

NECけんぽ

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



特集

胃がんをもっと怖くないがんにする

こんなはずじゃなかった!

ヘッドホンの大音量を放置した M さん(33 歳)の場合

NEC ライベックス

キムチと玉子の混ぜご飯 & 鶏肉の塩こうじ唐揚げ

「クイズNECけんぽ」

クイズに答えて「マッサージ
クッション」をもらおう!

詳しくは23ページをご覧ください



胃がんを

もつと怖くないがんにする

早期では治りやすいが
 症状からは見つけにくい

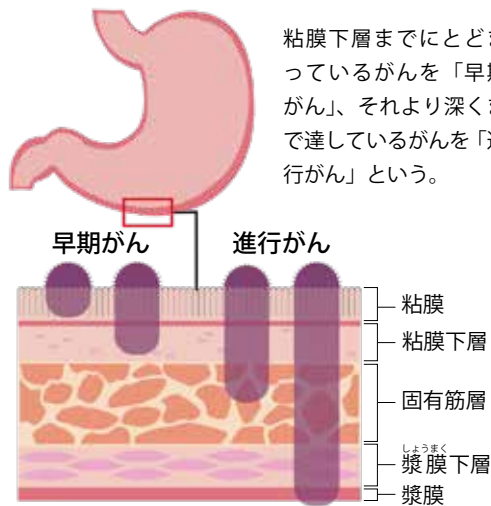
胃がんの多くは、胃壁の表面を覆う粘膜に発生し、胃壁の奥深くに進んでいきます。さらに、胃壁を突き抜け胃の外側に達して周辺に広がったり、ほかの臓器に転移したりする場合もあります。

胃がんが粘膜や、そのすぐ下側にある粘膜下層にとどまっているのが「早期がん」、それより深くに達しているのが「進行がん」です。早期がんはほとんど自覚症状がありません。進行すると、おなかの張り（膨満感）などの症状が出る場合もありますが、胃がん特有の症状ではないので見過ごされてしまいがちです。そのため、自覚症状に頼りすぎると、早期発見のチャンスを逃す恐れがあります。

胃がんは、早期がんであるI期に治療できれば、治癒の目安である5年生存率は約99%ですが、かなり進んだ進行がんであるIII期で5年生存率は約47%、末期がんであるIV期では約6%にまで低下します。胃がんの早期発見には胃がん検診が有効ですが、これを受けている人は、男性で48%、女性で約37%にとどまっています。胃がんで死亡するリスクを下げるには、胃がん検診を定期的に受けることが大切です。

胃がんは大腸がんに次いで日本人に多いがんですが、早期発見すればほぼ治ります。ただし、進行すると予後が悪く、年間約4万2,000人が胃がんで死亡しています。胃がんの最大の原因であるピロリ菌を除菌するとともに、定期的に胃がん検診を受けるなど、万全の対策を行いましょう。

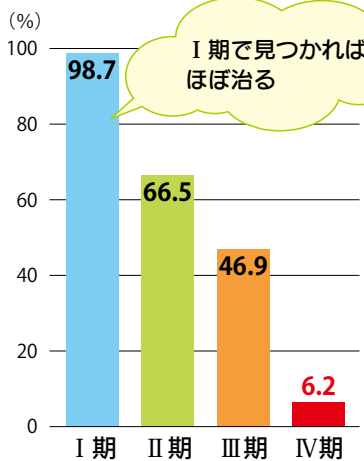
胃がんの進行度



胃がんの主な自覚症状

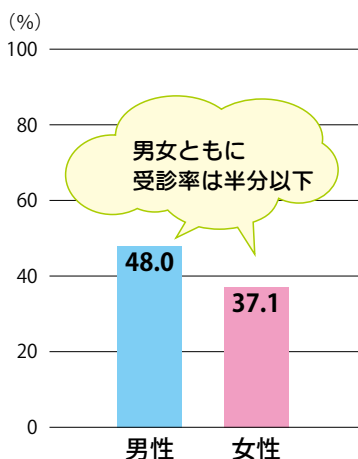
- 早期がん**
 自覚症状はほとんどない
- 進行がん**
- **がんが胃の入り口にある**
 食べ物を飲み込みづらくなる
 - **がんが胃の出口にある**
 胃の中に食べ物がたまり、少し食べただけでおなかが張って食べられなくなる
 - **潰瘍をつくるタイプのがん**
 吐血、貧血
 - **さらに進行すると**
 食欲不振、体重減少

胃がんの5年生存率



全国がんセンター協議会「生存率協同調査」より

胃がん検診の受診率



厚生労働省「2019年国民生活基礎調査の現況」より

「X線」か「内視鏡」で胃がん検診を定期的に

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

これらの検診を定期的に受けて、胃がんの早期発見を心がけましょう。

胃部X線検査

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



胃内視鏡検査

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



ABC検診

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

ピロリ菌の
除菌で
胃がん予防

日本人の胃がんの多くはピロリ菌感染が原因といわれています。ピロリ菌感染の有無は人間ドックなどで調べられます。検査の結果、感染がわかった人は、除菌することで胃がんのリスクを抑えられます。

⚠️ ピロリ菌に感染していない、あるいは除菌治療を受けて菌が消えても、胃がん発生のリスクがゼロになったわけではありません。胃がん検診を定期的に受けることが大切です。

予防

生活習慣を見直して
胃を守ろう

●塩分を控える

食塩や塩漬けした食品をとりすぎると、胃がんのリスクが高まる。

●タバコはやめる

喫煙者はタバコを吸わない人の2倍も、胃がんになりやすい。

●肥満を解消

男性の肥満者は肥満ではない人に比べて、胃がんになりやすい。

●アルコールは適量を

アルコールを飲みすぎると、胃の入り口にがんがしやすい。

●刺激物を控える

激辛料理など刺激物のとりすぎは、粘膜を萎縮させる。

●野菜や果物は十分に

野菜や果物を多くとる人は、胃がんにかかりにくい。

●ストレスを解消

ストレス過多は、胃の粘膜を萎縮させる。

●適度な運動を習慣に

女性は身体活動量が多いほど、胃がんにかかりにくい。



治療

胃がんの進行段階によって
治療法が決まる早期なら内視鏡治療で
治るケースがふえている

早期がんは、**内視鏡**でがんを切除する治療が中心になります。からだの負担が少なく、治療期間も短くできます。



進行がんは、**手術**でがんを切除します。開腹手術（腹部を切開して行う）に代わり、腹腔鏡手術（腹部に開けた数カ所の孔から腹腔鏡と手術器具を入れて行う）が広がりつつあります。

治りにくい胃がんには
薬物療法を行う

さらに進行してほかの臓器に転移した場合や、胃壁にしみ込むようにがん細胞が広がり、早期に見つけるのが難しく進行の速いスキルス胃がんなど、治りにくい胃がんに対しては、抗がん薬や分子標的薬などの薬による治療が中心になります。分子標的薬は、患者のがんの特徴に即した治療が可能です。

※上記の研究結果はいずれも国立がん研究センターによる

こんなはずじゃなかった!

