

# NECけんぽ

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



特集

乳がんから命を守る

こんなはずじゃなかった！

変形性膝関節症の発見が遅れたHさん(55歳)の場合

NECライベックス

揚げない！ 焼くだけチキンカツ ～しそタルタルソース～

「クイズNECけんぽ」

クイズに答えて「お医者さんの®  
円座クッション」をもらおう！

詳しくは25ページをご覧ください



# 乳がんから命を守る

乳がんは、女性にとってもっとも身近ながんです。

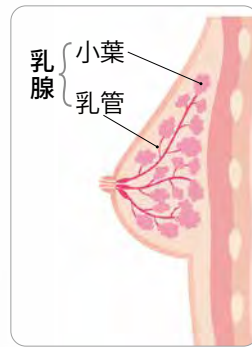
ライフスタイルの変化や食生活の欧米化に伴い、若い世代にも増加しています。

正しい知識をもって備えることが、大切な命と乳房を守るために大切です。



## 乳がんってどんな病気？

乳がんは、母乳をつくる「小葉」と、母乳を運ぶ「乳管」からなる「乳腺」にできるがんです。30代から増え始め、40〜50代が発症のピークで、日本人女性がかかりやすいがんの第1位になっています。発生に気づかず放置していると、がん細胞が増殖して乳腺の外にまで広がり、リンパや血液の流れによって他の臓器にまで及びます。乳がんの発症には、女性ホルモンのエストロゲンが大きく関与していることがわかって



います。結婚・出産年齢の上昇、少子化、食生活の欧米化などライフスタイルの変化により、エストロゲンの影響を受ける期間が長くなっていることが、乳がんの増加に関係しているのではないかと考えられています。

### こんな人は要注意

## 乳がんリスクチェック

- ①母・姉妹など、近親者に乳がんになった人がいる…
- ②出産・授乳経験がない…
- ③乳腺の病気になったことがある…
- ④初産年齢が30歳以上だった…
- ⑤身長が高いほうだ…
- ⑥生まれたとき体重が重かった…
- ⑦毎日のように習慣的に飲酒している…
- ⑧たばこを吸っている…
- ⑨女性ホルモン薬を使って治療や避妊をしている…

(閉経後の人は上記に加えて)

- 閉経が遅かった…
- 閉経後、太った…

チェックに当てはまる項目が多いほど、乳がんのリスクが高いという研究結果が出ています。

### ①にチェックがついた人

**近親者に乳がんの人がいる場合は要注意**

近親者のもっとも早い発症年齢からマイナス10歳の年齢になったら乳がん検診を受けはじめることがすすめられます。

### ②④⑨にチェックがついた人

**女性ホルモンと乳がんの発症には深い関係が**

乳がんと女性ホルモンの変化には深い関係があります。女性ホルモン薬やピルなどの治療薬を怖がる必要はありませんが、乳がんを進行させてしまうリスクもあります。お薬の使用開始前と使用中は必ず定期的ながん検診を受けましょう。

リスクの高かった人は、定期的ながん検診を受けて、日々のセルフチェックを習慣にするニャ!

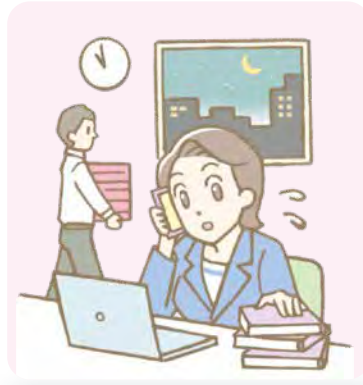


# 乳がんになる人が増えた理由

食生活の欧米化により、脂肪の多い食事が増えたことや、女性の生活スタイルの変化などが関係していると言われています。



過度の飲酒



働き方の変化・晩婚化



喫煙



初産年齢の高齢化



閉経後の肥満

乳がんを完全に予防する生活習慣は残念ながらありませんが、脂肪の多い食事を避ける、飲酒は適量にとどめる、豆腐・納豆など大豆食品や緑黄色野菜を摂取するなど毎日の食生活に注意しましょう。

喫煙は乳がんの危険を高めることがほぼ確実とされていますので、禁煙しましょう。また、カロリーオーバーを避け、日ごろから適度な運動を心がけましょう。

## 初期の乳がんの主な症状

### 乳房のしこり (5mm~1cm ぐらい)

自分で注意深く触るとわかる大きさです。  
※すべてのしこりが乳がんというわけではありません

### 乳房の皮膚のくぼみ

乳がんが乳房の近くに達すると、えくぼのようなくぼみや皮膚に赤い腫れができます。

### 乳房近くのリンパ節の腫れ

脇の下や胸骨のそば、鎖骨上下のリンパ節などに転移がおこりやすく、リンパ液がせき止められ、胸がむくんだりしびれたりします。

## 乳がんが発生しやすい場所

- 乳房の外側上 53%
- 乳房の内側上 19%
- 乳首 4%
- 乳房の外側下 14%
- 乳房の内側下 6%
- 全身にまたがるもの 4%

出典：東北大学病院のデータ (2011-2014年)

# 検診とセルフチェックで早期発見

乳がん対策の基本は、医療機関で受ける「検診」と、自分で行う「セルフチェック」です。早く見つけて治療をすることが、乳がんから命を守るために重要です。



家族歴がある人は20代から

30代になったら  
1～2年に1回は乳がん検診を  
受けましょう

## マンモグラフィ検査



しこりができる前の  
微小な石灰化も見つかる

乳房を上下・左右から透明な板で挟んでエックス線撮影します。しこりができる前の1mm以下の石灰化を見つけることができます。

### ワンポイントアドバイス

痛みをあまり感じずに検査を受けるコツをご紹介します。乳腺が張って痛みを感じやすい生理前は避け、生理開始から1週間後に受けるのがおすすめ。緊張していると痛みを感じやすいのでリラックスして受けることも大切です。

※全く痛くないわけではなく、個人差があります。

## 超音波（エコー）検査

皮膚の上から高周波を当てて  
その反射波を調べる

超音波を乳房に当て、その反射波を画像化して調べる検査法です。日本人女性に多い、乳腺の密度が高い「高濃度乳房」のしこりも発見しやすいといわれています。放射線を使わないため、妊娠している人も受けられます。

### ワンポイントアドバイス

超音波検査は、若い人などの乳腺の密度が高い人に向けた検査法で、マンモグラフィ検査と併用するのがおすすめです。超音波検査を併用することで、乳がんの発見率は1.5倍にアップするという調査結果が出ています。



J.M.S（ジャパン・マンモグラフィ・サンデー）のホームページでは、10月第3日曜日にマンモグラフィ検査が受診できる医療機関の一覧が見られます。日頃忙しく、平日に検診を受けられない方は、ぜひチェックしてみてください。 <https://jms-pinkribbon.com/>

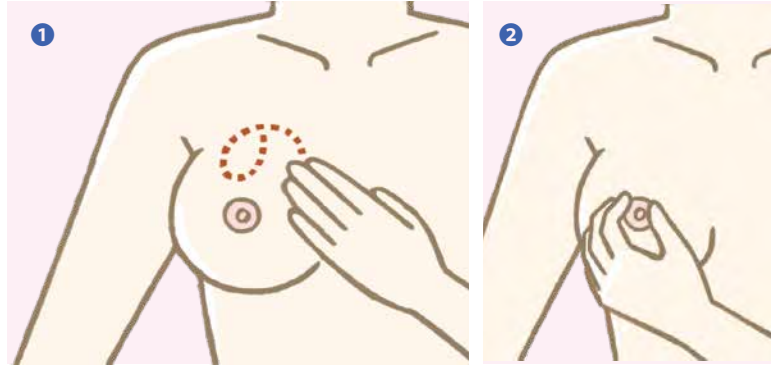
# 月に1回、乳房のセルフチェックを！

20歳を過ぎたら、月に1回、生理が終わった4～5日後を目安に下図のような方法で乳房をセルフチェックしましょう。閉経後の人は、毎月、日にちを決めて行うとよいでしょう。セルフチェックを続けることで、乳房の変化に気づきやすくなります。



