

NECけんぽ

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



No.421

教えてネコル

マイナ保険証での受診が基本になりました

季節の健康特集

肩・首のこりと痛みをやわらげる

- 1日5分の首トレ編
- 寝具選びも大切！睡眠編
- NEC ライベックス 肩こり・首こりが気になる人におすすめレシピ

アンケートに答えて
医師がすすめる健康枕
かたらくね
「もっと肩楽寝」
をもらおう！
詳しくは24ページをご覧ください





マイナ保険証での受診が基本になりました



2024年9月号でもお知らせしたとおり、従来の保険証は2024年12月2日に発行できなくなり、マイナ保険証^{*}での受診が基本になりました。

マイナ保険証にはメリットがたくさん！

従来の保険証をお持ちの方もぜひ使ってみてくださいね。

^{*}マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと

1 1年ぶりに病院に行くんだけど、マイナ保険証に切り替わったんだよね？
どんな方法で受診すればいいのかな？
任せてニヤ

2 **マイナ保険証**
基本は**マイナ保険証**で受診するニヤ！
でも、マイナ保険証を持っていなかったら、今年の**12月1日**までは従来の保険証も使えるニヤ

3 もしマイナ保険証が使えない病院でも、**マイナ保険証と資格情報のお知らせ**セットで見せると、保険診療が受けられるニヤ
「資格情報のお知らせ」は「お知らしめ」のダウンロード印刷するニヤ
資格情報のお知らせ（紙）
資格情報画面
or
資格情報のお知らせ（紙）の代わりにマイナポータル（画面またはPDF）
資格情報をスマホで見せてもいいんだニヤ

4 ちひみに：
保険証発行が終了した**去年の12月2日以降**に加入した人、記号番号や氏名が変更になった人で、マイナ保険証を持っていなかったら**資格確認書**で受診できるニヤ
でも、早急にマイナ保険証に切り替えるのがお勧めだニヤ
資格確認書（紙）
さすがネコル！
ありがとう

従来の保険証

^{*}資格確認書が必要な方は、必ず事前に申請してください

従来の保険証の新規発行ができなくなりました

2024年12月2日以降、従来の保険証の新規発行や再発行はできなくなりました。保険証を紛失したときのほか、苗字の変更による再発行、ご家族を被扶養者として届け出たときにも保険証は発行されません。ただし、お手元の保険証は1年間の猶予期間があり、2025年12月1日まで使用可能です。

2025年12月2日以降は、従来の保険証は利用できません（返却は不要です）。「マイナ保険証」での受診が原則となります。マイナ保険証は、ご自身でご準備ください。

従来の保険証を発行されておらず、マイナ保険証の準備が間に合っていない方に対しては、健康保険証の代わりとして「資格確認書」をハガキ大の紙で発行します。資格確認書には有効期限があります。マイナ保険証をお早めにご自身でご準備ください。

当健保組合HPの「健康保険証廃止関連情報」も見てニヤ



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



「こうだったらいいのにな」が マイナ保険証で叶います！

病院や薬局で…

医師や薬剤師が、過去の薬や特定健診データを確認できます。重複投薬や併用禁忌を確認してもらえ、安全で質の高い医療が受けられます。
※患者の同意が必要です。

Before

あんなっけ…
忘れん坊のニワトリさん

After

医師・薬剤師が薬の情報を確認してくれる！
今の薬と併用できる薬を出しますね

確定申告で…

1年間に支払った医療費が一定額を超えた際に、所得税の還付を受けられる医療費控除。マイナポータルを使うと、医療費通知情報を確定申告書に自動入力できます。

Before

タイヘンだ…
ラクしたいラクダさん

After

マイナポータルから確定申告が簡単！
ラクだな〜♪

医療費の支払いで…

高額な窓口負担を軽減できる「限度額適用認定証」。事前に健保組合に申請が必要ですが、マイナ保険証なら限度額適用認定証がなくても窓口負担が軽減されます。

Before

高いなあ どうしよう…
臆病者のハリネズミさん

After

限度額適用認定証がなくても、窓口負担が軽減される！
事前申請は不要です！

就職・転職したとき…

マイナ保険証なら、就職・転職後もそのまま使い続けることができます。これまでのように保険証が届くまでの待機期間がなくなります。
※健保組合への届出は必要です。

Before

いつ届くかな…
心配性のウサギさん

After

就職・転職しても切り替え不要
そのまま使えるんだね

便利で安全 マイナンバーカード

便利だけど、持ち歩いても大丈夫なの…？

セキュリティ対策は万全！
キャッシュカードと同じように持ち歩いても大丈夫！

プライバシー性の高い
個人情報が入っていません

…ICチップ部分には、税や年金などの個人情報は記録されません。

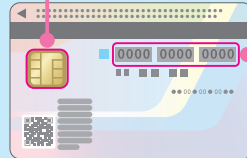
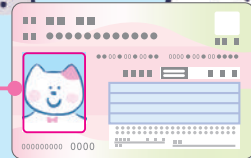
電子証明書を使うため、
オンラインの利用には
マイナンバーは使われません

マイナンバーを見られても悪用は困難

…マイナンバーを利用するには、顔写真付き身分証明書などでの本人確認があるため、悪用は困難

なりすましはできません

…写真入りのため、対面での悪用は困難



★マイナンバー制度、マイナンバーカードに関するお問い合わせ先はこちらです

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってください

受付時間（年末年始を除く）

平日 9:30～20:00

土日祝 9:30～17:30

首トレ & 睡眠 & 食事で解消!

肩・首のこりと痛みをやわらげる

肩こりは頸椎症の始まり。
首トレで改善を!

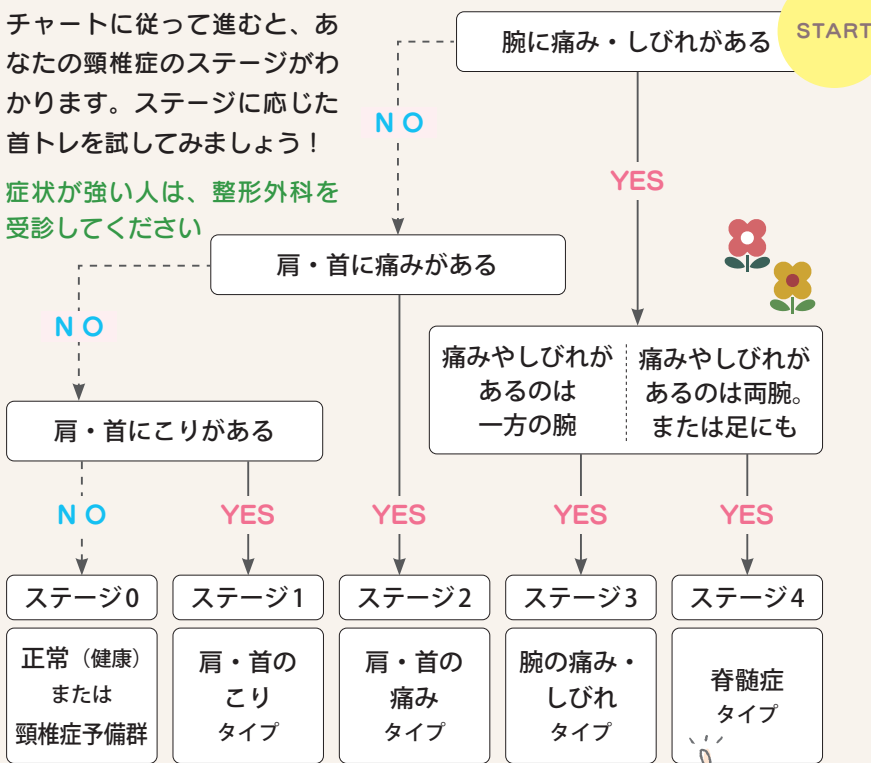
肩こりはありふれた症状ですが、「頸椎症」の始まりでもあります。頸椎症とは、首の部分の背骨（頸椎）が変形し、痛みやしびれなどを引き起こすもの。頸椎症が進行すると腕の痛みやしびれになり、さらに悪化すると、手足のしびれやまひが生じる「脊髄症」になる場合もあります。