ヘッドホンの大音量を放置したMさん(33歳)の場合

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。

通勤時や電車に乗っている間、ヘッドホンで好きな音楽を楽しむMさん。長年にわたり毎日のように続けていましたが、どうも音量が大きすぎたようで、聴覚が取り返しのつかないことになってしまいました。Mさんに何が起こったのでしょうか……。

音を伝える細胞が壊れ、失われた聴覚は戻らず「ヘッドホン難聴」に

「今日はよろしくお願ひします。ところで、私の話し方で聴こえていますか?」

はい。お気づきがありますがとうございませす。補聴器は必要ないのですが、ゆっくり話していただくと助かります。私も以前はお年寄りや聴こえの悪い人には、つい大きな声で話してしまいがちでした。しかし、それほど大きくなって、ゆっくりはつきり話してもらえば聴こえやすいことを、身をもって知りました。

「ヘッドホンが原因だったか?」

学生時代からですから、もう10年以上歩いているときや電車の中ではいつも使っていました。昔からロック系の音楽が好きだったので大音量の曲を聴くことが多かったのに加え、周囲の騒音を低減するノイズキャンセリング機能がついた機

種ではなかったもので、さらに音量を上げていたと思います。

「どのようにして難聴が見つかったのですか?」

耳鳴りや耳が詰まったような感覚はあったのですが、自分では聴こえにくいと思っただけで、自分では聴こえにくい職場の人たちから「よく聴こえていないんじゃないか」と指摘されるようになったので、耳鼻咽喉科で検査してもらいました。

問診でヘッドホンの使用について尋ねられ、長年、毎日数時間も音楽を聴いていることも伝えたところ「ヘッドホン(イヤホン)難聴」と言われたのです。この難聴は少しずつ進むため、聴こえの悪化に気づきにくかったのです。

音の「大きさ」と聴く「時間」が難聴リスクを左右する

「通勤中にヘッドホンで音楽を聴くなんて、ごく普通の習慣のような気もしますが、Mさんは運が悪かったのでしょうか?」

どうも音が大きすぎて、聴く時間も長すぎたようです。適正な「音量と時間」を守っていれば、私も大した問題は起こらなかったと思います。85デシベル(間近で聞く救急車のサイレンの音ぐらい)以上になると、音の大きさと聴いている時間の長さに比例して音を感じ取れなくなっていくそうです。

おまけにイヤホンの使いすぎから外耳道(※)が傷つき、かゆみも出たので、かいているうちに外耳道の傷が悪化し「外耳炎」とも診断されました。外耳炎については、音楽を聴く以外にもコロナでテレワークが増え、オンライン会議などで仕事中にもイヤホンを使う時間が増えたことも影響したようです。

「ここにも「コロナ」ですか……?」

コロナ禍で、3分の1の人が「ヘッドホンやイヤホンの使用時間が増えた」と

いう記事を読んだことがあります。耳鼻咽喉科の先生によると、耳の健康のためにはヘッドホンなどの使用は1日に1時間未満に抑えるべきだそうです。実際は多くの人が1時間〜3時間も使っていて、ヘッドホンなどを使う人の約4割が何らかの耳トラブルを抱えているそうです。

「今この記事を読んでいる方も、ヘッドホンなどの使用時間が増えているかもしれませんね。健保加入者のみなさんへメッセージをお願いします。」

私は、音楽を聴くときにヘッドホンを使うのはやめました。適度な音量をスピーカーから流して楽しんでいきます。早めに耳を休ませていけば、難聴にならず、聴力も回復していたかもしれません。

みなさんのなかで日常的にヘッドホンなどを使っている、耳鳴りや耳が詰まった感覚があり、それが翌日も続くようなら、自分では聴こえていると思っただけでも、一度、耳鼻咽喉科で相談することをおすすめします。

※外耳道：耳から耳の穴、その奥の鼓膜に至るまでの部分

世界で約11億人の若者がヘッドホン難聴の危機に

ヘッドホンやイヤホンを大音量で長時間、毎日のように使っていると、有毛細胞^(*)が傷つき壊れることがあります。そうすると音を感じ取りにくくなって難聴を引き起こします。これが「ヘッドホン（イヤホン）難聴」です。

有毛細胞が壊れる前なら、ヘッドホンなどの使用を中断し「耳の安静」を心がければ回復する可能性があります。いったん壊れた有毛細胞は元には戻らず、難聴が残ります。なお、大音量のコンサートなどによる一時的な難聴なら、薬物療法が有効な場合があります。

WHO（世界保健機関）は2015年、世界中の12～35歳の

若年者約11億人が、携帯型の音楽プレーヤーやスマホを使って大音量の音楽を聴くことで「難聴の危機」にさらされていると警告しています。

コンサートなどで大音量の音を聴いた場合や、ヘッドホンなどを大音量で長時間使い続けた場合、耳の痛みとともに片側の耳が聴こえづらくなったり、耳鳴りや耳づまりを自覚することがあります。これらがすぐに解消されれば問題ありませんが、翌日も続くようなら急性音響性難聴が疑われるため、耳鼻咽喉科を受診してください。

*有毛細胞：耳の奥深く（内耳）で音を感じ取り、脳に伝える細胞

難聴は認知症のリスクを高める

WHOは2019年、認知症予防のために指導（介入）が推奨される12の生活習慣や疾患を公表しました。そのひとつに「難聴」が挙げられています。

難聴では聴覚から得られる情報が制限されるだけでなく、聴こえが悪いことから社会参加や人との交流が減り、その

ために体を動かす機会も減ることなどが認知症に影響すると考えられています。

認知症予防のためにも、ヘッドホンやイヤホンを正しく使って健康な「聴こえ」を維持し、難聴が疑われる症状に気づいたら早めに耳鼻咽喉科に相談しましょう。

●セルフチェック

こんな症状は
「難聴」かも

- 人の話をよく聴き返す
- 人の話をよく聴き間違える
- ついテレビの音量を上げてしまい、家族から「音が大きすぎ」といわれる
- 後ろから声を掛けられても気づかないことがある
- 耳が詰まった感じがする
- 音が響いて聴こえる
- 耳鳴りがする

●ヘッドホン・イヤホンの安全な使い方

- ① 音量を抑える
- ② 連続して長時間使わずに、耳を休ませる時間をつくる
- ③ 1日の使用を合計1時間未満に制限する
- ④ 1週間に1回は、2日以上続けて仕事以外ではヘッドホン・イヤホンを使わない日をつくる
- ⑤ 周囲の騒音を低減するノイズキャンセリング機能がついた製品、遮音性が高い製品を使う（より抑えた音量で楽しめる）



令和4年度
予算が
決まりました

健康保険料率を0.5%引き下げ、 介護保険料率は0.33%引き上げ

日本電気健康保険組合の令和4年度の収入・支出予算案が、
去る2月21日に開催された第189回組合会で決・承認されました。

予算の基礎数値

- 被保険者数……72,990人
- 被扶養者数……67,850人
- 標準報酬月額…435,150円
- 標準賞与額……1,044,360円
- 健康保険料率…8.0%
(8.5%から改定)
- 介護保険料率…1.90%
(1.57%から改定)

全国の健保組合の状況

わが国の高齢化は、猛スピードで進行しています。人口のボリュームが多い団塊の世代が2022年から後期高齢者となり始めることで、今後、健保組合が高齢者医療を支援する納付金の負担がさらに増加することが確実な状況です。

NEC 健保の状況

こうしたなか、当健保組合の令和4年度予算は、保険料率を0.5%引き下げ、8.0%に設定して編成しました。改定理由は、令和3年度の剰余金が653億円（収入の1.4倍）まで積み上がっており、これ以上積み上げられない水準まで保険料率を引き下げるべきと考えたからです。これに基づく保険料収入は424億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、