## check 1

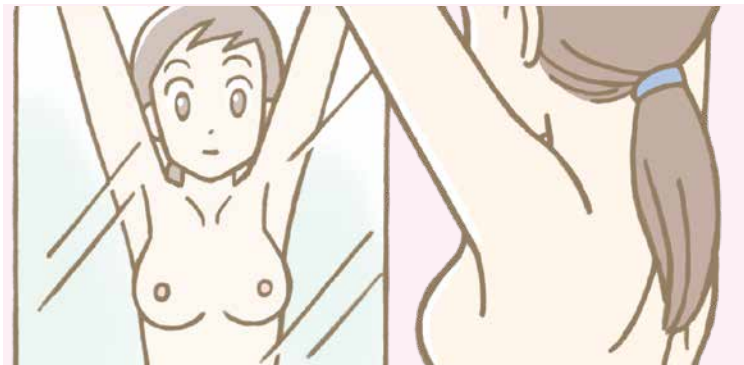
- ① 調べる乳房と反対側の手で「の」の字を書くようになぞり、乳房と脇の下（リンパ周辺）にしこりがないか調べます。
- ② 乳房や乳首をしぼり、分泌物がないかチェックします（妊娠・授乳期を除く）。



入浴時に石鹸などをつけると調べやすくなります。乳がんの約半分が乳首より上の外側に発生するので、この部分は念入りに調べましょう。

## check 2

鏡の前で見た目をチェック。  
両腕を上げ、乳房にひきつれ、くぼみ、左右差がないかチェックします。



## check 3

ベッドや床に仰向けになって、調べる乳房と反対側の手で「の」の字を書くようになぞり、乳房や脇の下にしこりがないか調べます。



背中にタオルなどを入れて、乳房が平らな状態になるようにするとチェックしやすくなります。



少しでも異変を感じたら、  
乳腺科を受診するニャ！



# そうじで 秋のアレルギーを防ぐ



秋はアレルギーが起こりやすい季節で、鼻水やくしゃみ、のどの痛み、咳などに悩まされる人が増えます。

そうじは秋のアレルギーを防ぐ有効な手段。気候がよいので、秋はそうじにもうってつけです。

## ダニの死骸やフン、 花粉がアレルギーに

秋になると夏に繁殖したダニが死滅し、死骸やフンが細かく砕けて空中を舞います。これを吸い込むとアレルギー症状が起こりやすく、アレルギー性鼻炎や気管支喘息、アトピー性皮膚炎などの原因になります。

また、秋も春同様、花粉症になります。季節で、おもな原因はブタクサやヨモギ、カナムグラ、カモガヤなどの雑草の花粉です。

秋に鼻水やくしゃみ、のどの痛み、咳などの症状があると風邪と思いがちですが、ダニの死骸やフン、花粉などがアレルギーとなつて症状を引き起こしている場合が少なくありません。

そうじでアレルギーを取り除き、アレルギーが起こりにくい住環境を整えましょう。

## アレルギーはこんな ところに潜んでいる

ダニはどこの家にも存在し、とくにふとんやカーペット、畳は格好のすみか。秋になるとこうした場所に、ダニの死骸やフンが大量にたまりまます。

また、ホコリは衣類や寝具の繊維に、毛髪や食べかす、砂ぼこり、ダニのフンなどの細かい汚れが混ざり合い、固まったもので、秋はダニの死骸やフン、花粉を多く含んでいます。

さらに、ホコリを放置すると、家の中に潜むダニやカビ、細菌がホコリをすみかとして繁殖し、アレルギー症状を引き起こしやすいホコリに変化します。

そのため、秋のアレルギーを防ぐためには、ふとんやカーペット、畳などからダニの死骸やフンを取り除き、ホコリがたまりやすい場所をこまめにそうじすることが大切になります。

なお、秋の花粉症は、雑草の茂っている場所に近づかないことも予防対策になります。

# アレルギーを取り除くそうじのコツ

ふだん何気なくやっているやり方では、アレルギーを吸い込んだり、きれいに取除けない場合があります。

### ダニの死骸やフンは洗い流すが、 そうじ機で吸う

ふとんなどをたたいても、ダニの死骸やフンは取り除けず、細かく砕けて吸い込みやすくなる。

### そうじは上から下へ、 奥から手前へと一方向に

ホコリは上から下へ落ちる。拭く・掃くときは道具を一方向に動かし、集めるように取り除く。

### ホコリをそうじするときは、 窓を閉め、ゆっくり動く

窓を開けたり、慌ただしく動いて風が起これると、ホコリが舞い上がり、吸い込んでしまう。

## アレルギーの多い場所別・そうじ術

### 秋のはじめのスペシャルおそうじ

ふとんやカーペット、畳にたまっているダニの死骸やフンを徹底除去しましょう。エアコンのフィルターも、夏のクーラー使用でカビが繁殖しているため、そうじすることをおすすめします。

#### ふとん

#### そうじ機で吸いとる・丸洗いです

- 天日干ししたり、ふとん乾燥機にかけたあと、両面にそうじ機をかけ、ダニの死骸やフンを吸いとる。
- 洗えるものは、丸洗いです。
- 週1回はシーツやふとんカバーなどの寝具を洗い、ふとんを干す。



そうじ機はパワーモードにし、力を入れず、ゆっくり動かす。

#### カーペット・畳

#### そうじ機で吸いとる

- そうじ機を部屋の中央から隅へ向かってかけ、ダニの死骸やフンを吸いとる。畳は目に沿って行く。
- スペシャルおそうじとして、掃除機をいつもより長めにかける。カーペットの毛の流れと逆方向に、逆毛をたてるよう、ゆっくりと。
- 日々のそうじでも、簡単でいいので、できるだけ毎日そうじ機をかける。

### こまめに行うデイリーおそうじ

部屋の隅や高いところなどのホコリがたまりやすい場所は、毎日できる範囲でそうじをしましょう。

#### フローリング

#### フローリングワイパーでからめとる

- フローリングは、ドライシートのフローリングワイパーでホコリを取り除く。
- ヘッドを床から浮かさないようにし、奥から手前へと一方向に動かす。
- ホコリがたまりやすい部屋の隅は念入りに行う。



#### 高いところ・家電まわり

#### 化繊ハタキなどでからめとる

- カーテンレールはホコリや花粉がたまりやすい。
- 家電製品も静電気でホコリを引き寄せる。
- ホコリを吸着する化繊ハタキなどでからめとる。

#### 空気中

#### 空気清浄機を使う・ 水で床に落として回収する

- ダニの死骸やフンは空中に浮遊している。
- 空気清浄機で吸ったり、空中に水を吹きかけて床に落とし、そうじ機などで回収する。



こんなはずじゃなかった!

# 変形性膝関節症の発見が遅れたHさん(55歳)の場合

歩くたびに膝の痛みで顔をしかめてしまうこともあるHさん。下りの階段を前にすると、痛みを想像して恐怖を感じるほどだそう。数年前に変形性膝関節症と診断され、今も通院を続けていますが、40代後半の頃の「警告」を無視してしまっただけを今も悔やんでいます。その警告とは？

**軽度のうちに、膝を守る筋トレを始めれば、元に戻る可能性も**

—辛そうですね。ステッキが手放せないようですが。

ステッキを使ったり、壁や手すりに手をつけば、歩行は楽になりますが、何もなしでは、普通の道を歩くのもおっかなびっくりの状態です。これでも治療のおかげで、痛みはマシになったのですが、こらえきれない痛みで近くの整形外科に初めて駆け込んだ頃は、関節の曲げ伸ばしがしにくく、正座やしゃがむ動作が困難でした。関節が腫れ、熱ももっており、いわゆる「水（関節液）」がたまっていました。

—ここまで進んでしまいうちに、何か「警告」があったとか。

はい。40代後半の頃、立ち上がるときや歩き始めのとき、とくに朝、布団から

出るときに、膝に痛みという違和感か、何らかの対策を始めれば、元の健康な状態に戻れた可能性があるので。しかし、私は痛みも違和感もすぐに消えていたのでもう放置してしまい、本格的な変形性膝関節症に進んでしまいました。私が初めて受診した頃には軟骨の表面がすり減って、医師から「関節の変形が始まっています」と言われました。