今回は、頸椎症を症状の強さで分類し、各ステージに合わせて有効なトレーニングをご紹介します。1日5分でできる簡単な「首トレ」を、頸椎症の悪化予防や改善に役立てましょう。

あなたの肩・首のこりの状態は？

チャートに従って進むと、あなたの頸椎症のステージがわかります。ステージに応じた首トレを試してみましょう！

症状が強い人は、整形外科を受診してください



受診の検討を

首トレを正しく行うポイント

- めまいや立ちくらみがおこったらやめる。
- 高血圧や脳血管障害がある場合は、医師と相談のうえで行う。
- 首に限らず、手術や大きなけがのあとは行わない（十分回復してから始める）。
- 痛みやしびれが悪化するときはやめる。
- 脊髄症の人は整形外科を受診し、必ず医師と相談のうえで行う。

取材協力 ●竹谷内康修先生
竹谷内医院（東京都）院長
参考文献 ●竹谷内康修『頸椎症の名医が教える竹谷内式首トレ』（徳間書店）

肩や首のこりと痛みは、多くの人にとって悩みの種。寒い日が続くと、筋肉がこわばり、血流も悪くなって、ますますつらさを感じることも……。1日5分の「首トレ」や生活習慣の見直しで、症状を改善しましょう。

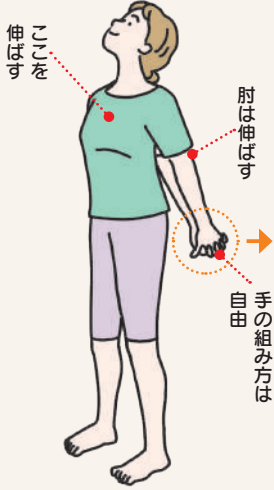
肩・首のこり対策

1日5分の首トレ編

首トレ 3

胸を伸ばす

猫背だと肩・首が硬くなりやすいので、胸をしっかりと伸ばしましょう。



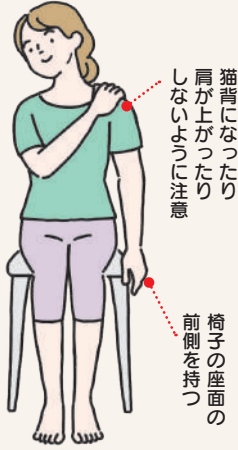
★20秒キープ×3回

- 1 足を肩幅に開いて立つ。
- 2 両腕を背中側に回して手を組む。
- 3 顔を上に向けるとともに、両腕をできるだけ後ろに伸ばす。

首トレ 2

首の前を伸ばす

首の前側、特に首の前の左右にある斜角筋は緊張しやすいので伸ばしましょう。



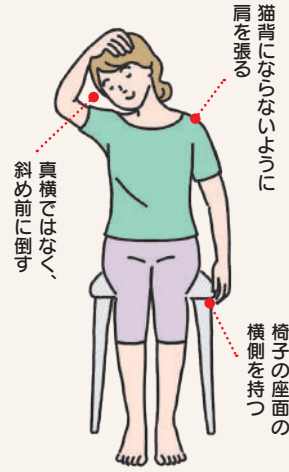
★10秒キープ×3回
★反対側も同様に

- 1 椅子に座り、左手で座面の前側を持つ。
- 2 右手を左の肩から鎖骨に当てて押さえる。
- 3 真上を向いたあと、右を向く。
- 4 右手で筋肉を押さえ、首の前方左側をしっかり伸ばす。

首トレ 1

首の後ろを伸ばす

肩の付け根後方や背中上部の筋肉の緊張をほぐす効果があります。



★10秒キープ×3回
★反対側も同様に

- 1 椅子に座り、左手で座面の横側を持つ。
- 2 首を前に倒したあと、右を向く。
- 3 右手を頭上から回して頭の左側に当て、右手でゆっくり右斜め前に押す。

ステージ 1



肩・首のこりタイプ

自覚的な肩こり、首こりが現れた頸椎症の初期の段階です。立って行っても、座って行ってもOK。

首を前に曲げると痛む人は…

首トレ 3

胸を伸ばす

胸をほぐすことも大切です。ステージ1の首トレ3を行います。



続きは6ページに…

首トレ 2

背中ストレッチ

首を前に曲げると痛むのは、背中、特に肩甲骨付近の筋肉のこわばりも原因。首トレで筋肉を緩めます。



★10秒キープ×3回
★反対側も同様に

- 1 足を肩幅に開いて立ち、左腕をまっすぐ前に伸ばす。
- 2 右手で左の前腕をつかむ。
- 3 右手で左腕を引っ張るようにしながら、上体を右に回し、左の背中、特に肩甲骨付近をよく伸ばす。

首トレ 1

首の後ろを伸ばす

首の後ろが硬くなっていることが多いので、ステージ1の首トレ1を行います。



ステージ 2



肩・首の痛みタイプ

痛みが出てきた段階です。首を前後に曲げて、自分の症状に当てはまるほうを行います。

肩・首の痛みタイプ

首トレ 4

胸を伸ばす

ステージ1の首トレ3 (5ページ) と基本は同じ。

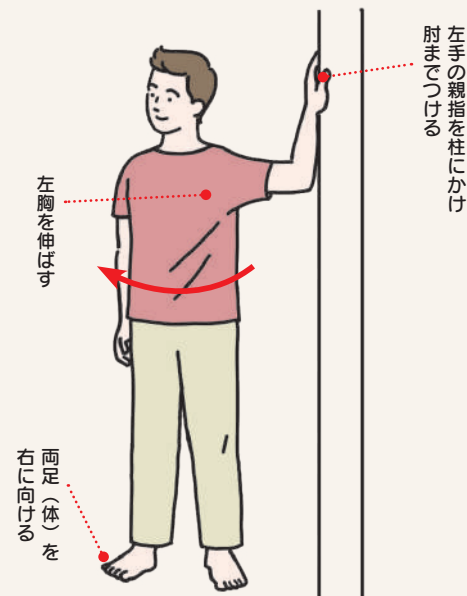


★ただし、なるべく顔が正面を向くように意識します。

首トレ 3

片側ずつ胸を伸ばす

柱を利用して、しっかり胸を伸ばします。壁の角やドアなどを使ってもOK。



★20秒キープ×3回
★反対側も同様に

- 1 柱を左横にして、足を肩幅に開いて立ち、左肘を直角に曲げて柱の角に左手の親指を掛け、肘まで柱につける。
- 2 両足を右に向け、体の向きを変えて左胸を伸ばす。

首トレ 1

首の後ろを伸ばす

まずはステージ1の首トレ1 (5ページ) で、首の後ろを伸ばします。



首トレ 2

首の前を伸ばす

ステージ1の首トレ2 (5ページ) と基本は同じ。



★ただし、首を後ろに反らさず、なるべく顔が正面を向くように意識します。

季節の健康特集



&



&



で解消!