令和4年度 介護勘定

収入

科目	予算額 (百万円)
介護保険料	7,637
繰入金・その他	0
計	7,637

支出

科目	予算額 (百万円)
介護納付金	7,111
予備費	523
還付金・その他	3
計	7,637

介護保険料率を引き上げ

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、当健保組合の令和4年度の介護納付金も、前年度比2.3億円の急増となっております。このため、令和4年度の介護保険料を1.57%から1.90%に改定いたします。

1人当たりの医療費2.3%増を見込み、219億円を計上しました。高齢者医療を支える納付金は、前年度比27億円減の169億円を計上しております。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19億円を確保しました。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の施策を積極的に展開してまいります。

事業計画のポイント

(1) 健診制度の見直し

- 被扶養者・任意継続者健診の人間ドック一本化
- 被扶養者・任意継続者健診の人間ドック検査契約の外部委託

(2) デジタルデータを活用した保健事業の強化

- 認知行動療法活用チャットボット「こころコンディショナー」の導入
- ヘルスケアサービス「みんなの家庭の医学」の提供

(3) 事業主と連携した禁煙対策事業

- オンライン卒煙プログラムの継続

(4) 第二期データヘルス計画に基づく事業の展開

- 被扶養者の特定健診・特定保健指導に関する受診率・終了率の向上

- 生活習慣病健診(がん検診)の受診促進

- 事業主向け健康レポートの作成、報告

- 重症化予防施策の継続実施

- 前期高齢者を対象とした保健指導の継続実施

(5) ヘルスリテラシーの向上

- 健康ポータル「ハピルス」の利用促進

- 広報活動による健康への意識喚起

(6) 医療費適正化に向けた取り組み

- 適正な給付・認定

- 適正受診・受療の指導・啓発

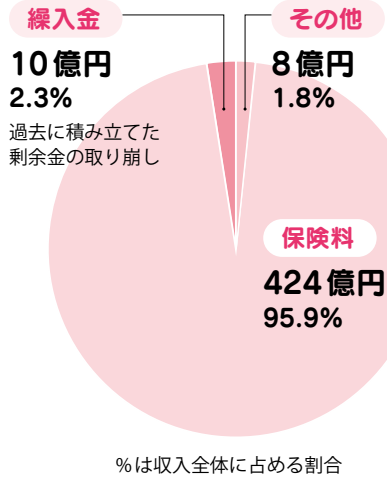
(7) 事業の一部外部委託による事務効率化の推進

- 家族調査、柔道整復（照会業務）、第三者傷害（原因調査・求償業務）

収入

収入総額 442 億円

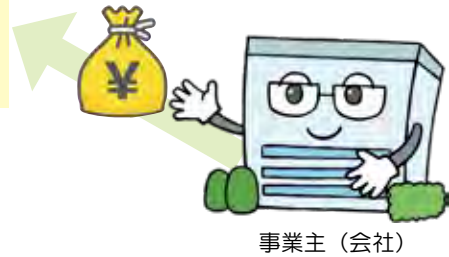
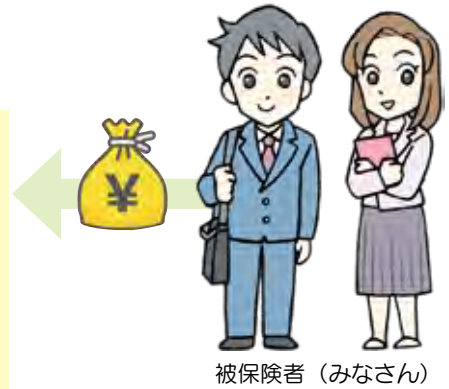
経常収入：420 億円



保険料 (保険料+調整保険料)
424 億円

給与や賞与の8.0%を納めていただきます(※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(被保険者3.37%、事業主4.63%)、みなさんの負担を軽減しています。



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 219 億円

みなさんご家族がお医者さんにかかったとき、医療費を給付します。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ここから支出されています。



納付金 169 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。



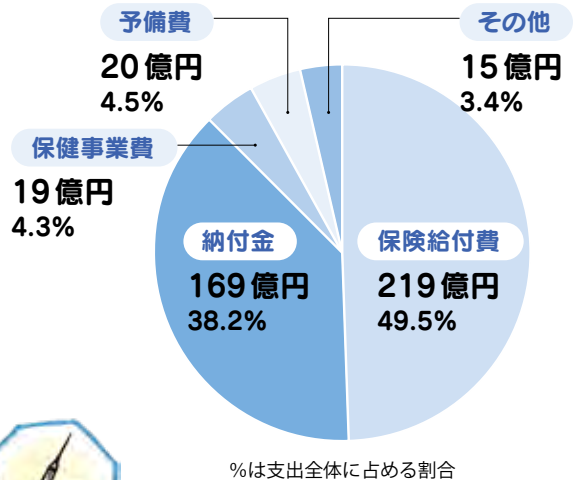
保健事業費 19 億円

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あてられます。



支出総額 442 億円

経常支出：414 億円



※端数処理 (小数第二位で四捨五入)のため、合計が100になりません



発酵パワーで免疫力UP!

キムチと玉子の混ぜご飯 & 鶏肉の塩こうじ唐揚げ

食品のうま味を引き出し、栄養価を上げる発酵食品。食卓に取り入れ、体の中から元気になりましょう!



キムチと玉子の混ぜご飯 1人分 352kcal 食塩相当量 1.8g 野菜量 26g

【材料】2人分

ご飯……………お茶碗2～3杯
玉子……………2個
キムチ……………60g
中華の素……………小さじ1/2
こしょう……………少々
炒め油……………小さじ1

【作り方】

- ①キムチを粗みじん切りにし、玉子は割りほぐしておく。
- ②フライパンに油を入れて玉子を流し込み、炒り玉子を作る。
- ③温かいご飯とキムチ、玉子を混ぜ合わせ中華の素・こしょうで味をととのえる。



■メニュー監修
株式会社 NECライベックス
フードサービス事業部中食堂
管理栄養士 渡辺優里

食堂をご利用される方の活力となるようなメニューの開発を心がけています。

鶏肉の塩こうじ唐揚げ 1人分 394kcal 食塩相当量 2.7g 野菜量 46g

【材料】2人分

- 鶏むね肉……………1枚 (240g)
- A
 - 塩こうじ……………大さじ1
 - おろししょうが……………少々
 - おろしにんにく……………少々
 - 塩・こしょう……………適量
- 片栗粉……………大さじ1
- 揚げ油……………適量
- B
 - 玉ねぎ (みじん切り) ……1/4個
 - 大葉しそ (みじん切り) ……2枚
 - マヨネーズ (カロリーーフ) ……大さじ2
 - 酢……………小さじ1/2
- サニーレタス……………2枚
- 水菜……………1/4束
- 人参……………1/4本 (20g)

【作り方】

- ①鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、Aを加えてもみこんで1時間程度冷蔵庫におく。
- ②①に片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。
- ③Bの材料を混ぜ合わせ、しそタルタルソースを作る。
- ④サニーレタスは手でちぎり、水菜は3cm長さに、人参は細切りにして合わせる。



管理栄養士の栄養コラム

私たちの周りにはみそ・しょうゆ・納豆・ヨーグルト・チーズなど発酵食品が数多く存在しています。発酵食品は微生物の働きによってうま味成分がアップし栄養価も高まる、まさに食べておいしく、体にやさしい食品です。