—その膝の一時的な痛み・違和感が「警告」だったのですか？

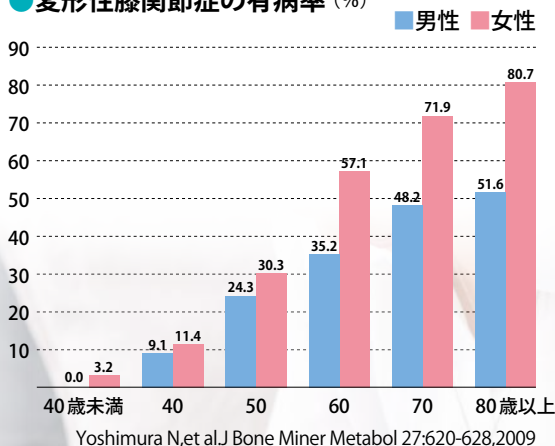
そうですね。軽度（※注1）のうちに膝を守るための筋力トレーニングとか、何らかの対策を始めれば、元の健康な状態に戻れた可能性があるので。しかし、私は痛みも違和感もすぐに消えていたのでもう放置してしまい、本格的な変形性膝関節症に進んでしまいました。私が初めて受診した頃には軟骨の表面がすり減って、医師から「関節の変形が始まっています」と言われました。

## 50代では女性の3人に1人、男性の4人に1人が発症している

変形性膝関節症の患者数は2005年度時点で、男性860万人、女性1,670万人、合計2,530万人と推計されています。

性別では女性に多く、年齢とともに増加することが明らかですが、50代でも男性で約24%（4人に1人）、女性で約30%（3人に1人）に見られ、高齢者はもちろん、現役世代にも身近な病気のひとつです。

●変形性膝関節症の有病率(%)



### ※注1

膝が痛むというと、軟骨がすり減ったために、膝の上下の骨が直接触れ合うような状態を想像しがちですが、これはかなり進行した状態です。初期のうちは、すり減った軟骨や傷ついた半月板の小さなかけらが、関節内部をおおっている滑膜という組織を刺激するために痛みが起きます。

### ※注2

筋肉を鍛えると膝が安定し、痛みが軽減します。関節に炎症を起こす物質の分泌量が減り、関節の動きを滑らかにする物質の増加が期待できます。さらに肥満が改善され体重が減ることで、膝への負担も軽くなります。

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。



# 太ももやお尻の横の筋肉、 ふくらはぎを鍛えて、 膝関節を守る

「現在も通院されているとのことですが、どのような治療を受けていらっしゃるのですか？」

治療といっても、「運動」が中心です。痛み止めの薬はもらっていますが、毎日のむわけではありません。私のように変形性膝関節症と診断されれば、症状の出入りや病気の進み方によらず、たとえ膝の痛みがあっても、まず「運動」からです（※注2）。

「えっ、痛みがあっても運動したほうがいいんですか！」

私も「こんなときに運動？」と半信半疑だったのですが、3カ月くらい続けた頃から効果を実感できるようになりました。痛みが気になるときは、床に膝を立てて座り、膝が痛むほうの脚だけ伸ばし、膝の裏を床に押し付けるような運動を勧められています。普段は、ウォーキングに軽い筋トレを加える感じです。筋トレは、膝を支えている太ももやお尻の横の筋肉、ふくらはぎを中心に鍛えています。

「どのようなトレーニングですか？」

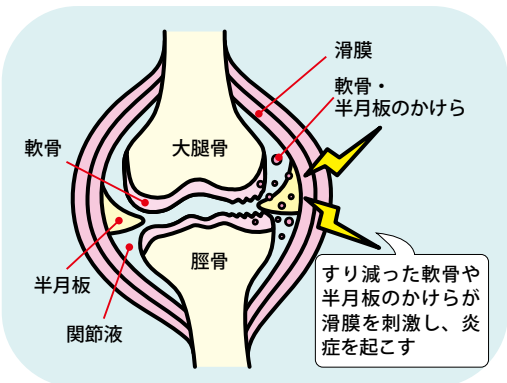
「椅子に腰かけて、両膝を押し合うように力を入れながら片方の膝を伸ばす・戻す」「横向きに寝た姿勢で、上側の脚を上げる・下げる」といった簡単なものですが（下イラスト参照）。ほかにもいろいろなトレーニング方法を教えていただき、そ

の日の気分でもメニューを変えて楽しみながら続けています。この1年は「おうち時間」が増えたので、家族で筋トレをする時間も増えました。

「「禍を転じて福と為す」で、ご家族のみなさんで健康になればいいですね。最後にNEC健保のみなさんにメッセージをいただけますか。」

立ち上がるときや歩き始めに、違和感に気づいたら、放置しないで！ ということ。膝の痛みは単に歩きづらだけでなく、外出がおっくうになって家に閉じこもりがちになることから「抑うつ」を招く恐れもあり、心の健康を損なうことにもつながっています。まず整形外科のお医者さんに相談し、必要な「運動」を始めることをお勧めします。

## ●膝関節を正面から見た断面図



膝関節に長年負担がかかり続けると、クッションの働きをする軟骨や半月板がすり減る。

## こんな人はとくに注意！

### 肥満した人

膝は体重を支えているので、太っているほど膝に負担がかかります。歩けば体重の数倍の負担がかかり、下り坂・下り階段ではさらに大きな負担となります。

### 脚の人

膝の内側に体重がかかることで、内側の軟骨がすり減りへって痛みが出やすくなります。

### 女性

筋肉（膝の負担を軽くする）の量が男性より少ないうえ、更年期以降は女性ホルモン（軟骨や筋肉を健康に維持する働きがある）の減少により、膝の負担が増えます。

### 筋肉量が少ない人

筋肉は膝にかかる力を和らげる働きをしています。たとえやせていても、筋肉が少なければ、膝にとっては過重な負担になる場合があります。

### 高齢者

変形性膝関節症の最大のリスクは高齢です。長年、膝を使い続けることで、少しずつ軟骨がすり減って半月板が傷むうえ、筋肉も衰え、減ってくるからです。

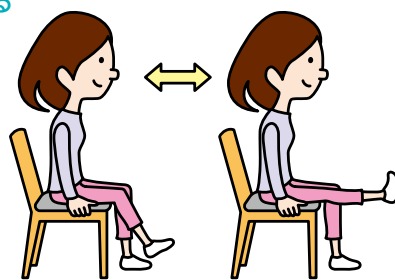
### 過去に膝を傷めたことがある人

スポーツや仕事で関節を酷使し、半月板や靭帯などを傷め、治療が十分でなかった場合、将来、変形性膝関節症を発症する危険性が高まる場合があります。

## 膝を支える筋肉を鍛えましょう

### ■太ももの前の筋肉を鍛える

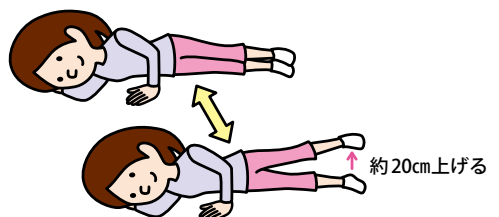
- ①椅子に腰かける
- ②片方の脚を水平に伸ばす
- ③そのままの姿勢をキープ（5～10秒程度）
- ④元に戻す



左右の膝が離れないように注意して行う

### ■太ももの外側の筋肉を鍛える

- ①横向きに寝る
- ②脚を伸ばしたままゆっくり上げる
- ③そのままの姿勢をキープ（5秒程度）
- ④ゆっくりおろす



平均被保険者数 72,800人

収入

保険料 約453億円

給与や賞与の8.5%を納めていただきました(※1)。

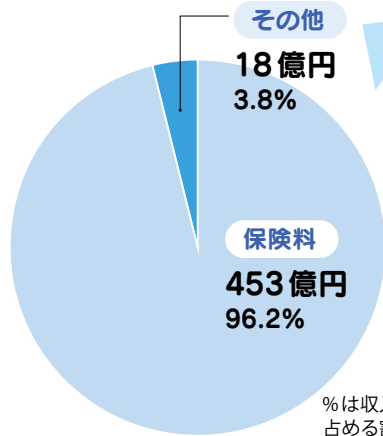
※1：厳密には、給与や賞与をもとに決定される「標準報酬月額」「標準賞与額」に8.5%を乗じた額を納めていただきました。なお、保険料の負担は労使折半が原則ですが、NEC健保では事業主が多くを負担し(被保険者3.62%、事業主4.88%)、みなさんの負担を軽減しています。



