

NECけんぽ

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

2026

2

Feb

No.424

教えてネコル

／ 要注意 ／

はり・きゅう・マッサージ、接骨院・整骨院で
健康保険が使えるケースは限られています!!

季節の健康特集

寒暖差に負けない^{ひ けつ}秘訣、教えます!

● NEC ライベックス 寒暖差に負けない! おすすめレシピ

もうインストールはお済みですか?

生活習慣の改善につながる「楽しい(ゲイン)」と「改善したい(ペイン)」を^{ダブル}Wで提供

クイズに答えて

「自動調理ロボット」

をもらおう!

詳しくは最後のページをご覧ください

NEC健康ポイントサービスアプリ

 **WolN**
I'm always on your side



／ 要注意 ／



はり・きゅう・マッサージ、接骨院・整骨院で健康保険が使えるケースは限られています!!

はり・きゅう・マッサージにかかるときや、接骨院・整骨院で施術を受けるときは、「各種保険取扱」「健康保険適用」などの表示があっても、すべてのケースで健康保険が使えるわけではありません。利用する前に、けがや痛みの原因が健康保険が使えるケースかどうか確認しましょう。



はり・きゅう・マッサージ にかかるとき

はり・きゅう、マッサージでは、他に治療手段がなく医師が認めた場合に限り、療養費の申請が可能です。支給可否の判断は健康保険法第87条等に基づき保険者（健保組合）が行います。認められない場合は全額自己負担になります。

健康保険が使えるケース

はり・きゅう

- 神経痛
- リウマチ
- 頸腕症候群
- 五十肩
- 腰痛症
- 頸椎捻挫後遺症 など

マッサージ

- 筋麻痺
- 関節拘縮 など

健康保険が使えないケース（全額自己負担）

- 左記の対象疾患・症状に該当していない。
- 疲労回復や慰安、予防の目的で施術を受けた。
- 左記の対象疾患・症状であっても、保険医療機関（病院、診療所など）で同時に治療や投薬を受けている。
- 左記の対象疾患・症状であっても、医師の発行した同意書または診断書がない。
- 左記の対象疾患・症状であっても、同意書発行に至る前に保険医療機関による治療実績がない。 など

接骨院・整骨院に かかるとき

接骨院・整骨院では、**外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない次のけがの場合に健康保険が使えます。それ以外は自費での利用になるので、ご注意ください。**また、仕事中や通勤中のけがは労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

健康保険が使えるケース

- 骨折※
- 脱臼※
- 打撲
- 捻挫
- 肉離れ

OK

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

健康保険が使えないケース（全額自己負担）

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷 など

NG



接骨院・整骨院に かかるときの注意点

●領収書・明細書をもらいましょう

接骨院・整骨院では、領収書の発行（無料）と、施術内容が細かく記された明細書の発行（有料の場合もあり）が義務付けられています。接骨院・整骨院にかかったときは、領収書・明細書は必ず受け取りましょう。

領収書・明細書を受け取ったら、金額や施術内容をチェックしてください。もし、実際と違っている内容がありましたら当健保組合に連絡してください。

●健康保険が使える場合、 療養費支給申請書に署名する際は、 記載内容をよく確認してください

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」にご自身で署名してください。施術に関する内容が記載されていない白紙の申請書には署名しないでください。



医療費の適正化に ご協力ください



当健保組合では、健康保険を使って接骨院・整骨院の施術を受けた方には、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。



詳細は当健保組合ホームページ
「柔道整復師の正しいかかり方」をご覧ください。
<https://neckenpo.or.jp/health-insurance-top/hari/>



寒暖差に負けない秘訣、 教えます！

季節の変わり目や、室内と屋外の気温差が激しいときに、体調が優れないことはありませんか？ その不調は、体が急な温度変化に対応しようとがんばりすぎているサインかも…。今日からできる寒暖差対策をご紹介します！

監修 ● 木村 好珠 先生 このみ このみ ところとからだクリニック院長

【プロフィール】 精神科医、スポーツメンタルアドバイザー、産業医、健康スポーツ医。東邦大学医学部卒。医学生時代に準ミス日本に輝いたことをきっかけに芸能活動を行い、タレント業と並行しながら2014年に医師免許を取得。現在は「このみ ところとからだクリニック」の院長を務めながら、スポーツメンタルアドバイザーとしても幅広くメンタルケアに携わっている。『整え上手になるためのメンタル歳時記』（法研）など著書多数。

