

NECけんぽ

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



特集

早めに見つけて肺がんに勝つ

こんなはずじゃなかった!

更年期障害と思い込んで放置した M さん(50 歳)の場合

NEC ライベックス

うな豚丼 & 蒸し器なしでも簡単! 冷製茶碗蒸し

「クイズ NECけんぽ」
クイズに答えて
「タニタ 体組成計」をもらおう!
詳しくは25ページをご覧ください



やまだ こうぞう
指導 ● 山田 耕三先生
東京ミッドタウンクリニック・医師
(前神奈川県立がんセンター 呼吸器内科部長)

治療法が進化しているからこそ

早めに見つけて

肺がん

に勝つ



自覚症状なく進行。
検診での早期発見が重要

気管支などの細胞に発生し
呼吸を妨げ命を脅かす

気管は、胸の中央あたりで左右に分かれ、やや細い気管支となって肺に入っていきます。気管支は枝分かれをくり返して、さらに細い気管支となり、網の目をつくっていきます。その先端には肺胞という膨らみがあります。

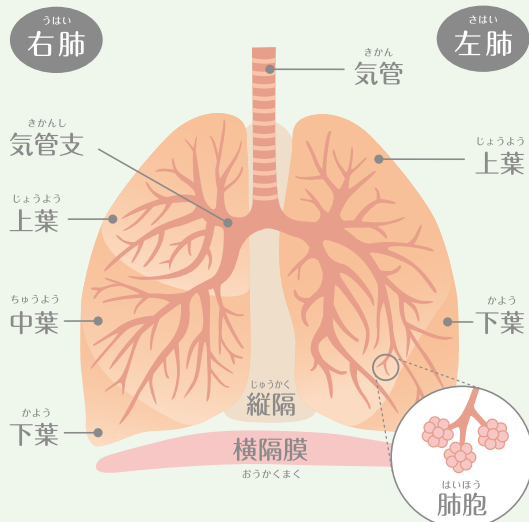
この肺胞で、呼吸で吸い込んだ空気から体内に酸素を取り込み、二酸化炭素を排出する「ガス交換」が行われています。

肺がんとは、この気管や気管支、肺胞の細胞に発生したがんのことで、呼吸にかかわる重要な働きを妨げ、命を脅かすことも多い病気です。

肺がんは、初期にはほとんど自覚症状がありません。進行すると、せきや血痰、ぜーぜーする呼吸（喘鳴）のほか、胸の痛みや息切れ、声のかすれ、顔や首のむくみなどが現れることがあります。どれも肺がん特有の症状とはいええず、かぜや肺がん以外の呼吸器の病気でもおこり得る症状です。しかも、症状の仕方には個人差があり、とくに自覚症状に気が付かないまま進行してしまうケースも少なくありません。

このため、東京ミッドタウンクリニックの山田耕三先生は「肺がんは、胃がんや大腸がんなどと比べ、まだ、治りにくいがんの一つです。自覚症状の有無にかかわらず、肺がん検診を定期的を受けて早期発見を心がけ、早期治療につなげることが大切です」とアドバイスしています。

肺の構造



左右の肺は完全に対称ではなく、左肺のほうが少し小さくなっている。

日本人の死因第1位は「がん」。そのなかでも、もっとも死亡者数が多いのが「肺がん」です。年間約7万5000人、毎日約200人が肺がん で亡くなっている計算になります。肺がん対策には、禁煙とともに、定期的にがん検診を受けて、早期発見・早期治療につなげることが大切です。

肺がんは治りにくいがんの1つ 早期での発見がとくに重要

がんが「治った」目安とされる5年生存率は、胃がんや大腸がんの70%台に対して、肺がんは約47%にとどまっています。また、肺がんはステージが進むにつれて、ほかの臓器のがんよりも5年生存率の割合が大きく減っていきます。

背景として考えられるのは、肺がんが切除しにくく、転移しやすいということです。切除手術の際、がんが広がっている場合に備えて、通常はがんの周囲も切除します。しかし肺は鎖骨や肩甲骨、肋骨などの骨に囲まれているうえ、大動脈や肺動脈といった太い血管が通っていることなどから、切除範囲に限られ、がんを完全に切除するのは難しいとされています。さらに、ガス交換の場として、肺には大小の多くの血管が集ま

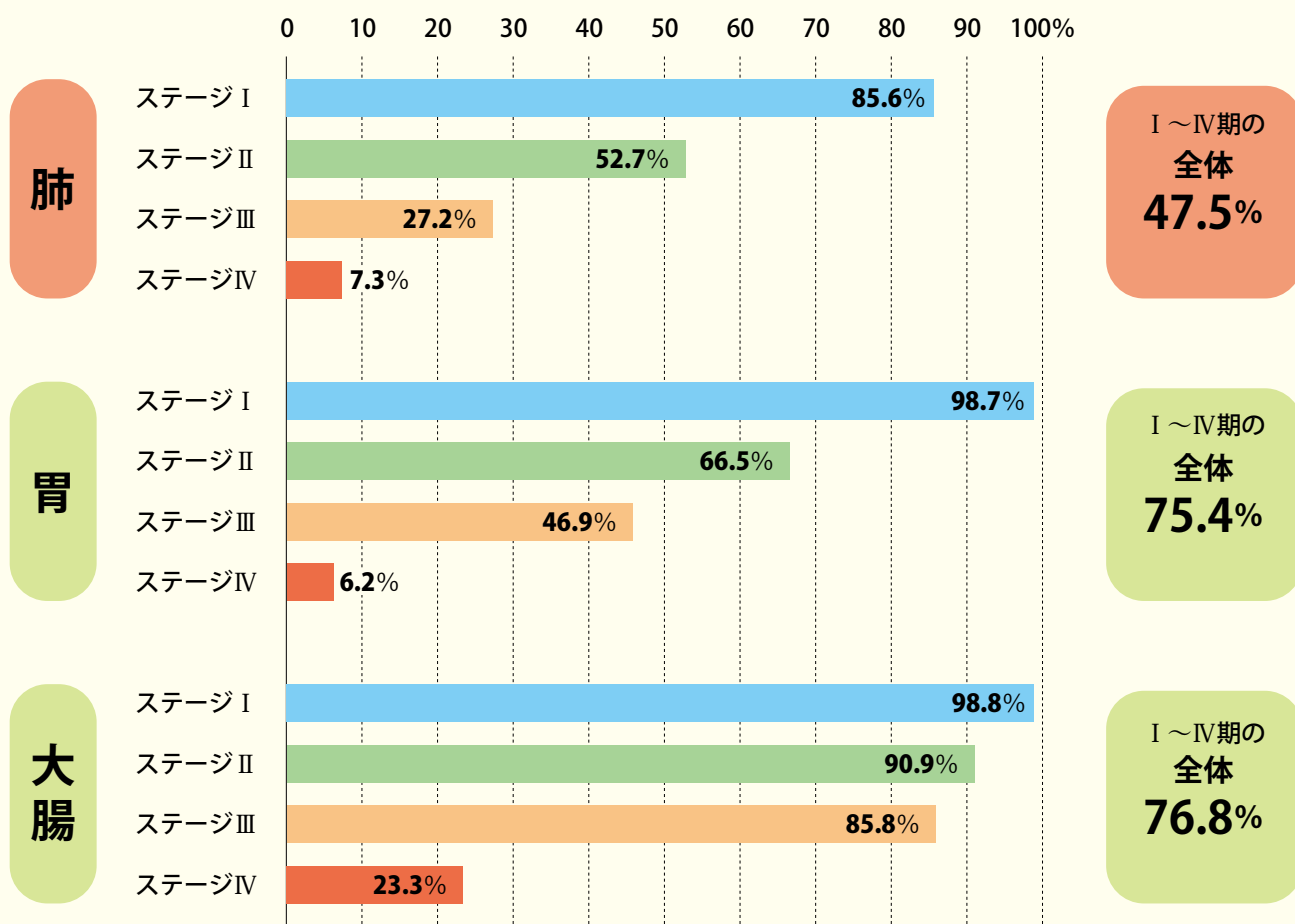
っています。このため、肺にできたがんは、血管やリンパ管などを通して、肺以外の臓器に「転移しやすい」と考えられています。

しかし、ステージIで発見できれば、5年生存率は85.6%です。がんが広がったり、転移する前に早期発見することが、何よりも重要になります。



新型コロナウイルス感染症の影響で、がん検診の受診者が減っています。これにより、今後、がんが進行して見つかるケースが増え、予後や死亡率の悪化が懸念されます。医療機関・検診機関は感染対策を万全にしています。がん検診は、必ず受けるようにしてください。

がんの部位・ステージ別5年生存率



出典：全国がんセンター協議会生存率調査（2021年11月更新）

肺がんのタイプは大きく4つに分けられる

肺がんは、がんの組織の状態によって「小細胞がん」と「非小細胞がん」に大別できます。さらに、非小細胞がんは「腺がん」「扁平上皮がん」「大細胞がん」の3つに分けられます。それぞれ、喫煙者に多いタイプ、女性に多いタイプなどの特徴があります。

腺がん (約60%)

女性の肺がんは 気管支の先端にできやすい

肺がんは、タバコを吸わない人にも発生します。その場合の多くは「腺がん」というタイプで、家族に喫煙者のいる人がかかりやすい傾向がみられます。「女性の非喫煙者の肺がんには、肺の末梢にできる腺がんが多く、一般的に女性の肺がんの約7割は腺がんとみられています」
(山田先生)