被保険者(みなさん)

収入総額 471億円

経常収入：455億円



※は収入全体に占める割合



事業主(会社)

令和2年度  
決算が  
まとまりました

去る6月28日に開催された第187回組合会において、日本電気健康保険組合の令和2年度の収入・支出決算が承認されました。

# 保険料率を引き下げても、黒字決算を維持

## 全国の健保組合の状況

### 〔一般勘定〕

令和3年度は、5,098億円の経常赤字となる見込みで、赤字幅が前年から拡大し、赤字組合割合も78%への増加が見込まれます。各項目の総額は次の通りです。

- 保険料収入：8兆60億円(前年度比2・61%減)
- 法定給付費：4兆2,012億円(前年度比1・57%減)
- 納付金：3兆6,627億円(前年度比3・67%増)
- 平均保険料率：9・23%(前年度比0・01ポイント増)
- ※NEC健保の令和3年度の健康保険料率は前年度同様の8・5%

### 〔介護勘定〕

令和3年度は、前年度より総報酬割(※2)を全面導入したことに伴い、介護保険料率を引き上げた健保組合は全体の42・5%を占めました。また、全体の5割の健保組合が、協会けんぽの介護保険料率(1・8%)以上となつ

ています。

- 1人当たり介護納付金：11万2,050円(前年度比1・49%増)
- 平均介護保険料率：1・77%(同0・09ポイント増)
- ※NEC健保の令和3年度の介護保険料率は1・57%(前年度1・55%)

## NEC健保の状況

令和2年度は、保険料率を8・5%に引き下げ、27・6億円の黒字予算となりました。決算では標準報酬月額と被保険者数の減少に伴い保険料収入も減少となったものの、支出がそれ以上に減少した結果、経常収支は66億円の黒字となりました。

- 保険料収入：453億円(前年度比17億円減)
- 保険給付費：198億円(前年度比175億円減)
- 納付金：175億円(前年度比2億円増)
- 令和3年度予算は、健康保険料率を8・5%に据え置き、経常収支で7億円の黒字を見込んでいます。

※2：総報酬割…健保組合の加入者の報酬に応じて介護納付金を算定するしくみで、これにより、報酬水準の高い健保組合は、納付金を多く負担することになります。

## 支出

### 保険給付費 198億円

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 175億円

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 13億円

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。

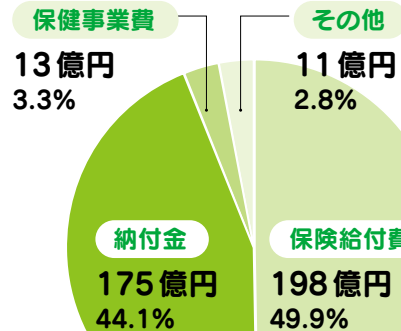
みなさんと会社から納めていただいた保険料は、このように使われました

NEC 健保



### 支出総額 397億円

経常支出：390億円



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。

%は支出全体に占める割合

## 令和2年度 介護勘定

介護保険第2号被保険者数 51,171人

特定被保険者数 676人

### 収入

科目	決算額 (百万円)	1人当たり額 (円)
介護保険料	6,499	125,350
繰入金・その他	419	8,081
収入合計	6,918	133,431

### 支出

科目	決算額 (百万円)	1人当たり額 (円)
介護納付金	6,377	122,997
介護保険還付金	1	19
支出合計	6,378	123,016

※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

## 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）…187.4億円

●医療給付費…168.4億円 ※療養給付費、家族療養費など  
令和2年度の医療給付費は、前年度比9.1%減となりました。被保険者数の減少率（0.8%減）を大きく上回る減少となりました。特に4・5月のコロナ禍での受診控えが大きく影響しました。

### ●傷病手当金…13.5億円

前年度比2.4%減となりました。傷病手当金は、過去5年間で緩やかな減少傾向ですが、メンタル疾患を原因とした給付が75%近い状況は変わっていません。

### ●出産…5.4億円 ※出産一時金、家族出産一時金、出産手当金

前年度比5.8%減となりました。出産関連の給付は減少傾向が続いており、5年前と比較して1人当たり21.9%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）535万円（前年度比7.0%増）があります。

### 付加給付（NEC健保組合独自の給付）…10.3億円

前年度比3.4%減となりました。家族療養付加金の減少が大きく、コロナ禍でご家族の受診控えの影響が見られます。



# 揚げない！ 焼くだけチキンカツ ～しそタルタルソース～

パサパサ鶏むね肉が  
柔らかくジューシー！

揚げ物が食べたい……。だけどカロリーが心配。  
社員食堂の管理栄養士が、  
そんな方におすすめのヘルシーメニューを紹介します。  
今回はカツなのに焼くだけでサクサクチキンカツが味わえます。  
ヘルシーで調理・片付けも簡単♪  
つついマンネリがみになってしまう、  
おうちご飯のおかずにぜひご活用ください。

## 魔法の「ブライン液」

低カロリー・低脂質・高タンパク。ダイエット食材として人気の鶏むね肉は、安くて栄養価も抜群ですが、加熱しすぎると固くパサパサな食感になってしまう欠点があります。

しかし、生のお肉を水 100cc+砂糖 5g+塩 5g（水の量に対し砂糖・塩5%）を混ぜ合わせた「ブライン液」に1時間～ひと晩冷蔵庫で漬けるだけでしっとり柔らかくジューシーに！ ぜひお試しください。



焼チキンカツ  
しそタルタルソース

1人分 313kcal

食塩相当量 1.2g 野菜量 65g

もやしとしめじの  
生姜炒め

1人分 22kcal

食塩相当量 0.5g 野菜量 90g



## 食べる順番を変えるだけで太りにくい体に！ シンプル、かんたん「ベジファースト」



### ベジファーストとは？

その名のとおり、野菜（ベジ）を最初（ファースト）に食べることで、食後の血糖値が大きく上がることを抑え、生活習慣病の予防効果や太りにくい体になる効果があります。

### 太る原因は見落としがち「食後血糖値の急上昇」にアリ

ダイエットで真っ先に気になるのがカロリーや脂肪ですが、意外と見落としがちなのが食後血糖値の急上昇です。例えば空腹時に糖質ばかりの食事を急にとるなど、食後血糖値が急に上がるような食事を続けていると、糖が中性脂肪として蓄積されてしまい、肥満やメタボの原因となることもあるのです。

### 「ベジファースト」が食後血糖値の急上昇を防ぐ！

野菜には、食物繊維やクエン酸などの血糖値の上昇を抑える成分が含まれていることが知られています。食事の際に野菜を最初に食べることで、同じ食事の内容でも、食後血糖値の上昇がゆるやかになるといわれています。

### ベジファーストの方法

#### ①野菜のおかず（副菜）から食べよう

野菜、きのこ、海藻類など食物繊維を多く含むものをしっかりと食べましょう。

#### ②次にたんぱく質のおかず（主菜）を食べよう

肉・魚・たまご・大豆製品などバランスよく食べましょう。

#### ③最後にご飯・パン（主食）を食べよう

ご飯などの糖質は、体を動かすエネルギー源。適量をとるように心がけましょう。野菜を食べ始めてから、10分以上空けてから食べることが大切です。

### ★ポイント★

ベジファーストをする際は、生野菜に限らず、お浸しや炒め料理、汁物などの加熱調理したものでOK！  
野菜ジュースを飲むのも同様の効果を得ることができます♪

## 主菜 焼チキンカツ しそタルタルソース

### 【材料】2人分

鶏むね肉	160g
塩	少々
こしょう	少々
卵	1/2個
天ぷら粉	大さじ1
ソフトパン粉	大さじ3強
サラダ油	小さじ1/2
A	
玉ねぎ（みじん切り）	1/6個
マヨネーズ（ハーフ）	大さじ4
赤じそ	小さじ1/2
キャベツ	2枚
水菜	1/4束