おすすめの発酵食品

- 納豆**…ナットウキナーゼという酵素は血管内の血液凝固を防止し、血液の流れをサラサラにする役目があります。また、納豆の栄養は骨を丈夫にするビタミンKを含み、食物繊維も多いため整腸作用など体に有効な働きをします。
- ヨーグルト**…ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える働きがあるため、便秘改善・美肌効果に役立つといわれています。
- 漬物・キムチ**…熱を加えて栄養を壊すことなく、野菜がもともと持つ栄養に加え、発酵食品の栄養も摂取することができます。また、漬物の乳酸菌が作り出したアミノ酸GABAにはリラックス効果・ストレス軽減・免疫力増進効果があるといわれています。
- 塩こうじ**…こうじ菌に含まれるプロテアーゼという酵素は、肉や魚に漬けるとたんぱく質がうま味成分であるアミノ酸に分解されるため、食材のうま味が増し、コクを引き出す効果があります。また、塩こうじは塩と比べると、塩分量が1/4程度。塩分控えめでもうま味があるので十分においしく食べられます。

より効果のある発酵食品の食べ方

- 毎日続けて食べる
- なるべく加熱調理しない
- 食物繊維と一緒に食べる
- 複数の発酵食品を組み合わせる (おすすめの組み合わせ…納豆×キムチ、ヨーグルト×甘酒)



このように健康に役立つパワーがたくさんある発酵食品。

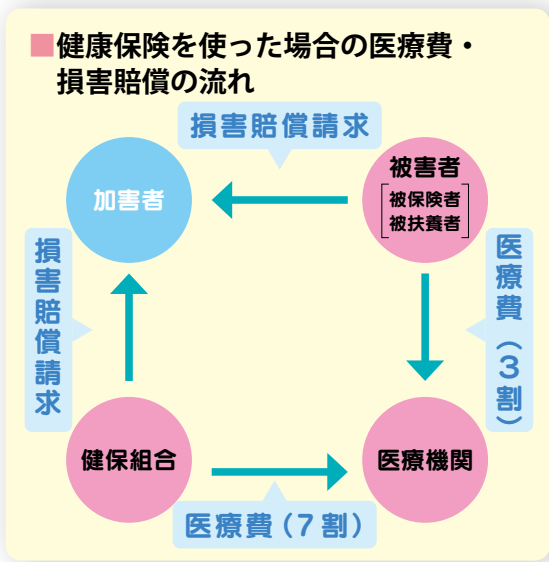
しかし、過剰摂取は塩分の摂りすぎにつながり、高血圧や腎機能を低下させる原因となります。

調味料は計量する、小皿に取り分けて食べるなどして、食べすぎに注意しましょう。

交通事故のほか、外食での食中毒、他人の犬に噛まれる、ゴルフ場で他人のボールに当たるなども…

「第三者の行為」によって 病気やケガをしたら…?

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14回は、他人の行為が原因で病気やケガをしたときの医療費について解説します。



すみやかに健保組合に報告し「第三者の行為による傷病届」を提出してください

他人の行為が原因の病気やケガを「第三者の行為による傷病」といいます。代表的な事例が交通事故などです。こうした場合も、健康保険を使って治療を受けることができます（業務外の事故に限る）。その場合の医療費は、患者（被害者）が医療費総額の原則3割、健保組合が残りの7割を負担します。

ただし、交通事故などのように、その原因が第三者の過失にある場合、医療費は加害者（第三者）が負担するのが原則です。つまり、被害者同様に**健保組合にも加害者に対して損害賠償を請求する権利が発生します**。交通事故などで健康保険を使ったときは、すみやかに健保組合にその旨を報告し「第三者の行為による傷病届」を提出してください。

交通事故にあった場合の対応

① まずは冷静に

事故のショックから早く立ち直り、冷静になりましょう。ケガを負っているときは重大な判断は後回しに。

② 加害者を確認

加害者の氏名・住所・連絡先、車種・ナンバー、任意保険加入の有無等を運転免許証、車検証、損害保険等の保険証などで確認しましょう。可能なら証言してくれる目撃者の確保を。

③ 警察へ連絡

健康保険を使った場合、事故状況や過失割合などを確認するために警察が発行する「交通事故証明書」等の書類の提出が必要です。事故の大小にかかわらず、必ず警察に連絡して、現場検証を。

④ 医師の診察

外傷はなくても、脳や内臓、骨など見えないところにダメージがあるかも。できるだけ早く、医師の診察を。

⑤ 健保組合に連絡

健康保険を使った場合は、すみやかに健保組合に連絡し、「第三者の行為による傷病届」を提出してください。これを怠ると健康保険法の罰則規定が適用される場合があります。

⑥ 示談は慎重に

健康保険を使った場合は、健保組合にも加害者に損害賠償を請求する権利が発生します。被害者・加害者だけで示談を行わず、必ず健保組合にご相談ください。

自賠責保険 と 健康保険

運転者が強制加入する自動車損害賠償責任保険（自賠責保険）の保険金の上限額は、けがの場合1人当たり120万円まで。健康保険を使わずに受診した場合には、医療費の全額が自己負担となり、治療が長引けば上限額を超えることがあります。加害者が任意保険に未加入の場合、支払い能力に問題がある場合もあります。こうしたときに健康保険は強い味方となりますが、健康保険を使った場合は、健保組合への連絡と届出が義務づけられています。

こんなときも「第三者の行為」に該当します

自転車にぶつけられて
ケガをした



工事現場からの落下物で
ケガをした



不当な暴力を受けて
ケガをした



他人の飼っているペット
に噛まれてケガをした



レストランなど外食で
食中毒になった



スポーツ中に相手の故意
の反則でケガをした



ゴルフ場などで他人のボール
に当たってケガをした



第三者によって起こった傷病全般が「第三者の行為」にあたるんだニャ



以下の場合、給付の全部または一部が制限されます

- ・故意に事故や犯罪をおこしたとき
- ・けんか、泥酔、交通規則違反など著しい不行跡で事故をおこしたとき
- ・詐欺その他不正に保険給付を受けたり受けようとしたとき
- ・健保組合が指示する質問や診断などを拒んだとき
- ・正当な理由がなく医師の指導に従わなかったとき
- ・感染症予防法など他の法律によって、公費で負担する療養の給付等があったとき

NEC健保組合では、第三者の行為による傷病の業務（原因調査および求償業務）を、(株)大正オーディットに委託しています。

必要に応じて、同社から負傷原因等をお尋ねする場合がありますので、ご協力をお願いします。

健康に関するソボクな疑問 Q&A

日常生活編

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 なぜお酒を飲むと酔っぱらう？

A アルコールがアセトアルデヒドに変わるから

お酒を飲むとアルコールは肝臓で分解されて、アセトアルデヒドという物質に変わります。この物質が顔を赤くさせるなど、体にさまざまな酔いや二日酔いなどの症状を引き起こす原因となっています。アセトアルデヒドは酢酸に分解されて血液によって全身をめぐるながら、最終的には尿や汗、呼吸となって体外に排出されます。

アルコールが脳内に増えると「ドーパミン」という快楽物質が増えて気分が明るくなるのですが、飲む量が増えると病気のリスクも高まります。アルコールの摂取量が体にとって有害になっていないかどうかの指標として、肝機能検査のひとつである「 γ (ガンマ)-GTP」があります。この値が正常(男性50以下、女性30以下)であるかどうかをふまえて、飲酒を楽しみましょう。