寒暖差疲労

季節の変わり目や、1日の気温差が大きい時期に感じる、**体の一般的なだるさや疲労感**が主な症状です。十分な休養をとっているにもかかわらず、「疲労がたまっている」「体が重い」といった状態が続くことを指します。

寒暖差疲労の症状の例

- ☐ 疲労感・だるさ
- ☐ めまい
- ☐ 肩こり



- ☐ 頭痛
- ☐ 便秘・下痢
- ☐ 不眠
- ☐ 冷え性

Check! こんな症状はありませんか？

寒暖差アレルギー

花粉やホコリといった特定のアレルギー（アレルギーの原因物質）がないにもかかわらず、急に**くしゃみや透明な鼻水、鼻づまり**が起こる状態です。目のかゆみなどは伴わないのが特徴で、医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれることもあります。

寒暖差アレルギーの症状の例

- ☐ 暖かい部屋から寒い屋外に出たとたん（または、その逆のときも）、くしゃみが出る
- ☐ 冷たい空気を吸い込むと、鼻がムズムズしたり鼻水が出たりする
- ☐ 鼻水は、粘り気がなく透明でサラサラしている
- ☐ 頻繁に鼻がつまるが、目のかゆみや充血、のどのイガイガ感はない

Check! こんな症状はありませんか？

体温調節障害

気温や室温に対して、体の反応がちぐはぐになる状態です。**暑くないのに汗が止まらなかったり、逆に暑くても汗が出にくかったり、あるいは、ほてりやのぼせ、手足の急激な冷えを感じる**、といった症状が現れます。

体温調節障害の症状の例

- ☐ 疲れやすく、体がだるい。風邪をひきやすい
- ☐ イライラしてやる気が出ない、気分が落ち込む
- ☐ 急に冷えを感じたり、のぼせたりする
- ☐ 異常な発汗
- ☐ 頭痛
- ☐ よく眠れない
- ☐ 胃腸の調子がよくない、食欲がない



Check! こんな症状はありませんか？

寒暖差によって 不調が起こる原因は…

私たちの体は、寒いときは血管を収縮させて熱を逃がさず、暑いときは発汗して熱を放出するなどして、体温を一定に保っています。この体温調節を、私たちが意識しなくても自動的に行ってくれているのが**自律神経**です。

しかし、1日の気温差が激しくなると、自律神経はこの変化に対応するために過剰に働き、過剰にエネルギーを消費します。その結果、自律神経のバランスそのものが崩れ、体にさまざまな不調を引き起こしてしまうのです。

たとえば、自律神経が過剰にエネルギーを消耗することで、**全身のだるさや疲労感、頭痛、肩こり**などの**寒暖差疲労**として現れる場合があります。また、自律神経の乱れが鼻の粘膜に影響すると、アレルギー（アレルギーの原因物質）がないにもかかわらず、毛細血管の収縮や拡張といった調節

体温調節って
大事なんだね



がうまくいかなくなり、**くしゃみや鼻水**が止まらなくなる**寒暖差アレルギー**を引き起こすこともあります。

さらに、自律神経の指令がうまく伝わらなくなると、体温調節が適切に行われず、**ほてりや冷え、異常な発汗**といった**体温調節障害**が起こります。

寒暖差によって引き起こされる体の不調を和らげるには、自律神経のバランスを整える生活を心がけることが大切です。



冬に気を付けたい！

ウィンター・ブルー

ウィンター・ブルーは、外的環境の変化により特定の季節にうつ病になる季節性うつ病（季節性感情障害）の1つで、秋から冬の寒い時期になるとうつ症状が現れ、春と夏には改善されます。

ウィンター・ブルーの主な原因は日照時間にあります。脳内の神経伝達物質のうち「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンには精神を安定させる働きがあり、日照量が多いと十分に分泌されます。しかし、秋から冬にかけて日照時間が短くなると、日照量が減少してセロトニンも不足し、感情がうまくコントロールできないなど、うつ状態に陥りやすくなります。

また、日照不足でセロトニンが減ってしまうと、精神的な落ち込みだけでなく、自律神経のバランスも崩れやすくなります。さらに、冬の室内と屋外の激しい寒暖差によって、自律神経に大きな負荷もかかります。

日照不足と寒暖差によって引き起こされる、冬の心身の不調を乗り越えるためには、日光を浴びることに加え、自律神経を整える生活を意識することが大切です。

●ウィンター・ブルーとうつ病はココが違う！

ウィンター・ブルー	うつ病
気分が落ち込む	
疲れやすい、倦怠感 <small>けんたいかん</small> がある	
やる気が出ない、気力がない	
何事も楽しめない	
イライラする、不安になる	
食欲の増加	食欲の減退
体重の増加	体重の減少
とにかく眠い	眠れない