肩・首のこりと痛みをやわらげる

首トレ 2

胸を伸ばす

ステージ1の首トレ3 (5ページ) と基本は同じ。



★ただし、真上を向かず、なるべく顔が正面を向くように意識します。

首トレ 1

首伸ばし

頭の重さを利用して、狭くなった椎骨の間を広げ、神経根への圧迫を軽減します。

ゆっくりとした動作で

★20秒キープ×3回

- 1 足を肩幅に開いて立ち、両手を組んで手のひらを後頭部に当てる。
- 2 ゆっくりと前屈し、軽く膝を曲げ、頭の重みを利用して首を伸ばす。
- 3 両手でそっと後頭部を押し、両脚の間に頭を押し込むようにする。



ステージ 3

腕の痛み・しびれタイプ

椎骨と椎骨の間が狭くなり、神経根が圧迫されて、一方の腕に痛みやしびれが出てくる段階です。



睡眠

編

枕やマットレス、敷き布団でこりを改善!

肩・首のこりには、睡眠時の姿勢もかかわっています。睡眠をとりまく環境を整えることで、こりの改善だけでなく、快眠にもつながります。自分に合った寝具を選んでいるかどうか、チェックしてみてください?

自分に合った寝具で自然な寝相をキープ

寝具には、寝ているときの保温と、体への負担が少ない寝相を保つという2つの大きな役割があります。吸湿性・放湿性が良く、保温性が高いものを選びましょう。

特に、寒い時期、寝具が冷えていると、体温を保つために熱を産生しようとして体の筋肉が縮んで硬くなり、不自然な寝相で体に負担がかかることがあります。寒さが厳しいときには、湯たんぽや電気毛布などで就寝前にあらかじめ寝床内を暖めておくと、眠りにつきやすくなります。個人差や季節によっても異なりますが、寝床内の温度は33℃、湿度は50%の状態が最適とされます。

枕選びのポイント

頸部の隙間の深さは、一般に1~6cmとされていますが、人によって異なります。隙間の深さに合った高さの枕は、首や肩への負担が少ないといわれています。

- 自分に合った高さ……首や肩・胸の筋肉に負担がかかるため、高すぎても低すぎてもNG
- 頭を載せたときに、呼吸がしやすい
- 頭部をしっかり支えてくれるだけの弾性がある
- 吸湿性・放湿性の良い素材
- 寝返りをして横向きになったとき、肩先から側頭部全体を支えるだけの奥行きがある

肩・首のこり解消への近道は、枕の高さ

朝目覚めたときに首や肩がこっていたら、枕が合っていないせいかもしれません。枕の役割は、マットレスや敷き布団と後頭部から首にかけての隙間を埋め、立ち姿勢に近い自然な体勢を保つこと。この隙間は個人差が大きいので、自分の体形に合った枕の高さを知り、安定感のあるものを選ぶのがおすすめです。



当健保組合のホームページには、睡眠の特集コンテンツも充実しているニャ。睡眠の質を高めるヒントがたくさんあるから、活用してほしいニャ〜。

マットレスや敷き布団は、適度な硬さのものを

私たちの体は、後頭部から首・胸にかけてと胸から腰にかけて、背骨が2つのS字カーブを描いています。寝た姿勢で体への負担が少ないのは、隙間が2~3cmのときです。

マットレスや敷き布団が柔らかすぎると、腰や胸が深く沈みこんでS字カーブの隙間が大きくなり、眠りにくいだけでなく、腰痛の原因にもなります。反対に硬すぎると、骨が当たり痛みを生じ、血流が妨げられるなど、熟睡できなくなります。マットレスや敷き布団は、2つのS字カーブをバランスよく支えられる、適度な硬さのものにしましょう。



◆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/nec-empowr-clinic/neckenpo-empowr-clinic-2023_trashed/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/nec-empowr-clinic/neckenpo-empowr-clinic-2023_trashed/douga/



肩・首のこり対策

レシピ作成：(株)NECライベックス

効果に期待！

食事

編

肩こり・首こりが気になる人におすすめレシピ

「食事時間が不規則」「食べ物の好き嫌いが多い」「朝ご飯を食べていない」といった食生活の乱れからも、肩こりや首こりがおこるといわれています。今回は、肩・首のこり対策として効果が期待できる食材を使ったレシピをご紹介します。ぜひお試しください！



肩こり・首こりと食事について

食生活の乱れや栄養不足からビタミンやミネラルなどが不足すると、筋肉疲労や血行不良となり、肩こりや首こりがおこるといわれています。肩こりや首こりを改善するために必要な栄養素をご紹介します。

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える

不足すると糖質が分解できず、乳酸や疲労物質がたまって疲れやすくなることから、筋肉の疲労を防ぐといわれています。

●レシピに登場するおすすめ食材

豚肉、スパゲッティ、ブロッコリー、みかん

●ビタミンB1を多く含む食品

うなぎ、大豆、レバー、玄米、鮭 など

ビタミンB6

たんぱく質をつくる

食事から摂取したたんぱく質はアミノ酸に分解されてから、皮膚や粘膜などを作るための、体に必要なたんぱく質に再合成されます。ビタミンB6には、これをサポートする役割があります。

●レシピに登場するおすすめ食材

長ねぎ、豚肉、ブロッコリー、スパゲッティ、キウイフルーツ

●ビタミンB6を多く含む食品

かつお、まぐろ、鮭、バナナ、鶏ささみ、レバー、さつまいも など

ビタミンB12

神経の機能を維持する

神経は全身を駆け巡っていて、筋肉が動くよう、脳からの指令を伝えます。これを正常に働かせるのに欠かせない栄養素がビタミンB12で、こりをやわらげるといわれています。

●レシピに登場するおすすめ食材

のり、豚肉、ツナ

●ビタミンB12を多く含む食品

レバー、カキ、あさり、さば、いわし など

ビタミンE

血行を良くする

手や足など体の末端部分にまで血液を届ける「末梢血管」を拡張する作用があり、血液の流れをスムーズにします。血行不良からくるこりや、冷えの改善も期待できます。

●レシピに登場するおすすめ食材

ブロッコリー、マヨネーズ、キウイフルーツ、ツナ、オリーブオイル

●ビタミンEを多く含む食品

アーモンド、うなぎ、カボチャ、落花生、たらこ など

クエン酸

疲労を回復する

疲労のもとになる乳酸を分解する作用があることから、疲労回復効果が期待されています。カルシウムなどのミネラルを吸収しやすくする「キレート作用」があります。

●レシピに登場するおすすめ食材

キウイフルーツ、みかん

●クエン酸を多く含む食品

レモン、梅干し、グレープフルーツ、酢 など

豚肉と長ねぎの和風スパゲッティ

ねぎの白い部分には「アリシン」という成分が含まれています。ビタミンB₁の吸収を助け、疲労回復につながるとわれています。

【材料】1人分

スパゲッティ……90g
 豚もも肉……70g
 長ねぎ……1/3本
 干し椎茸(スライス)……2g
 オリーブオイル……大さじ1/2
 にんにくチューブ……3cm
 A 和風顆粒だし……小さじ1/2
 めんつゆ……大さじ1
 干し椎茸の戻し汁……大さじ1
 刻みのり……適量