扁平上皮がん (約20%)

小細胞がん (約15%)

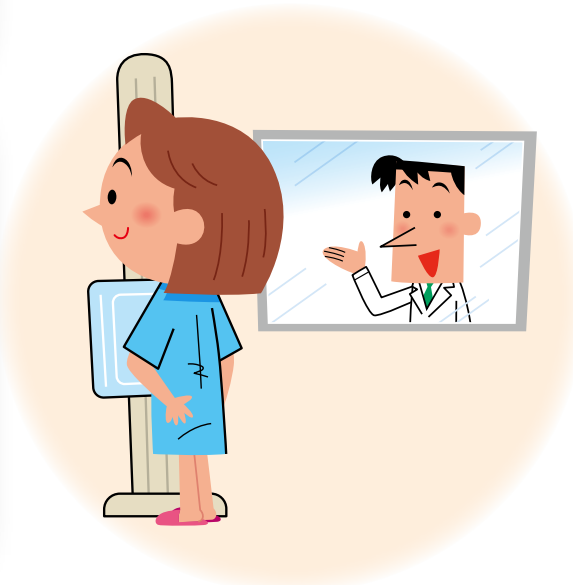
急速に進みやすく 悪性度が高くなりがち

肺がんのなかでも、喫煙者に多いのは「扁平上皮がん」と「小細胞がん」です。近年の喫煙率の低下により、これらのタイプが占める割合は減少傾向にあります。ただし、どちらも急速に進みやすく、悪性度（命にかかわる危険度）が高くなりがちであることが知られています。タバコを吸っている人は、肺がんにかかりやすいだけでなく、進行が速く、危険な肺がんにかかりやすいのです。

大細胞がん (約5%)

割合は少ないが男性に多く、 進行が速い

その名のとおり、がん細胞が大きく、扁平上皮がんや腺がんに分類できないタイプで、発症の割合は多くありません。男性に多く、進行が速い特徴があります。小細胞がんに似た性質のものもあります。



喫煙で肺がんの危険度は4倍以上に。 危険度を下げるためにも禁煙を！

〈国立がん研究センターの多目的コホート研究より〉

国立がん研究センターの大規模な調査により、下記のような肺がん喫煙・受動喫煙、そして飲酒との関係が明らかになっています。

- タバコを吸わない人に比べ、吸っている人が肺がんになる危険度は男性で4.5倍、女性で4.2倍。ただし、禁煙すれば危険度は男性で2.2倍、女性は3.7倍に低下する。
- 男性の肺がんの68%、女性の肺がんの18%はタバコが原因。
- 吸いはじめてからの年数が長い人ほど、また、1日に吸う本数が多い人ほど肺がんになりやすい。
- 禁煙してからの年数が長いほど肺がんのリスクは減少する。
- 夫からの受動喫煙で、タバコを吸わない女性の腺がんのリスクが上昇。
- タバコを吸わない女性の腺がんの37%は夫からの受動喫煙が原因。
- 喫煙者では、飲酒量が多い人ほど肺がんの発生率が高い傾向。ときどき飲む人に比べて、1日に日本酒2～3合分以上の飲酒で肺がんにかかるリスクが1.7倍に上昇。

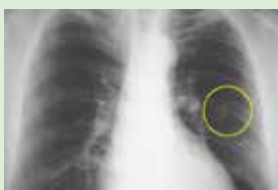
年1回の定期検診を受けて肺がんの早期発見を

肺がんは「治りにくい」がんですが、1期という早期に発見できれば、5年生存率は約85%です。これが進行とともに低下し、Ⅳ期では約7%になってしまいます（3ページ参照）。だからこそ肺がん検診を定期的に受けて早期発見することが大切です。

検診

1日20本以上吸いつづけてきた喫煙者は喀痰細胞診も

肺がんを見つける検査として、胸部X線撮影があります。40歳以上の方は、各自自治体が行う肺がん検診を毎年欠かさずに行うことがすすめられます。若いころから1日20本以上吸いつづけてきたような喫煙者なら、これに加えて、喀痰細胞診という、痰の検査も受けることになります。



【胸部X線検査】

丸みが「がん」。小さな肺がんは、はっきりと映らないため、X線検査では見逃すことが多い。

精密検査

CT検査なら小さな病巣がわかり、早期発見が可能に

X線検査や喀痰細胞診などで肺がんの疑いが指摘されると、胸部CT（コンピュータ断層撮影）検査などの精密検査を受けることになります。検査施設によっては、初めからCTによる検診を実施しているところもあります。X線では見逃しやすい部位でも、CTなら見つけられる場合が多く、より小さな病巣でもわかるため、早期発見につながりやすくなります。

「喫煙者なら毎年、それ以外の人でも2年に1回は胸部のCT検査を受けることをおすすめします」と山田先生は話します。



【胸部CT検査】

丸みが「がん」。左のX線検査でぼんやりと映っていたがんが、CT検査では、はっきりと見える。

早期なら手術でがんを切除することができる

肺がんの標準的な治療は、がんが手術で取り除ける状態なら「手術療法」、取り除けない状態なら「放射線療法」や「薬物療法」、さらに進行したら「薬物療法」となります。近年、放射線療法や薬物療法は急速に進歩しており、さまざまな治療法があります。

手術療法

がんを切除できれば根治の可能性も高い

肺がんを早期の段階で見つけることができれば、手術による治療が基本になります。最近では、安全にがんを切除するだけでなく、患者のからだへの負担が少ない縮小手術が増加しています。

一部の医療機関では医師がロボットを遠隔操作して行う内視鏡の手術（ロボット支援手術）も行われており、健康保険で受けることができます。

薬物療法

分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬が続々と登場

肺がんに対する薬物療法では、従来の抗がん薬に加え、分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬も使われるようになってきました。

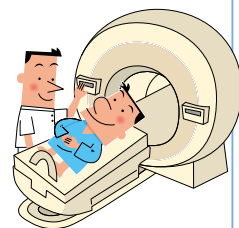
分子標的薬は、がん細胞だけがもつ特定の遺伝子変異などをねらって攻撃するため、従来の抗がん薬より正常な細胞に与えるダメージが少ないのが特徴です。

放射線療法

X線定位照射や粒子線でピンポイントの治療も

放射線療法では、がんを高線量のX線をピンポイントに照射する定位照射が普及しています。

このほか、X線ではなく、陽子線や重粒子線をがん照射する治療もあり、費用の一部に健康保険が使える先進医療の対象になっています。



免疫細胞にがんを攻撃するよう働きかける作用をもつのが、免疫チェックポイント阻害薬です。がんを小さくする割合は2割程度にとどまりますが、効果のあった人は治療が終了しても再発がなく、ずっと効果の持続が期待できるという特徴があります。

こんなはずじゃなかった!

更年期障害と思い込んで放置したMさん(50歳)の場合

更年期障害はつらいけど、みんな同じだから我慢しなければと、そのままにしていたMさん。ところが、病院で調べてもらうと、手術もあり得る別の病気とわかりました。Mさんに何があったのでしょうか。

**更年期障害と症状が似た「バセドウ病」だった！
もっと早く受診していれば…**

—今のご病気がわかるまでの経緯をお話しいただけますか？

1年くらい前から、息切れしたり、動悸がしたり、体がほてって汗をかきやすくなりました。でも、「これが更年期障害だな」と決めつけ、そのままにしていたのです。ところが、ダイエットもしていないのにやせてきて、首も腫れてきました。怖くなって受診したところ、バセドウ病という甲状腺ホルモンが多すぎる病気だとわかったのです。

—更年期障害と思い込んでいたら、甲状腺の病気だったのですね。

はい。逆に、甲状腺ホルモンが少な

ざる橋本病は、寒がりになって、疲れやすく、無気力になるとかで、どちらにしても更年期によく見られる症状(表1)のため、甲状腺の病気は、更年期の症状と区別しなければいけない病気(表2)の代表だそうです。

—今はバセドウ病の治療を受けていらっしゃるのですか。

甲状腺ホルモンの分泌を抑える薬をのんでいます。薬が効けば、通常の生活ができるのですが、効かない場合は甲状腺をすべて取り除く手術を受けなくてはなりません。更年期障害と決めつけて放置せず、もっと早く受診するべきでした。

**更年期障害には治療法がある
かかりつけ医に早めに相談を**

—受診して驚かれたことがあるとか。

更年期障害と思い込んでいたので、は

じめは婦人科のクリニックを受診したのですが、「更年期障害と診断がつけば、保

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。

険適用になってきている治療法があります」と言われたのです。更年期障害なんて誰だっとなるし、みんな我慢していると思っていたので、「治療」と言われて驚きました。更年期障害と診断するには、ほかの病気でないことを確認する必要があります。検査でバセドウ病が見つかったのです。検査をする

と、うつ病やがんなどのたいへんな病気が見つかることもあり、更年期のタイミングで全身を調べるのは大切だと思います。

—更年期障害は治療ができるのですか。

ホルモン補充療法や漢方療法が中心のようです。「我慢しているだけでは、仕事の効率が落ち、普段の生活も楽しめなくなるので、きちんとした(健康保険が使える)治療を受けたほうが、仕事の効率も高まるし、生活も楽しめますよ」と言われました。