ウィンター・ブルーは、一般的なうつ病とどこが違うのでしょうか。気分の落ち込みや倦怠感などは、どちらにも見られます。

大きな違いは、うつ病の多くが食欲不振・体重減少・不眠となるのに対し、ウィンター・ブルーは過食・体重増加・過眠を招きやすいこと。ウィンター・ブルーになると、とくに炭水化物や甘いものを欲するため、太りやすくなります。また、睡眠時間の増加に加え、日中も強い眠気を感じるようになります。

健康的な生活リズムを作る モーニングルーティン

モーニングルーティンとは、朝の習慣のこと。
天候が不安定なときや環境に変化があるときも、
毎朝自分に合ったリズムを作ることで、心も体も健康に過ごせます。

朝の習慣で自律神経の リズムを整える

朝は、交感神経が活発になり始める時間帯。決まった時間に起き、決まったモーニングルーティンで1日をスタートすることで、自律神経のリズムが整います。心身のコンディションがよくなり、仕事や勉強の効率もアップします。

モーニングルーティンには どんなことをすればいいの？

日の光を浴びる

体内時計をリセットするために、起きたら窓のカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。



目覚めに1杯の水を飲む



寝ているときには、汗や呼吸で500ml以上の水分を失います。まずはコップ1杯の水を飲むこと。腸も刺激で動くようになります。白湯もおすすめ。

1分間しっかり呼吸する

呼吸を意識する時間をとりましょう。「息が浅くなってきたからストレスを感じているな」など、自分の状態に早めに気がつき、リカバリーできるようになります。



いつもの朝食

コーヒー、果物、ヨーグルト、パン、ごはん、味噌汁、納豆など、自分に合った健康的な朝食を食べれば、元気な1日が始まるスイッチになります。



いつものリズムで、
私らしく過ごせる
1日の始まり♪



朝ヨガ

自然の持つエネルギーのことをプラナといい、朝のプラナは1日のうちで最も大きな力を持ちます。プラナを体に取り入れるのに適したポーズは、アンテナのポーズ。息を吸って、吐きながら腕を外側に大きく開き、胸を広げ、上方を見上げながら呼吸します。

朝の散歩

筋肉を適度に動かすことで、副交感神経から交感神経へのスイッチがスムーズになり、代謝も上がります。起きてから1時間以内の15～30分の散歩は、セロトニンを活性化させ、夜の睡眠の質向上にもつながります。



To Do リストを作る



これをしよう、あれをしなくては…と考えていると、何が大事なかわからなくなります。急いすべきこと、時間をかけたい大事なことを整理して書き出してみましょう。

ビューティーケア

夜は疲れてスキンケアができない人は、朝にマッサージやパックなどお肌の手入れを。男女問わず朝のスキンケア習慣で、清潔感のある肌をキープできます。

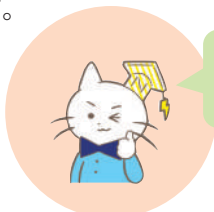


内側から体を温める 温活のすすめ

温活には
どんなことをすればいいの？

温かい食事をとる

体を内側から温めるスープや温かいお茶などを積極的にとりましょう。根菜、しょうがなど、体を温める食材を使ったメニューで、血行をよくするのも効果的です。



P10～11のレシピも
作ってみてニャ！

筋肉を維持する適度な運動



筋肉は体温を維持する働きも担っています。筋肉を減らさないよう、軽い筋トレやストレッチ、ウォーキングなどで、体を適度に動かしましょう。血行を促進し、冷えや疲労感も和らげてくれます。

COLUMN

筋肉と体温の関係

筋肉は熱を作り出すため、基礎代謝や体温の維持に欠かせません。体温調節をスムーズにできる体づくりには、全身を使う有酸素運動が効果的です。血行を改善し、筋肉量の減少を防ぎます。

週3～4回30分以上を目標に、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を、日常生活の中で行うようにしましょう。



体温調節がうまくできないときには、意識的に体を温める「温活」を取り入れ、自律神経のバランスを整えましょう。食事、運動、入浴などの日々の生活で実践できる温活習慣で、寒暖差に負けない体づくりを！

入浴でリラックス

シャワーだけですませずに、40℃程度のお湯にゆっくり浸かりましょう。体を芯から温めるだけでなく、疲労感もとれて、自律神経が整います。手足を温めることで、質のよい睡眠をとることも期待できます。



