので、領収書に基づき明細書を作成のうえ、申告してください。詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

※ハガキの医療費通知は、2018年8月で発行終了しました。

### 医療費控除の計算式





2022年1月から

## 傷病手当金、任意継続被保険者の制度が変わりました

けがや病気で働けないうきに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われました。

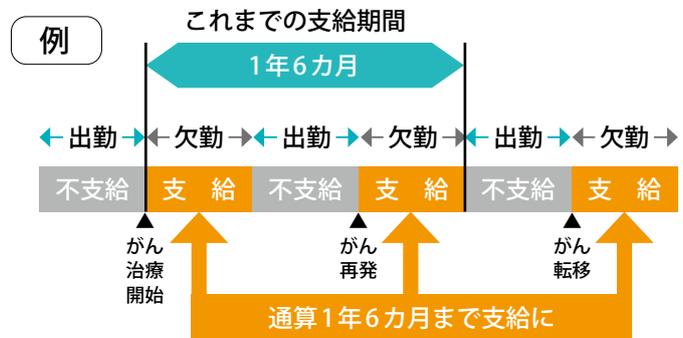
### 傷病手当金の改正

#### ● 傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされていましたが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになりました。

#### ● NEC独自の付加金について

傷病手当金付加金については、同様に通算化します。  
延長傷病手当金は、従来通り傷病手当金支給開始から起算して3年を超えない期間のみ、傷病手当金支給終了後に支給します。



2022年1月から

### 任意継続被保険者の改正

#### ● 本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになりました。

## 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)	2021年10月1日～2022年1月31日
補助額	補助上限額2,000円(税込)。2,000円(税込)未满是実費を補助
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	2022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。 詳しくは「インフルエンザ予防接種補助申請の手続き」をご確認ください。 <a href="https://www.neckenpo.or.jp/member/hoken/influ_yobou.php">https://www.neckenpo.or.jp/member/hoken/influ_yobou.php</a> ※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。

## ご家族が就職したら、被扶養者削除の手続きを！

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NEC健保へ届出をお願いします。詳細はNECけんぽホームページ「被扶養者から外すときは」をご参照ください。

なお、就職後（NEC健保の資格喪失後）にNEC健保

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（NEC健保の負担分）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。

## 2021年度介護・健康教室（オンライン版）のご案内

※ 2021年度の介護・健康教室は、**オンデマンド動画配信形式（専用の動画配信サイトにログインして視聴）**で開催しています。

### ●介護

コース	講座名	時間
1.介護準備学（お金）	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	前編（1時間32分） 後編（1時間30分）
2.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	前編（1時間55分） 後編（1時間30分）
3.認知症介護	認知症フレンドリー講座	1時間30分
4.介護予防	介護予防と介護の基礎知識	1時間30分

### ●健康

コース	講座名	時間
5.ストレスマネジメント	コロナ禍におけるストレスマネジメント	1時間30分
6.睡眠	科学に基づくよりよい眠りのためのヒント	1時間30分
7.女性のための健康	女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く	1時間30分

■ **申込期日**：2022年3月17日（木）まで

■ **申込方法**：当健康保険組合のホームページからダウンロードした「オンライン版 介護・健康教室 申込書」に必要事項を記入し、毎週木曜日までに [kaigokenkou@kenpo.jp.nec.com](mailto:kaigokenkou@kenpo.jp.nec.com) へお送りください。

教材およびURL、ログイン用ID・パスワードは翌週の木曜日に事務局より発送いたします。

詳細はけんぽホームページをご覧ください。 [https://www.neckenpo.or.jp/500-2/kenkou\\_kaigo\\_online/](https://www.neckenpo.or.jp/500-2/kenkou_kaigo_online/)

※ 2022年度の詳細につきましては、4月1日以降、けんぽホームページをご覧ください。コース・カリキュラム等変更がございませぬ。

## 任意継続被保険者のみなさまへお知らせ

### ● 2022年度保険料納入告知書について

2022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・振込口座 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、速やかに右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2022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。



ご応募、  
待ってるニャ



## みなさんのご応募をお待ちしています

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

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

**進に関するものであれば、どんなことでもOK**です。

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

※自薦・他薦ともOK！

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

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

■**応募期間**：2022年2月1日～2022年2月28日

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

※応募者多数の場合は、掲載時期を調整させていただく場合があります。

※なお、掲載できない場合もございますので、予めご了承ください。

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

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



正解された方の中から**抽選で10名様に「パルスオキシメーター」**を贈呈します!!