あと、更年期症状の現れ方には個人差が大きく、ストレスをため込んでいたりひどくなりやすいため、早めのストレス解消を心がけることも勧められました。

また、「女性ホルモンは動脈硬化を抑

え、丈夫な骨づくりにも重要な働きをしているので、更年期以降は脂質異常症などの生活習慣病や骨粗しょう症にも気を付けるように」と言われました。

—更年期障害のチェックは、メンタルも含めた全身のチェックになるんですね。

先生からは「更年期は仕事や子育てなどに頑張ってきて、今度は親の介護が始まったり、周囲に亡くなる人も増えたりといった喪失感もある。更年期障害は、そんなたいへんなステージに差し掛かったことに気づかせてくれるサインだから、これからの生き方を考えるきっかけにして」とアドバイスもいただきました。

—最後にNEC健保のみなさんへのメッセージをお願いします。

「かかりつけ医」をもっている方も多いと思いますが、女性なら、婦人科の先生もかかりつけ医にもつことをおすすめしたいですね。身近な悩みごとも含めて、更年期に起こるさまざまな心身の不調を気軽に相談できる先生を見つけれられるといいと思います。

エストロゲンの減少に伴い、さまざまな症状が

閉経前後の約10年間（おおむね45～55歳の約10年間）を更年期と呼びます。この間に、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が大きく乱高下しながら減少するのに伴って

起こるさまざまな症状が更年期症状で、なかでも仕事や日常生活に支障が出ているケースが更年期障害です。

表1 主な更年期症状

のぼせ・ほてり・発汗（ホットフラッシュ）
手足の冷え／動悸／息切れ
イライラ／興奮／憂うつ感／不安感／意欲低下
だるさ／疲れやすさ
不眠／頭痛／手足のしびれ／肩こり／腰痛／関節痛
めまい／耳鳴り
食欲不振／吐き気
尿もれ／頻尿
皮膚の乾燥・かゆみ／性交痛（膣の乾燥）
もの忘れ／記憶力の低下

表2 更年期症状と似た症状が現れる主な病気

うつ病・心身症全般
甲状腺機能異常（バセドウ病・橋本病）
月経前症候群（PMS）・月経前不快気分障害（PMDD）
肝機能障害／貧血
関節リウマチ／変形性関節症／ヘバーデン結節
椎間板ヘルニア
脳腫瘍／メニエール病
子宮筋腫／子宮体がん／卵巣がん



更年期障害は男性にも。「社会的な活動」の影響大

更年期障害は女性のものと思われがちですが、男性にも起こると考えられています。

原因はテストステロンという男性ホルモンの分泌低下で、右記のような症状が現れます（表3）。男性には、女性の閉経のようなはっきりした境目がなく、40歳代以降、どの年代でも起こる可能性があります。テストステロンの分泌低下は比較的ゆるやかで、症状の現れ方の個人差が女性以上に大きく、多くは「年のせい」と見逃されます。

更年期症状を抑えるには運動習慣や食生活の見直し、ストレス解消などが求められますが、男性に特徴的なのは「社会的な活動」との関連です。

テストステロンの分泌量は、加齢よりも「社会的な活動」に左右されるといわれています。年齢に関わらず、地域の活動やボランティアなどで社会的な役割がある人、仲間と

趣味やスポーツを楽しんでいる人は、更年期症状も抑えられやすいと考えられています。

表3 男性に見られる主な更年期症状

筋力低下、関節や筋肉の痛み
異常な発汗やほてり、頻尿
不眠、食後（とくに夕食後）のうたた寝
性欲の減退、勃起力の低下
興味や意欲の喪失
不安感、抑うつ感、怒りっぽさ
集中力や記憶力の低下

令和3年度
決算が
まとまりました

保険料率を8・5%に維持し、 25・2億円の経常黒字決算で終了

去る6月29日に開催された第190回組合員会において、日本電気健康保険組合の令和3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〕

- 令和4年度は2、770億円の経常赤字となる見込みで、赤字幅は前年度から2、328億円減少し、赤字組合の割合も70%に減少が見込まれます（前年度は78%）。これは、令和2年度の新型コロナウイルス感染拡大による高齢者医療費減の精算戻り等の影響による、一時的かつ極めて異例な減少とみられます。各項目の総額は次のとおりです。
- 保険料収入…8兆2、723億円
（前年度比3・3%増）
 - 保険給付費…4兆4、373億円
（前年度比5・6%増）
 - 納付金…3兆4、514億円
（前年度比5・7%減）
 - 平均保険料率…9・26%
（0・03ポイント増）
- ※NEC健保の令和4年度の健康保険料率は8・0%（前年度8・5%）

令和4年度の平均介護保険料率は、対前

NEC健保の状況

令和3年度は、保険料率を前年度同様の8・5%に維持し、7・3億円の黒字予算となりました。決算では、標準報酬月額が減少傾向にあるものの、賞与の増により保険料収入が予算より21・6億円増加した結果、経常収支は25・2億円の黒字となりました。

- 保険料収入…452億円
（前年度決算比1億円減）
- 保険給付費…215億円
（前年度決算比18億円増）
- 納付金…196億円
（前年度決算比22億円増）

令和4年度予算では、保険料率を8・0%に引き下げ、経常収支で6億円の黒字を見込んでいます。

令和3年度 介護勘定

介護保険第2号被保険者数 50,859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）
645人

収入

科目	決算額(百万円)	1人当たり額(円)
介護保険料	6,534	126,864
繰入金・その他	800	15,533
収入合計	7,334	142,397

支出

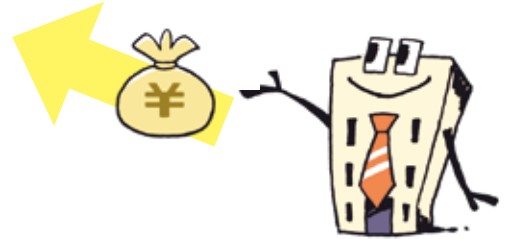
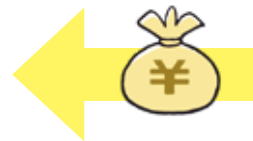
科目	決算額(百万円)	1人当たり額(円)
介護納付金	6,886	133,698
介護保険還付金	1	19
支出合計	6,887	133,718

※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





被保険者（みなさん）

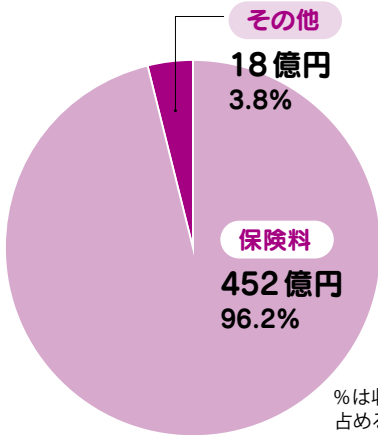


事業主（会社）

収入総額 470億円

経常収入：455億円

収入



保険料 約452億円

給与や賞与の8.5%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8.5%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4.88%、被保険者3.62%）、みなさんの負担を軽減しています。

%は収入全体に占める割合



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

支出総額 438億円

経常支出：430億円

支出

保健事業費

15億円
3.4%

その他

12億円
2.7%

納付金

196億円
44.7%

保険給付費

215億円
49.1%

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。

%は支出全体に占める割合

保険給付費 215億円

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ここから支出されています。



納付金 196億円

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 15億円

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。



保険給付費の内訳

端数処理のため、内訳と合計額は一致しません。

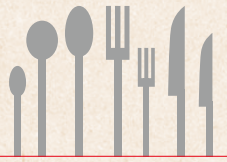
法定給付（法律に基づく給付）…205.1億円

- 医療給付費…187.3億円 ※療養給付費、家族療養費など
令和3年度は、コロナ禍は続いているものの、令和2年度ほどの受診控えは解消され、コロナ禍以前の令和元年度並みに戻りました。
- 傷病手当金…12.4億円
減少傾向が続いており、総額で前年度比8.1%減、被保険者1人当たりで同8.3%減でしたが、メンタル（うつ病等）を原因とした給付が75%を超えています。
- 出産…5.4億円 ※出産一時金、家族出産一時金、出産手当金
減少傾向が続いており、総額で前年度比1.0%減、被保険者1人当たりで同1.2%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）480万円があります。

付加給付（NEC健保組合独自の給付）…10.1億円

総額で前年度比1.1%減、被保険者1人当たりで同1.2%減となりました。



秋バテ予防！

暑さ疲れを吹き飛ばす

スタミナアップレシピ♪

蒸し器なしでも簡単！

うな豚丼 & 冷製茶碗蒸し

天候が変わりやすいこの季節は、体調を崩しやすくなります。

しっかりバランスのよい食事を摂ることにより、バテない・疲れにくい体をつくりましょう！



うな豚丼

1人分 612kcal 食塩相当量 3.8g 野菜量 40g

【材料】2人分

ご飯……茶碗2～3杯

<うなぎ>

うなぎの蒲焼き……1尾

A 水……大さじ2

酒……大さじ2

タレ 砂糖・料理酒・みりん・しょうゆ……各大さじ1

山椒(お好みで)