Q お腹がすくと音が出るのはなぜ？

A 胃や十二指腸の中の空気が音を出すから

胃や十二指腸の中に食べものがなくなるとお腹がすきます。そこには、胃液や十二指腸液がありますが、ほかに空気も存在します。空腹時は食べものがなく空気だけが入っている状態なので胃や腸が動くことで「グー」という音が出ることになります。このとき、モチリンというホルモンが分泌されて胃腸の中に残っている食べものを排出しています。「グー」という音は胃腸が正常に働いているときの健康のサインともいえます。

しかし、空腹のまま勉強や仕事をしていると、血糖値が下がって脳が栄養不足になり集中力が低下してしまいがちになります。こんなときはチョコレートやナッツ、アメなどを食べて空腹を抑えるとよいでしょう。



Q なぜ緊張するとトイレに行きたくなる？

A 交感神経が高まって血液量が増えるから

緊張すると自律神経のうち、交感神経が高まります。交感神経が高まると、ドキドキして心臓から体全体に行く血液の量が多くなり、腎臓にいく血液の量も多くなって尿も増えます。また、緊張すると、膀胱にある尿がたまっただどうかを察知する神経が過敏になり、わずかな増加にも反応しやすくなります。

これを防ぐにはリラックスして交感神経や内臓の感覚神経の働きを鈍くすることです。たとえば、大きく深呼吸をする、ストレッチをするなどが効果的です。また頻尿に効くといわれている食材が山芋です。マグネシウムが多く含まれていて、尿道括約筋などの筋肉の収縮を整える働きがあり、1日60g程度とるのが効果的だといわれています。



Q 辛いものを食べるとなぜ汗をかくの？

A 味覚を感じる刺激が汗を出す刺激に変化するから

医学的に味覚性発汗とよばれている現象です。辛いものを食べると、舌にある味覚を感じる神経への刺激が、顔全体に汗を出す神経への刺激に変化して、汗が生じることが解明されています。この場合、顔や頭の温度を下げて、脳の温度の上昇を避けるように働いて

いるのではないかとわれています。

またわさびや和からしなどの刺激物を食べると鼻にツーンとくることがありますが、これは蒸発しやすい性質をもつ辛辣成分が、鼻の痛みを感じる神経を刺激するからです。



アロマテラピーで セルフケア

監修 ● 木田 順子 アロマテラピーコンサルタント

ちょっとステキな
Healthy Life

植物の芳香成分(=精油)を使った療法がアロマテラピー。精油の成分が鼻から入り、脳や呼吸器に働きかけたり、皮膚から入って体内で作用したりすることで、私達の体調をととのえる効果があります。初心者でも取り組みやすい簡単なアロマテラピーをご紹介します。セルフケアで健康で快適な毎日をご紹介。

ストレス、疲れ、気分転換に

お気に入りの精油を仕事場の引き出しなどに常備しておくと、疲れたとき、気分転換したいときに便利。直接香りを嗅いだり、ハンカチに1滴つけてプレゼンやミーティングに携帯すれば、いつでも手軽に香りにふれることができます。

④精油がシミになって残ることがあります

好みの精油が一番ですが、選ぶのに迷う人は下記の定番の精油を試してみましょう。

- ・ラベンダー
- ・ヒノキ
- ・ゼラニウム
- ・ユズ など



目の疲れに

PCでの作業や
スマホでの
目の使いすぎに

冷湿布

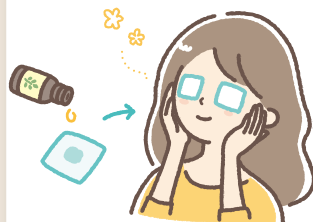
- ・ローズの芳香蒸留水…適量
- ・コットン……………2枚

ローズの芳香蒸留水をコットンに浸す。

温湿布

- ・ラベンダー精油…1滴
- ・ハンドタオル…1枚
- ・湯…洗面器1杯程度

ラベンダー1滴+洗面器1杯のお湯。精油1滴を入れたら軽くかき混ぜる



5~10分が目安



コットンを目の上に置く。

短冊形に折ったハンドタオルを浸して絞り、目の上に置く。冷める前に取りかえる。

α波を増やして深い眠りに導く

睡眠
トラブルに

芳香浴

- ・シダーウッド…2滴
- ・ベルガモット…2滴

このほかオススメの精油

- ◆サンダルウッド2滴 + ネロリ2滴
- ◆青森ヒバ1滴 + スギ3滴



※芳香器を使う方法もありますが、手軽なのはこのような含浸による香らせ方です。

ティッシュやコットンに精油を落とし、枕元に置く。

代謝アップ(脂肪燃焼)に

マスク(下の欄を参照)

代謝を促進する精油

- ◆サンショウ
- ◆ブラックペッパー
- ◆フェネルシード

これら3つの精油は、なんとなく元気が出ないというときにも役立ちます。

△グレープフルーツの香りも代謝アップ(脂肪燃焼)効果がありますが、光毒性があるため、日中の使用はおすすめできません。

※光毒性のある精油を肌につけた状態で日光に当たると「色素沈着(シミ)」や「炎症」などのトラブルがおこることがあります。

のどに違和感を覚えたら

かぜの
初期症状に

蒸気吸入

- ・ユーカリ(ラディアタ)…2~3滴
- ・熱めの湯……………コップ1杯分

マグカップ(または洗面器)に熱い湯を入れ、精油を入れる。

このほかオススメの精油

- ◆ユーカリ(グロブルス)
- ◆青森ヒバ
- ◆フランキンセンス
- ◆サンダルウッド
- ◆ゲットウ
- ◆トドマツ
- ◆ティートリー



目を閉じて、蒸気とともに広がる香りを鼻から吸い込む。

マスクにちょこっとつける方法もおすすめです!(右参照)

毎日使うマスクにほんの少し精油をつける方法もお手軽でおススメ!

マスクに直接精油をつける場合は1滴でも多く、刺激が強くなるので、爪楊枝を使うと便利。



- 1 爪楊枝の、手で持つ太い方を、ピンズドロップャーから中に入れる
- 2 爪楊枝につけた精油を、直接肌に触れないようマスクのひだ折り部分にマスクに付着させる。



このほかにも、アロマテラピーはいろいろな場面で私たちの健康に役立ちます。健康な毎日を送るためにぜひ取り入れてみてください!

春は、自律神経の乱れにご注意を!

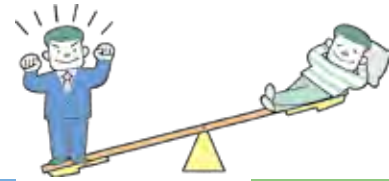


新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすい春。何となく不調が続くときは、無意識に心身に影響を与えている「自律神経」のバランスが崩れているかもしれません。

自律神経って何?

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなります。



交感神経 アクセル

主に日中、活動時やストレスを感じているときに働き、心身を活発にする

副交感神経 ブレーキ

主に夜間、リラックスしているときに働き、心身の回復を助ける

収縮	←	血管	→	拡張
上昇	←	血圧	→	低下
速い	←	心拍	→	ゆっくり
緊張	←	筋肉	→	弛緩
消化制御	←	胃腸	→	消化促進
促進	←	発汗	→	抑制

こんな不調があれば要注意!

- 眠れない
- だるい・疲れやすい
- 頭痛
- 便秘・下痢
- イライラ・不安感

春の不調を改善!