本品は「特定保守管理医療機器」であるため、ユーザー（当選者）の住所・氏名・連絡先等の個人情報を白石薬品㈱（常備薬幹旋元）で管理する必要があります。これに同意いただくことを応募の要件といたします。

## 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』をよく読むと、正解がわかりますよ（問5を除く）!

**クイズ問1**：「ねる・たべる・〇〇〇」は、NECけんぽオリジナルコンテンツの名称である。

**クイズ問2**：大腸の粘膜の一部がイボ状に盛り上がったものを「〇〇〇〇」という。

**クイズ問3**：寒いときに鳥肌が立つのは、自律神経のうちの〇〇神経が高ぶり、皮膚の筋肉が収縮するためである。

**クイズ問4**：医療機関を午後10時～午前6時に受診すると、初診で4,800円、再診で4,200円が加算される（6歳以上の場合）。これを「〇〇加算」という。

**クイズ問5**：冷凍ほうれん草は、製造過程で凍らせる前に軽く加熱して〇〇の働きを止めているため、生のほうれん草よりも品質の低下や変色がおきにくい。

※問5の正解は、健保HP健康コンテンツ「ねる・たべる・うごく」の「たべる」に収録されている「家族みんなでヘルシーちゃんねる」をよく見るとわかるニャ!

**ご意見（機関連に関する、ご意見・ご要望）** ※〇の中には、文字が各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/oubo/>（右下の二次元コードからアクセスできます）よりe-mailにてご応募願います。

■**応募期間**：2022年2月1日～2022年2月28日

■**応募資格** NEC健康保険組合加入者の方

※同一保険証の方は1名様のみご応募いただけます。

■ご応募は、日本国内にお住まいの方に限らせていただきます。

■**当選発表**

正解された方の中から抽選で10名様に「パルスオキシメーター」をプレゼントいたします。ご当選者様の発表は、賞品の

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2022年3月中旬以降を予定しております。



■**前回の答え**

問1：血糖値 問2：筋肉 問3：エストロゲン 問4：府中 問5：相互

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

がんを防ぐための

## 新 12 か条

### 5 条

#### 塩辛い食品は控えめに

食塩のとりすぎは高血圧につながり、脳卒中や心臓病を招くだけでなく、胃がんの発生リスクも高めます。これは、高塩分の食事によって胃粘膜がダメージを受けて、胃炎が発生し、胃がんになりやすい環境になるためと考えられています。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準 2020 年版」では、1 日当たりの食塩摂取量の目標を、男性 7.5g 未満、女性 6.5 g 未満としています。これは、塩分過多になりがちな日本食の特性を考慮した目標値ですが、WHO（世界保健機関）では、1 日当たりの食塩摂取量の目標値を 5g 未満にすることを強く推奨しています。

胃がんや高血圧など、さまざまな病気の予防のためにも、毎日の食事で減塩を心がけましょう。

あなたはいくつ守れていますか？

#### がんを防ぐための新 12 か条

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



## 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/>

渋谷健診センターでは定期健診ではカバーされていない充実のがん検診が、自己負担 3,000 円（税込）で受けられます。

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 4 F（〒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」のアクセスをご参照ください。

費用：自己負担 税込 3,000 円（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。女性対象者は NEC 健保が契約している会場（11 機関 19 か所）で受診してください。

※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。

生活習慣病健診（がん検診）では、検査項目によって医療機関の基準があり、対象者の健康状態等により、当日受けられないこともございます。

詳しくは渋谷健診センター（診療所）にお問い合わせください。☎03-5728-3150（平日 8:00～16:00）

厚生労働省ほか関係省庁の  
通達、関連学会の見解等を  
踏まえ、適切な新型コロナ  
ウイルス感染症対策を行い、  
安全な受診環境を確保して  
がん検診を実施しています