COLUMN

温活の効果を最大限に引き出す 入浴のポイント

◆時間帯

食後すぐや寝る直前の入浴は、消化や入眠を妨げる恐れがあります。体が冷めるときに眠くなるので、寝る90～120分前がおすすめ！

◆水分補給

入浴の前後には水分補給を忘れずに。

◆注意点

飲酒後の入浴は、血管が拡張して血圧の下がり過ぎを招き、転倒したり溺れたりするリスクが高まります。また、42℃以上の熱いお湯への入浴や長湯は、のぼせや脱水を起こしやすいので注意が必要です。

服装でしっかり体温調節

厚手のコートやジャケットなどで厚着をすると、服の重みで首や肩がこる原因になったり、暖房の効いた場所でかいた汗が戸外に出たときに冷える原因になったりすることも。厚着をしなくても温かい素材で、保温性・吸湿性のよいものを身につけるのがおすすめです。

マフラーやネックウォーマー、レッグウォーマーなども組み合わせると、気温に合わせて上手に調節できます。



メンタルを整える ツボ押しケア



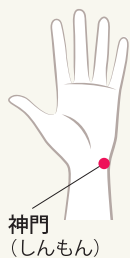
ツボ押しなら仕事の隙間
時間や移動中でも簡単に
できるニャ

いつでもどこでも指圧でリセット！
メンタルを整える 4 つのツボ

神門【しんもん】

場所

手のひら側にあります。手首のしわの真ん中に人差し指を置き、小指側にずらすと、骨で止まる場所があります。ちょうど凹んでいるところを指圧しましょう。



神門
(しんもん)

point

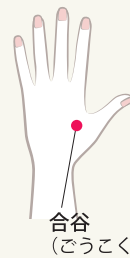
心とつながっているといわれるツボで、ストレスやイライラを和らげる効果が期待できます。強い不安感や、構音障害※にもおすすめです。

※話したい言葉を正常、または明瞭に発音できない状態

合谷【ごうこく】

場所

手の甲側の親指と人差し指の根本にある「Vの字」の骨を見つけると、そこから少し先端に向かったところが凹んでいます。その凹みから、やや人差し指に寄ったところで、押すと痛みを感じる部分です。



合谷
(ごうこく)

point

脳に刺激が伝わりやすいツボで「万能のツボ」と言われることも。自律神経を整える効果があり、ストレスや神経過敏、集中力がない、気分が落ち込む、といったときに刺激すると、症状が和らぎます。さらに、肩こりや頭痛、鼻づまり、便秘などの症状の改善にも役立ちます。

寒暖差による自律神経の乱れは、体だけでなく心にも影響を及ぼします。なんとなく心がざわつくときや、やる気が出ないときは、いつでも手軽にできる「ツボ押し」で自分自身をいたわってあげましょう。心身のリズムを安定させる、「お守りケア」をご紹介します。

ツボ押しで
リラックスできた♪



内関【ないかん】

場所

手のひら側の手首のしわから、指3本分腕のほうに下りていった真ん中あたりにあるツボです。



内関
(ないかん)

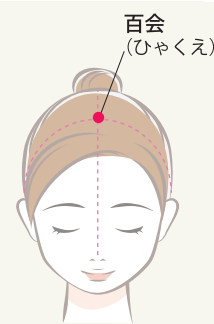
point

心臓の不調にも使われるツボで、胸痛や動悸^{どうき}が出る人や寝汗をかく人におすすめです。すごく暑いわけではないのに汗をかくのは、疲れがたまっているからかもしれません。疲労は精神的な安定を妨げるため、しっかり休養をとるなどの早めの対処が必要です。

百会【ひゃくえ】

場所

頭のとっぺんにあるツボです。両耳を頭の上を通してまっすぐに結んだ線の上で、頭頂部にあたる場所です。



百会
(ひゃくえ)

point

鎮静効果に優れ、気持ちを落ち着けるために有効とされます。自分でも「神経過敏になっている」と感じたときや、イライラが原因で不眠^{とうみん}に悩まされているときに指圧するのがおすすめ。疼痛^{とうつう}を和らげる効果も期待できます。