<豚肉生姜焼き>

豚小間……100g

たまねぎ……1/2個

生姜(すりおろし)……小さじ2

B しょうゆ……大さじ1

砂糖……小さじ2

小麦粉……小さじ1

サラダ油……大さじ2

【作り方】

<うなぎ>

①うなぎの蒲焼きをお好みの大きさに切る。

②フライパンにうなぎ、Aを入れてふたをし、中火で3分程度蒸し焼きにして取り出す。

③別のフライパンに砂糖・料理酒・みりんを入れて強火で沸騰させ、しょうゆを入れとろみが付くまで煮詰める。

④②のうなぎに③のタレをかけ、3分程度フライパンで煮る。

<豚肉生姜焼き>

①生姜は皮を薄く剥いてすりおろし、Bの材料と混ぜ合わせておく。たまねぎは繊維と直角に薄切りにする。

②フライパンにサラダ油を入れ、中火にか

ける。豚肉を広げて小麦粉を振り、少し火が通ったらたまねぎを加え、軽く焼き色がつくまで焼く。

③①で混ぜ合わせたBを加え、味をからませる。照りが出るまで炒める。

丼にご飯をよそい、うなぎと豚肉生姜焼きをのせ、お好みで山椒を振る。

ポイント

- ・うなぎを酒と水で蒸し焼きにすることで臭みが抑えられ、ふっくらと仕上がります。
- ・ひと手間かけて、タレの味を身にしっかりしみこませると、おいしくできあがります。

【材料】2人分

卵……2個(溶き卵100ml分)
だし汁……300ml
好きな具材(オクラ・エビ・コーン等)

【作り方】

- 1 ボウルに卵と冷めただし汁を入れよく混ぜ、目の細かいザルを通してこす。
- 2 耐熱の器に注ぐ。表面に泡があったらスプーンですくって除く。

- 3 鍋に水を2cm深さまで入れ、煮立ったら②を少し間隔をあけて並べ入れる。
- 4 菜箸をはさんでフタをし、中火で約2分、弱火で12～15分蒸す。
- 5 中心に竹串を刺し、卵液が出てこなければ完成。卵液が出たら、さらに1～2分蒸す。
- 6 ⑤の茶碗蒸しの粗熱が取れたらラップをし、冷蔵庫で冷やす。
- 7 お好みの具材を乗せて完成。

ポイント

- ・蒸すとき、フタに菜箸などをはさんで隙間を開けると「す(小さな穴)」が入るのを防ぐことができます。
- ・湯から容器を取り出す時は、やけどに注意してください。



管理栄養士の栄養コラム

スタミナ食材で「秋バテ」解消

今年の夏は猛暑に見舞われ、異常な暑さで食欲や体調を崩した人も多いのでは。

夏バテのような「体がだるい」「疲れやすい」などの体の不調がある場合は夏の生活習慣による冷えが原因で自律神経のバランスが乱れ、秋口になって症状が出る「秋バテ」の可能性がります。

秋バテを解消し、快適な毎日を過ごすためにぜひ食べてもらいたいスタミナ食材をご紹介します。

おすすめのスタミナ食材

● うなぎ

たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなど体を維持するために必要な栄養素を豊富に含むうなぎ。特に抗酸化作用が強く、免疫力を高める効果が期待できるビタミンAの含有量は魚類の中ではトップクラスです。



● にんにく・にら・ねぎ (アリシンを含む食材)

独特な香りはアリシンと呼ばれる成分です。血行促進効果にすぐれ、身体を温め、冷え症や肩こりを改善する効果にも期待が持てる食材です。アリシンは細胞を壊すことで発生するため、刻んだり、つぶしたりするのがおすすめです。



● 豚肉

豚肉はあらゆる食品と比較しても、疲労回復に効果的なビタミンB (B₁、B₂) が豊富に含まれています。部位はもも肉や脂身の少ない肩ロースがおすすめです。



● 卵

卵はタンパク質、アミノ酸、ビタミン、ミネラルがバランス良く含まれており、生きるために必要な栄養素の必要量をすべて含んだ完全栄養食品の1つです。良質なタンパク質源としてぜひ取り入れてほしい食材です。



バランスのよい食事でも元気を取り戻そう！

疲れがたまってしまったときは、つい食べ物に効果を期待してしまいがちですが、1つの食材を集中的に食べることは胃腸に負担がかかり、おすすめできません。

普段から主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスのよい食事を心がけ、元気に秋を迎えましょう！



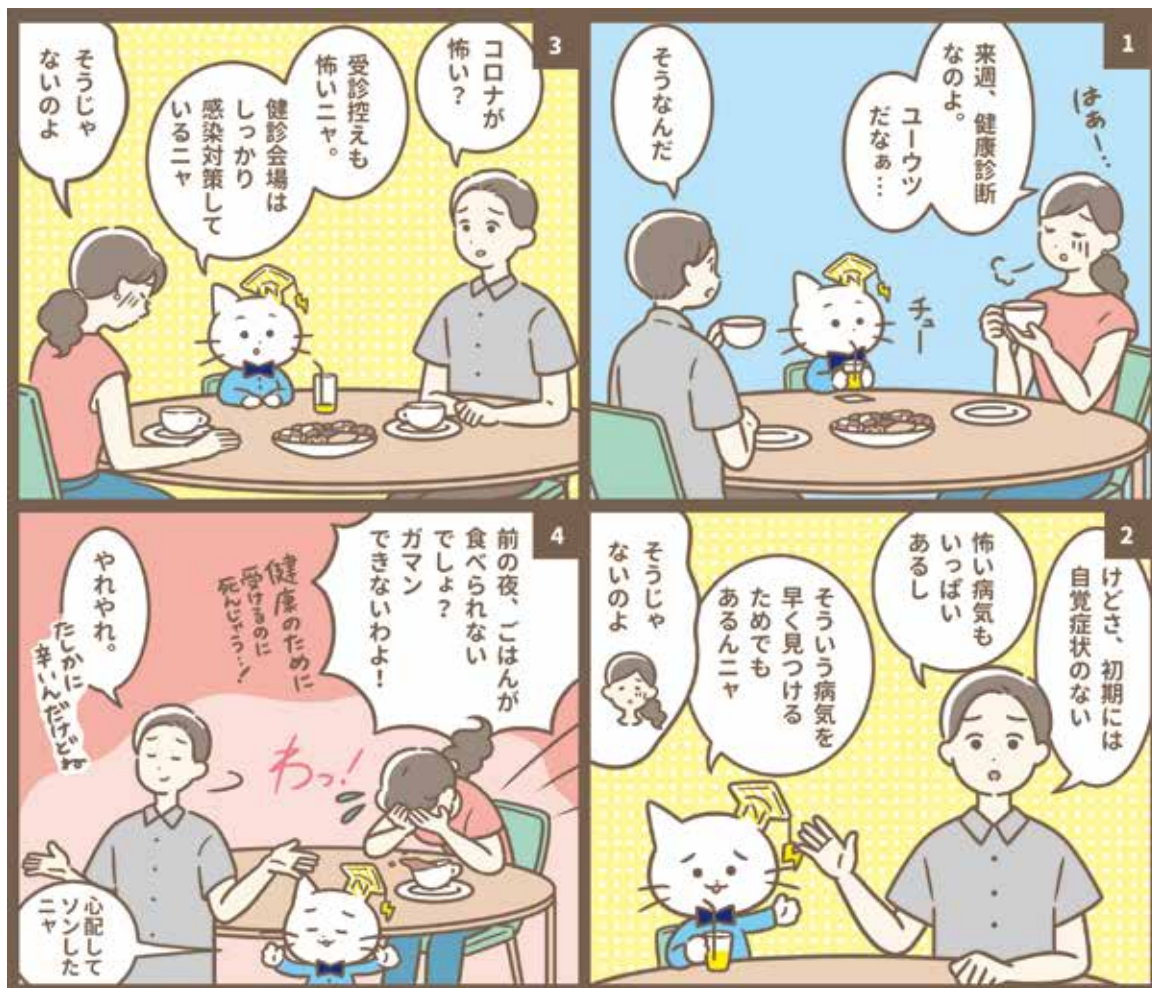
■メニュー監修
株式会社 NEC ライベックス
フードサービス事業部
管理栄養士 寺脇 理香

食堂メニュー管理やオリジナルイベント作成等を担当しています。食を通してお客様に楽しさや感動を伝えていきたいと思っています。



年に1回、健康診断を必ず受けて 体の状態をチェックしましょう

今年の健診、もう受けられましたか？ 健診結果に異常はありませんでしたか？
「症状がないから」と勝手な自己判断で済ませてはいけません。まずは健診を受けて、
健診結果を確認してみましょう。



生活習慣病は 静かに進行します

高血圧、糖尿病、脂質異常症などは、初期には自覚症状がほとんどありません。「どこも痛くないから大丈夫」と思って放置していると、静かに進行してやがて脳卒中や心臓病などの重大な病気を引き起こす恐れがあります。

早期発見・早期治療が 生活の質を保つ

健診数値は体が発する声です。健診結果を確認することで、自覚症状のないわずかな体の変化を見つけることができ、早期発見・早期治療につながります。

自覚症状のない病気の「芽」の段階で発見・治療することで、身体的な負担だけでなく、治療にかかる時間や費用の負担も軽くなります。その後の生活の質を保つことができます。

コロナ禍でも 定期的に受診を

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人も少なくありません。しかし、過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。