【作り方】

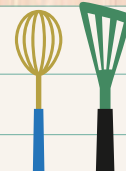
①豚もも肉は一口大に切る。長ねぎは斜め5mm幅に切る。干し椎茸は水に浸して戻し、水気を切る。

★干し椎茸の戻し汁は、とっておきましょう。

②鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を入れ、スパゲッティを表記より1分短くゆで、水気を切る。

③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく・豚肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。長ねぎ・干し椎茸を加え、長ねぎがしんなりするまで炒めたらAを加える。②のスパゲッティを加え、さっと炒め合わせる。

④器に盛り、刻みのりを飾る。



エネルギー：524kcal

食塩相当量：1.8g



ブロッコリーとひじきのツナマヨ和え

ひじきに含まれる「鉄分」は、筋肉で作られた二酸化炭素を回収し、筋肉がこり固まるのを防ぐといわれています。

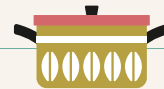
【材料】1人分

ブロッコリー……50g (1/4株)
 人参……5g
 乾燥ひじき……2g
 ツナ(オイル漬け)……20g
 A マヨネーズ……大さじ1
 塩……少々
 こしょう……少々

【作り方】

①ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を入れた熱湯で約3分ゆでて水気を切る。人参はいちょう切りにし、熱湯で約3分ゆでて水気を切る。ひじきは水に浸して戻し、熱湯で約2分ゆでて水気を切る。

②①と水気を切ったツナを、Aの調味料と和える。



エネルギー：143kcal

食塩相当量：0.6g

キウイフルーツとみかんのコンポート

加熱することでキウイとみかんの細胞膜が壊れやすくなり、その後、冷やすことで砂糖水の糖分がゆっくり吸収されて甘くなります。冷蔵庫で一晩おくと、より甘く感じられます。

【材料】2人分

キウイフルーツ……1個
 みかん……1個
 砂糖……大さじ3
 水……150mL
 レモン汁……小さじ1/2

【作り方】

①キウイフルーツは上下を切り落として皮をむき、縦に半分に切り1cm幅に切る。

★キウイフルーツの芯は、上(へたがあるほう)に包丁で切り込みを入れて芯

に沿うように1周回し、上に引き抜くときれいに取れます。

②みかんは皮をむき、まわりの白いスジを取る。縦半分に切り、1cm幅に切る。

③鍋に水と砂糖を入れて火にかける。砂糖がとけたら①・②・レモン汁を加える。

④沸騰したら弱火にし、時々アクを取りながら約10分煮る。

⑤火から下ろし、粗熱を取る。

⑥汁ごと容器に移し、お好みで冷蔵庫に入れる。



エネルギー：192kcal

食塩相当量：0g



「要再検査」「要精密検査」「要治療」があれば、必ず受診を！



そういえば、今回の健診結果で「要再検査」の項目があったよねもう再検査は受けた？

あっ！ まだだった…ありがとうもうそろそろ受けなきゃ前回の健診結果では「異常なし」だったのに、どうしてかな…

健診結果の判定の見方

異常なし

健診で受けた検査項目では異常が認められません。ただし、昨年より悪化した数値がある場合は注意が必要です。生活習慣を見直しましょう。

要経過観察

検査でわずかに異常が認められます。生活習慣の見直しで改善する場合があります。生活習慣を見直しましょう。

要再検査

検査で病気の疑いがある段階です。一時的な異常か、継続的な異常かを調べるため、健診結果に指示されている時期に同じ検査を受けてください。

要精密検査

検査で病気の疑いがある段階です。数値の原因を確認するため、さらに詳しい検査が必要です。できるだけ早く病院を受診しましょう。

要治療

検査で病気の疑いがあり、治療が必要です。自覚症状がなくても、早急に病院を受診しましょう。

●健診機関によって区分が異なる場合があります。

検査数値の経年変化を確認しましょう



特定健診^{*}を受けた方、結果は確認しましたか？ 健診結果が、毎年「異常なし」だとしても、検査数値がどのように変化しているのかを確認することが重要です。

たとえば、血圧が少しずつ高くなってきている場合は、生活習慣を振り返り、見直す必要があります。気になる項目があるときは、かかりつけ医に相談して、生活習慣についての的確なアドバイスをもらいましょう。

^{*}特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。

健診は受けたら終わりではありません。結果を活用し、生活習慣を見直して改善することが重要です。健診結果に医療機関の受診をすすめる判定があれば、必ず受診しましょう。

健診結果をしっかりと確認しましょう

特定保健指導は“いいコト”たくさん！

特定保健指導って、参加してみるものですね
専門家のサポートで、3カ月後、体重-2kgを達成できましたよ



自己流だと難しいけど、
健康管理の専門家が
自分の生活スタイルに合った
目標設定をしてくれるから
続けやすいよね

—昨年参加してから
ずっと、当時のアドバイスを
守ってるんだ

特定保健指導を受けると、 こんな“いいコト”あります！

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながらご自身で目標達成に向けた取り組みを実践できる特定保健指導は、メタボ解消のための絶好のチャンス。参加すると、こんな“いいコト”があります。

いいコト① 適切な目標設定ができる！

将来の健康を見据えて、専門家が特定健診結果とあなたの生活スタイルから、無理なく続けられそうな目標と一緒に考え、サポートしてくれます。

いいコト②

体の変化が実感 できて挫折しづらい！

続けることで、体の変化が実感でき、やる気も出ます。積極的支援の場合は途中経過を専門家に報告するため、挫折しそうなきもアドバイスがもらえます。

いいコト③

将来、治療にかかる 費用や時間の節約になる！

今から生活習慣の改善に取り組むことで、将来の医療費や通院時間が節約でき、重症化の予防にもつながります。

そうですね！
仕事が忙しいうえに飽きっぽいから
どうせダメだろうとあきらめていたけど、
参加してみます



厚生労働省の資料によると、
特定保健指導を受けた方は、
体重や血糖値の状態が改善されて
いることが報告されているんですよ

「特定保健指導のご案内」が届いたみなさん、特定保健指導に参加していますか？
まだ参加されていない方は、「面倒だな」「時間ないよ」などと思っていないですか？
特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、
あなたに合ったメタボ解消のための生活習慣改善をサポートしてくれます。
※健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、
特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。

自分に合った目標設定だから 効果が見込めます

健康的な生活習慣で仕事も人生も豊かに



セルフケアのすすめ

健康であることは、充実した人生を送るための基盤であり、
仕事での活躍にもつながります。

ここでは、みなさんの健康づくりを応援する、セルフケア実践のヒントをご紹介します。



最近、仕事が忙しそう…
顔色もよくないみたいだけど、
体調は大丈夫？

ああ、ちょっと忙しくて
疲れが取れないんだ。
でも、このくらい平気だよ

ちょっと待つニャ！



健康は仕事のパフォーマンスにも大きく影響するニャ。
心も体も元気で過ごせるように、
生活習慣を見直してみようニャ〜



意識しよう！
セルフケア

自分自身の健康に関心を持ち、積極的に管理する「セルフケア」を意識して生活しましょう。日々のバランスの取れた食事や適度な運動などを通じた健康づくりに加えて、定期的な健康診断の受診や、健康診断で異常が見つかった場合の再検査や治療などを確実に行うことが大事です。

軽い体の不調やけがなら市販薬などを使って自分で治すことも大切。自分の体調の変化に敏感になり、早めの対策を心がけるとともに、体調不良となった場合にはまず医療機関や勤務先に相談し、病気の予防や改善につなげましょう。