おいしく不調をリセット！ 四季の薬膳

季節の薬膳で
心身のバランスを整える

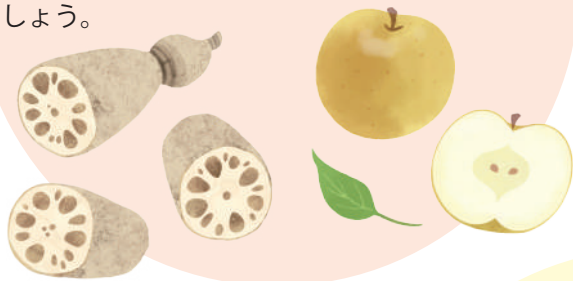
冬

体を温め、自律神経のバランスを整えるのに有効なのが、しょうがやネギなどの薬味類や、シナモンやクローブといったスパイスです。黒ゴマや黒豆、くるみは、激しい寒暖差による疲労をため込んだ体をいたわり、エネルギーを充電するためにおすすめです。



秋

気温や湿度の変化の影響を受けやすい秋は、湿度が下がって乾燥しやすくなり、かぜを引きがちに。体の内側と外側の両方にうるおいを与える、れんこん、梨、ゆり根、豆腐を使った食事を取りましょう。



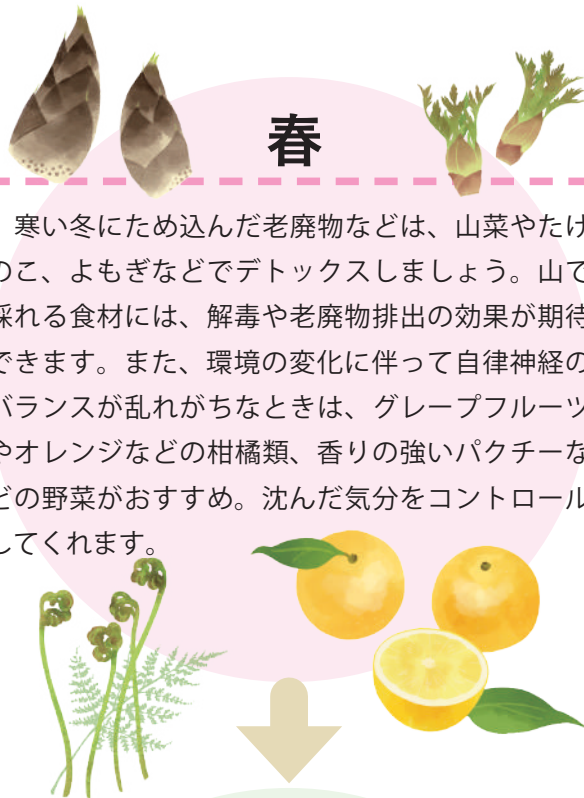
夏

夏の暑さによる体の熱を落ち着かせるには、トマトやきゅうり、ナスなどの夏野菜がおすすめ。暑いからといって、冷たい食べ物や飲み物を取りすぎると、胃腸が冷えて消化器系に負担がかかるので避けましょう。



春

寒い冬にため込んだ老廃物などは、山菜やたけのこ、よもぎなどでデトックスしましょう。山で採れる食材には、解毒や老廃物排出の効果が期待できます。また、環境の変化に伴って自律神経のバランスが乱れがちなときは、グレープフルーツやオレンジなどの柑橘類、香りの強いパクチーなどの野菜がおすすめ。沈んだ気分をコントロールしてくれます。



梅雨

梅雨のジメジメした気圧と湿気は、頭痛やめまい、耳鳴り、胃腸の不調などを引き起こします。そうしたつらい症状を和らげるためのポイントは、水分をとりすぎず、余分な水分を体外に排出すること。おすすめの食材は、水分の排出を促す緑豆春雨（緑豆を主原料にした春雨）、小豆、ハトムギなどです。



寒暖差に負けない！ おすすめレシピ

「くしゃみを連発」「鼻がムズムズ」「だるい」…こうした症状にお困りの方も多いのではないのでしょうか。今回は、体調を整えるために、栄養面からサポートするレシピをご紹介します。ぜひお試しください！

レシピ作成 ● (株) NEC ライベックス



寒暖差に負けない食事について

毎日の食事では、さまざまな食品をバランスよく食べることが大切です。体調を整えるためにおすすめの食品をご紹介します。



根菜類



- 人参
- れんこん
- 大根
- かぶ
- しょうが など

加熱して温かい状態で食べる料理は、体を温めるといわれています。食物繊維が豊富なため、腸の働きを活発にします。鍋料理や汁ものがおすすめです。

発酵食品



- みそ
- 納豆
- ヨーグルト
- チーズ など

腸内環境を整える善玉菌が豊富です。消化吸収をスムーズにしたり、免疫力をアップさせる効果が期待できます。継続してとることが重要です。

良質なたんぱく質を含む食品



- 肉類
- 豆類
- 卵類 など



体をつくる栄養素で、20種類のアミノ酸で構成されています。不足すると抵抗力や免疫力が低下するといわれています。



トロトロれんこんのあったか鍋

れんこんをすりおろして加熱するとトロトロに！ 体もぽかぽか温まります。

【材料】 2人分

豚バラ肉（薄切り）……100 g
木綿豆腐……1/2丁（150 g）
白菜……160 g
長ねぎ……1/2本
しめじ……1/2パック
水菜……1/4パック
れんこん……160 g
水……300ml