定期的に健診を受けることが、病気の予防や早期発見・早期治療につながります。健診会場は、感染症対策を徹底していますので、安心して受診しましょう。

特定健診の主な検査項目と結果からわかること

主な項目	内容	わかることなど	基準値
BMI	[体重 (kg)] ÷ [身長 (m) の2乗] で出される数値	25以上でメタボ判定基準のひとつとなります。	18.5~24.9
腹囲	おへその位置で腹囲を測ります。	男性85cm以上、女性90cm以上でメタボ判定基準のひとつとなります。	男性85cm未満、女性90cm未満
血圧	血液が血管の壁を押し力	上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。	収縮期（最大）血圧 120mmHg未満* 拡張期（最小）血圧 80mmHg未満*
中性脂肪	エネルギーとして使われます	増えすぎると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まります。	30~149mg/dL
HDL コレステロール	余分なコレステロールを回収します。いわゆる善玉コレステロール	少ないと動脈硬化のリスクが高まります。	40mg/dL以上
LDL コレステロール	肝臓で作られたコレステロールを全身へ運びます。いわゆる悪玉コレステロール	増えすぎると動脈硬化や脂質異常症などのリスクが高まります。	120mg/dL未満
HbA1c (NGSP)	過去1~2カ月の平均の血糖値を反映した数値	上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。	5.6%未満
γ-GT	たんぱく質を分解する酵素の一種	飲酒量が多いときなどに上昇し、肝機能障害などのリスクが高まります。最近では、アルコールとは無関係に栄養過剰や肥満がもつてγ-GT等の値が上昇する病気が増えており、注意が必要です。	男性50IU/l以下 女性30IU/l以下

*非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)、非アルコール性脂肪肝炎 (NASH) など *至適血圧

健診・検診が怖い…。そんなあなたへ



誰しも不安なもの

年に一度の健診や、定期的に受ける検診は、誰しも不安になるもの。厚生労働省の調査によると、労働者が健康診断（人間ドック含む）を受けなかった理由のランキングは、

第1位「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」：33.5%

第2位「時間がとれなかったから（忙しいから）」：22.8%

第3位「めんどうだったから」：20.2%

などのほか、「結果が不安なため受けたくないから」などがあります。

しかし、怖い病気が見つかって辛い思いをしないためにも、定期的に健診・検診を受けることが重要なのです。例えば、がんは早期発見できれば完治する可能性が高い一方、検診を受けなかったために発見が遅れて病気が進行する恐れもあり、「心配なときに受診する」では遅いのです。自覚症状のない病気を発見するには、健診・検診を受けるしかありません。

採血が怖い人は…

大人の方でも「注射や採血の針を刺すのが怖い」「血を採られるのが怖い」という人は少なくありません。また、血液を採られると貧血になってしまうと思われるかもしれませんが、通常、採血の量で貧血になることはありません。

採血前には深呼吸するなど、できるだけリラックスしましょう。もし、採血中に気分が悪くなったり、しびれや強い痛みを感じた場合はすぐに知らせてください。





「無料歯科健診」に行きましょう！



お口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かな人生を送る基礎となるものです。お口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療が大切です。

(株) 歯科健診センターの「無料歯科健診」は、NEC 健保組合の加入者なら、どなたでもご利用いただけます。



簡単に申し込み

無料で受けられる！

お近くの提携歯科医院で

4コースから選べる



健診コース

ご自分にあった内容を選べます。

所要時間は 約 **15分**

一般歯科健診

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

お申し込みの流れ



お申し込み

>>>

予約

>>>

確認

>>>

健診当日

(株) 歯科健診センターへ予約

センターから医師に予約

詳細決定後、センターより「歯科健診ご案内」メールを送信

「歯科健診ご案内」メールを持参し、予約日時に医院へ

提携歯科医院の情報をご覧いただけます。



お申し込み方法

歯科健診センター

検索

<https://ee-kenshin.com/>

歯科医院に直接連絡されても、この「無料歯科健診」は受けられません。



注意事項



予約の無断キャンセル・遅刻等をご遠慮ください。

申し込み

- 提携歯科医院に直接連絡されても受けられません。
お申し込みは必ず歯科健診センターにお願いします。
- 健診希望日は2週間以上先の日時をご指定ください。
- 歯科医院の都合により、ご希望の歯科医院にてご予約をお取りできない場合があります。

健診・治療

- 二次健診、診察治療には費用が発生します。**
- 無料健診、治療相談は保険外診療となります。
- さらに精密な健診、診断を必要とする場合はレントゲン撮影などの二次健診を推奨いたします。
- 二次健診、診察治療の開始につきましては、担当歯科医師と十分に相談してご判断ください。

「3つつくる」とは

I 健康づくり
(ストレッチなど)

II 身体づくり
(筋トレ/食事など)

III 心づくり
(リフレッシュ法など)

誰でも簡単にできるストレッチ、筋トレなど、すぐに取り入れられるものばかりですので、ぜひNECレッドロケッツと一緒に「3つつくる」を実践して健康なカラダを作りましょう！

I 健康づくり (簡単なストレッチ)

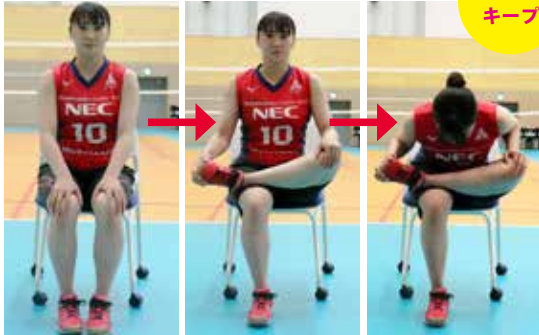


澤田由佳選手 (セッター)

長時間同じ姿勢での作業は、身体が固まってきますよね。そんなときに、ストレッチをすることで身体をほぐし集中力もアップできます！

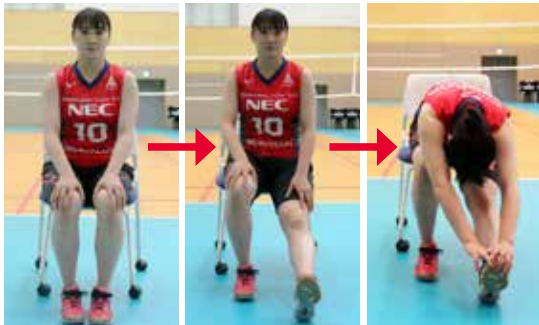
お尻のストレッチ

左右10秒キープ



- ①姿勢よく椅子に座る
- ②左右どちらかの脚を曲げて、片方の脚にのせる
- ③お尻周りが気持ちよく伸びるところまで、上体を倒す

ハムストリングス (もも裏) のストレッチ



- ①姿勢よく椅子に座る
- ②左右どちらかの脚の膝を伸ばす
- ③伸ばした脚のつま先を触るように上体を倒す

※身体が硬い場合は無理をしないでください。

III 心づくり (リフレッシュ法など)



藤井莉子選手 (リベロ)

緊張したときや気分が落ち込んだときには、「笑顔」を心がけています。お笑い番組や癒される動画を見ること、お菓子づくりや読書など夢中になれることをしてリフレッシュしています。

II 身体づくり (初心者でも続けられるお手軽筋トレ)

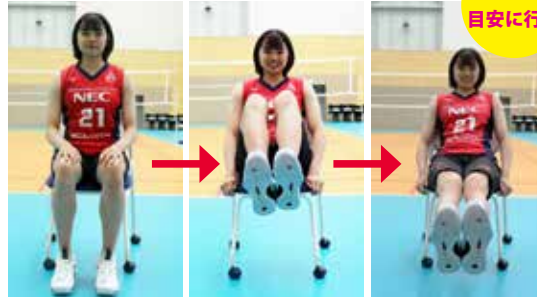


廣田あい選手 (アウトサイドヒッター)

手軽な運動や筋トレを毎日コツコツやるのがポイント！仕事や家事の合間を利用して、健康を維持しましょう。

椅子に座ったままの腹筋

20回を目安に行う



- ①姿勢よく椅子に座る
- ②両足膝を曲げて、膝をできる限りお腹にくっつける
- ③両足を前方に伸ばす

大腿四頭筋 (前もも) の筋トレ



- ②左右どちらかの脚を伸ばす
- ③片方の脚を空中に伸ばし太ももに力を入れた姿勢を10秒間キープ

①姿勢よく椅子に座る ※浅く座るとより効果的！

食事について (食事のときに工夫していること)



柳田光綺選手 (アウトサイドヒッター)

お肉やお魚にプラスして納豆や豆腐などの植物性タンパク質を積極的に摂るようにしています。朝と夜には必ずヨーグルトと果物を食べるようにしています。

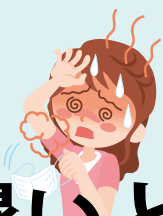


レッドロケッツと一緒に「3つつくる」でより豊かな生活習慣を手に入れよう

テレワークが続き運動不足になってしまったり、生活リズムや食生活が乱れたりしていませんか？今回は、「NECレッドロケッツ」の全面協力のもと、みなさんの健康増進に向けて、選手の方々にさまざまなアドバイスをいただきました！

いよいよ開幕！ 2022-23 V.LEAGUE DIVISION1 WOMEN

NECレッドロケッツも参戦する「2022-23 V.LEAGUE DIVISION1 WOMEN」は、10月29日(土)、とどろきアリーナにて開幕します。今年こそ日本一をとるために夏場の練習に取り組んできました。さらにパワーアップしたNECレッドロケッツに注目！ ホームゲームは、とどろきアリーナ、大田区総合体育館、トッケイセキュリティ平塚総合体育館、船橋アリーナ、駒沢オリンピック公園総合運動場体育館で開催されます。ぜひ会場に足を運んでみてくださいね！ NECレッドロケッツ公式サイト <https://red.necrockets.net/>