健康管理が仕事の
パフォーマンスを
高める

セルフケアに取り組むことは、単に病気を予防するだけでなく、仕事のパフォーマンス向上にも直結します。体調が良好であれば、集中力や創造性が増して効率的に業務に臨んだり、周囲の人に気を配る余裕が生まれてチームワークを高めたりすることができます。

健康で生き生きと働くために…

みなさん

自己保健義務

就業中にパフォーマンスを発揮できるよう、みなさん一人ひとりが主体的に健康管理に取り組みます。



会社

安全配慮義務

社員のみなさんの心身の健康を守るため、安全で働きやすい環境の実現を目指します。

健康的な生活習慣で輝く毎日を

健康的な生活習慣を身につけることは、セルフケアの基本です。
次のポイントを意識して、日々の生活に取り入れましょう。



1 バランスの良い食事

野菜をたっぷりとりましょう。塩分や脂肪のとりすぎには要注意！

1日3食、規則正しい食事を！

食べる順番は、野菜（いも類を除く）、肉・魚・卵・豆類、ごはんやパンなどの主食、の順で。

朝食



朝食は体を目覚めさせ、生活リズムを整える働きがあります。脳のエネルギー源になる炭水化物（ごはんやパンなど）は必須。一緒にたんぱく質（肉・魚・卵など）も食べると体温が上昇し、代謝もアップします。

昼食



昼は比較的太りにくい時間帯です。ただし、丼ものや単品ものは栄養バランスが偏るので、主食（ごはんやパンなど）・主菜（肉や魚など）・副菜（野菜類）をすべてそろえるよう意識しましょう。

夕食



夕食は糖質・脂質を少なめにして、野菜中心の食事を心がけましょう。寝る直前に食べると脂肪がたまりやすいので、できれば夜9時ごろまでに。遅くなる人は、小腹の空く夕方6時ぐらいに炭水化物だけを食べておきましょう。

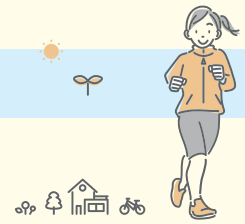


2 適度な運動

座りっぱなしを減らし、運動習慣をもちましょう。

スキマ時間で「+10分」を実践！

毎日歩いている時間に、さらに10分プラスすると、60kgの方であれば、1年間で1.5kgの体重減少効果が期待できます。



通勤時・昼休みに

- ・最寄り駅まで歩いたり1駅分歩くなど、「+10分」を意識
- ・少し遠まわりをして食事に行く

職場で

- ・エレベーターでなく階段を使う
- ・少し離れたコピー機やトイレを使う

休日に

- ・子どもやペットと体を動かして遊ぶ
- ・近所や公園でウォーキングをする



3 十分な睡眠

1日に少なくとも6時間以上の睡眠を確保しましょう。



休日の寝だめはNG！

休日に寝だめをすると、就寝・起床の時刻に平日と休日とでずれが生じ、体内時計が乱れる「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ボケ）」がおこることも。ソーシャルジェットラグは、肥満や糖尿病といった生活習慣病やうつ病などの発症リスクを高めることが報告されています。



4 節酒・禁煙

お酒を飲む人は健康に配慮しましょう。喫煙者はただちに禁煙を！

加熱式タバコもNG！

加熱式タバコにも、ニコチンや発がん性物質が含まれることがわかっています。まだ明らかになっていない健康影響が出る恐れがあるため、加熱式タバコも吸うのはやめましょう。

かかりつけ薬局をもとう

自宅や勤務先に近く、「保険薬局」「処方箋受付」「保険調剤」などの表示がある薬局をかかりつけ薬局として活用しましょう。



市販薬で症状が改善しなかったり、悪化したりした場合は、必ず医療機関を受診してニヤ！判断に迷ったら、かかりつけ薬局の薬剤師さんに症状と経過を相談するといニヤ





読者投稿

私のリフレッシュ方法

NECビジネスインテリジェンス(株)
小井戸 修さん (50歳)



チートデイには
ケーキも
食べちゃいます



健診をきっかけに減量をはじめ、無理のない取り組みで目標を達成 軽く、疲れなくなった体の変化を実感する毎日

健康のため、理想の体形に近づくためなど、

さまざまな理由でダイエットに挑戦しても、なかなか続かないのが現実ですね。

今回は、健診後のアドバイスをもとに、ストレスなく減量に成功した小井戸さんにお話を伺いました。



*+ メタボ予備群と判定され、減量に挑戦

私が減量を始めたきっかけは、定期健診で「腹囲」と「体重」が基準値を超え、「メタボ予備群」と判定されてしまったことです。経過観察の一環として健康管理センターで受けた面談で、食生活の改善をアドバイスしていただき、とりあえず半年間実行することにしました。

面談で決めた目標は、当時75kgあった体重を65kgに減らすこと。そのための取り組みも、アドバイスを参考に決めたのですが、かなり簡単なものでした。具体的には、コーヒー飲料を微糖から無糖に、朝食を菓子パンからおにぎりに、昼食を総菜パンからサラダとおにぎりに変更することです。これを半年続けたら、目標を達成できました。

*+ 無理をしないことが成功につながった

実は、ダイエットに挑戦するのは今回が初めてです。うまく行った理由は、無理のない取り組み内容で、実行するハードルが低かったからだと思います。たとえば、コーヒーを微糖から無糖に変えるのは、コーヒーをやめるよりは簡単です。よく、ダイエットにはイライラがつきものと云いますが、このような理由から、私の場合はあまりストレスを感じませんでした。

また、ダイエットを始めるとやがて訪れるという「停滞期*」も、特に気にせず続けることができました。そのころに

は、食生活の改善が日常化していたため、ダイエットをしているという意識もあまりなくなっていたんです。2〜3kgは、日々増減するものなので、あまり気にしませんでした。5kg減って70kg台を切ったときは、取り組みの効果がでていな、と実感が湧いたことを覚えています。

あまり厳しい食事制限をするや挫折の原因になると思うので、「チートデイ(何を食べてもいい日)」を設けています。私の場合は、食事内容を意識するのは平日だけ。土日は、焼き肉の食べ放題だろうと、「ラーメン二郎」だろうと、気にせず好きなように食べるようにしています。

*+ 体が軽く、疲れなくなった

以前は、通勤や休日の買い物などで歩いているだけで息切れがして、とてもつらかったのですが、現在は疲れなくなりました。仕事でも立ったり座ったりが楽になりましたし、重かった体がうんと軽くなり、リフレッシュした気分です。また、体重が減ってからは、エスカレーターはなるべく使わず、階段で上り下りするようになり、現在も継続中です。

今後も現在のダイエットをそのまま継続し、65kgを切りたいと思います。妻はエステに通っているのですが、あまり効果がでないようで、「なんでそんなに簡単に痩せられるの!」と怒られてしまいました(笑)。

このように、目標値や期間を決めて取り組みましたが、達成できなくても気にせず、無理のない内容で習慣化することが、一番大切だと思います。

*停滞期：ダイエット中に体重が一時的に落ちにくくなる時期



「私のリフレッシュ方法」の連載は、今回をもって終了します。今まで投稿してくださったみなさま、ありがとうございました。

小井戸さん、投稿ありがとニャン。ネコルも、今度こそダイエットに成功するニャ!