### 【作り方】

- 鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけておく。卵は割りほぐしておく。
- パン粉を色が変わるまで炒める。
- 鶏むね肉に天ぷら粉を薄くまぶし、溶き卵、②のパン粉の順に衣をつけ、フライパンに油を熱し焼く。
- Aの材料を混ぜ合わせ、しそタルタルソースを作る。
- キャベツは千切り、水菜は3cm長さに切り、混ぜ合わせる。
- 器に⑤の野菜を乗せ、③のチキンカツを盛り、④のソースをかける。

## 副菜 もやしとしめじの 生姜炒め

### 【材料】2人分

もやし	1/2袋
ぶなしめじ	15g
赤ピーマン	1/8個
サラダ油	小さじ1/4
おろししょうが	1かけ分
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

### 【作り方】

- もやしは洗ってザルに上げ水気を切る。しめじはいしづきを取りほぐす。赤ピーマンは5mm幅に切る。
- フライパンに油を熱し、①の材料を入れて炒める。
- しんなりしたら、おろししょうが、しょうゆを加えてサッと炒め、塩で味を調える。



### ■メニュー監修

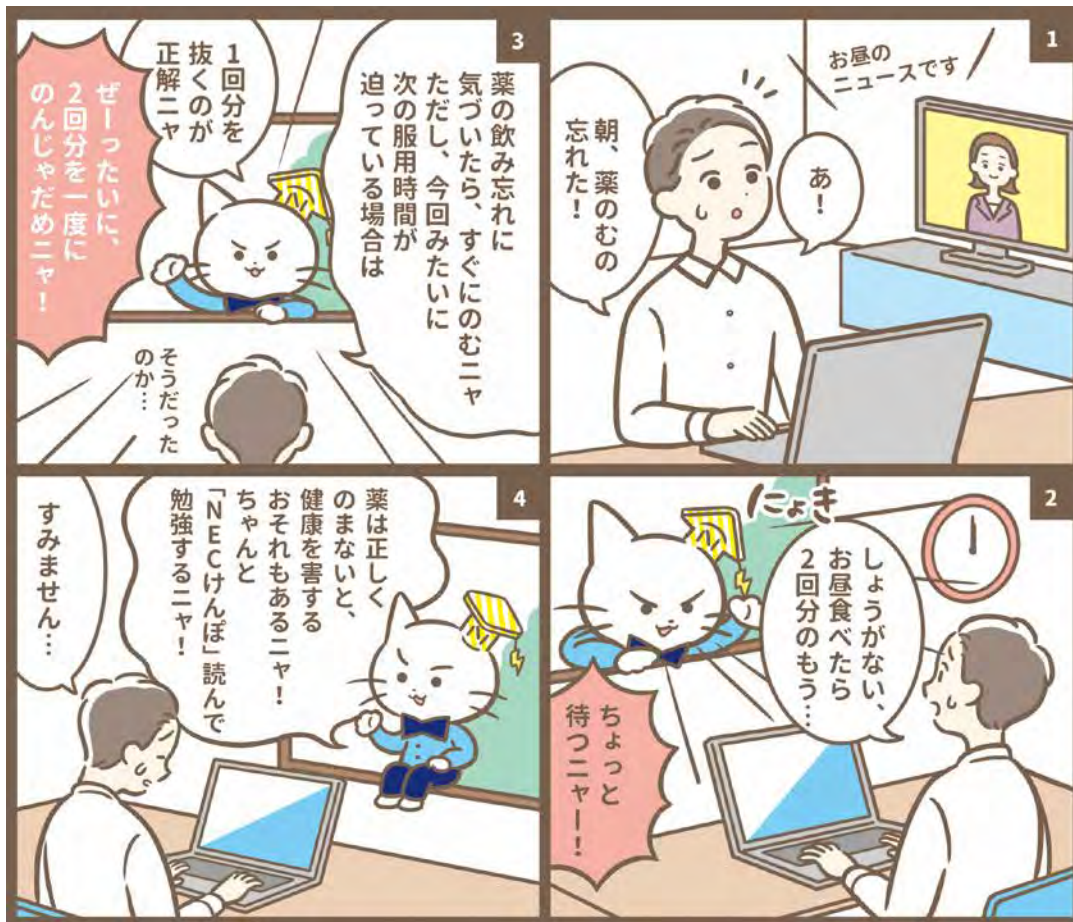
株式会社 NECライベックス  
NECプラットフォームズ白石食堂  
管理栄養士 渡邊 美奈子

食堂を利用されるお客様の健康増進を考え、一人でも多くの方に喜んでいただけるメニュー作りを目指しています。



# 知っておきたい薬の知識

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12回は、病気やけがをしたとき、誰もがお世話になる薬について、ぜひ知っておきたい基礎知識を解説します。



## 正しい薬ののみ方

### ■食前・食後・食間など、決められた時間を守る

食前…食事の1時間～30分前

食後…食事から30分以内

食間…食事と食事の間（食事の最中ではありません）

頓服…痛みや症状が出た際に、その都度

そのほか、食直後、起床時、就寝時などの指定があるニヤ!



### ■自己判断で量を増やしたり減らしたりしない

のみ忘れに気づいたときに2回分を1度にのんだり、「早く治したいから」と多めにのんだりしてはいけません。

### ■内服薬はコップ1杯の水でのむのが原則

最近の水なしでのめる薬もありますが、薬はコップ1杯

の水でのむのが原則。水なしでのむとのどや食道にひっかかり、食道炎や潰瘍を引き起こすことがあります。カプセルは特にくっつきやすいので注意。また、水の量が少ないと、薬の吸収が低下したり遅くなったりして効き目が悪くなることがあります。

### ■自己判断で中止しない

処方された薬は、指示があった期間は服用を続け、最後までのみ切ることが基本です。

### ■使用期限が過ぎたものは処分

●市販薬…外箱に書かれた期限を確認し、過ぎたものは処分しましょう。

●処方薬…処方日数内で使い切るのが原則。もらってから1年を過ぎたものは処分しましょう。

# 薬と相性の悪い食品もある

複数の薬を同時に服用する場合、のみ合わせが悪いと効果が弱まったり、逆に効き目や副作用が強くなりすぎることがあり、これを相互作用といいます。

相互作用は薬と薬だけでなく、食べ物と薬の組み合わせでも起こります。不安なときは医師や薬剤師に相談しましょう。

## 高血圧治療薬（カルシウム拮抗薬）



### グレープフルーツ（ジュース含む）

薬が効きすぎて必要以上に血圧が低下したり、心拍数が増えたりする。命にかかわる場合も。



## 睡眠薬



### お酒（アルコール）

昏睡状態やショックを引き起こす危険も。  
※アルコールはどんな薬でも一緒にのものは危険!



## 抗菌薬、骨粗しょう症治療薬



### 牛乳・乳製品（カルシウム）

カルシウムと結合し体内に吸収されにくくなり、薬の効き目が弱まる。



## 抗血栓薬（ワルファリン）



### ビタミンKの多い食品（納豆、緑黄色野菜、青汁など）

薬の効き目が弱くなるため、服用中は食べ過ぎないように注意。



## 頭痛薬・胃腸薬（H2 ブロッカー）



### コーヒー・紅茶・濃い緑茶（カフェイン）

カフェインの入っている頭痛薬と一緒に服用すると、効果が強く出たり、副作用が出る恐れがある。胃腸薬（H2 ブロッカー）と一緒に服用すると、体内からカフェインの排出が遅れ、全身にけいれんを起こすことも。



# 便利でおトクな「お薬手帳」を使おう

※「お薬手帳」は全国の調剤薬局（保険薬局）などでもらえます。薬局によってデザインは異なりますが、どこの薬局でも使えます。

### 薬代が安くなる場合がある！

処方せんを保険薬局に持っていく際、「お薬手帳」があると、薬代が軽減される場合があります。これは、「薬剤服用歴管理指導料（薬剤師の技術料）」が、お薬手帳を持っていくことで下記のように安くなるためです。

