

NECけんぽ

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



特集

男性にもっとも多いがん「前立腺がん」をもっと知ろう！

こんなはずじゃなかった！

「尿たんぱく陽性」を放置したBさん(56歳)の場合

NECライブックス

忙しくてもパッとできる！時短レシピ 第2弾

「クイズNECけんぽ」

クイズに答えて

「オリジナル図書カード
(1,000円分)」をもらおう！

詳しくは23ページをご覧ください



指導 ● 上村 博司先生

横浜市立大学附属市民総合医療センター

泌尿器・腎移植科 診療教授



男性にもつとも多いがん

前立腺がんをもつと知ろう!

前立腺がんは進行がゆっくりで治りやすいといわれますが、年間約1万2千人がこのがんによって死亡しています。検査や治療法、生活習慣との関連など、前立腺がんの理解を深めましょう。

自覚症状はほとんどない。
進行すると排尿トラブルなども

10年生存率は
Ⅰ期・Ⅱ期なら100%

前立腺は、男性の膀胱のすぐ下に尿道を取り囲むように位置する、栗の実のような大きさや形をした臓器です。精液の一部となる前立腺液を分泌し、尿や精液の排出を調整するなどの働きをしています。周囲には膀胱や尿道、直腸や精囊、精管といった、排泄や性功能にかかわる多くの臓器があるため、前立腺にがんができれば、排泄や性功能に影響を及ぼす場合があります。

前立腺がんは初期はもちろん、ある程度進行しても自覚症状がほとんどありません。症状が出たとしても、尿の出方に勢いがない、排尿に時間がかかる、残尿感があるなど、前立腺肥大症の症状とも共通しており、自覚症状による早期発見は困難です。そのため、前立腺がんが発生しやすくなる50歳を過ぎたら、早期発見が可能なPSA検査を一度は受け、その後も検査結果によって定期的に受けることが大切です。

前立腺がんの10年生存率(※)は、4段階の病期(ステージ)のうち初期であるⅠ期やⅡ期なら100%。全体でも97%となっており、ほとんどの人が治ります。しかし、前立腺がんは、進行すると周辺の臓器や離れた骨・リンパ節に転移しやすいのが特徴で、とくに骨に転移すると背中・腰の痛み、脚のしびれなどが現れることがあり、これらの症状が出て進行がんが見つかることもあります。

進行してから見つかるとう治療が難しく、Ⅳ期では5年生存率でも50%ほどとなり、前立腺がんで年間約1万2千人が死亡しています。PSA検査と生活習慣の見直しで、前立腺がんの予防と早期発見に努めましょう。

※がんの「治る」目安となるのは通常は「5年生存率」ですが、ゆっくり進行する前立腺がんの場合は「10年生存率」が使われます。

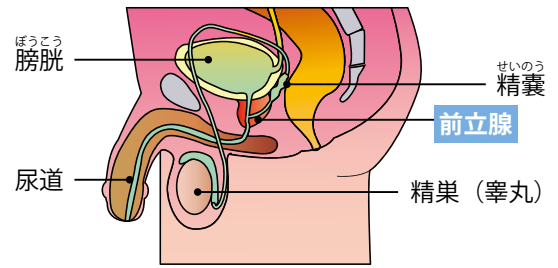
前立腺肥大症が

「がん」に進むわけではない

よく知られている前立腺の病気に前立腺肥大症があります。同じ前立腺の病気であることから、「前立腺肥大症が進行して前立腺がんになる」と誤解されるケースもあります。しかし、両者はまったく別の病気であり、前立腺肥大症があると前立腺がんになりやすいといった関連もありません。ただし、どちらも中高年に多く、両方が同時に発生することもあります。

	前立腺がん	前立腺肥大症
できる場所	尿道から離れた辺縁域	尿道近く
広がり方	悪性腫瘍。進行すると精嚢など周辺に広がったり、ほかの臓器に転移する	良性腫瘍。肥大して尿道を圧迫することはあっても周辺に広がったり転移したりしない
主な症状	進行すると前立腺肥大症と同様の症状が出る場合もあるが、早期はほとんど自覚症状がない	比較的早期から排尿障害（頻尿、尿の出方に勢いが無い、排尿に時間がかかる、残尿感など）がある

前立腺とその周辺の臓器の断面図



早期発見にはPSA検査が有効

前立腺がんの早期発見には、PSA検査を定期的に受けることが有効です。前立腺に異常があると、血液中にPSA（前立腺でつくられるたんぱく質の一種）がしみ出てきます。血液中のPSA濃度が高いほど「がんがある」「がんが進行している」可能性が高いといえます。

PSAが高値の場合は、前立腺生検を行い、前立腺がんが確定すると、CT、MRI、骨シンチグラムなどの検査でがんの広がりを調べます。



前立腺がんの主な治療法

- **監視療法**
必要になるまで敢えて治療はせず、PSA測定などで経過を観察する
- **手術療法**
前立腺と精嚢を切除し、膀胱の出口と尿道をつなぎ直す
- **放射線療法**
前立腺に放射線を照射して、がん細胞を死滅させる
- **ホルモン療法**
主に薬によって男性ホルモンの分泌や働きを抑えてがんを小さくする
- **その他の薬物療法**
新たなホルモン薬や抗がん薬、骨転移治療薬、分子標的薬など



前立腺がんは多様な治療法があり、新薬の開発も進んでいます。早期であれば、からだに負担の少ない治療法だけでなく「治療後、どのような生活をしたいのか（何を優先したいのか）」など、本人や家族の希望を取り入れた治療法の選択が可能です。

前立腺がんのリスクを減らす生活習慣

- **アルコールは適量を守る**
- **野菜や魚を多めに、バランスのとれた食事を心がける**
- **ウォーキングなどの有酸素運動を習慣にする**
- **タバコはやめる**
- **（親・兄弟に前立腺がんの患者がいる場合）40代からPSA検査を検討する**



NEC健保の人間ドック・生活習慣病健診（がん検診）では、50歳以上の男性はPSA検査を追加しても、自己負担額は変わらずに受診できます。

※ PSA検査は50歳未満はオプション検査扱いなので、予約時に「PSA検査を受けたい」旨を申込先にお伝えください。

こんなはずじゃなかった！

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。

「尿たんぱく陽性」を放置した

Bさん（56歳）の場合

これまでの健康診断の尿検査で、何度か「要再検査」になっていたBさん。そのたびに「何かの間違いだ」と決めつけ、一度も再検査を受けていませんでした。しかし、再検査から逃げ回っている間に、危険な病気がBさんの体の中で進行していたのです。

自覚症状は何もないが…… 早期とはいえない「慢性腎臓病」

「逃げ回っていた再検査を、どうして「受ける」ことになったのですか？」

「尿たんぱく」は、病気だけでなく、疲れやストレスがたまっても陽性になることがあると聞いていたので、「これに違いない」と自分に言い聞かせていました。しかし、今まで再検査を受けたことがないので家族にバレて、「今年こそ再検査を受けて！」と言われ、ようやく受診した次第です。

「再検査の結果はどうでしたか？」

慢性腎臓病（CKD）で、すでに早期とはいえず、もっと進行したら人工透析が必要になるとの説明でした。以前から数値は悪化していたようですが、気になりませんでしたし、自分では何も症状がなく、元気なつもりだったので、ショックでした。私の知り合いも透析に通って



いて、たいへん苦勞していると聞いており「自分も人工透析になるのか」と落ち込みました。

「お知り合いに同じ病気がいらっしゃるのですか？」

彼は、厳しい食事制限などの治療を続けたものの、結局人工透析に至りました。今は週に3日もクリニックに通って数時間間の透析を受けて「透析のための毎日だよ」とこぼしています。私も服薬や食事制限をしながら「もっと早く再検査を受けておけばよかった」と後悔しています。