「みんなの家庭の医学」

をご利用ください

「みんなの家庭の医学」は、医療の専門職がお応えする「健康相談」や医師が監修した医療情報などを搭載した、健康のお悩みをワンストップで解決するヘルスケアアプリです。

遠方に暮らす親が、介護が必要な状態に

Question

実家の70代の母親が転倒で大けがをしまい、その後遺症で介護が必要な状態となりました。今は入院中ですが、退院後の介護について悩んでいます。在宅介護が理想ですが、父親は日中に仕事があり、自分も遠方で暮らしているため、常にケアすることができません。どのように進めたらいいでしょうか。(2024/8/28)

Answer

65歳以上の第1号被保険者は、介護が必要になった原因を問わず、介護保険の給付対象となります。お母様がお住まいの市区町村の窓口で介護認定の申請手続きを行い、介護度(要支援1、2、要介護1～5)の認定を受けたあと、ケアマネジャーなどと相談して作成するケアプランに基づき、サービスを利用します。在宅介護の場合、訪問介護や訪問看護などの訪問サービス、食事や入浴などの支援が受けられる日帰り通所サービス、夜間の介護の必要がある場合には夜間対応型訪問介護サービス、住宅の改修や福祉用具レンタルの補助などもあります。利用できるサービスについては介護の度合いにより異なります。(続きは左の二次元コードからお読みください)

希望した異動なのに、うれしさよりも不安が大きい

Question

先日、希望していた部署への転属が決まったのですが、好きな仕事に就けるうれしさよりも新しい職場への不安のほうが大きくなってしまいました。ふだんから物事をすぐにマイナスに考えてしまい、憂うつな気分になります。どうすれば考え方を变えることができますか。(2024/3/31)

Answer

好きな仕事に就けるうれしさよりも、新しい職場への不安のほうが大きくなってしまい、憂うつな日々を過ごしておられるご様子。このことだけに限らず、ふだんから物事をすぐにマイナスに考えてしまう傾向があるとのことですから、どこかで心の疲れも感じているのではないかとお察しします。今回のご相談である「マイナス思考を改善したい、どうすれば考え方を变えることができるか」についてですが、これを実現するには日々の積み重ねが求められます。考え方を变えていくトレーニングを重ねることで、マイナス思考を軽減させていくという方法もそのひとつです。(続きは右の二次元コードからお読みください)

さまざまなジャンルのお悩みに対応できます。
あなたのタイミングで、お気軽にご相談ください

「こことからだの健康相談」へのアクセスは
右の二次元コードを読み取る⇒ログイン画面で8桁の保険者番号を入力する
⇒みんなの家庭の医学(こことからだの健康相談)⇒アプリ版・Web版・電話相談の案内

8桁の保険者番号は
<https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyousoudan/>
からご確認ください。



幻想的な水瀑を目にする感動はひとしお



Summer 夏になると緑に囲まれた、清涼感あふれる景色に！

Therapy Road

ウッドチップが敷かれて歩きやすい♪



Autumn 秋の紅葉シーズンはやっぱり人気！眺めも最高です♪



ひのはら 檜原都民の森(東京都)で冬ならではの森林浴を！

監修 ● 東京都檜原都民の森管理事務所

寒い日が続くこと、ついつい家に閉じこもりがちになっていませんか？
健康な生活を送るためには、日常から離れて心と体をリフレッシュする時間も大切です。
ここでは、ストレス解消や健康維持にぴったりの活動やスポットをご紹介します！

「大滝の路」を歩いてリフレッシュ

檜原都民の森は、東京都西多摩郡檜原村にある自然豊かな森林公園です。奥多摩三山の最高峰である、標高1,531mの三頭山とその麓に広がる地帯で、山頂付近には希少なブナ林が広がり、四季折々の美しい景色を楽しむことができます。

おすすめ散策コースのひとつが、三頭大滝へ向かう「大滝の路」。2007年に、東京都内

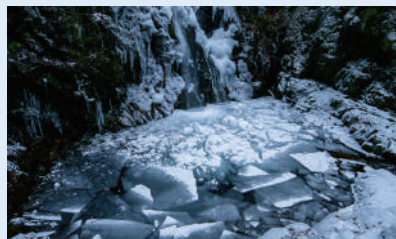
で初めて、科学的に癒やしの効果が期待される「森林セラピーロード」*に認定されました。散策の所要時間は1時間程度。全長1km、片道20分の道のりを往復します。ウッドチップが敷かれた道は、初心者でも楽しめる人気。針葉樹や広葉樹の大自然に囲まれたコースを歩くと、風景や香りを全身で感じることが出来ます。寒さの厳しい時期でも、かわいい実をつける植物や、霜柱や氷柱が創り出す幻想的な風景など、冬ならではの魅力を楽しめます。

冬の三頭大滝にたどり着いたら、滝の水が凍



ひと足延ばして、名瀑を見に…！

大滝の路から車で約30分の距離にある、「**ほっさわ**の滝」まで足を延ばしてみるのもおすすめです。高度差60mの4段からなる**ほっさわ**の滝は、東京都で唯一「日本の滝百選」に選ばれた名瀑。一年を通じて多くの人々が訪れます。



完全氷結したほっさわの滝

「氷瀑」の神秘的な光景を目にすることも。日中の気温の上昇や近年の地球温暖化の影響により、いつでも見られるわけではありませんが、凍った滝と出会えるかどうかチャレンジしてはいかがでしょうか。くれぐれも、しっかりと防寒対策をしてお出かけください。

おでかけは万全の準備で

冬の森は寒さが厳しいので、防寒対策は必須です。ダウンジャケットや帽子、ネックウォーマー、手袋などの防寒具を忘れずに。山道に備えて、歩きやすく、滑らない靴を履きましょう。



東京都檜原都民の森
オフィシャルWEBサイト

<https://www.hinohara-mori.jp/>

* NPO 法人森林セラピーソサエティによる認定を受けた、科学的に森林浴の効果が認められた散策路

2024年度 健康・介護教室のご案内

健康教室（オンライン型）16コース、介護教室（オンライン型）6コースを開催しております。

2024年度の申込締切日は、2025年3月19日（水）です。

※3月20日以降のお申し込みはお受けできませんので、あらかじめご了承ください。

■健康教室（オンライン型）

| | コース | 時間 |
|----|--|------------------|
| 1 | ストレスマネジメント | 1時間47分 |
| 2 | 女性のための健康 (ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー) | 1時間30分 |
| 3 | 女性のための健康 (年代別 女性の体と健康！女性のための健康サポート) | 1時間30分 |
| 4 | 睡眠 | 1時間30分 |
| 5 | 美容と健康セルフケア | 1時間30分 |
| 6 | アンガーマネジメント | 1時間36分 |
| 7 | 健康診断結果を健康維持に活かす | 1時間25分 |
| 8 | 禁煙対策 | 1時間13分 |
| 9 | エクササイズ | 1時間20分 |
| 10 | 歯の健康 | 1時間27分 |
| 11 | 糖尿病予防 | 1部 45分 2部 45分 |
| 12 | 眼の健康 | 2時間 6分 |
| 13 | 栄養と食事 | 1時間30分 |
| 14 | 認知症対策 | 1時間30分 |
| 15 | 肩こり腰痛予防 | 1時間30分 |
| 16 | がん対策 | 1時間30分 |

■介護教室（オンライン型）

| | コース | 時間 |
|---|-----------------|------------------------|
| 1 | 介護準備学（お金） | 前編 1時間32分 後編 1時間30分 |
| 2 | 介護準備学（ストレス） | 前編 1時間55分 後編 1時間10分 |
| 3 | 介護準備学（介護と仕事の両立） | 前編 1時間55分 後編 1時間10分 |
| 4 | 介護準備学（相続） | 1時間32分 |
| 5 | 介護予防 | 1時間24分 |
| 6 | 認知症介護 | 1時間24分 |