#### 過去6カ月以内に処方薬を受けた保険薬局にお薬手帳を持参した場合

処方せん受付1回につき 380円  
（自己負担は110円\*）

初めて行く保険薬局やお薬手帳を持参しなかった場合は、500円（自己負担は150円\*ニャ！）

※3割負担の場合



### 薬の重複やのみ合わせによる副作用を防ぐ！

「お薬手帳」があると、薬剤師が「複数の医療機関から同じ薬が処方されていないか」「他の症状の薬との併用で副作用の恐れはないか」などをチェックできます。

また、災害や引っ越しなどでかかりつけ医の診察を受けられない場合にも、以前使っていた薬がすぐにわかるなどのメリットもあります。



### スマホで使える電子版がおススメ！

最近は電子版の「お薬手帳」もあり、スマートフォンにアプリをインストールしておけば、紙のお薬手帳と同様に使用できます。

電子版の「お薬手帳」は、薬局で出力された二次元コードをアプリで読み込むだけでよく、薬剤師にスマホを渡す必要はありません。



**I 健康づくり**  
(ストレッチなど)

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レッドロケットと一緒に「3つのつくる」を実践して健康なカラダをつくりましょう！

**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)

レッドロケットと一緒に「3つのつくる」  
でより豊かな生活習慣を手に入れよう

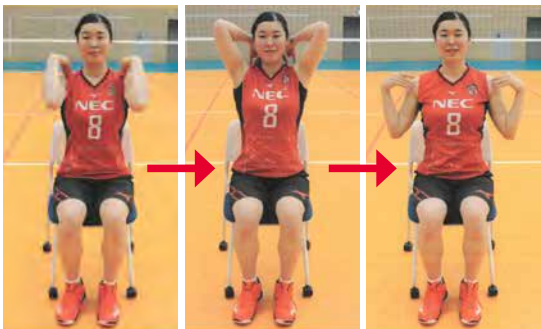
**I 健康づくり (簡単なストレッチ)**



曾我啓菜さん (アウトサイドヒッター)  
長時間椅子に座っていると、腰や肩回りがこりやすいので、ツイストでリフレッシュできます。ツイストはくびれ効果もありますよ！

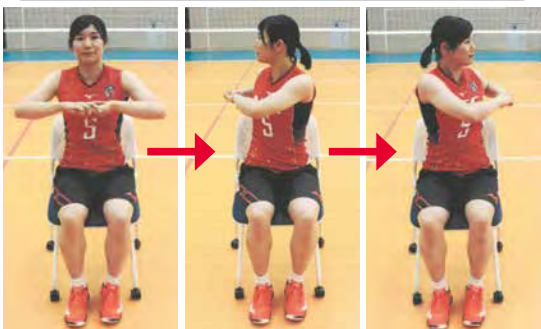
私が解説します！

肩回りのストレッチ



①両手を肩に置いて ②前回り、後ろ回しともに10回ずつ、肘を大きく回す。

腰回りのストレッチ



①手を前で軽く組む。 ②体の軸をまっすぐにしたまま、左右に捻る。

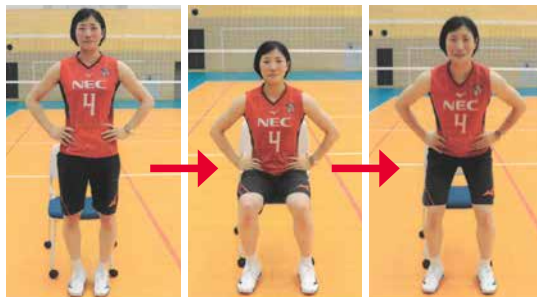
**II 身体づくり (初心者でも続けられるお手軽筋トレ)**



甲萌香さん (ミドルブロッカー)  
体幹をブラさず行うことがポイントです。仕事や家事の隙間時間に5分でも10分でも見つけてやってみてください。毎日コツコツがんばりましょう！

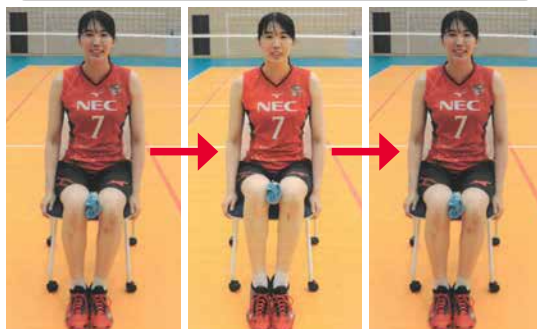
私が解説します！

椅子スクワット



①椅子の前に立つ。②脚を肩幅程度に ③反動を使わずに立ち上がる。  
①~③を繰り返す。

椅子カーフレイズ



①椅子に座りタオルを膝より少し高い位置で挟む。 ②挟んだタオルが落ちないようにつま先を浮かさずかかとを上げ下げする。  
①~②を繰り返す。

**III 心づくり (リフレッシュ法など)**

リフレッシュ法や試合前の緊張をほぐす方法をご紹介します。プレゼン前の緊張ほぐしやストレスが溜まったときにやってみてくださいね！



小島満菜美さん (リベロ)  
心がモヤモヤしてしまったら、「感謝」をたくさん書き出します。すると当たり前と思っていた気づかなかった感謝がたくさん見つかると、ポジティブな気持ちになれます。



澤田由佳さん (セッター)  
寝転がった状態で全身の力を抜き、深呼吸をして試合前の緊張をほぐしています。鼻で吸って口でゆっくり吐くと副交感神経が働き、心拍数も抑えられ、リラックス効果もあります。

いよいよ開幕！  
2021-22 V.LEAGUE DIVISION1 WOMEN

10月15日より、NECレッドロケットも参戦するVリーグが開幕します。6月にチームのリブランディングを行い、さらに強くなったレッドロケットから目が離せません！  
チーム公式サイト <https://red.necrockets.net/>