自律神経を整える生活のポイント

① 食事を欠かさずに

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、体がリラックスモードに。1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。自律神経を乱す原因になる食べすぎや、夜遅い時間の食事はやめましょう。



とくに朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのにとても大切

② 睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩す原因に。スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。



日中は活発に、夜はゆっくり過ごす、質のよい睡眠につながる

③ 体を動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



運動の時間がとれないときは、通勤中に歩く、買い物は徒歩、階段を使用するなど、日常生活の中でこまめに体を動かそう

④ 体温調節しやすい服装に

コートやマフラー、手袋、カーディガンなど調節しやすいアイテムを



寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめ。

五月病のセルフケア

こんな症状ありませんか？

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溜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てきます。このような症状を五月病といいます。

五月病は誰でもなる可能性があります。なかでも真面目で責任感のある人は、ひとりで悩みやストレスを抱え込みやすいため、とくに注意が必要です。定期的に心身をリフレッシュさせ、清々しい春を過ごしましょう。

今までラクにできていたことが急にできなくなった

通勤電車が苦痛に感じられる

睡眠はとれているのに疲れがとれない

不安があって心が落ち着かない

大好きな趣味に興味をもてなくなった

自分に自信もてない



これで五月病
スッキリ！

3つのセルフケア

1 朝日を浴びて 1日のリズムを整える



生活リズムの乱れは、自律神経に影響を及ぼします。毎朝起床後に朝日を浴びて体内時計をリセットし、生活のリズムを整えることで、スッキリと1日をスタートできます。

2 友人との会話で ストレス解消



不安や悩みをひとりで抱えるのではなく、家族や友人に話すことでストレスの緩和につながります。会話を増やして、心身をリラックスできる時間を確保しましょう。

3 適度な運動で リフレッシュ



毎日の生活の中に体を動かす時間をつくることで、緊張を和らげ心身をリラックスさせることができます。日頃運動をしない人は、1日10～15分のウォーキングからはじめてみましょう。

この人に会いたい! >>>

NECグリーンロケッツ東葛

田中史朗さん

これまでのトップリーグに代わり、2022年1月からスタートしたラグビー新リーグ「リーグワン」の1部に属するNECグリーンロケッツ東葛。ディレクターオブラグビーとして豪代表を15年W杯準優勝に導いたマイケル・チェイカ氏*を迎え、日本代表の田中史朗選手や各国代表など16人が新入団し、新しいチームに生まれ変わった。特に3度のW杯に出場した田中選手への期待は大きい。

田中史朗 (たなか・ふみあき)

1985年1月3日、京都府生まれ。中学からラグビーを始め、伏見工業高校、京都産業大学を経て、07年三洋電機ワイルドナイツ(現・パナソニックワイルドナイツ)に入団。19年キャノンイーグルス、21年NECグリーンロケッツ東葛。11年ニュージランドのハイランダーズに加入し、日本人初のスーパーラグビー参戦。W杯では11年、15年、19年に出場し、19年は日本代表を初のベスト8に導く。歴代5位となる日本代表通算75キャップ(2022年1月現在)。ポジションはSH(スクラムハーフ)。



日本ラグビーへの 危機感から 海外挑戦へ

―過去3度にわたりW杯に出場されてい
ますが、初出場の11年大会の印象は?

初めてのW杯は、何もわからないまま戦
って、あっさり負けて帰ってきました。自分
たちがふがいない試合をしたことで、ラグビ
ー熱を冷ましてしまったと感じ、「このまま
では日本のラグビーは終わってしまう。選手
一人ひとりが海外で戦えるようにならなけれ
ば」と思いました。ちょうどその頃、ニュー
ジランドのオタゴ州代表としてオファーを
受けたので、海外でプレーすることを決意し
ました。

―その活躍が認められ、名門ハイランダーズ
に入団し、世界最高峰ともいわれるプロリー
グ、スーパーラグビーに日本人選手として初
めて出場されました。

ハイランダーズでは、日本との意識の違い
に驚きました。ラグビーが国技であるニュー
ジランドでは競技人口が多い分、チャンスを
つかみとるのが難しいです。だから練習
から必死さが違う。彼らのハングリー精神は
圧倒的でした。この気づきは日本に帰って、
他の選手にも共有しました。

―海外でプレーした後の15年と19年のW杯
はいかがでしたか?

15年大会では、4年前の罪滅ぼしのような
気持ちで臨み、代表としてやるべきことをし
っかり果たせた気がします。19年大会は日本
開催ということで、注目度もさらに上がり、
ワクワクしましたね。初のベスト8入りもで
きて、スローガンどおり、日本全体が「one
team」になれた気がします。

相手を闇に 引きずり込み、 ”星”をつかみとる

―新リーグ「リーグワン」がスタート。日本
ラグビー界が新たな一歩を踏み出すこのタイ
ミングで、グリーンロケッツへの加入を決断
された理由は?

僕は現在37歳ですが、新たなチームに加わ
ることで、自分をもっと成長させられると思
ったんです。若い選手を引っ張っていく役割
が求められますが、自分がプレーで示すため
には、自分にさらに厳しくならないといけま
せんから。あとはハイランダーズやワイルド
ナイツ時代に一緒にプレーしたアッシュ・テ
イクソン選手から誘われたのも大きかったで
す。

―チームに合流されてみていかがですか?

日本人選手と外国人選手のコミュニケーション
不足を感じたので、入団してすぐに改善
点として提案しました。そして「僕らは今ま
でのグリーンロケッツのままではないし、生
まれ変わるよ」とチームメイトへ声を掛けて
います。また、ロブ(ロバート・テイラー)
ヘッドコーチは常に「相手を闇に引きずり込
め」と言っています。ハードなゲームメイ
クで相手が体力的にキツくて動けない状態に持
ち込む。その時自分たちがしっかり動ければ、
勝利が見えてきます。

―21〜22シーズンの意気込みは?

今シーズンのチームスローガンは「REA
CHING FOR THE STARS」。夢
に見てきた場所に辿り着くため、星＝優勝を
つかみとるという意味です。この言葉どおり、
優勝を目指します。

*マイケル・チェイカ氏はアルゼンチン代表チームのヘッドコーチに就任しましたが、引き続きNECグリーンロケッツ東葛のディレクター・オブ・ラグビー(DOR)を務めます。

子どもたちには好きなもの、熱中できるものを持ってほしい

「オフには全国各地の学校などに赴いてラグビーの普及に尽力されています。厳しい練習の中で、タフに活動される理由は？」

普及活動を通じて、ラグビー人口を増やし、ラグビー界の土台づくりに貢献できればと思っています。一方で、子どもたちにはラグビーでなくてもいいから、好きなもの、熱中できるものを見つけて真剣に向き合い、取り組むことの大切さを伝えていきます。僕の経験で言うと、W杯に初出場した11年に比べ

て、15年や19年は緊張しなかったんです。それはどのチームよりも厳しくしんどい練習をこなしてきたという自負があったから。相手が疲れているときでも戦える自信がついたんです。とことんやれば、自信は後からついてくる。それはラグビーに限らず、他のスポーツや仕事の場合でも同じではないかな。

「『NECけんぽ』をご覧ください。皆さんへメッセージをお願いします。」

ラグビーを通してNECグループの皆さま

んに勇気と元気、希望を持っていただけるように全力でプレーしていきます。新しく始まったリーグワンは、各チームに海外のトップ選手が続々と参加していて、日本ラグビー史上最高レベルのリーグになると思います。TVで見えていただくのも嬉しいですが、競技場で生のプレーの迫力や空気感を味わっていただきたい。そしてグリーンロケットのファミリーの一員として、ぜひ応援してください。