塩分とたんぱく質を制限し 腎臓の負担を少しでも減らす治療

「薬や食事制限のほか、今ほどのような治療をされていますか？」

「慢性腎臓病を治す薬」というのはないので、私は高血圧の薬と、腎臓への負担を減らす薬、むくみを取る薬をのんでいます。

「食事制限について詳しく教えてください」

塩分とたんぱく質の制限を指示されています。もっと悪くなるとカリウムの制限も加わるようです。薬も食事制限も、とにかく少しでも腎臓を長持ちさせるため。もっと早く見つけていれば、生活習慣を見直すだけで済んだかもしれないのですが……。食べたいものが食べられないのはキツイですね。

「腎臓に負担をかけないために、あまり体を動かさないようにするのですか？」

昔はそんなことも言われていたように

すが、今はウォーキングや軽い筋トレはむしろ積極的に行ったほうがよいそうです。私もできるだけ歩いたり、スクワットをしたりしています。ご覧のとおり、肥満体ですので、肥満の解消も指示されており、運動を心掛けています。

「NEC健保のみなさんにメッセージをお願いします。」

健診って、「受けただけ」じゃ意味がないんですね。健診結果を踏まえて生活習慣を見直し、必要なら再検査も受けて、それでやっと健診が意味を持つ。再検査から逃げ回って、早期発見の機会をつぶしてしまつた者として、声を大にして言いたいですね。それと、「自覚症状がない」と「病気がない」のはイコールではありません。「自分は健康だ」と思っている人ほど要注意ですよ。

人工透析

CKD（慢性腎臓病）とは？

慢性腎臓病は単一の病気ではなく、腎臓の機能がゆっくりと低下していく病気の総称です（右記）。これらの多くは、加齢のほかメタボリックシンドローム、糖尿病や高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病によって起こります。

また、慢性腎臓病によってメタボや生活習慣病のリスクが高まるという相互の関係もあります。

慢性腎臓病の原因となる主な病気

- ・糖尿病性腎症（糖尿病）
- ・腎硬化症（高血圧）
- ・慢性糸球体腎炎
- ・多発性^{のうぼう}嚢胞腎
- ・慢性腎盂腎炎
- ・ネフローゼ症候群

慢性腎臓病の診断基準

慢性腎臓病は、「腎機能の低下によって血液を十分にろ過できず、体に不要なもの・有害なものが排泄されずに体内にたまっている状態」です。

下記の①②のいずれか、または両方が3カ月間以上持続する場合に慢性腎臓病と判断されます。

①腎障害の存在が明らか

- ・尿たんぱくが陽性、または
- ・尿たんぱく以外の異常（病理、画像診断、検尿や血液等の検査で腎障害の存在）が明らか

②糸球体^ろ過量（eGFR）が「60」未満

進行すると人工透析が必要に

最大の原因疾患は糖尿病性腎症

慢性腎臓病はeGFR（腎臓の糸球体がどれだけ血液をろ過できているかを表す数値）によって、ステージG1からG5の6段階（G3は2段階）に分けられます（右図）。

進行すると、むくみやだるさ、食欲不振、吐き気、顔色の悪さ、貧血などが見られることもありますが、ほとんど無症状で進行し、末期腎不全まで気づかないケースも珍しくありません。末期腎不全まで進むと、機能しなくなった腎臓の「代替」として、人工透析や腎移植が必要になります。

人工透析の原因疾患で最も多いのは、糖尿病の重症化による「糖尿病性腎症」です。人工透析に進むことを防ぐには、「糖尿病を重症化させない」「糖尿病による慢性腎臓病を防ぐ」ことが重要です。

eGFRの数値による慢性腎臓病のステージ

ステージ (eGFR値)	G1 (90以上)	G2 (89~60)	G3a (59~45)	G3b (44~30)	G4 (29~15)	G5 (15未満)
腎機能の 程度	正常	軽度低下	軽度~ 中等度 低下	中等度~ 高度低下	高度低下	末期 腎不全
治療の目安		生活改善	食事療法・薬物療法		透析・移植について考える	透析・移植の準備

日本腎臓学会「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018」をもとに作成

心筋梗塞・脳卒中の危険性も

健診で早期発見・早期治療を

慢性腎臓病の恐さは、人工透析だけではありません。背景にある生活習慣病が悪化することで、心筋梗塞や脳卒中といった命に関わる病気の危険性も高まるのです。

健診で尿検査や血液検査などをきちんと受け、早期に見

つけて治療すれば進行を抑えられます。また、肥満やメタボなどの予防や治療を徹底することが慢性腎臓病の予防につながります。

令和5年度
予算が
決まりました

全国の健保組合の状況

わが国は、急速な少子高齢化に直面しています。政府は社会保障における少子高齢化対策の一環として、今年の4月から出産育児一時金を42万円から50万円に引き上げました（22ページ参照）。これにより、子育てを社会全体で支援する観点から、従来原則、現役世代が負担していた出産育児一時金の財源を、75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度からも捻出するしくみが導入されています。

健康保険組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることで、高齢者医療へ拠出する納付金の急増が危惧されています。

昨年10月から一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられました。健保組合の納付金負担を緩和するには至っていません。国

19億円の赤字を見込むも、
健康保険料率は8・0%に据え置き
介護保険料率も1・9%に据え置き

日本電気健康保険組合の令和5年度の収入・支出予算案が、去る2月27日に開催された第191回組合会で可決・承認されました。

民皆保険制度の持続性確保のためにも、早急な全世代型社会保障の構築が望まれます。

NEC 健保の状況

こうしたなか、当健保組合の令和5年度予算は、保険料率を前年度同様の8・0%に設定して編成しました。これによる保険料収入は431億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241億円を見込みました。高齢者医療を支える納付金は、前年度予算比11億円増の180億円を計上しております。保険給付費・納付金ともに増加することから、経常収支*は、19億円の赤字を見込んでいます。しかしながら、別途積立金（過去の黒字決算による剰余）が686億円まで積み上がっているため、これを取り崩して赤字を補填することとしました。

予算の基礎数値

- 被保険者数……73,510人
- 被扶養者数……63,420人
- 標準報酬月額…439,960円
- 標準賞与額……1,055,900円
- 健康保険料率…8.0%
(前年度据え置き)
- 介護保険料率…1.90%
(前年度据え置き)

介護保険料率も据え置きます

健保組合では、40歳以上65歳未満の

なお、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前年度並みの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をはじめ、みなさんの健康づくりに結びつく事業を積極的かつ効率的に展開してまいります。

令和5年度 介護勘定

収入	
科目	予算額 (百万円)
介護保険料	7,721
繰入金・その他	0
計	7,721
支出	
科目	予算額 (百万円)
介護納付金	7,264
予備費	454
還付金・その他	3
計	7,721

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。

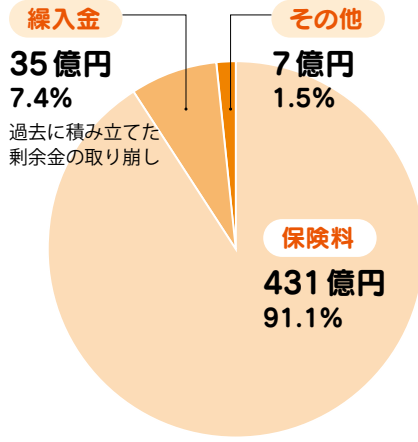
国全体でかかる介護費用の増大に伴い、当健保組合の令和5年度の介護納付金も、前年度比1・5億円の増加が見込まれます。しかしながら、介護保険料（収入）が介護納付金（支出）を上回ることが予測されるため、介護保険料率を昨年度同様の1・9%に据え置きます。