カリキュラムなどの詳細は当健保組合ホームページよりご覧いただけます。

https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyou/kenkou_kaigo_kyoushitsu/kenkou_kaigo_online-2024/



「視聴開始ボタン」を押してから2週間以内であれば、何度でも視聴いただけます。



2025年度 健康・介護教室のご案内

2025年度は

- (1)「健康系オンデマンド型」19コース（内、新規3コース）
- (3)「子育て支援系オンデマンド型」3コース（すべて新規）
- (5)「介護系オンラインLIVE配信型」1コース（新規）

■オンデマンド型 3コンテンツ28コース

| (1)健康系オンデマンド型教室 | |
|-----------------|----------------------------|
| 1 | ストレスマネジメント |
| 2 | 女性のための健康 ヤングからミドル世代の方へ |
| 3 | 女性のための健康 40歳代半ばを迎えた方へ |
| 4 | 睡眠 |
| 5 | 美容と健康セルフケア |
| 6 | アンガーマネジメント |
| 7 | 健診結果を健康維持に活かす |
| 8 | 禁煙対策 |
| 9 | エクササイズ |
| 10 | 歯の健康 |
| 11 | 糖尿病予防 |
| 12 | 眼の健康 |
| 13 | 栄養と食事 |
| 14 | 認知症対策 |
| 15 | 肩こり腰痛予防 |
| 16 | がん対策 |
| 17 | ロコモティブシンドローム NEW |
| 18 | 情報機器作業対策 NEW |
| 19 | ライン長のためのメンタルヘルス NEW |

- (2)「介護系オンデマンド型」6コース（新規なし）
- (4)「健康系オンラインLIVE配信型」4コース（すべて新規）を予定しています。

| (2)介護系オンデマンド型教室 | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1 | 介護準備学（お金編） |
| 2 | 介護準備学（ストレス編） |
| 3 | 介護準備学（仕事と介護の両立編） |
| 4 | 介護準備学（相続編） |
| 5 | 介護予防 |
| 6 | 認知症介護 |
| (3)子育て支援系オンデマンド型教室 | |
| 1 | 社会資源（正しい医療のかかり方） NEW |
| 2 | 子どもの発達と遊び NEW |
| 3 | アレルギー対応 NEW |

■オンラインLIVE配信型 2コンテンツ5コース

| (4)健康系オンラインLIVE配信型教室 | |
|----------------------|----------------------------|
| 1 | 女性のための健康（実践編） NEW |
| 2 | 簡単！腹回り特化型エクササイズ NEW |
| 3 | 正しい姿勢 NEW |
| 4 | マインドフルネス NEW |
| (5)介護系オンラインLIVE配信型教室 | |
| 1 | 抱え込まない介護 NEW |



NECKENPO EMPOWER CLINIC 第4回ウェビナーを3月に実施予定!

2023年4月の配信スタート以降、大好評をいただいている健康コンテンツ動画「NECKENPO EMPOWER CLINIC 健康になるための15分メソッド」。3月には、2024年度最後となる第4回ウェビナーを実施します。詳細は、当健保組合ホームページ「お知らせ」でご案内します。ぜひご覧ください。

当健保組合では、2025年度も引き続き、健康コンテンツをホームページでご紹介していきます。どうぞお楽しみに!



動画配信



毎月第4木曜日更新!

- 運動8本 (講師: 中野ジェームズ修一先生)
- 食事4本 (講師: 藤井恵先生)
- ウェビナー4回 (5月・9月・12月・3月) 実施予定

第4回ウェビナーのご案内

開催日時

2025年3月1日 (土) 9:00~

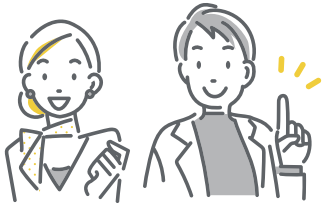
講師

中野ジェームズ修一先生



15分で、

ちょうどいいかも!



詳細は当健保組合ホームページをご参照ください。

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

2025年度 健康コンテンツのご案内

2025年度は下記のラインナップになります。4月初旬に一斉公開いたします。

■ウェルスタ (保健同人フロンティア) 動画

| No. | 講座名 | 構成 |
|-----|------------------------|-------------|
| 1 | がん予防とがん検診~正しい対策でかしく防ぐ | 全6章 (約27分) |
| 2 | 歯周病から歯を守る | 全5章 (約26分) |
| 3 | 自炊じゃなくても大丈夫! コンビニ活用術 | 全7章 (約36分) |
| 4 | 大人の食育~からだをつくる10食品群 | 全6章 (約32分) |
| 5 | 転倒・つまずき予防のための簡単エクササイズ | 全10章 (約11分) |
| 6 | 知っておきたい! 働く女性のためのセルフケア | 全7章 (約39分) |

■RIZAPコラム (RIZAP) 動画+コラム

| No. | テーマ | タイトル |
|-----|--------|----------------------------|
| 1 | ながら運動 | 日常動作をトレーニングに! ながら運動で代謝アップ! |
| 2 | 肩こり | 筋肉を鍛えることで、肩こりから抜け出す |
| 3 | 睡眠 | 寝ているときも脂肪は燃える! 「睡眠=脂肪燃焼」 |
| 4 | 柔軟性 | 脂肪燃焼ストレッチ |
| 5 | サルコペニア | サルコペニアを予防しよう! 貯筋 |
| 6 | 低糖質 | RIZAPメソッド 低糖質食事法 |
| 7 | 体脂肪 | タイプ別! スムーズな脂肪の落とし方 |

多彩なコンテンツから自分に合ったものを選んでニャ



以下は、電子通知の方法が変更になっています KOSMO Communication Web を ご利用ください

1

資格情報のお知らせ

(保険証廃止に伴う新規通知)



2

医療費通知

(2023年1月診療分から)



3

給付金等決定通知

(2025年1月給付分から)



今シーズンからは、インフルエンザ予防接種の補助金も
KOSMO Communication Webで申請するんだったニャ
<https://www.neckenpo.or.jp/web/service/>



お願い

2022年12月以前に受診された分の医療費通知は、必要に応じて「ハピルス」で印刷・保管しておいてください。KOSMO Communication Webでの参照はできません。

「ハピルス」閉鎖のお知らせ

「ハピルス」健康ポータルは、3月末をもちまして閉鎖となります。
そのため、上記の2022年12月以前の医療費通知の印刷・保管も3月までをお願いいたします。
<https://happyth.com/>



2024年10月から

先発医薬品を希望すると、自己負担が高くなっています

昨年10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品^{*}を希望する場合は、ジェネリック医薬品との差額の25%に相当する金額を、自己負担することになっています。

敢えて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担が高くなっているのをご注意ください。

^{*}対象となる先発医薬品は、ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した薬、またはジェネリック医薬品の使用割合が50%以上となった薬です。





インフルエンザ予防接種の請求期限は3月末までです

| | |
|---------------|------------------------------------|
| 補助対象期間 (接種時期) | 2024年10月1日～2025年1月31日 |
| 補助額 | 補助上限額2,000円(税込)。2,000円(税込)未滿は実費を補助 |
| 対象者 | 被保険者および被扶養者 |
| 補助回数 | 利用者1人につき2回まで |
| 補助対象医療機関 | 本人が希望する任意の医療機関 |



| | |
|-------|---|
| 請求期限 | 2025年3月末まで |
| 申請手続き | 医療機関で予防接種代金を全額お支払いいただき、「KOSMO Communication Web」からWeb申請をしてください。領収書は画像ファイルをWebシステムへアップロードしてください。 |