みなさん応援してニャ！

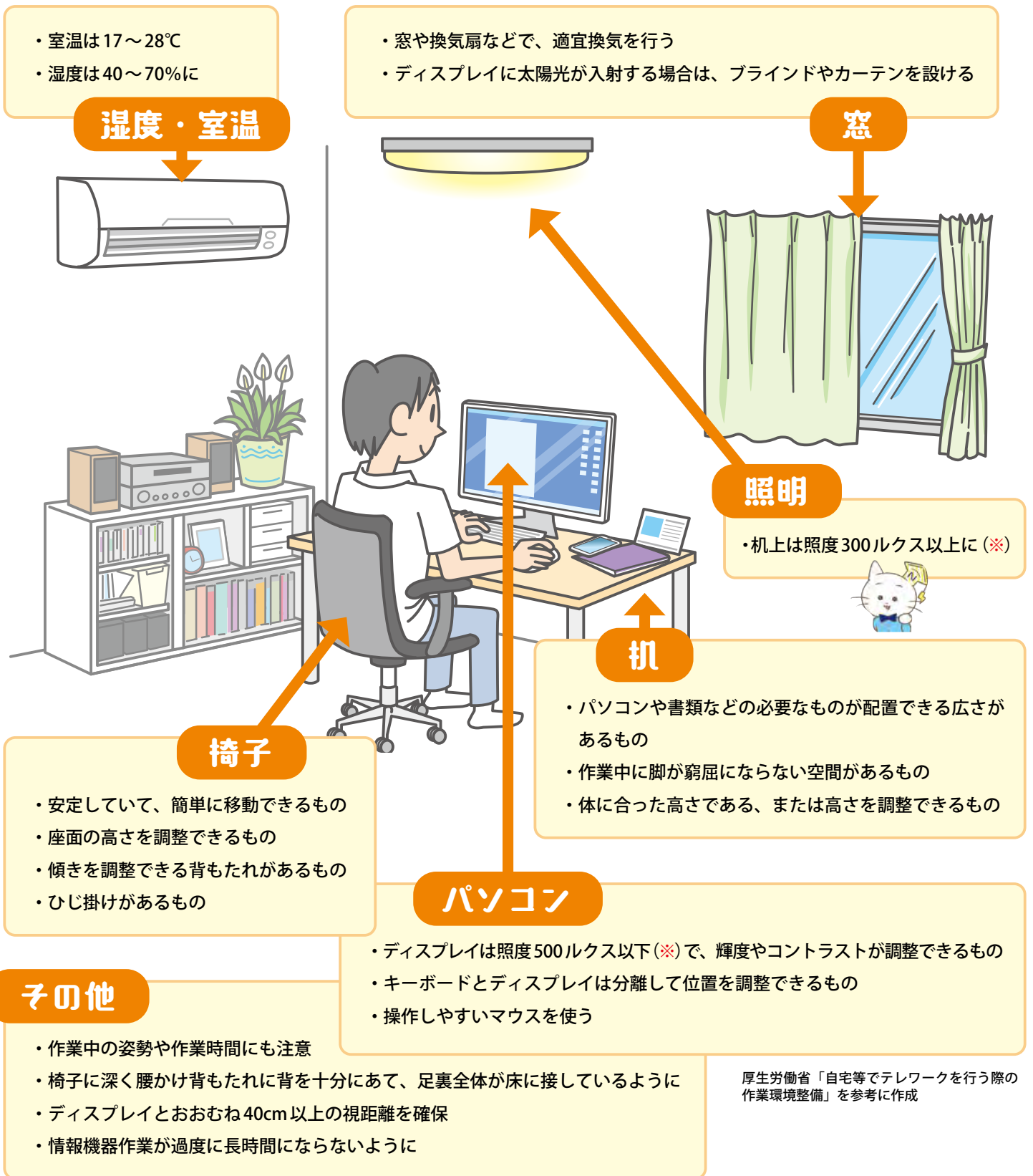


テレワークが続き運動不足になってしまったり、生活リズムや食生活が乱れたりしていませんか？ 今回は、「NECレッドロケット」の全面協力のもと、みなさんの健康増進に向けて、選手や一流のスタッフ陣に様々なアドバイスをいただきました！



# 環境を整備して、体の負担を軽減しよう

オフィスのように環境が整っていない自宅での作業は、体への負担が大きくなりがち。でも、自宅でもうまく工夫することで、体への負担を減らしたり、快適に作業ができるようになります。



※明るさについては、照度計のスマートフォンアプリなどを活用して、作業しやすい環境を作るのがおすすめニャ



# 私のリフレッシュ方法

## 犬張子

ななちゃんさん (26歳)

私は日本の郷土玩具である「犬張子」が大好きです。子犬は病気をせず、すくすくと育つことから「犬のように元気に育ちますように」という意味が込められており、小学生の頃、犬張子の目を見ていると優しい気持ちになれるところに惹かれました。

それからは犬張子を集めることが趣味になり、今では数えきれないほどの犬張子に囲まれています。きっと私が毎日健康で過ごせているのは、この犬張子たちが守ってくれているからかもしれません。



## YouTube

SNさん (31歳)

私は最近在宅勤務が増えたので、仕事開始前と勤務終了後（以前は通勤していた時間）の時間を活用して、YouTubeの動画を見ながら体を動かしてリフレッシュしています。

YouTubeなので無料でできますし、面白いコンテンツがあるので飽きずにできます。最近のオススメは、Marina Takewakiさんのダンスシリーズです。



## 筋トレと柔軟

砂原さん (58歳)

筋トレと柔軟。拳立て伏せ30回、腹筋30回、スクワット30回。柔軟は10種類程度のストレッチで、これらを午前2回、午後1回やります。体力強化に役立っています。



## バレエ

SAさん (44歳)

娘が通っているバレエ教室で大人のバレエを楽しんでいます。

音楽に合わせて体を動かすのが楽しいのですが、インナーマッスルを使うのでいい運動になります。運動が苦手な方におすすめです。



## 地域活動

TTさん (57歳)

私は地元の自治体でスポーツ推進委員をやっています。市民一人一つスポーツをやりましょうということで、「トランポウオーク」や「ワンバウンドフラバール」があります。

トランポウオークは、小さなトランポリンの上で、リズムカルに音楽に合わせて歩くスポーツです。体幹が鍛えられて、楽しいです。

ワンバウンドフラバールは、5人制の風船バレーボールです。これも老若男女楽しめるスポーツです。

こうした地域活動に参加することが、私のストレス発散法です。



## 朝野球

SSさん (55歳)

日曜日、朝野球に参加しています。毎年のように若い人たちが入ってくるので、スピードについていくのが大変ですが、まだまだ長打や盗塁をできることが喜びになります。年代ごとに分かれているリーグもありますが、高いレベルで速いスピードの中でいつまでやれるか、生き甲斐であるとともに技術的にもまだまだ向上心をもってやることに意味があるかなと思っています。



## 散歩

AIさん (37歳)

テレワーク中心なので、どうしても運動不足になりがちです。そこで、昼休みに近所を散歩しています。

いいリフレッシュになりますし、「この公園、子どもが喜びそうな遊具がある！」など新たな発見があり、実際に休日に家族でそこに出かけることもあります。



## フットサル

川村さん (35歳)

土日は朝の8時から2時間フットサルで体を動かし、帰ってきてからは2歳の息子と公園で追いかけっこ、サッカー、滑り台……と思いきり笑ってリフレッシュしています！



楽しい投稿、ありがとうございました。  
引き続き募集中です。詳しくは、25ページを見てニャ♪



# 原点は、箱根駅伝でもらった力。すべての経験を生かして道を究めたい

## 箱根駅伝でもらった たくさんの力

高校のときから駅伝に出たので、大学では箱根駅伝が大きな目標でした。2年生で初めて箱根を走ったんですが、周囲からの注目が全然違って驚きました。3年からは記録

会や合宿などで実業団の選手とご一緒する機会が増えたこともあり、卒業後は実業団を目指すようになりました。

NECに入社してからは、府中事業場で14時まで仕事をし、その後練習というスケジュール。学生時代と違ってお金をいたたいてるので、身が引き締まる日々でした。練習の質

俳優

和田 正人さん



も高く、社会人生活に慣れていないこともあって、とにかく必死だった思い出があります。入社した年はケガに悩まされ、なかなか結果を出せない自分に悶々としていました。それでもだんだん調子が上がってきて、2月の丸亀ハーフマラソンでは日本ランキング17位に。『さあ、これからだ』というときに廃部が決まってしまいました。

俳優になろうと決めたときは、周囲からはずいぶん心配されましたが、自分の中では陸上選手としていつまで活躍できるのかわからない不安があって、それよりは何歳になってもプレイヤーとして積み重ねた経験を生かせる仕事の方が向いているのではないかと考えたとき、「テレビの力」を改めて思い出したんです。箱根のときが特にそうだったんですが、身近な人はもちろん、テレビを通してたくさんの方に応援してもらって、それが自分の力になるんです。こんなにすごいことは、なかなかないな、と。陸上ではケガがプラスになることはほとんどありませんが、俳優ならそうした経験も仕事に生かして究めていけるのではないかと思って。

そうは言っても陸上漬けでバイトすらほとんど経験がないような状況だったので、最初は特に必死でした。とにかく周囲とコミュニケーションをとるようにして、10年は修行・下積みだと思って、いただいた仕事に真摯に取り組みました。仕事に限らず何でもそうだと思うのですが、10年続けてみて初めて物事の本質が見えてくるのではないかと感じています。

家族を持ったことで、より自然体でいられるように

最近になってようやく、「本当の自分らしさ」を表現できるようになってきたと感じています。これは自分が家族を持ったことと、コロナの影響もあるのかもしれませんが、周囲の人に向けて意識よりも、自分や家族のために使う時間が増えたことで、自然体でいられるようになりました。娘の保育園の送り迎えとか、育児はできるだけ積極的に参加しているのですが、家庭内で一番大切な僕の役割は、妻をいつも笑顔でいさせることだと思います。

仕事柄、役作りで増量や減量が必要なこともあるのですが、普段から無理のない範囲で体を動かしたり、お酒を飲むときは糖質オフのものを選ぶなどして工夫しています。体重をコントロールしているときは特に、毎日鏡で自分のコンディションをチェックしています。習慣にしておけば、日々の変化にも気づきやすくなりますからね。

NECを退職して18年。当時お世話になった上司や先輩、同僚がますます活躍されている頃だと思うので、感慨深いですね。自分もみなさんの活躍に負けないように、これからもいただいたお仕事に精一杯取り組んでいきたいと思っています。

### Profile



1979年高知県生まれ。日本大学在学時(2年、4年)に箱根駅伝に出場。2002年NECに入社し陸上部に所属するが翌年、廃部に伴い退職。2005年俳優デビュー。2013年、NHK連続テレビ小説『ごちそうさん』で注目を浴びる。2021年は『教場II』『ライオンのおやつ』などの話題作に出演。ワタナベエンターテインメント所属。

## その「健康常識」、

# 大丈夫？

「運動中に水を飲んではいけない」と言われていたのは昔の話。今では完全に否定されています。このように、今や非常識となってしまった昔の常識は、けっこうあります。

あなたの健康常識、ちゃんとアップデートされていますか!?