*経常収支：繰越金などの一時的な収入と営繕費などの支出を除いた、実質的な収入と支出

収入

収入総額 473 億円

経常収入：426 億円

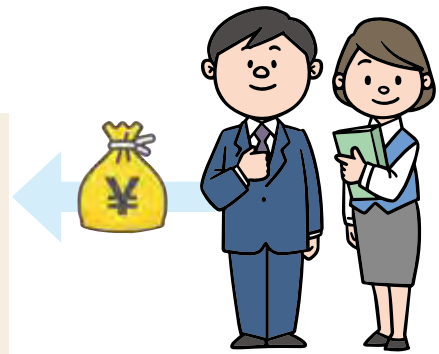


%は収入全体に占める割合

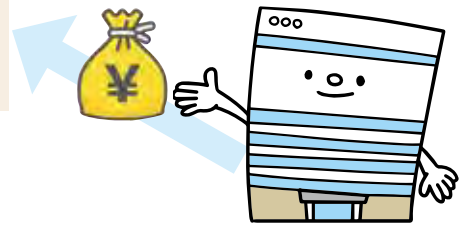
保険料 (保険料+調整保険料)
431 億円

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。

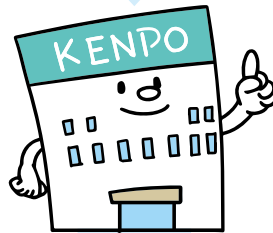


被保険者 (みなさん)



事業主 (会社)

NEC健保

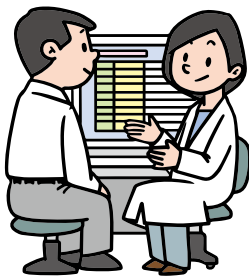


みなさんと会社から納めていただいた保険料は
このように使われます

支出

保険給付費 241 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 180 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。



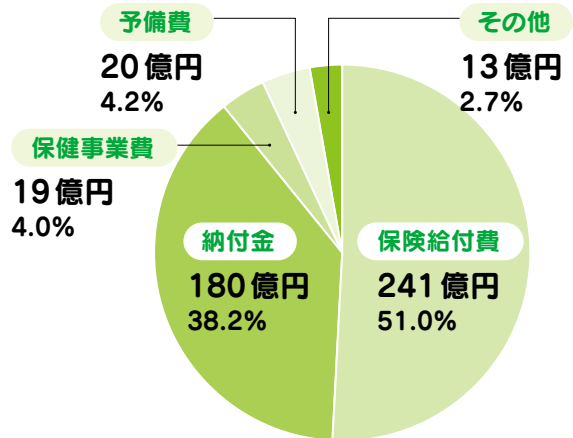
保健事業費 19 億円

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 473 億円

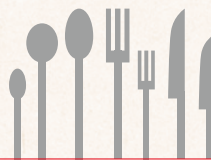
経常支出：445 億円



%は支出全体に占める割合

忙しくても
パパッととできる！

お手軽に！
カンタン時短メニュー♪



時短レシピ 第2弾



家事の中でも特に頭を悩ませるご飯作り。
毎日作るからこそ少しでも楽に済ませたいですよね。
前号に引き続き、今回もすぐできるカンタン時短レシピをご紹介します！
ご家庭でぜひお試しください！

レシピ作成：(株)NECライベックス

1人分量なので
お昼にピッタリ1人前

フライパン1つでできる！ ツナクリームパスタ

15分

【材料】1人分

スパゲティ……1束
玉ねぎ……1/4個
冷凍ほうれん草……40g
ツナ水煮缶……1缶
牛乳……100mL
コンソメ……キューブ1個(5g)
バター(マーガリン)……10g
水……200mL
黒こしょう(粗挽き)……お好みで

【作り方】

- ①玉ねぎを薄切りにする。
- ②フライパンにバター(マーガリン)を溶かし、玉ねぎを中火で炒める
- ③②に水・コンソメを加えて沸騰させ、スパゲティを加える(パスタがフライパンからはみ出る場合は半分に折って入れる)。ときどき混ぜながら袋の表示時間通りに茹でる。
※茹で汁がなくなりそうになったら少しずつ水を足して調整してください。
- ④牛乳、ツナ缶(汁ごと)、冷凍ほうれん草を加えて混ぜ、パスタの芯が柔らかくなるまで加熱する。
- ⑤器に盛り、粗挽きこしょうを振る。



エネルギー：573kcal 食塩相当量：2.7g

野菜はキャベツやきのこなど何でもOK！
食数を増やす場合はパスタ(乾麺)100gに対し水：2、ソース：1の分量で作ってみてください。

揉んで焼くだけ！ ヘルシー塩焼きチキン

15分

【材料】2人分

鶏もも肉……1枚(300g)
酒……大さじ1
みりん……大さじ1
生姜チューブ……1～2cm
にんにくチューブ……1～2cm
鶏ガラスープの素……小さじ1
ごま油……小さじ1
片栗粉……小さじ1
塩……小さじ1/4
黒こしょう(粗挽き)……お好みで

【作り方】

- ①鶏もも肉を一口サイズの大きさに切り、調味料と一緒にポリ袋に入れてよく揉みこむ。そのまま10分ほど置く。
 - ②フライパンを中火で熱し、両面を焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり。
- ★クッキングシートを敷いて焼くと洗い物も楽々に♪



エネルギー：333kcal 食塩相当量：0.8g

オイル不要で焼けるのでヘルシーに。忙しい朝や、お弁当にもおすすめ！

レンチン5分！ お手軽小松菜のお浸し

5分

【材料】2人分

小松菜……1束(200g程度)
醤油……小さじ2
酒……小さじ2
みりん……小さじ2
砂糖……小さじ2
顆粒だし……小さじ1/2
(または水だし……大さじ2)
水だしについては、次ページをご覧ください。
かつおぶし……お好みで

【作り方】

- ①小松菜は根元を切り落とし、流水でよく洗い水気を切って4cm長さに切る。
- ②①をラップで包み、電子レンジ(600W)で2分～2分30秒加熱する。
- ③加熱した小松菜を軽く水で洗い、水気を切って絞る。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ、③の小松菜を加えて和える。
※調味料を量るのが手間な場合はAの代わりに、めんつゆ(2倍濃縮)大さじ2でOKです。
- ⑤器に盛り、かつおぶしを散らす。