詳細は当健保組合ホームページ「インフルエンザ予防接種補助」をご参照ください。

https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyou/yobousesshu/influ_yobou/

※ KOSMO Communication Webによる申請手続きができない方は、直接健保までご連絡ください。

任意継続被保険者のみなさまへのお知らせ

●2025年度保険料改定通知書について

2025年度の任意継続保険料改定通知書は、3月中旬にご自宅宛に発送いたします。

●標準報酬月額の上限定について

2025年度の上限は47万円です（2024年度は44万円）。会社退職時の標準報酬月額が47万円以上だった方は、47万円が適用されます。

●国保加入等のための資格喪失手続きについて

資格喪失の前月に、資格喪失の書類を提出してください。書類受領日の翌月1日が当健保組合の資格喪失日となります。

※ 2025年4月1日に国保加入を希望する場合、2025年3月31日までに当健保組合が書類を受領する必要があります。必要書類については、当健保組合ホームページでご確認ください。

●就職等による資格喪失手続きについて

任意継続被保険者の方が就職等により新たな被保険者資格を取得した場合は、すみやかに資格喪失の手続きをしてください。手続きをされないと、新たな健保組合の記号番号が有効になりません。必要書類については、当健保組合ホームページでご確認ください。

●住所等変更手続きについて

任意継続被保険者で住所等が変更になった方は、「氏名・住所 変更届」を当健保組合までご送付ください。



詳細は当健保組合ホームページ「退職後の健康保険に関する手続き」をご参照ください。

https://www.neckenpo.or.jp/application/#term_11

会社の電子申請による家族異動手続きとは別に、健保所定の書類に確認および保険証を添付して届け出てください



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、すみやかに当健保組合へ届出をお願いします。喪失手続きをされないと、ご家族が加入された健保組合の記号番号が有効になりません。なお、就職後（当健保組合の資格喪失後）に当健保組合の記号番号で医療機関を受診した場合は、総医療費の7割（当健保組合の負担分）を返納していただきますのでご注意ください。

会社に申請する税控除関連の手続きとは連動していません。別途、健保への手続きが必要です。



詳細は当健保組合ホームページ「被扶養者から外すとき」をご参照ください。

https://www.neckenpo.or.jp/application/#term_3

お忘れなく!

賞品の抽選応募締切は 3月末です! NECの健康アプリ **WoLN**

ウォルン



10月からサービス開始した【WoLN】のインストールは、もうお済みですか？

今年度はオープニング記念としてアプリをインストールされた方には500円分のデジタルギフトをプレゼント*します。また、毎日のライフログやイベント参加などで貯めたポイントの有効期限は年度内です。貯まったポイントのランクに合わせた賞品の抽選に応募できますので、忘れずに応募してください。

* 賞品応募の必要あり。お一人につき1回限り。

簡単3ステップでプレゼントをGETしよう!



1 専用アプリ【WoLN】をインストールして、日々のライフログを記録



2 健康づくりに関する行動*でポイントを獲得

* 歩数、食事内容など毎日の記録、対象のイベントやセミナーへの参加など



3 獲得したポイントを貯め、抽選に応募



抽選応募の詳細、インストール方法は
健保HP <https://www.neckenpo.or.jp/woln/> をご覧ください。



栄養満点レシピで
セルフケア編

≡ NECけんぽ ≡

みんなのVOICE

みなさんから本誌に寄せられた、ご意見・ご要望にお答えします。

『NECけんぽ』イメージキャラクター・ネコルが、みなさんの健康を守るためのお手伝いをしていきますよ！

ご意見・ご要望

- 『NECけんぽ』のレシピのコーナーを増やしてほしい
- もっといろいろなレシピも知りたい！
- 体にいいレシピを教えてください！



レシピが知りたい人は、本誌と一緒に当健保組合ホームページもチェックするニャ！ 栄養満点のレシピがたくさん紹介されているから、献立に悩んだら見てほしいニャ〜。



◆ NECKENPO EMPOWER CLINIC

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



◆ ねる・たべる・うごく ここだけの話15のこと。「たべる」編

https://www.neckenpo.or.jp/nec-empowr-clinic/neckenpo-empower-clinic-2023__trashed/douga/#meal

セルフメディケーションのススメ

WEB申込で簡単！

家庭用常備薬等斡旋のご案内

当健保組合では、みなさんやご家族の健康保持増進のため、家庭用常備薬等を特別価格にて斡旋しております。

今回は、春先にかけてご要望の多い、感冒薬の品ぞろえが充実！ぜひこの機会にご利用いただき、日々の健康管理にお役立てください。

充実の、
約**261**品目！



第1回

申込締切日

→ 2025年**2月14日**(金)

お届け日

→ 2025年**3月14日**(金)

第2回

申込締切日

→ 2025年**3月7日**(金)

お届け日

→ 2025年**3月31日**(月)

今回の
イチオン商品ニャ！



第2類医薬品

白石薬品

葛根湯エキス顆粒 DS



第2類医薬品

太田胃散

太田胃散〈分包〉



一般医療機器

ニチバン

ケアリーブ〈Mサイズ〉



医薬部外品

第一三共

クリーンデンタルF薬用
歯みがきセット (2Pセット)

ご応募、
待ってるニャ

≡ NECけんぽ ≡

アンケートに答えて

医師がすすめる健康枕

かたらくね
「もっと肩楽寝」をもらおう！

※写真はイメージです

本誌『NECけんぽ』を読んで、アンケートにお答えください。お答えいただいた方の中から、抽選で50名様に医師がすすめる健康枕「もっと肩楽寝」を贈呈します！



●応募方法



当健保組合ホームページの応募サイトより、Microsoft Formsにてご応募ください。

https://www.neckenpo.or.jp/kikanshi_no241_questionnaire/

●応募期間

2025年2月1日～2025年2月28日

●応募資格

日本電気健康保険組合加入者の方

◆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

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で50名様に医師がすすめる健康枕「もっと肩楽寝」を贈呈します。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

●賞品発送

賞品の発送開始時期は、2025年3月中旬以降を予定しています。



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/privacy/privacy_policy/) をご確認いただき、同意された場合のみ、応募願います。日本電気健保組合が、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。

渋谷健診センター

充実のがん検診を受けられます。
お申し込みは(株)バリューHRの
健診予約システムをご利用ください。



健診予約システムURL : <https://www.apap.jp/nec/yoyaku/>

詳しくは(株)バリューHR、または各社人事総務部門へご確認ください。

| | |
|-----------------|--------------------------------------|
| 対象者 | 指定会社の男性被保険者（勤務者本人）※ |
| 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） |
| 費用 | 無料 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。 |
| 検査機関 (業務委託先) | (一財)京浜保健衛生協会 |

※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。

健診に関するお問い合わせ先

(株)バリューHRカスタマーサービス

☎0570-001-864 平日9:30～17:00（土・日・祝休み）



新型コロナウイルス
感染症が5類になっても、
適切な感染症対策を継続
しているニャ

NECけんぽ

2025年2月号
No.421

発行●2025年2月1日

発行所●日本電気健康保険組合

編集責任者●常務理事・在国寺 雅司

〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町29-11 ☎03-3461-9372