監修：東京大学 未来ビジョン研究センター客員准教授 関谷剛

## かぜを引いたら抗生物質をのむと早く治るよ！



抗生物質は細菌に効く薬です。かぜの原因はウイルスなので、抗生物質は効きません。近年、抗生物質が効かない「耐性菌」が生まれ、問題になっています。安易に抗生物質を医師に求めないようにしましょう。

## かぜを引いたらお風呂に入っちゃダメだよ！



熱が37度台なら問題ないと言われていますが、心配な場合はかかりつけ医に相談しましょう。ただし、入浴後の湯冷めと脱水を防ぐため、お風呂から出たら水分補給をし、すぐに布団に入りましょう。38度以上の場合は体力の消耗を防ぐため、入浴は避けましょう。

## けがをしたら、すぐに傷を消毒して乾かさなきゃ！



傷口に消毒薬をつけると、皮膚細胞が壊され再生が遅くなります。また、傷口を乾燥させると細胞の増殖が妨げられ、治癒力が弱まります。けがをしたら傷口を水道水で洗って細菌を流し、通気性のあるフィルム材やハイドロコロイド材で覆い、乾燥を防ぎましょう。

## 鼻血が出たらティッシュを詰めて上を向き、首の後ろをトントンと叩けば早く止まるぞ！



ティッシュを詰めると鼻の粘膜が傷つくのでNG。上を向くと血がのどから気道や食道に流れ込み、嘔吐や誤嚥の原因になります。首の後ろを叩いても効果はありません。鼻血が出たら、下を向いて出血している方の小鼻をつまみ、5分ほど待ちましょう。眉間を冷やすと早く止血しやすくなります。

## 突き指をしたら、引っ張れば治るよ！



損傷した組織をさらに傷つけてしまうので、決して自分で指を引っ張ってはいけません。靭帯損傷や腱断裂、骨折等をしている場合や後遺症（指が曲がらない、伸ばせないなど）が残る恐れもあるので、整形外科を受診するのが安心です。応急処置としては、患部を冷水で冷やし、ハンカチや割り箸などで固定しましょう。

## 歯みがき剤はできるだけ少なめに使うほうがいいんだよ！



歯みがき剤には、歯の修復を促すフッ素化合物が入っているので、適量をしっかり使うようにしましょう。ただし、歯みがき剤を使うとスッキリするので、みがけてないのにみがいた気持ちになってしまうという弱点があります。みがき残しがないように、時間をかけてていねいにみがくことを意識しましょう。

## 歯をみがいたあとは、口の中に歯みがき剤が残らないように、しっかりすすがなきゃだめよ！



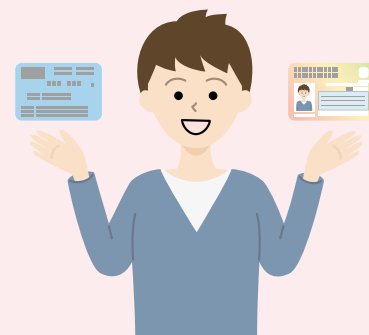
歯みがき後に口をすすぎすぎると、歯みがき剤に含まれるむし歯を防ぐ成分（フッ素化合物）まで洗い流されてしまいます。歯みがきの後は5～15mLの少ない水で5秒間程度、1回だけすすぐことをおすすめします。

※歯みがき剤にはフッ素化合物が入っていないものもありますが、フッ素入りの方が、歯の修復効果やむし歯予防効果は高まります。

# 「マイナンバーカード」の健康保険証利用が始まりました

保険証の代わりにマイナンバーカードでも受診できるようになりました。  
「オンライン資格確認」の導入に伴い、マイナンバーカードのICチップや保険証の記号・番号を使って、病院や調剤薬局を利用した場合、資格情報が即座に確認できるようになりました。

そのため、医療機関でスムーズに加入資格情報が確認でき、「資格喪失後に従前の保険証で受診してしまう」という事態を避けられるようになります。



マイナンバーカードを保険証として使用するためには、各個人で手続きが必要です

※マイナポータルでのお申し込みが必要です。当健保組合で手続きをすることはできません。



マイナンバーカードで受診できない医療機関もありますので、引き続き保険証も携帯してください

※受診前に医療機関へご確認ください。保険証が廃止されるわけではありません。



現在お手元にある保険証は、そのまま利用できます。

※「オンライン資格確認」の導入に伴う保険証の更新は実施いたしません。

詳しくは総務省「マイナポータル」のホームページをご確認ください。

URL : [https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)

※ご利用にあたり、専用ソフトをインストールする必要性がございますので、ご自宅のパソコン、スマホ等をお使い願います。

## 「マイナンバーカード」の健康保険証利用対応の医療機関・薬局について

マイナンバーカードの健康保険証利用対応の医療機関・薬局は、厚生労働省ホームページ「マイナンバーカードの健康保険証利用対応の医療機関・薬局についてのお知らせ」をご覧ください。

URL : [https://www.mhlw.go.jp/stf/index\\_16743.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)

※「マイナンバーカード」全般に関する各種情報については「マイナンバーカード総合サイト」をご覧ください。

URL : <https://www.kojinbango-card.go.jp/>



## インフルエンザ予防接種申請手順が変わります!!

2021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）	2021年10月1日～2022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	2022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3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

2021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。

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。





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**：2021年9月1日～2021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!!**



## 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』をよく読むと、正解がわかりますよ！

正解された方の中から**抽選で10名様に「お医者さんの®円座クッション）」を、30名様に「けんぽオリジナルエコバッグ&クリアファイル+オリジナル図書カード）」を贈呈します!!**

**クイズ問1**：野菜を最初に食べる「ベジファースト」は、食後の〇〇〇の急上昇を抑える効果がある。

**クイズ問2**：変形性膝関節症の予防・改善には、膝の〇〇を鍛えることが有効である。

**クイズ問3**：乳がんの発生には、女性ホルモンの「〇〇〇〇〇〇」が大きく影響している。

**クイズ問4**：俳優の和田正人さんは、NEC在籍当時、〇〇事業場に勤めていた。

**クイズ問5**：薬と薬、あるいは薬と食べ物や飲み物との相性が悪いと、薬の効果が弱まったり、逆に強くなりすぎることがある。これを「〇〇作用」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e-mailにてご応募願います。

■**応募期間**：2021年9月1日～2021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「お医者さんの®円座クッション）」を、30名様に「けんぽオリジナルエコバッグ&クリアファイル+オリジナル図書カード）」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2021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：耳 問2：プラーク 問3：8 問4：350 問5：3

がんを防ぐための

## 新 12 か条

### 4条

## バランスのとれた食生活を

がんに限らず、さまざまな生活習慣病を防ぐ食生活の基本は、栄養バランスよく、適量を食べることです。特に、和食中心の食事は、塩分をなるべく控えるように工夫すると、多くのがんの予防につながります。

和食に多く登場する魚介類には、肝臓がんや結腸がんのリスクを低下させる可能性のあるEPAやDHAが多く含まれています。また、豆腐や納豆、みそ、しょうゆなどに含まれるイソフラボンには、乳がんや前立腺がんの予防効果が期待されています。

一方、和食には漬物類やたらこ、塩辛等の塩蔵食品など、高塩分のものが多くあります。これらの食品をとりすぎると胃がんのリスクが高くなってしまいますので、常に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）

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

※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）