コロナ



換気

暑いとき・寒いときの換気のポイント

新型コロナウイルス感染症の予防には、こまめな換気が欠かせません。でも、夏場（冬場）に換気をすると、「せっかく快適になった部屋の温度が変わってしまう」「電気代が気になる」「そもそもエアコンで換気できないの？」などの疑問を感じる方もいらっしゃるのでは？そこで、効率的な換気のポイントをご紹介します。

監修●和田 由貴 消費生活アドバイザー、環境カウンセラー

そもそも換気とはどういうこと？

厚生労働省では、「換気回数^{※1}を毎時2回以上（30分に1回以上、数分間程度、窓を全開）とすること」と明示しています（商業施設等で窓を開けて換気する場合）。住居での換気回数は指定されていませんが、こまめな換気を意識しましょう。

※1: 部屋の空気がすべて外気と入れ替わる回数のこと。

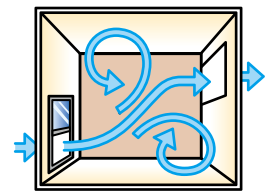


その① エアコンの使用中でも換気を

ほとんどの家庭用エアコンは空気を循環させるだけで、換気機能は備っていません。そのため、エアコン使用時にも換気は必要です。体調や体感温度（暑い・寒い）に応じて適切に設定温度を変え、換気が終わったら元の温度に戻し（再設定）しましょう。

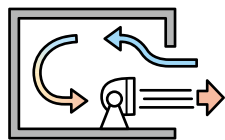
その② 対角線上に空気の流れを作る

窓を1カ所開けるだけでは、ウイルスや細菌はなかなか出ていきません。部屋の対角線上の窓を2カ所開けると風の入口と出口が確保され、空気の流れができます。



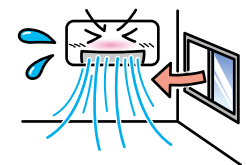
その③ 扇風機やサーキュレーターも使う

室内の空気が外気とすばやく入れ替わるよう、扇風機やサーキュレーターを併用しましょう。窓が1つしかない、あるいは1つもない部屋では、扇風機等を外に向けると、空気の流れを作ることができます。



その④ エアコンから遠い窓を開ける

エアコンをつけたまま換気をする場合は、エアコンから離れた窓を開けましょう。近い窓を開けて、暑い空気をエアコンが吸い込むと、効率的に室内を冷やすことができません。エアコンに負荷がかかり、電気代が上がる原因にもなります。



その⑤ 24時間換気システムや換気扇・換気口を利用

2003年7月以降に建てられた住宅には、24時間換気システムが備わっています。システムは「つけっぱなし」が正しい使い方。止めないようにしましょう。システムのない住宅では、換気扇（レンジフード）や換気口なども活用し、窓開けと併せて換気を行きましょう。

その⑥ 帰宅後は暑い空気を外に出してからエアコンをオン（夏場）

夏場は、外から帰ってきたら、まず窓を開けて、室内にこもった暑い空気を外に出しましょう。その時に空気の流れを作りながらエアコンを作動させると、効率よく温度調節ができます。

冬場の場合：帰宅後の換気は、室内を暖めてから

冬場は室内と室外の温度差が大きいので、窓を開けたままエアコンを作動させると負荷が大きくなります。室内を暖めてから窓を開けましょう。

鉄旅 *de Gourmand* ぐるまん ~おいしい鉄道の旅はいかが?~

日常の喧噪を離れてリフレッシュしたい人にオススメなのが「レストラン列車」の旅。
 のどかな田園風景を車窓から眺めながら、新鮮な地元食材をふんだんに使った料理やスイーツを味わえます。
 ちょっと贅沢な鉄旅で元気をチャージしませんか？

文●谷崎 竜



会津磐梯山の山麓を走行する「フルーティアふくしま」。緑豊かな車窓を眺めながら、フルーツ王国・福島のスweetsを堪能できます。写真提供：JR 東日本仙台支社

フルーティアふくしま

写真提供：JR 東日本仙台支社

JR 磐越西線・東北本線／郡山～喜多方（4～11月）、
 郡山～仙台（12～3月）

「走るカフェ」で優雅なティータイム

列車名は fruit（フルーツ）と tea（お茶）を組み合わせたもの。全席が旅行商品として販売され、福島県産フルーツなどを使用したオリジナルスイーツとドリンク類の「スイーツセット」を提供します。



車両前面にはティーポットのシンボルマークがデザインされています。土休日を中心に運行します。



車内はまるでおしゃれなカフェの雰囲気。



広いカフェカウンターのある1号車。



わっぱめし 輪箱飯の老舗「田季野」が手がけた郷土色豊かなスイーツ。

※写真はイメージ。スイーツは月ごとに入れ替わります。

西武 旅するレストラン 「52席の至福」

写真提供：西武鉄道

西武鉄道／西武新宿・池袋～西武秩父
 秩父路を走る本格グルメ列車

2016年にデビューした西武鉄道の観光列車。4両編成で定員52名というゆとりある車内空間です。コースはおもにランチコース（西武新宿・池袋発）とディナーコース（西武秩父発）が設定されています。



「芝桜と長瀬の桜（春）」「秩父の山の緑（夏）」など、秩父の四季を4両の車両で表現しています。



車内キッチンで調理されたつくりたてのコース料理が提供されます。



ゆったりとしたテーブル付きの座席で、洗練されたコース料理が楽しめます。



ディナーコースは、アミューズ、スープ、メイン、デザートフルコース。

※メニューは季節ごとに入れ替わります。

一万三千尺物語

写真提供：あいの風とやま鉄道

あいの風とやま鉄道／(1号)富山～泊～富山
 (2号)富山～高岡～黒部～富山

富山の魅力が凝縮したグルメ列車

富山の味覚と、北アルプスや日本海の眺めを堪能する観光列車。土休日を中心に2便が運行され、1号「富山湾鮎コース」と2号「懐石料理コース」の2コースがあります。いずれも富山発着の往復コースです。



立山連峰をバックに走行。車体カラーは朝日に色づく立山と、深海1000mの富山湾をイメージしています。



アテンダントが列車の旅をサポート。富山を熟知したガイドによる車窓案内もあります。



山側を向いたカウンター席。大きな窓から北アルプスが堪能できます。



「富山湾鮎コース」は、列車オリジナルの富山湾鮎と汁物のセット。

四国まんなか千年ものがたり

写真提供：JR 四国

JR 土讃線／たどつ おおほけ 多度津～大歩危

吉野川渓谷を走るリゾート列車

「おとなの遊山」をコンセプトとした豪華観光列車。四国でも屈指の車窓景観を誇る、大歩危・小歩危の渓谷を走ります。「食事予約券」を購入すれば、下りは洋食、上りは和食の本格料理を、ゆったりとした車内で味わえます。



両岸が切り立った峡谷をたどり、滝などの車窓スポットでは徐行運転となります。



食事は専属アテンダントにより配膳されます。食事予約券の購入は乗車の4日前まで。



下り列車は金刀比羅宮のレストラン「神椿」が提供する「さぬきこだわり食材の洋風料理」（5,600円）。厳選した地元素材を使用。



上り列車の「おとなの遊山箱」（5,100円）はヒノキを使った三段の重箱入り。日本料理「味匠 藤本」の料理長が監修。

災害で避難するときの健康管理

大雨や地震など、大きな災害が起きて自宅にいると危険なときは、早めの避難が必要です。
避難生活の際の健康管理のポイントをまとめました。

感染症の予防

大勢の人が集まる避難所では人が密集し、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が広がるおそれがあります。水が使える場合は、こまめに手洗い・うがいを行います。断水している場合は、手指用アルコール消毒剤やウェットティッシュを使いましょう。



●念入りな手洗いは効果てきめん！洗いの方法と残存ウイルス数

手洗いの方法	残存ウイルス数 () は手洗いなしと比較した残存率
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ	数百個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ	数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎを2回繰り返す	数個 (約0.0001%)

厚生労働省資料より

自分で用意しよう

- マスク
- アルコール消毒液
- ウェットティッシュ
- 体温計

※感染症予防に関わらず、持病の薬やめがね、入れ歯、おむつなど、自身や家庭の状況に合わせてご用意を。

熱中症・低体温症の予防

気温や湿度が高いと熱中症の危険が高まります。できるだけ涼しい場所で過ごしましょう。こまめな水分補給や適切な塩分の摂取も忘れずに。

寒冷地や冬場の場合は低体温症※に注意する必要があります。床に敷物を重ね、帽子やマフラー、毛布にくるまるなどして全身を保温しましょう。カロリーが高いものを食べて体温を上げることも必要です。

※低体温症とは、深部の体温が35℃以下になった状態です。



エコノミークラス症候群の予防



エコノミークラス症候群とは、同じ姿勢を長時間続けて血行が悪くなってできた血の塊（血栓）が血流に乗って肺の血管に詰まり、胸が痛くなったり呼吸困難を引き起こしたりする病気です。飛行機で起こりやすい病気ですが、やむを得ず車内で寝起きている場合などでも注意が必要です。

1～2時間ごとに屈伸運動や散歩などで体を動かし、十分に水分を摂るように意識しましょう。できるだけゆったりとした服を着たり、血行を良くする弾性ストッキングを履くことも予防につながります。

ストレス対策

大きな災害を体験すると、程度の差はあっても、私たちの心と体には、食欲不振や不眠などさまざまな変化が起こります。これらの症状の大部分は、時間がたつと自然に回復していきますが、心の傷が長引き、外傷後ストレス障害（PTSD）が疑われるケースもあります。