エネルギー：44kcal 食塩相当量：1.6g

火を使わずに簡単に仕上がるので、あと1品欲しい時にピッタリ。



時短の
おすすめ

だしはほったらかしの「水だし」でラクしちゃう！

だしは料理の土台です。土台を整えると、いつもの料理がひと味もふた味も引き立ちます。

常備しておけばお吸い物や煮物、お浸しなどすぐに使えて便利です。

顆粒だしやだしパックにもそれぞれのメリットがありますが、今回はとっても簡単な、ほったらかしの「水だし」をご紹介します。

作り方

容器に昆布とかつお節または煮干しを入れて水を注ぎ、6時間以上冷蔵庫に置いておだけ。

容器はお茶ポットのようにポケットがついているものがおすすめです！

★使用する容器は何でもOK！

★容器は必ずしっかりと消毒してから使いましょう。

材料の目安

水1000mL(1L)に対し、「昆布10g+かつお節20g」または「昆布10g+煮干し10g」

保存の目安

冷蔵庫で約2日。冷凍庫では2週間ほど。ブロック状に凍らせると、使いたい時に必要な分だけ使えて便利です。

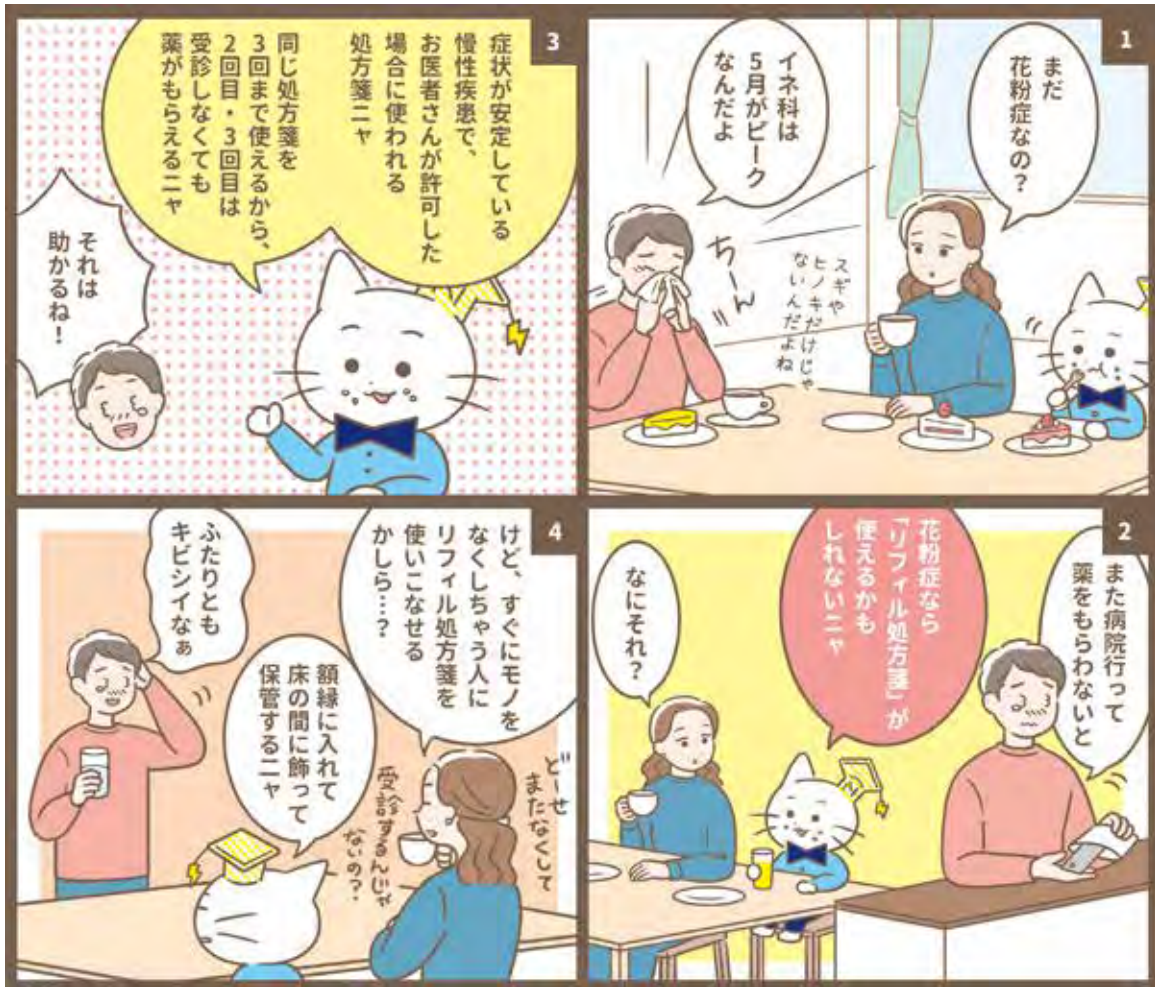
天然素材から出るだしは、風味が豊かでうま味たっぷり。

あれこれ調味料を使わなくても味が決まるので時短や減塩にもつながります。皆さんもぜひお試しください！



同じ処方箋で最大3回薬がもらえる リフィル処方箋

昨年4月から「リフィル処方箋」による薬の処方が始まっています。これは、症状が安定している患者さんについて、医師が認めた場合、最大3回まで医療機関にかからずに薬局で薬を処方してもらえる処方箋です。



「リフィル可」の欄の
チェックを確認

処方箋の「リフィル可」の欄に医師のチェックが入っていれば、「リフィル処方箋」として繰り返し使えます。また、上限は3回ですが、医師の判断で2回になる場合もあります。2回目以降は、「次回調剤予定日」の前後7日以内に薬を受け取ります。



大切に保管しよう

「リフィル可」の欄にチェックがあれば、使えます

リフィル処方箋は、同じものを最大3回使えます。2回目・3回目に薬を受け取る際にも必要になるので、なくさないようにフォルダなどに入れて、大切に保管しましょう。

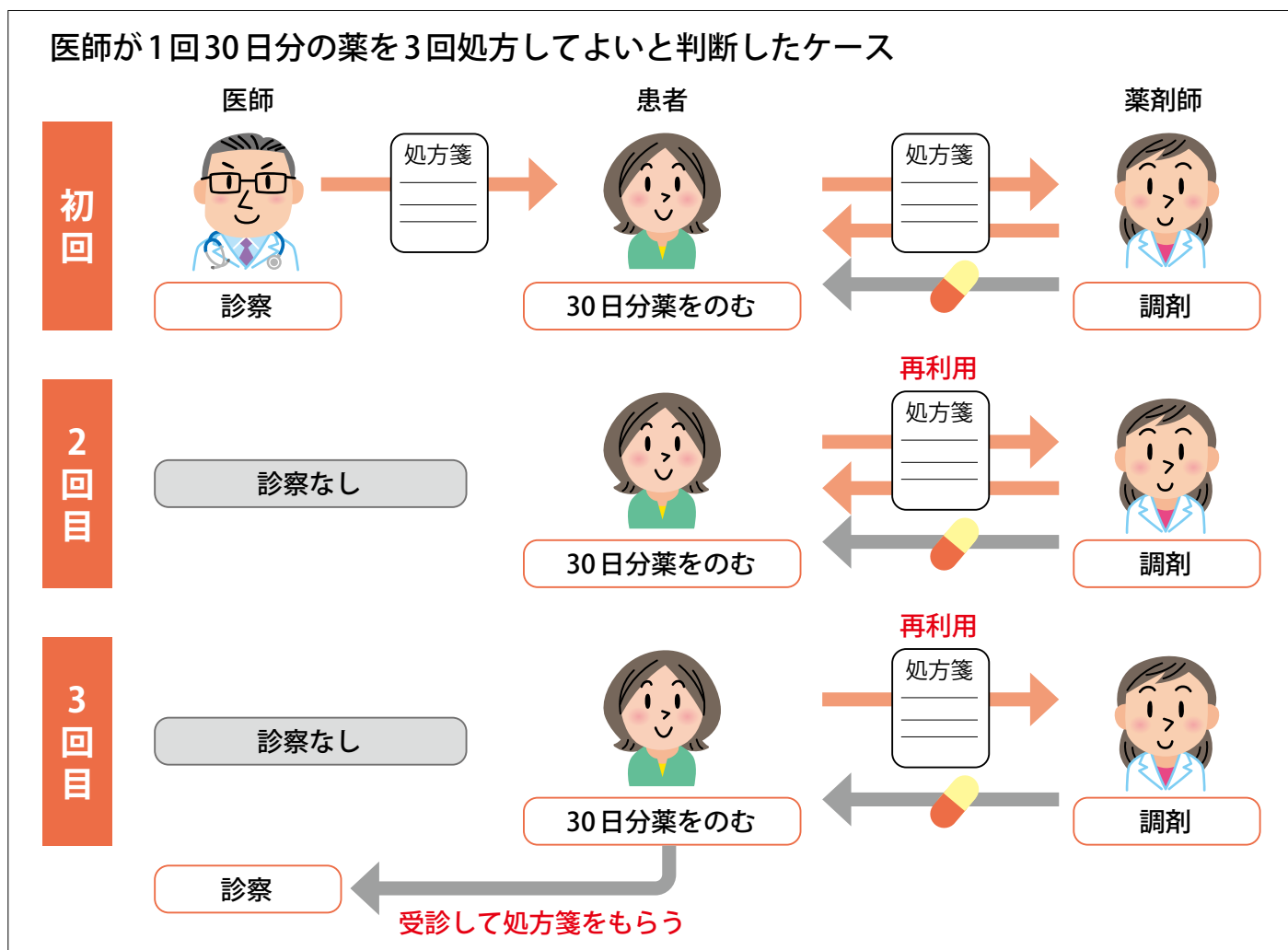
なお、次の処方まで期間が空くのでカレンダーやスケジュール帳なども活用し、次回に薬局に行くのを忘れないようにしましょう。