グリーンロケットと一緒に「3つのつくる」をより豊かな生活習慣を手に入れよう

NECグリーンロケット東葛の全面協力のもと、日常生活にすぐに取り入れられる「3つのつくる」を紹介します。さっそく実践して、健康な生活習慣を手に入れましょう！

I 健康づくり (簡単なストレッチ)



本山 尊さん
肩こりを解消するには首だけではなく、全身のストレッチをすると血流が良くなり、痛みが解消されます。ストレッチをするときは呼吸を大切に、リラックスして行いましょう。

私が解説します！

座って簡単にできる首回りのストレッチ



- ①右手を頭に添えて 首を右に倒す。
- ②両手を頭に添えて 左に回す。
- ③左手を頭に添えて 首を左に倒す。

※ゆっくりと。反対向きも同様に。

II 身体づくり (初心者でも続けられるお手軽筋トレ)



飯山 竜太さん
まだまだテレワークが多い中、簡単にできるお尻エクササイズです。お尻を浮かせるとき、腰を反らしすぎないように、体幹も意識し、いろいろな膝の角度でチャレンジしてみましょう。

私が解説します！

ヒップリフト



- ①仰向けに寝てお尻を浮かす。
- ②そのまま右脚を伸ばす。

※左脚も同様に

III 心づくり (リフレッシュ法など)

試合前のメンタルや行動で意識していることを聞きました



川村 慎さん
いつもどおりの1日を送るようにしています。特別なことをあまりしない、ルーティンがないことがルーティン！ チームメイト同士、不安がないようにコミュニケーションをとって全てをクリアにして臨んでいます。



瀧澤 直さん
緊張するのはいい準備をした証拠だと思っているので、あえて考えないようにします。試合のときは、直前まで試合のことを考えずリラックスしています。

I 健康づくり

II 身体づくり

III 心づくり

で

グリーンロケットを応援しよう！

NECグリーンロケット東葛が参加するジャパンラグビーリーグワンが1月に開幕しています。大型補強を経てさらに強くなったグリーンロケットを応援してください。

チーム公式サイト <https://green.necrockets.net/>

みんなで応援するニャ！





私のリフレッシュ方法

アプリ『ピリカ』で 世界とつながりながら ゴミ拾い

最近、ニュースなどでよく耳にするSDGs（持続可能な開発目標）ですが、スケールの大きなテーマが多く、なかなか「自分ごと」にならないという人も多いと思います。

そんな方のヒントになるのが、アプリを使ったゴミ拾いでリフレッシュしているというMYさんの例です。身近で気軽、しかも楽しく取り組めるゴミ拾いについてお伺いしました。

『ピリカ』に登録 トングが欲しくて

夫は在宅勤務の昼休みに近所を散歩する習慣があり、ときどき私も一緒に歩いています。ある日、私たちが住んでいる自治体のホームページに『ピリカ』（ゴミ拾いを“見える化”するSNSアプリ）に登録してゴミ拾いに参加すると、ゴミ拾い用のトングがもらえるという企画が掲載されていました。以前から欲しいと思っていたので、それにつられて（笑）始めたわけです。最初は「こんなにゴミがあるのか」という驚きを共有したくて、拾った量などを写真と一緒に投稿していました。「いいね！」やコメントをいただけて励みになっていましたが、最近は拾うだけで満足し、投稿はしなくなりました。

拾うゴミが多くて、 あまり遠くまで歩けない

散歩コースは、家から30分程度で行ける範囲です。その日の気分でいろんなところを歩きますが、子どもたちが使う公園や通学路周辺はどうしても気になるので、注意して歩いています。

ゴミを拾っていると、あまり遠くまでは行けません。拾うゴミが多すぎるからです。普通に歩けば5分で着く距離までしか進めないこともあります。なので、遠くまで歩きたいときは、目的地に着いてから始めることもあります。ゴミを拾うと、歩数が稼げなくなった代わりに、拾うという上下運

動が加わるので、いい運動になっている実感があります。それに、袋がゴミでいっぱいになると達成感がありますね。

子どもや孫の世代に 少しでもきれいな地球を

環境への関心は、子どもが生まれてから強くなったと思います。海岸をきれいにするイベントに親子で参加し、マイクロプラスチック（微小なプラスチック粒子。海洋汚染の大きな原因となっている）について学んだことが、ゴミ用トングが欲しくなるきっかけでした。タバコのフィルタもプラスチックの一種で、バラバラになって海まで流れ、海を汚していることを知りました。子どもや孫の代に少しでもきれいな地球を引き継ぎたいですね。

『ピリカ』では世界中の人が拾ったゴミの量が表示され、私たちのまわりにはみなさんが思っている以上にゴミが落ちていることが分かります。興味をもった方は、ピリカに登録して状況を見ることが始めると、ゴミ拾いに参加したくなるかもしれません。感染症対策を万全にしながらチャレンジしていただけたら嬉しいですね。



ゴミ拾いSNSアプリ『ピリカ』
<https://sns.pirika.org/>

『NECけんぽ』では引き続き投稿を募集中！
詳細は23ページをご覧ください。

MYさん、投稿ありがとニャン。
ネコルもゴミ拾いを始めようかニャー



「みんなの家庭の医学」



NEC 健保組合では、(株)保健
同人社が開発した、ユーザーの
みなさまの「日常以上、病院未
満の健康課題の解決」に役立つ
新デジタルプラットフォーム
「みんなの家庭の医学」を採用
しました。ご活用ください



家庭の医学+

医療の専門家が監修した信頼
できる情報をすぐに引き出せ
る辞書機能です



こころとからだの健康相談

健康の悩みを医療の専門家に
相談できます。
専門知識を幅広く備えたスタッ
フが親身に対応します



みんなのお悩み Q & A

幅広い相談から作った「本当に
役立つ Q&A」です。
人に聞きづらい心身の悩みや
不安の解消をサポートします



家族機能

家族と一緒にアプリで健康管理しま
せんか？
健診で異常が見つかった項目や歩数・
体重などを相互に確認。遠方で暮らす
ご家族や高齢のご両親の健康チェッ
クに最適です※6月上旬リリース予定

会員登録の際は、団体認証コード「06130090」を入
力してください。
健康相談（こころとからだ）は直接お電話からもご
利用いただけます。
※携帯からも無料でご利用いただけます。

受付時間

- ・健康相談：24時間、365日
- ・こころ相談：平日9時～21時、土曜日10時～18時、
日曜、祝日、1/1～1/3は休み

※本サービスは(株)保健同人社が運営しています。画面は開発中のものです。

※従来の「健康・こころのオンライン」は「みんなの家庭の医学」にある「こころとからだの健康相談」に変更となります。

2022年度 健康睡眠トレーニング ～良質睡眠とメンタルヘルス向上のために～

睡眠改善
コンテンツ

あなたの“睡眠習慣” 見直します

日々忙しく過ごす現代人は、やりたいことのために睡眠時間を削りがちですが、睡眠は私たちが心身ともに健康に生きるうえで大切な時間です。

今日から睡眠時間を確保するために、まずは“やらなくていいこと”を考えてみましょう。

“やらなくていいこと”が増えたら、今度は“やったほうがいいこと”を取り入れていきましょう。

昨年に引き続き、健康睡眠のライズTOKYO(株)が、正しい睡眠トレーニングのコツを、2022年度はマンガで楽しくお伝えしていきます。また、睡眠だけでなく、運動や栄養の専門家によるZOOMトレーニング(ウェビナー)も予定しています。