食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さない、避難中は飲酒をしない、人とのつながりを大切に、信頼できる人に話を聞いてもらうといったストレス対策を行いましょう。症状が続く場合は、相談窓口や巡回の人に相談しましょう。



※今回の「家庭常備薬の斡旋」では、防災セットもご用意しました。家庭常備薬の斡旋チラシは、NECけんぽホームページからご覧いただけます。ぜひご利用ください。

健康に関するソボクな疑問 Q&A

体のメカニズム編 その②

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 医師・ジャーナリスト

Q 正座をすると足がしび痺れるのはなぜ？

A 足の筋肉に血液が行かなくなるから

正座をすると、ひざから下の血管が圧迫され、筋肉に血液が行きにくくなります。これにより、酸素が減って筋肉が苦しい状態になり、痺れというアラームが発生します。

足の痺れは、正座をしているときに、両足の親指の位置の左右上下を交互に変えることで、ある程度予防できます。足の指の位置を変えるだけで圧迫される場所が変わるからです。また、足が痺れた後の対処法で一番効果がわかっているのは、後ろ向きにすり足で歩くことです。つま先を折り曲げず、足の甲も刺激しないので、滞った血流をよくするといわれています。痺れが少し取れて痛くなければ、足をマッサージすると早く回復します。



Q 心臓が左側にあるのはなぜ？

A 線毛という細胞が回転運動をするから

心臓は、胸の中央から少しだけ左に位置していますが、その理由は長い間わかっていませんでした。それが1998年、東京大学の廣川信隆医師のグループによって解明されています。

お腹の中にいる赤ちゃんのときに心臓はつくられますが、内臓の配置を決める細胞群には、「線毛」という細長い突起があります。この突起はいつも時計回りに回転運動をしているため体液に流れができ、心臓は左寄りの位置に収まることがわかりました。回転運動は心臓以外の臓器の配置にも影響しているそうです。

ごくまれに内臓逆位（内臓の位置が左右反対になる症状）が起こり、心臓が右側にある人もいます。



Q ストレスが溜まると太るのはなぜ？

A 体内に脂肪を蓄えるコルチゾールが多量に分泌されるため

ストレスが溜まるとコルチゾールというホルモンが増加します。このホルモンは体の危険を察知して、脂肪を積極的に蓄えようとします。体の中で脂肪の燃焼が減ることで太るのが医学的な根拠です。このほか、コルチゾールには水分を体内に溜める働きもあるので、このホルモンが増えるとむくみの原因になり、体重を増加させます。

ちなみに、「ストレス食い」や「やけ食い」という言葉がありますが、人がストレスを感じたときの食事は、増える人もいれば減る人もいます。日常的に有酸素運動を行うことで、コルチゾール値は減少します。



Q おならが出るのはなぜ？

A 食べたものが発酵してガスを発生するから

食べたものは、大腸で繊維成分が分解され、発酵してガスが発生します。これがおならとなります。成分は水素ガス、メタン、エタンガスなどで、あまり強い臭いではありません。しかし、ニンニクやニラ、ねぎなどを食べると、分解・腐敗によってインドールやスカトールという便の臭いの主成分である強烈な臭

いの化合物を発生させます。

人前では、おならを我慢しなくてはならない場合も多いですが、我慢しすぎると体にさまざまな影響が出てきます。腸内にガスが溜まると、便秘になったり、腸内細菌のバランスを変化させ、さらに多くの臭いの強いガスを発生させる悪循環につながります。



私のリフレッシュ方法

三角点探索に魅せられて 山歩きの楽しむ

コロナ禍のアウトドアブームの影響もあり、登山を趣味にする方は年々増加傾向にあるそうですが、鵜飼さんが長年楽しまれている登山はひと味違います。明治期に測量や地図制作に使用された「三角点」と呼ばれる石柱を探索しながら山歩きのしています。

そんな鵜飼さんの三角点探索についてお伺いしました。

※三角点……三角測量に用いる際に経度・緯度・標高の基準になる点のこと



奥医王山の一等三角点の石柱を指す鵜飼さん

小説『つるぎだけん 劔岳点の記』が 三角点探索のきっかけに

三角点探索の旅を始めたきっかけは、新田次郎の小説『劔岳点の記』を読んだことです。明治時代に劔岳で行われた測量を取り扱った作品で、険しい山を舞台に、いかにして日本地図ができたのか、困難に立ち向かう人々の姿とともに、その時代の測量(三角測量)や地図制作に関するドラマがいまも描かれていました。

それ以来、三角点探索を兼ねた山歩きが私のリフレッシュ方法となっています。

全国各地の三角点をめぐる

三角測量とは、三角形の原理をもとに距離を計測する手法で、その基準になるのが三角点です。三角形の1辺が長い順に、一等から五等に分類され、全国に10万点超が存在します。

三角点の全点踏破は難しいため、まず、山では日本に3つしか存在が確認されていない「原三角測点」を目指しました。これは明治初期に内務省地理局が設置したもので、群馬県の白髪岩、新潟県の米山、東京都の雲取山にあります。そのほか、関東周辺を中心に、北海道、東北、九州にも足を延ばし、杵岐や佐渡、初島などにも行きました。これまで、天城山(静岡)、英彦山(福岡)、摩耶山(兵庫)、奥医王山(石川)、金北山(新潟)、愛宕山(京都)、荒船山(群馬)などに登っています。

三角点は平地にもあります。神奈川県

相模野基線(北端の「下溝村」と南端の「座間村」、国立天文台の「三鷹村」、麻布台・アフガニスタン大使館内の「東京(大正)」など、平地の三角点にも訪れています。

三角点を探す面白さと 測量の歴史に魅せられて

三角点探索は、山登りと三角点探索の師匠でもある主治医の先生(73歳)と出かけています。三角点は、測量に適した見晴らしの良い場所に設置されており、山頂付近にあるものはすぐに見つけられます。一方で、雑木林の中でひっそり隠れている三角点もあり、「点の記」の地図やGPSを頼りに1時間以上かけて探すこともあります。宝探しのような面白さがあり、苦になりません。有名で混んだ山でなければマイペースで楽しめます。

『劔岳点の記』で描かれた時代は、先進諸国に追いつくため、国土防衛のため、より正確な日本地図を作ることが急務でした。近代化を進めた明治の人々のひたむきさ、勤勉さによって、80kgを超す三角点の石柱が運ばれたのです。風雪や酷暑に耐え、ひっそりと役目を終えて苔むした三角点の石柱を見ると、その歴史を物語っているような気がします。

新田次郎が本作執筆のため、劔岳に登ったのが、今の私の歳です。本格的な登山経験のない私には劔岳は難しいですが、日本で一番高い富士山頂の劔ヶ峰「富士山」と、二番目の白山岳「富士白山」の両三角点にはチャレンジしたいと思っています。



作家・気象学者の新田次郎(1912-1980)の代表作のひとつ『劔岳点の記』

鵜飼さん、投稿ありがとニャン。
ネコルも行ってみたいニャー

『NECけんぼ』では引き続き投稿を募集中!
詳細は25ページをご覧ください。



劔ヶ峰の石碑(左)と二等三角点(白丸で囲んだ部分。写真:PIXTA)





厚生労働省の「健康クリエイター」と「肝炎対策スペシャルサポーター」の EXILE TETSUYA

楽しみながら心と体が元気になる、
それがダンスの魅力!!

シニア世代に ダンスの楽しさを伝えたい

ダンス&ボーカルグループ・EXILEのパフォーマーとして活躍するかたわら、早稲田大学大学院でダンス教育について学び、若手ダンサーの育成にも携わるTETSUYAさん。その彼が、厚生労働省の委嘱で2021年4月、「健康クリエイター」に就任、さら

に活躍の場を広げている。

「ダンスを通じてシニア世代に健康づくりの重要性と、体を動かすことの楽しさを伝えていくのが健康クリエイターの役割です。日頃、僕らがお世話になっている杉良太郎さん（健康行政特別参与）に、声をかけていただきました。感染症の状況を見ながら、演歌をヒップホップ調にリミックスしたり、杉さんが提唱されている、全国にシニアのダンスチームをつくるという夢を実現していけたらと思います」

20年後もEXILEの曲で みんなと踊りたい

ダンスと聞くと敷居が高そうだが、「大事なのは楽しむこと」とTETSUYAさんは言う。

「ふと耳にした曲のリズムに合わせて体が動き出す、そんな経験はありませんか。振付と合っていないくても、カッコよく踊れなくても大丈夫。『音楽に乗って自分体を動かしている』と思える瞬間を少しずつ増やしていけば、自然と踊れるようになりますから！ 楽しみながら汗をかいて心も体も元気になっていく、それがダンスのすばらしさだと思います。僕はいま40歳ですが、これから10年、20年後も踊り続けていきたい。そしておじいちゃんになったら、同世代の人たちと一緒にEXILEの曲で踊るのが夢なんです。その頃は、曲のテンポがかなりスローになっているかもしれませんが（笑）」

小さな夢の実現が 大きな挑戦に繋がる

自身の珈琲ブランドを立ち上げ、ビジネス書を執筆するなど、エンタメ界のみに留まらず、次々と新しい可能性の翼を広げている。

「先輩から『未来にワクワクをセットする』ことを学びました。今日は1万歩歩くとか小さなことでもいいんです。ワクワクをセットして毎日実現させる、それを積み重ねて習慣にすると大きな夢に手が届くのだと……。たくさんのワクワクが僕の夢を現実にしてくれました」