相談は薬剤師へ

2回目・3回目は医療機関の受診がありませんので、服薬中に気になったことや症状の変化があった場合などは薬剤師に相談してください。薬剤師は医師と連携していて、必要な場合は医療機関の受診をすすめてくれます。

リフィル処方箋の使い方（イメージ）

医師が1回30日分の薬を3回処方してよいと判断したケース



かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する小さな疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要なもの合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者さんの経過は、薬剤師がみることにあります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところがかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

かかりつけ薬局を持とう

*経過観察が必要な場合はリフィル処方箋の対象になりません。

リフィル処方箋の対象になるのは、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者さん*です。症状が安定している病気としては、若い世代では「花粉症」、中高年では「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」などの生活習慣病が挙げられます。とくに症状が変わっていないのに、薬をもらうために通院している人は、対象になる可能性が高いので医師に相談してみてください。

リフィル処方箋の対象は、同じ薬を服用していて症状が安定している患者

●ジェネリック医薬品を使っていますか

「リフィル処方箋」のほか、薬代を節約する手段に「ジェネリック医薬品」があります。これは、後発医薬品ともいわれ、新薬と同じ有効成分を含有し、同じ効果・効能・安全性が確認されている薬です。開発費を抑えられるため、新薬の

半分から3分の1程度の低価格となっています。

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更不可」という欄にチェックがなければ、患者の判断で自由にジェネリック医薬品を選択できます。薬局で「ジェネリックを希望します」と伝えましょう。

デジタル疲れ していませんか？

スマートフォン、パソコン、タブレットなどは、今や手放せない存在。しかし長時間デジタル機器を使っていると、気づかぬうちに心身にストレスがかかり、体調不良につながります。疲労につながる原因と、疲労をためないための対策をご紹介します。

監修●福岡詩麻先生 大宮はまだ眼科 西口分院 院長



よくある症状

ストレートネック

「首や肩のこりがとれない」「頭痛がおこりやすい」「上を見上げると首の後ろが痛い」などの症状はありませんか？

長時間うつむきがちな姿勢が続くと、首の骨の正常なカーブがなくなって「ストレートネック」になってしまい、頭痛、首の痛みや肩こり、めまいなどさまざまな不調の原因となります。



眼精疲労

近くの画面を見続けていると、毛様体（目のピントを合わせる筋肉）の緊張状態が続き、ピントが合いにくくなって見にくくなる「眼精疲労」の症状が現れることがあります。

きちんと睡眠をとっても目が重く感じたり、まぶたがけいれんしたりする場合は、眼精疲労の可能性があります。

スマホによる 心身の不調

スマホからは大量の情報が飛び込んでくるため、脳はその処理に追われます。それが毎日続くと、脳はヘトヘトに疲れてしまいます。特に「考える」「記憶する」「感情をコントロールする」などを担う、脳の「前頭前野」という部位は機能が低下しやすく、自律神経の乱れ、心身の不調などにつながります。

セルフケア

モニタの位置は目より下に

パソコンのモニタは目より下に置くことで目線が下がり、目が乾きにくくなります。背もたれのついた安定した椅子に深く腰かけて背筋を伸ばし、かかとを床につけ、ひざが90度になるようにしましょう。



正面を向いて伏せ目がちに見る

うつむいてスマホを見ると首・肩の血流が悪くなり疲れ目の悪化を招きます。目から30cm以上離し、目より少し下の位置になるようにしましょう。



目を温める

目を温めると血流がよくなりリラックス効果があるほか、涙の油分の分泌も促進され、眼精疲労だけでなくドライアイも予防・改善されやすくなります。



目の筋肉の緊張をやわらげる

近くを見ているときは、毛様体が緊張状態になっています。20秒以上、視線を壁や窓の外など遠くに移して緊張状態をゆるめてあげましょう。



健康に関するソボクな疑問 Q&A

体の意外な豆知識編

監修●森田 豊先生 医師・ジャーナリスト

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。

Q 大勢で食事をすると疲れやすいのはホント？

A ウソ。ひとりより大勢で食事をするほうが疲れはとれる

関西福祉科学大学の研究によると、ひとりで食事をすると疲れやすいという結果が報告されています。その原因は「早食い」。パクパクと短時間で食べてしまうと、食事が「ただの作業」になってしまいます。ひとりで食事は満足感がなかなか得られず、つい食べすぎてしまい、消化が追いつかなくなることが疲労につながるそうです。

誰かと一緒に会話を楽しみながら食べると、自然とリラックスでき副交感神経が優位になります。ひとりで食事する場合は、「ゆっくり食べる」ことが疲れにくい秘訣です。ただし、お酒を飲んで大騒ぎするような宴会や、気を使う相手との食事は疲れるかもしれません。



Q 握力が高いと寿命が長い傾向があるのはホント？

A ホント。握力の低下は病気による死亡リスクが増加する

福岡県久山町で行われた研究の結果、握力が平均より衰えているグループは、男性・女性ともに脳卒中や心筋梗塞をはじめ、さまざまな病気による死亡リスクが高くなることが判明しました。65歳未満の場合、男性で39.5kg未満、女性で23.5kg未満の人は握力が低いとされています。

握力をアップするには、腕だけを鍛えるのではなく、全身の大きな筋肉を継続して鍛えることが大切です。おすすめはスクワット。ハムストリングスを鍛えることで、効率よく全体の筋肉量アップにつながります。継続して行うと「IGF-1 (アイジーエフ・ワン)」と呼ばれる成長ホルモンの一種が増え、全身の筋肉を作ることがわかっています。



Q カルシウムが不足するとイライラしやすいのはホント？

A ウソ。医学的にはカルシウムとイライラには関係がない

体内にあるカルシウムの99%は骨や歯を形成し、残りの1%は心臓の動きを規則正しく保つ、筋肉の収縮をスムーズにするなどの役割を担っています。「カルシウムが不足するとイライラする」とよく耳にしますが、カルシウムが神経の情報伝達を助ける働きもすることからそのように認識されるようになった可能性があります。しかし、血液中のカルシウムの濃度が低下しても、骨や歯からカルシウムが補充されるので、医学的には考えにくいことです。