A 和風顆粒だし……小さじ1
酒……大さじ1
しょうゆ……小さじ1
みそ……大さじ1
しょうがチューブ……小さじ1
にんにくチューブ……小さじ1

【作り方】

①豚バラ肉は5cm幅に切り、熱湯でさっと湯通しして水気を切る。
②木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。白菜は芯と葉に分けて食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜め1cm幅に切る。しめじは石づきを取って小房に分ける。水菜は3cm幅に切る。れんこんは皮をむき、残りが2cmくらいになるまですりおろす。残ったれんこんは5mm幅の半月切りにする。
③鍋に水を入れ、②の木綿豆腐・白菜の芯・長ねぎ・しめじ・半月切りのれんこんを加えて火にかける。火が通ったら、①の豚肉・②の白菜の葉・すりおろしたれんこん・Aを入れて2～3分煮込む。



エネルギー：356kcal 食塩相当量：2.6g

④最後に水菜を加える。

★煮汁にとろみがつけば、完成です。



人参しりしり

細く切った人参と卵を炒めた、沖縄の定番料理です。

【材料】 2人分

人参……60 g
干し椎茸（スライス）……2 g
ゴマ油……小さじ1/2
A 酒……小さじ1
しょうゆ……小さじ1
和風顆粒だし……少々
卵……1個
サラダ油……小さじ1



【作り方】

①人参は太めの千切りにする。干し椎茸は水に浸して戻し、水気を切る。
★人参は皮をむかなくても食べられますが、泥付きの場合は皮をむきましょう。
②ボウルに卵を割り入れ、よくかき混ぜる。フライパンにサラダ油を弱火で熱し、卵液を混ぜながら半熟状になるまで炒め、器に取り出す。
③フライパンにゴマ油を熱し、中火で人参・干し椎茸を炒める。
★油で炒めることで、人参の栄養素が吸



エネルギー：52kcal 食塩相当量：0.7g

収されやすくなります。

④人参がしんなりしたら、Aを加え炒め合わせる。②の炒めた卵を加え、火が通るまで炒める。

小松菜と大根の納豆あえ

栄養価の高い小松菜や、大根とあえれば、納豆が「寒暖差に負けないおかず」に変身！

【材料】 2人分

小松菜……2株（100 g）
大根……60 g
納豆……1パック
めんつゆ……小さじ1
かつお節……ひとつまみ



【作り方】

①小松菜は根元を切り落とし3～4cmの長さに切る。大根は5mm幅の短冊切りにする。
★小松菜は茎と葉に分けておく。
②鍋に湯を沸かし、小松菜の茎を約1分ゆでる。小松菜の葉と大根を加え、さらに約1分ゆでて水気をよく切る。
③②・納豆・めんつゆ・かつお節をあえる。
④器に盛り、お好みでかつお節を飾る。



エネルギー：63kcal 食塩相当量：0.7g

ご家族の
みなさまも

必ず受けよう！
特定健診

健診を受けていない方は 早めにご予約ください！



今年の健診はもう受けましたか？「私は大丈夫！」と思わず、健診を受けましょう。健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。

被扶養者の方は、ご自分で健診の予約を取る必要があります。まだ予約を取っていない方は、早めに取りましょう。

特定健診って どんな検査をするの？

特定健診では、40～74歳を対象とした、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、脳卒中など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。



健診を受けようと思ったら、 早めに予約を取りましょう

年度後半になると駆け込みの予約が増えるため、ご希望の健診機関・日時が埋まっている場合もあります。また、後回しにするほど、つい忘れがちに。受けようと思ったたら、早めに予約を取りましょう。

え〜っ！

希望日時が全部埋まってる！
スケジュールを調整し直さなきゃ...