そんなTETSUYAさんが所属するEXILEは2021年、デビュー20周年を迎えた。

「一刻も早くライブでファンの方々にお会いしたい。ステージに立つたら1曲目から泣くと思うし、みなさんと泣き合いたいですね」

●プロフィール EXILE TETSUYA

1981年2月18日生まれ、神奈川県出身。EXILE、EXILE THE SECONDのパフォーマーとして活躍するかたわら、早稲田大学大学院でダンス教育の研究に取り組む。また、コーヒー事業「AMAZING COFFEE」のプロデュースや、ビジネス書『三つ編みライフ～夢を叶えた31の言葉～』を執筆するなど多方面で活動中。約3年半ぶりとなるEXILEのオリジナルアルバム『PHOENIX』が2022年1月1日にリリース。





「こころコンディショナー」で育児相談チャットが利用できるようになりました

こころコンディショナーホーム

メニュー

左上のメニューをタップする。

こころコンディショナーメニュー

一番下の「こころコンディショナーLabs」をタップする。

こころコンディショナーLabs

「育児相談チャット」をタップする。

チャット画面

相談スタート

ご利用にあたって

「利用規約に同意する」「個人情報情報の取扱いに同意する」にを入れ、基本登録画面に進む。

基本情報登録

必須事項を入力して「次へ」をタップする。

相談したいこと

必須事項を入力して「相談する」をタップ。

※育児相談チャットは試験運用中で、研究試作品の提供です。

https://www.cocoro-conditioner.jp/?tags=D_DH,C_NECKENPO

11月に「愛の野菜伝道師」小堀夏佳先生を講師に招きウェビナーを開催します！

開催日未定

講師：小堀 夏佳先生（愛の野菜伝道師）

オイシックス(株)の創業メンバー。「愛の野菜伝道師（野菜バイヤー）」として、「ピーチかぶ」「トロなす」「かぼっこりー」など数々のヒット商品を生み出し、野菜のムーブメントを起こす。2019年からは銀座(株)SONOKOの野菜を主軸にしたブランド立ち上げに参画し、カフェメニューやイベント企画を運営。2020年独立、「愛の野菜伝道師」としてフリー活動中。監修、プロデュース企業多数。

小堀 夏佳先生の公式サイト <https://www.natsukakabori.com/>

※詳細につきましては、10月以降にNECけんぽのホームページでご案内いたします。



7月17日に開催したウェビナーのアーカイブができました

テーマ：自宅ですらくらく運動不足解消！～中野ジェームズ修一先生とオンライントレーニング～

講義内容：下肢強化のための「価値あるスクワット」

フォーム、回数、セット数、時間帯など、結果につながる方法を紹介しています。

https://www.neckenpo.or.jp/2022_suimin/





マイナンバーカードが保険証として使えます

昨年10月から、オンライン資格確認の本格運用が始まっています。「マイナ受付」のステッカーやポスターが貼ってある病院や薬局では、マイナンバーカードを保険証として利用できます。

事前にマイナンバーカードを取得し、「マイナポータル」に利用者登録をしておく必要があります。

※対応していない医療機関もあります。未対応の医療機関では、従来どおり保険証で受診してください。



詳しくは、「マイナポータル」のホームページをご参照ください。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



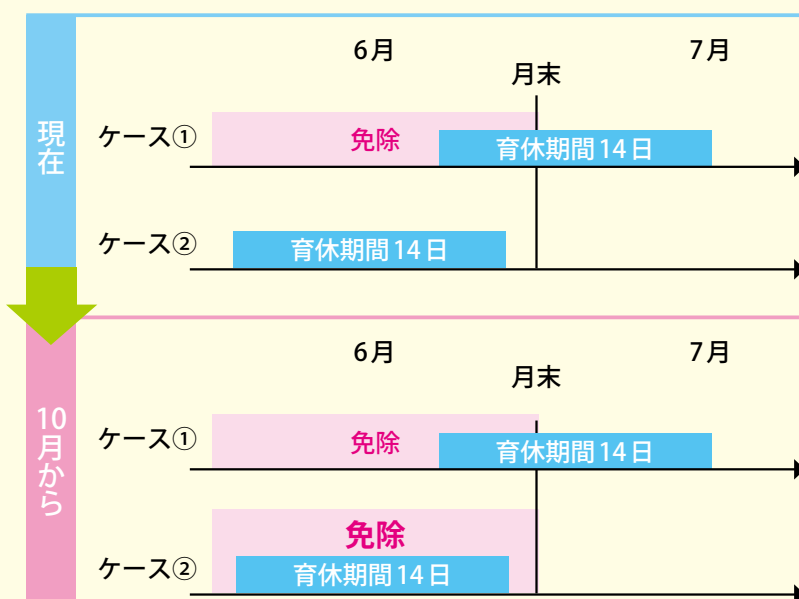
10月から育児休業中の保険料の免除要件が変更されます

現在は月末時点で育児休業を取得している場合に、当該月の保険料が免除されるしくみになっています。10月からは、月の途中の短期間の育児取得にも対応するために、月末が育児休業中の場合に加えて、その月中に14日以上育児休業を取得した場合にも、当該月

の保険料が免除されるようになります。

なお、賞与にかかる保険料については、連続して1カ月超の育児休業取得者に限って免除されるようになります。

育児休業中の保険料免除要件



10月よりインフルエンザ予防接種補助申請の受付を開始します

2022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。
原則、申請は健保Web・登録申請システムを利用し、登録時、確証を画像として登録することで、後日、確証コピーまたは原本等を送付する必要はございません。

確証はPDF、JPEG、PNG、GIF、BMPの画像フォーマットで添付してください

補助対象期間（接種時期）	2022年10月1日～2023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	2023年3月末



*健保Web申請・登録システムについて

健保Web申請・登録システムはご自宅のパソコン・スマホからでもご登録できます。

令和4年度 家族調査を実施します

当健保組合では保険給付の適正化を目的に、被扶養者（扶養家族）が扶養認定時の資格要件（収入等）を引き続き満たしているかを確認する家族調査を毎年行

っています。

調査対象となった方（全員ではありません）には個別にご連絡いたしますので、ご協力をお願いします。

『NECけんぽ』5月号がご自宅に届いていない方は、住所情報の確認・訂正を

2022年5月に、機関誌『NECけんぽ』5月号を被保険者全員のご自宅に送付しました。届いていない方は、人事システム上の住民票住所を確認して、訂正をお願いします。また、転居された方は速やかに郵便番号と住民票住所情報の訂正をお願いします。毎月10日までに、事業主より住所情報を提供していただき、健康保険組合からの送付物に活用させていただいています。

届かないケースの理由として多いのが、住民票住所

の間違い、マンション・アパート名の記載なし、部屋番号の記載なし、郵便番号相違等です。町名地番の後にマンション・アパート名と部屋番号を訂正してください。

住民票住所の訂正方法は事業主ごとに異なります。一例ですが、会社生活に係わる諸申請メニューから住所情報の変更を選択して、訂正・変更することができます。

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。健康保険の扶養家族は、会社の扶養手当や税法上の扶養家族とは基準が異なるため、別

に手続きが必要です。

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。





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9月1日～2022年9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10名様に「タニタ 体組成計」**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、本誌に掲載されている言葉を用いて埋めてください。

本誌『NECけんぽ』やWEBコンテンツ「あなたの“睡眠習慣”見直します」をよく読むと、正解がわかりますよ！

クイズ問1：NEC健保のWEBコンテンツ「あなたの“睡眠習慣”見直します」のマンガで、「クイズ 健康睡眠チャレンジ」に出場した木島冴子さんは、自分の人生に必要なものは賞金ではなく、「**〇〇〇〇**」だと気づいた。

クイズ問2：NEC健保の令和4年度予算は、経常収支で**〇**億円の黒字を見込んでいる。

クイズ問3：うなぎには、抗酸化作用が強く、免疫力を高める効果が期待できる「**〇〇〇〇〇**」が豊富に含まれている。

クイズ問4：肺がんのタイプには「**小細胞がん**」「**扁平上皮がん**」「**大細胞がん**」「**〇がん**」の4つがある。

クイズ問5：余分なコレステロールを回収する、いわゆる善玉コレステロールを「**〇〇〇コレステロール**」という。

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）よりご応募願います。

■**応募期間**：2022年9月1日～2022年9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10名様に「タニタ 体組成計」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10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：ピロリ 問2：1 問3：アセトアルデヒド 問4：第三者 問5：STARS

がんを防ぐための

新 12 か条

7条

適度に運動

国立がん研究センターの「多目的コホート研究の成果」によると、男女とも、身体活動量が大きいほど、何らかのがんにかかるリスクが低下していることがわかりました。また、国際がん研究機関の報告によると、運動は、大腸（結腸）がんのリスクを下げることは「確実」、閉経後乳がん、子宮体がんのリスクを下げることは「ほぼ確実」と評価されています。

健康づくりのための望ましい身体活動としては、「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行うこと。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行うこと」としています。

まずは、通勤や買い物で歩く距離を少し伸ばす、座っている時間を減らす、階段を利用するなど、できるところからスタートしましょう。

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

NECけんぽの健康ポータルサイト「ハピルス」では、テレワーク中にできるおすすめエクササイズも掲載しています。ぜひご利用くださいね！



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