日本人はカルシウム不足が指摘されています。また、ストレス社会でイライラする人も多いことを短絡的に結び付けたため、間違っとうわさが広まったのかもしれません。



Q 自分の顔を見るとやる気が出るってホント？

A ホント。自分の顔の情報がやる気につながる

大阪大学大学院生命機能研究科の研究によると、自分の顔の情報がやる気をアップさせることが世界で初めて明らかになりました。研究では、自分の顔を含む顔写真を0.025秒という短時間でサブリミナル表示したところ、自分の顔が表示されたことに気づかなくても、脳の深いところにある「腹側被蓋野」という領域が活性化

することがわかりました。この領域が活性化すると、やる気のもととなるドーパミンというホルモンが出ます。

人間は潜在的に自己愛が高い生き物であることが、この研究で示されたのかもしれません。あなたも自分の顔写真を貼ったり鏡を見たりして、やる気をアップしてみては？



ヒューマン
～
ポジティブな生き方

スポーツ活動を通じて、 生きるために必要な力を！

元女子マラソン選手
有森裕子さん



マラソンで 自身の生き方や人生を表現

有森裕子さんがバルセロナ五輪で銀メダルを手にしてから31年。都内各所にランナーのための設備を整えたサポーター施設が開設されるなど、老若男女を問わず走ることを楽しむ人が着実に増えている。

「走ることを通じて自分に意識を向け、心と体の健康力を高めようとする人が増えているのは、素晴らしいことです。私もマラソンはタイムや勝ち負けを競うただけではなく、私自身の生き方や人生を表現するものだという思いで走ってきました。運動を続けて体や動きが変わると、発信するエネルギーが変わってくるし、それは周囲によい変化をもたらします。最近、景色を楽しみながらのんびり走る『マラニック（マラソン+ピクニック）』など、走りの新しいスタイルが増えているので、自分の体力に合わせた方法を選んで継続し、心身を整えていただきたいですね」

アトランタ五輪で2大会連続のメダルを獲得し、現役を引退後、国際オリンピック委員会の委員や会社経営など幅広い仕事に携わり、先駆者として女性が活躍するフィールドを広げてきた。その道は決して平坦ではなく、山積みの問題を前に感情を爆発させたいときもあったという。

「わーっと、大きな声をあげて泣きそうになったこともありました。そんなときは、頭に浮かんだことを全部書き出すと、私は何が嫌だったのかなど、自分の気持ちに気づくことができるんです。もちろん周囲の支えもありますが、結局、問題を解決してもややもやした状況から抜け出すには、自身の心と

真摯に向き合うしかない。今もしんどくなると、ひとりになれる時間と空間をもって、考えを言語化するようにしています」

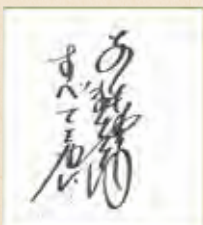
新しいスタイルの 教育プログラムを作りたい

厚生労働省の「いきいき健康大使」をはじめ、さまざまな形で健康づくりの普及活動に従事するなど、社会貢献への取り組みを続けている有森さん。今後の目標は、「スポーツの楽しさやスポーツから生きるために必要なものをたくさん伝えたい」と語る。「私はマラソンによって生きるとは何かを学んできました。だからこそ、スポーツ活動を通じて、順応性や広い視野のような生きるために必要な力を得られることを知ってほしいと思っています。特に子どもたちに向けて、スポーツを中心に音楽とアートを組み合わせ、豊かなメンタルを育む新しいスタイルの教育プログラムを作っていきたい。それが子どもたちの将来に役に立ったら、うれしいですね」



【プロフィール】 ありもり・ゆうこ

1966年、岡山県生まれ。92年のバルセロナ五輪で銀メダル、96年のアトランタ五輪で銅メダルを獲得。マラソン選手として活躍する傍ら、98年にNPO法人『ハート・オブ・ゴールド』を設立するなど、スポーツ界に貢献。スペシャルオリンピックス日本理事長、日本陸上競技連盟理事副会長をはじめ、数々の要職を務める。2007年2月に現役を引退。2010年6月、国際オリンピック委員会（IOC）女性スポーツ賞を日本人として初受賞。同年12月には、ロイヤル・モントサロン勲章大十字を受章している。



I

健康づくり

簡単に健康効果の高い筋トレ、すぐに日常生活に取り入れられる食生活やリフレッシュ方法など、NECレッドロケットと一緒に「3つのつくる」を実践しましょう！

II

身体づくり

III

心づくり

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

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、さまざまなアドバイスをいただきました！

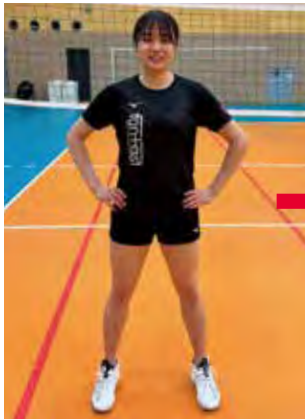
I

健康づくり (筋トレ)



いちのせきかん
一関侃S&Cコーチ

デスクワークの皆さん、たまには立ち上がってスクワットをしませんか？
足腰を鍛えて、健康な人生を送りましょう！ デスクのお隣さんや在宅ワークの方はご家族も誘って一緒にスクワットをすると、笑顔になってもっと素敵な1日になること間違いなし！
モデルは廣田あい選手（アウトサイドヒッター）です。一緒にやってみましょう！



*「足裏3点」とは
はしきゅう しょうしきゅう
は拇指球、小指球、かかとの3点です。



POINT

- 膝と足の親指、人差し指が同じ方向になるようにしゃがむ
- 頭は前を向くのではなく、腰骨から頭を一直線にする

- ①足を骨盤の幅に開いて立つ。②そのまま足裏3点の圧を一定つま先の向きは外側でもなく内側に保ったまま、膝と股関節を曲げてしゃがむ角度に(左右対称でなくてもOK)

II

身体づくり (食事で気をつけていること)



小島満菜美選手 (リベロ)
朝はタンパク質を多めに取るように意識しています(肉や野菜+納豆や卵、豆腐+プロテイン)。夜は炭水化物の量に気をつけています。果物にも果糖という炭水化物が入っているので控え、食べたいときは、朝に食べるようにしています。



塚田しおり選手 (セッター)
必ず汁物を取るようにしています。汁物は食欲増進させる効果があります。炒め物のときは、サラダ油でなくオリーブオイルを使うようにしています。

III

心づくり (リフレッシュ法など)



野嶋華澄選手 (ミドルブロッカー)
悩んだり、ストレスが溜まったときには、自然に触れてパワーをもらいます。「人間は自然の一部」というように、自然に囲まれて自分の五感に耳を傾けてみると、不思議と心が落ち着いたり自分の悩みのちっぽけさに気づいたりして、「明日も頑張るか!」とエネルギーが湧いてくるのを感じます。

スマホはこちらから



レッドロケットを応援しよう!

NECレッドロケットの公式サイトは、最新の試合結果や選手・スタッフの紹介はもちろん、ファンクラブ情報、チームや選手の社会・地域貢献活動、公式グッズが買えちゃうオンラインショップなどが楽しめるニャ!