申し訳ございませんが、
その日はご予約がいっぱい
でお取りできません



特定保健指導ってなあに？

プロのサポートで 脱メタボのチャンスをゲット！

特定保健指導に
参加するんですけど
何をしますか？

おとし参加して、
メタボ解消に成功
されたんですね？

保健師さんとの初回面談で、
これまでの生活習慣を
聞かれたうえで、
どんなことに取り組むかを
決めるんだ

パーソナル
アドバイスがあったから
成功できたよ

「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。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善方法をサポートしてくれます。

脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

特定保健指導の流れ ＜積極的支援の場合（イメージ）＞

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します。

✦ 健診当日または別日 初回面談

健康管理の専門家に、これまでの生活習慣を伝えます。専門家はライフスタイルに合わせた生活習慣の改善方法を一緒に考え、目標を設定します。

昼食は
大盛りが多いです
晩酌は毎日です

無理なく改善できる
ことから始めて、**3
カ月後の目標は、腹
囲-2cm、体重-2kg**
にしましょう

✦ 1カ月後 継続支援

専門家とメールなどで、現在の腹囲と体重、目標への取り組み状況を確認します。

現在、腹囲-1cm、体重-1kgです
昼食は大盛りなし、週2日の休
肝日、ウォーキングは昼食後に
週4日実践しています

減量のペースは理想
的ですね
今の取り組みを継続
していきましょう

✦ 3カ月以降 実績評価 完了

これまでの取り組みを振り返り、
専門家が改善結果を評価します。

**腹囲-3cm、体重
-3.5kgで、目
標達成**できまし
た！

素晴らしいです！
ぜひこの調子で継
続してください！

生活習慣の改善につながる

「楽しい(ゲイン)」と「改善したい(ペイン)」をWで提供

もうインストールはお済みですか？

NEC健康ポイントサービスアプリ



「ポイ活」感覚で楽しめる健康アプリ・WoLN。当健保組合の資格があるご家族の方も、ご自身のスマートフォンにインストールしてご参加いただけます。職場やご家庭で取り組めば、健康度も親密度もぐんぐんアップ！



座談会メンバーを紹介するニャ♪

(左奥から手前、右手前から奥に)

井上 蘭可さん ● NEC ビジネスインテリジェンス (NBI)

井上 真伸さん ● NEC

田辺 陽さん ● NEC

居相 隆史さん ● 日本電気健康保険組合



特別座談会

歩くだけでポイント？

コミュニケーションツールになる健康アプリ？

アプリの秘密を 大公開！

NEC グループの健康を担う「WoLN 仕掛け人」の 熱い想いと活用術！

知ってる？ WoLNってこんなにオモシロイ！

居相：当健保組合でWoLNのサービスを開始して、もうすぐ1年半。1万人に迫る加入者のみなさまに好評をいただいています。これも、今日お集まりのみなさまから、さまざまな工夫を凝らしたイベントのご開催などのご協力をいただいたおかげと感謝しています。

今回はご家族も含めた『NEC けんぽ』の読者に、改めてその魅力をお伝えしたいと思っています。アプリ開発チームの田辺さん、まずは、WoLNの楽しさについて教えてください！

田辺：WoLNは使いやすさと楽しさにこだわって開発された健康アプリです。忙しい毎日でも楽しみながら使い続けてもらえるように、さまざまな仕掛けがあるんですよ♪

とくに力を入れているのが、健康づくりを「ポイ活」感覚で楽しんでいただける「WoLN ポイント」。獲得したポイント数に応じて、年度末に抽選に応募できます。特典は、さまざまな店舗やサービスで利用可能なデジタルギフトです。健康と節約を同時にかなえられるので、「運動は気が進まないけど、ポイ活は大好き！」という方にもおすすめです。

居相：その機能を活かしたさまざまなイベントを、NBIさんに企画していただいていますよね。これまで、どのような想いで企画を進められたのですか？

井上 (蘭)：健康への向き合い方って、人それぞれですよ。必ずしも健康に関心があるという人ばかりではありませんし、1人でコツコツ取り組むのが得意な方がいる一方で「1人では続かない…」という方もきっとたくさんいらっしゃると思います。実は私もその1人です (笑)

WoLNは日々の記録や専門家監修の健康プログラ



WoLNの情報発信や、イベントの企画・運営などを担う井上（蘭）さん

健康保険組合の常務理事を務め、保健事業としてWoLNを導入・展開する居相さん



ムなど自分のペースで地道に取り組めるコンテンツが充実していますので、その分イベントのほうは「みんなで一緒に楽しめる」ことを意識して企画しています。

たとえば、周りを巻き込んでお互い励まし合いながら切磋琢磨して楽しめるような『グループ対抗歩数ランキング』を開催したり、『ウォークラリー』も同僚やご家族と楽しめるよう意識して、NECグループの各拠点にゆかりのあるコースを用意しています。

1人でも多くの方に「参加してみたい!」「楽しそう!」と思っていただけるとうれしいですね。



えっ!? WoLNで親密度アップって… どういうこと?