■ 2022年度のテーマ

	ジャンル	テーマ
4月	寝具	新生活の睡眠環境、準備できていますか？
5月	食事	その食事、眠れなくなります。注意すべきカロリー摂取 or 食事の取り方
6月	女性の健康	女性特有の悩み。急なイライラは睡眠で解消！
7月	運動	心拍数や基礎代謝が睡眠に及ぼす影響って？
8月	ライフスタイル	パワーナップって本当に効果あるの？最高の睡眠法とは
9月	寝具	寝苦しい残暑…最適な寝床内気候とは？
10月	ライフスタイル	恐ろしいブルーライトの脅威…頭痛や不眠はスマホのせい!?
11月	食事	冷えて胃腸機能が低下する？睡眠と消化活動の関係
12月	寝具	冬はベッドが気持ちいい
1月	食事	年末年始で乱れた食生活と生活リズムのせいで起こる疲労、どうにかしたい！
2月	仕事	なんだか憂鬱…メンタルヘルスを睡眠で解決する!?
3月	眠育	大人だけじゃない。子どもにも効果的!睡眠で勉強効率が上がる？



第1回目のウェビナーを
7月に実施いたします。

テーマ・募集時期については、
健保ホームページなどでご案内いたします。
お楽しみに！



ご家族（被扶養者）・任意継続者の健診制度が変更になりました

被扶養者・任意継続被保険者の方の健診は (株)ベネフィット・ワンにお申し込みください

ご家族（被扶養者）と任意継続者の健診制度が2022年4月1日より変更になりました。

今年度より被扶養者・任意継続者の健診お申し込み先は、(株)ベネフィット・ワンに変更いたします。**健保組合では受け付けておりません**ので、ご注意ください。

また、昨年度までご利用いただいていた「婦人健診（レディースドック）」は、利用者の減少により、今年度から廃止といたしました。ニーズが高く、検査項目が充実している人間ドック検査に移行して一本化いたします。

2022年度の被扶養者・任意継続者の健診受付

- **対象者**：被扶養者（家族）・任意継続者（退職者）
- **対象年齢**：30歳～74歳
- **健診施設**：(株)ベネフィット・ワンが契約する健診施設
- **申込期限**：2022年3月23日（水）～2023年2月28日（火）
- **受診期限**：2022年4月5日（火）～2023年3月31日（金）
※受診可能日は、申し込みから2週間先の日程となります。
- **健診コース**：日帰り人間ドック検査および節目健診（人間ドック）
付帯できるオプション検査：無料（以下の①②③）
①乳がん検査（マンモグラフィまたは乳房超音波）、②子宮がん検査（子宮頸部細胞診）、
③男性50歳以上は前立腺がん検査（PSA）
- **自己負担額**：12,000円（税込）
※オプション検査料金を含む、節目健診の年齢は3,000円（税込）
- **お支払い方法**：健診当日窓口で精算
- **予約方法**：Web・電話・FAX（申込書）でお申し込みください
【Web】<https://kenshin.happy1th.com/neckpenpo/>
【TEL】0800-9199-021（平日・土10～18時、日祝・年末年始休）
【FAX】0800-9199-030（申込書送付先）
※「ご本人が健診施設へ直接予約する方法」と「(株)ベネフィット・ワンが代行して健診施設へお申し込みする方法」の2つがあります。
※上記のWebサイトから健診施設一覧を見られます。

ご家族・退職者の方の
健診申込は
健保組合ではなく
(株)ベネフィット・ワンまで!



◆制度の詳細は、ホームページをご覧ください

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

NEC健保では、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2023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。

2022年度 オンライン版 介護・健康教室のご案内



オンライン版	
申込できる人数	1講座1家族1名 (家族で視聴できるため)
申込受付期間	毎週木曜日まで
コース	介護 (5コース) <ul style="list-style-type: none"> ●介護準備学 (お金コース) 90分×2 「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」 ●介護準備学 (ストレス) 90分×2 「ストレスを溜めないための心構えと制度の活用」 ●介護準備学 (相続) 90分×1 「介護と相続に向けた準備学」 ●介護予防コース 90分×1 「介護予防と介護の基礎知識」 ●認知症介護コース 90分×1 「認知症フレンドリー講座」
	健康 (4コース) <ul style="list-style-type: none"> ●ストレスマネジメントコース 90分×1 「コロナ禍におけるストレスマネジメント」 ●睡眠コース 90分×1 「科学に基づくよりよい眠りのためのヒント」 ●女性のための健康コース 90分×1 「女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く」 ●美と健康セルフケアコース 90分×1 「東洋医学ベースの簡単セルフケアで毎日イキイキ！」
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・教材はお申し込みいただいた翌週木曜日に発送します。 ・動画は、最初に視聴ボタンを押してから2週間で観いただけます。

- 申込資格：被保険者および25歳以上の被扶養者
- 受講料：無料（費用の全額をNEC健保組合が負担いたします）
- 申込方法：健保Web申請・登録システムからお申し込みください。
- ※健保Web申請・登録システムをご利用できない場合は、
電話：03-3461-9372
メール：kaigokenkou@kenpo.jp.nec.com へご連絡ください。
- 申込締切：毎週木曜日（木曜日が休日の場合は前日）

詳しくはNEC健保ホームページ「介護・健康教室」をご参照ください。
https://www.neckenpo.or.jp/500-2/kenkou_kaigo_online/



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）を返納していただけ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NEC健保への手続きが必要です。



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5月1日～2022年6月30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20名様に「マッサージクッション」**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』をよく読むと、正解がわかりますよ！

クイズ問1：「〇〇〇菌」は胃がんの最大の原因である。

クイズ問2：耳の健康のためには、ヘッドホンやイヤホンの使用を1日に合計〇時間未満に抑えることが望ましいとされる。

クイズ問3：お酒（アルコール）は肝臓で分解され、「〇〇〇〇〇〇〇〇」という物質に変わる。

クイズ問4：交通事故やレストランでの食中毒など、他人の行為が原因でおこる病気やケガを「〇〇〇の行為による傷病」という。

クイズ問5：NECグリーンロケッツ東葛の2021-2022シーズンのスローガンは、「REACHING FOR THE 〇〇〇〇〇」である。

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5月1日～2022年6月30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20名様に「マッサージクッション」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2022年7月中旬以降を予定しております。



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的情報の形で利用させていただきます。

■**前回の答え**

問1：うごく 問2：ポリープ 問3：交感 問4：深夜 問5：酵素

がんを防ぐための
新 12 か条

6 条

野菜や果物は不足にならないように

国立がん研究センターの「科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」では、野菜や果物の摂取によるがんリスクの低下は、食道がんで「ほぼ確実」、胃がんで「可能性あり」と評価されています。

しかし、とればとるほど有効かどうかは明らかではありません。特に、食道がん・胃がん・肺がんについてはいずれも喫煙との関連がとても強いいため、明確な結論は出ていません。また、食道がんは飲酒との関連も強いことがわかっています。

これらのことから、禁煙と節酒がまず重要ですが、野菜や果物の摂取は、脳卒中や心筋梗塞など生活習慣病の予防にもつながります。

野菜をとりつつ果物も加え、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

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4F（〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町29番11号）

「NECけんぽホームページ」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カ所）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