NECレッドロケット公式サイト <https://red.necrockets.net/>

© NEC RED ROCKETS

私のリフレッシュ方法

合気道を通じて
気の置けない友人が
たくさんできました

合気道は「護身術」のイメージが強いかもしれませんが、技だけではなく、呼吸法や落ち着くための所作も学べる、大変奥深いものです。

海外では「動く禅」と紹介されることも多い合気道。50歳を過ぎて入門したという峯本さんに、その魅力を伺いました。



道場でともに学ぶみなさんと。向かって前列右端が私です。

50の手習いで
合気道を始める

私のリフレッシュ方法は、50の手習いで始めた合気道です。ラジオで武田鉄矢さんが合気道をしていると話されていて、興味を持ったのがきっかけです。近所で道場を探したところ、歩いて通える場所に見つけ、体験コースからすぐに入門を決めました。

1日の稽古の流れは、準備運動→合気体操（合気道の技を組み合わせた体操）→「統一道」をします。統一道とは、落ち着きやリラクゼーションなど、「静的」な稽古とも言えはいいでしょう。最後に、その日の参加者のレベルに合わせた組に分かれて、「投げ（技をかける）」「受け（技を受ける）」の稽古をします。

争わざるの理

合気道は投げと受けだけでなく、呼吸法や落ち着くための所作も学びますが、私はまず、立ち姿、正座、胡坐の姿勢から学び直しました。姿勢が正しいと心身ともにリラックスできますし、技への移行も驚くほどスムーズにできるのです。稽古を始めた当初は、自分がいかに踵体重かかとになっていたかを痛感しました。

合気道がほかの武道と異なる際立った特徴として、試合や勝ち負けの概念

がないことが挙げられます。私が所属する「心身統一合気道会*」には「争わざるの理」という教えがあります。ふつう、武道は試合で勝ち負けを競いますが、合気道にはそれがなく、昇段・昇段はその級・段の技の基準ができるかどうかで決まります。

将来は育成にも
取り組みたい

道場で一緒に学ぶ仲間は、老若男女さまざまです。大人クラスには80歳代の元氣な女性がいらっしやいますし、子どもクラスでは3歳くらいの坊ちゃん・嬢ちゃんも元氣に稽古に励んでいます。お師匠さんをはじめ、合気道で知り合った方々はほとんどが年下ですが、年齢・性別関係なく、また利害関係もないので気の置けない友人がたくさんできました。

合気道を始めたことで、ワークライフバランスを意識し、メリハリをつけて仕事を終え、稽古に励む習慣が身についたと思います。とはいえ、一番熱心に稽古していた頃は、土日を含めて週5で通っていたので「ワークよりライフ」になっていたかもしれませんね。楽しく熱心に取り組み、段位もいただきました。入門して5年が経ち、現在、二段になりましたので、将来的には育成といった面にも取り組んでいきたいと思っています。教えるのが上手かどうか、わかりませんが（笑）。



* <https://shinshintoitsuaido.org/>

峯本さん、投稿ありがとニャン。
ネコルも入門しようかニャー

『NECけんぼ』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。



華奢な女性会員に
ブン投げられる私！

禁煙できたら、増える時間とお金を想像してみよう

1箱の値段、1回にかける時間はわずかでも、長期間にわたれば無視できないコストになります。今やめれば、将来かかるであろうコストは、これから自由に使えるものに転じます。計算すれば、タバコがやめたくなくなるかもしれません。



タバコを吸っている時間 = 約8.5カ月間

1本吸うのにかかる時間を5分とすると、1日で50分(10本)、1年で18,250分、20年で365,000分をタバコに費やしていることとなります。

365,000分は約6,083時間、約253.5日となり、20年間のうち、タバコを吸っている時間は約8.5カ月間となります。

8.5カ月間は、ちょっとした趣味が上達したり、資格が取れたり、人生が豊かになるために十分な時間です。

2日に1箱ペースで、あと20年タバコを吸い続けたとすると...



タバコに使うお金 = 182万5,000円

2日で1箱500円とすると、1年で9万1,250円、20年で182万5,000円をタバコに費やしていることとなります。

182万5,000円は、大きな買い物や豪華な旅行など、ライフイベントの選択肢を広げるために十分な金額です。

20年前に比べてタバコの値段は約2倍になりました。今後も値上げされれば、上記の金額よりもっとかかることになります。



歯科医師に質問!

健口ポイント!

どんな歯みがき剤を選ぶといいですか?



A

自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえて悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。

歯周病を予防したいとき

抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。

ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。

電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は?



電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。

40～74歳の被扶養者と任意継続者のみなさまへ

令和5年度 特定健診受診券をお届けします

今年度も5月中に、対象者の方に特定健診が無料で受けられる受診券を発送いたします。

特定健診は人間ドックに比べて検査項目が少なく短時間で受診できますので、この機会にぜひご利用ください。

受診期間

受診券の有効期限にかかわらず、NEC健保に加入している期間に限りです。

令和5年度に75歳になる方は誕生日の前日まで、任意継続の資格が喪失となる方は、喪失日の前日までとなります。

みんな受けよう！特定健診



Q 特定健診ってどんな検査をするの？

A メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者・予備群を発見し、糖尿病や心臓病、脳卒中等の生活習慣病にかかるリスクを調べます。

健診項目には、対象者全員が受ける「基本的な健診」と、医師が必要と判断した場合に受ける「詳細な健診」があります。

■全員が受ける「基本的な健診」

項目	検査の内容
質問票	現在の健康状態や生活習慣（飲酒、喫煙の習慣など）をうかがい、検査の参考にします。
身体計測	身長、体重、腹囲を測り、肥満度の指標であるBMIも計算します。
理学的検査	打診（体を指でトントンと叩く診察）、触診、聴診などを行います。
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます。
血中脂質測定	動脈硬化などの原因となる中性脂肪やHDLコレステロール、LDLコレステロールを測定します。
肝機能検査	肝細胞の酵素を測定し、肝機能などの状態を調べます。
血糖検査	空腹時血糖またはHbA1c、随時血糖を測定し、糖尿病などを調べます。
尿検査	腎臓、尿路の状態や糖尿病などを調べます。



Q どんな人が対象なの？

A NEC健保に加入している40歳～74歳の被扶養者（家族）・任意継続者の方*です。

なお、受診券が利用できるのは、有効期間にかかわらず、当組合に加入している期間に限りです。

*妊娠中または出産後1年以内、海外在住、長期入院の方は対象外



Q 元気な人は受けなくていいの？

A いいえ！生活習慣病を悪化させてしまうと、治療には時間も費用もかかります。そうなる前に定期的に健診を受けて、体の状態を把握し、予防することが大切です。

ご注意！

健診機関を予約する際、「けんぽの受診券」を使用する旨をお伝えください。

受診期間は2024年3月末日までです。

市区町村によっては、受診期間が短い場合があります。お早めの受診をお勧めします。



**健保ホームページを
リニューアルしました！**

4月1日より健保ホームページを全面リニューアルしています。
今回のリニューアルでは、
ご利用されるみなさまにとって、情報をより探しやすい
構成やデザインを全面的に刷新しました。
とくに、スマホでも見やすくなったことがポイントです。
これからも役立つ情報のご提供や、内容の充実に努めてまいります。

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

新コンテンツ

NECKENPO EMPOWER CLINIC



4月から、新健康コンテンツ動画
「NECKENPO EMPOWER CLINIC 健康のための15分メソッド」が
スタートしました。

毎月第4木曜更新（動画配信）

- **運動8回**（講師：中野ジェームズ修一先生）
- **食事4回**（講師：藤井恵先生）
- **ウェビナー4回**（5月・8月・11月・3月）実施予定

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

講師

中野ジェームズ修一先生

アメリカスポーツ医学会認定運動生理学士。
世界各国で出版された著書は100冊以上、累計200万部。
日テレ「世界一受けたい授業」などでもおなじみ。

藤井恵先生

料理研究家・管理栄養士。
日々のおかずからお菓子、おつまみまで、そのおいしさと作りやすさには定評がある。
数々の料理番組で講師を務めるほか、著書も多数。



健康の悩みは、ひとそれぞれ。
健康に気をつけたい、でも時間がない……。
リモートワークになったことで空いた時間、
そのうち15分を充てませんか。

以前のコンテンツも引き続きご覧いただけます

- **あなたの“睡眠習慣”見直します やってはいけない睡眠の12のこと。**
https://www.neckenpo.or.jp/neckenpo-empower-clinic/2022_suimin/
- **ねる・たべる・うごく ここだけの話 15のこと。**
<https://www.neckenpo.or.jp/neckenpo-empower-clinic/douga/>

無料の歯科健診 行かないなんて、 損ですよ…

歯科健診センターをご活用ください！

お口の健康、気になりませんか？セルフケアも大事ですが、歯科医院で定期的に歯科健診を受けることで、お口の中の状態を把握できます。
NEC 健保組合の方ならどなたでも、無料でお受けいただけます。

カンタンに 無料で お近くの 4コースから

お申し込みが
できる！

組合員（ご本人・ご家族）
が受けられる！

提携歯科医院で
受けられる！

好きなコースを
選べる！

インターネットで
全国の提携医院が確認できます。

あなたに
ピッタリの
コースを
選べます

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

歯科健診センター
へ予約

予 約

歯科健診センター
から医院に予約

確 認

詳細決定後、センタ
ーより「歯科健診ご
案内」メールを送信

健診当日

「歯科健診ご案内メ
ール」を持参し、
予約日時に医院へ

お申し込みは「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡しても、
この無料歯科健診は受けられません

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



お問い合わせは (株)歯科健診センター ☎03-5210-5603



2023年度 健康・介護教室のご案内

集合型

※すべてのコースの開催時間は10:00～15:00、昼食付です。

コース	開催日	開催地	会場	カリキュラム	定員	申込締切
1	6/3 (土)	新宿区	東京洋服会館 ジェントリーホール	認知症フレンドリー講座	30	5/19 (金)
2	6/17 (土)	大阪市	大阪私学会館	介護保険と介護技術の基本を習得	30	6/2 (金)
3	7/1 (土)	名古屋市	愛知建設業会館	認知症フレンドリー講座	30	6/16 (金)
4	8/5 (土)	大阪市	大阪私学会館	認知症フレンドリー講座	30	7/21 (金)
5	9/2 (土)	横浜市	神奈川中小企業センタービル	認知症フレンドリー講座	30	8/18 (金)
6	9/9 (土)	新宿区	東京洋服会館 ジェントリーホール	血糖値測定型！糖尿病予防講座	30	8/25 (金)

オンライン型

コース	テーマ	カリキュラム
健康系	リニューアル ストレスマネジメント (90分×1)	ストレスと付き合い方7つの行動と心理的安全性
	女性のための健康 (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
	睡眠 (90分×1)	科学に基づくよりよい眠りのためのヒント
	美容と健康 (90分×1)	東洋医学で解決！
	新規 アンガーマネジメント (90分×1)	怒りの感情と上手に付き合い方
	新規 健康診断結果を健康維持に活かす (90分×1)	健診結果を健康維持に活かす
	新規 エクササイズ (90分×1)	自宅や職場で続けるエクササイズ
	新規 6月リリース予定 眼の健康 (緑内障、白内障) (90分×1)	心がけよう！眼の健康
	新規 6月リリース予定 歯の健康 (口腔ケア) (90分×1)	知っておきたい口腔ケア
	新規 8月リリース予定 糖尿病予防 (60分×1)	糖尿病をよく知ろう！糖尿病の基礎知識
新規 8月リリース予定 禁煙対策 (90分×1)	今年こそ目指そう！禁煙対策	
介護系	介護準備学 (お金) (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)	介護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 (90分×1)	介護予防と介護の基礎知識
	認知症介護 (90分×1)	認知症フレンドリー講座

詳細はNEC健保ホームページをご参照ください。

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

出産育児一時金が 50 万円に引き上げられました

正常な出産は病気でないため、健康保険が使いません。代わりに健保組合は、「出産育児一時金」を支給しています。

2023年4月から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げら

れました（1児につき。被保険者と被扶養者いずれの出産でも支給されます）。出産育児一時金は1994年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅です。

※2023年4月以降の出産から適用されます。

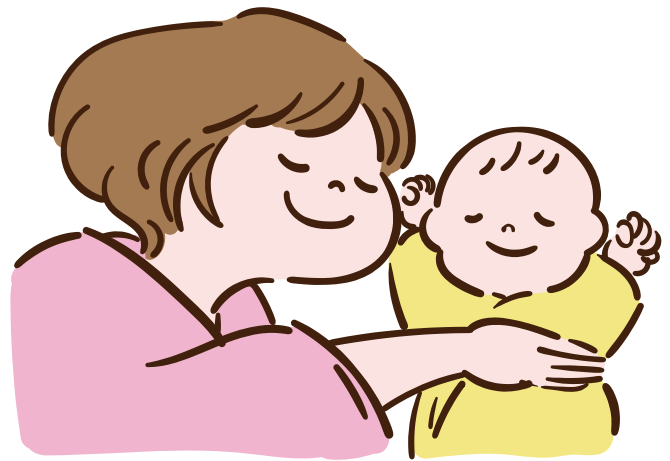
● 出産育児一時金の対象となる出産

妊娠4カ月以上（85日以上）の出産をいい、早産、死産、流産なども含みます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

● 出産育児一時金の受け取り方法

医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

※ 出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。



所得税法の「扶養親族」とは違うため、勤務先とは別に健保組合への届出が必要です

ご家族が就職したら、被扶養者から外す手続きを！

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」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、健保への手続きが必要です。

就職のほか、被扶養者に該当しなくなる主なケース

被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき

被扶養者のパートやアルバイトなどの年収が130万円*以上または被保険者の収入の1/2以上になったとき

* 60歳以上または障害がある場合は180万円

同居が条件の被扶養者が別居したとき



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**：2023年5月1日～2023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!!**



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！

正解された方の中から**抽選で100名様に「オリジナル図書カード（1,000円分）」を贈呈**します!!



今回はクイズの賞品も**ネコルの図書カード！**ふるって応募してニャ



クイズ問1：自分の顔を見るとやる気が出るのは、「〇〇〇〇〇」というホルモンが出るためと考えられている。

クイズ問2：「リフィル処方箋」は、最大〇回、繰り返し使える処方箋である。

クイズ問3：前立腺がんの早期発見のためには、「〇〇〇検査」が有効である。

クイズ問4：元マラソン選手の有森裕子さんがメダルを獲得した五輪は、「バルセロナ五輪」と「〇〇〇〇〇五輪」である。

クイズ問5：「〇〇〇〇〇〇〇〇」の額は、2023年4月以降の出産から50万円に引き上げられている。

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**：2023年5月1日～2023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100名様に「オリジナル図書カード（1,000円分）」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2023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：高値 問2：肝炎 問3：ポリファーマシー 問4：気象 問5：鉢田

がんを防ぐための
新 12 か条

9条

ウイルスや細菌の感染予防と治療

がんの中には、ウイルスや細菌に感染することで発症するものもあります。

肝臓がんは、B型・C型肝炎ウイルスの感染が主な原因です。出産時の母子感染、輸血や血液製剤の使用、感染リスクが明らかでなかった時代の医療行為など、血液を介して感染するほか、B型肝炎ウイルスは性的接触でも感染します。子宮頸がんの主な原因は、ヒトパピローマウイルス（HPV）です。性交渉により感染し、性交経験のある女性の過半数が、一生に一度は感染するといわれています（ほとんどは免疫の働きでウイルスが自然に排除されます）。また、胃がんの多くは、ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）感染によるものです。

これらのウイルスや細菌等に対する早期治療を行ったり、ウイルスの感染を予防するワクチンの接種が、がん対策としても重要です。

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（受診当日に窓口でお支払いください）
（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21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