居相: NECグループ全体の健康経営を推進されている井上（真）さんは、WoLNにどのような効果を感じていますか?

井上（真）: 導入から1年半、実際に使ってみて驚いたのは、「WoLNって、単なる健康アプリじゃないんだ!」ということです。もちろん、健康管理にはしっかり役立ってくれるんですが、WoLNならではのすごいところが、**職場やご家庭の親密度がぐんぐん上がっていく**ことなんですよ。

会社の仲間や家族と同じアプリをインストールして、一緒にイベントに参加できたり、ゲーム機能で遊べたりするって、なかなかレアで楽しそうですね? **WoLNなら、日本電気健康保険組合に加**

入している全員が使えるから、職場やご家庭で会話が弾んだり、それをきっかけにいい関係を築けたりして…**人と人とを自然につなげてくれる、最高のコミュニケーションツール**になってくれるんです。

すっかりWoLNが定着している会社の仲間と、今開催中のバーチャルウォークイベントの話題で「どこの星まで行った?」「木星まで行ったよ」「えっ! すごーい!」みたいに盛り上がることもしょっちゅうです。チーム内でコミュニケーションが増えると、仕事もスムーズに取り組めるし、モチベーションも自然と高まりますね。

最近では、職場だけでなく、**ご家庭でも家族全員で楽しんでいる**という話を聞いてうれしく思っています。WoLNには1日1回あみだくじを引くチャンスがあるので、「ママは今日の分はもうやった?」「あっ、忘れてた!」みたいに、何気ない会話にも花が咲くそうですよ。



さあ、さっそくWoLNを始めよう!

居相: WoLNをきっかけに、体を動かすことやコミュニケーションを楽しんでいただけたらいいですね。ウォーキングイベントのほかにも、1人では挫折しがちなダイエットに専門家のサポートを受けながら無理なく取り組めるプログラムなど、魅力的なコンテンツが盛りだくさんです。

そんなWoLNを長く楽しく活用していただくために、『NECけんぽ』読者のみなさまにメッセージをお願いします!



Well-being 実現のための新規サービスの企画・開発・運営を行う田辺さん

NECグループ全体の健康経営推進に努める井上（真）さん



井上（蘭）：WoLNのイベントやコンテンツが同僚やご家族同士の日常会話のネタになる。それくらい馴染みや親しみのあるものになれば本当にうれしいです。

今後も「NECけんぽ加入者向けの健康アプリ」ならではのイベントをたくさん企画していきますので、ぜひ楽しみにしていただければと思います。

井上（真）：「健康にならなきゃ！」と身構えずに、おもちゃで遊ぶような感覚で使ってみてください。「ちょっと楽しんでみようかな」という、軽い気持ちで大丈夫！

1人でも多く、周りの方へお声がけいただきながら楽しんでもらえて、その結果…みなさまが元気になれたらいいな（笑）

田辺：WoLNは、みなさまご自身の健康と幸せをかなえるためのコミュニケーションツール。『NECけんぽ』をお読みいただいているみなさまの幸せを願ってサービス開発に取り組んでいるので、実際に使った方のご意見をいただきたいです。みなさまのライフサポートができるよう、これからもWoLNをますますパワーアップさせていきますね！



楽しさいっぱい！

WoLN のイベント

WoLN は、職場のみなさまやご家族と一緒に楽しめるイベントとお得なポイント要素が盛りだくさん！ 2025年度の、2つのビッグイベントをご紹介します。

報告

グループ対抗歩数ランキングイベントを開催しました

2025年11月には、「職場の仲間と絆が深まった！」「家族とのコミュニケーションが増えた♪」と例年好評のグループ対抗歩数ランキングイベントを実施しました。身近な人とも一緒に楽しめるイベントとして、参加者のみなさまに喜んでいただきました！



開催中

宇宙へ飛び出せ！

バーチャルウォーク

2026年2月28日（土）まで、バーチャルウォークイベントを開催中です。ぜひご参加ください！

・実施期間：2025年7月22日（火）～
2026年2月28日（土）

・楽しみ方：宇宙をイメージしたバーチャルワールドで、「種子島宇宙センター」「月」「小惑星リュウグウ」など、NECにゆかりのあるさまざまな地点への到達を狙います。

・ポイント獲得：到達地点ごとにWoLNポイントがもらえます。



バーチャルウォークに参加したい方はさっそくWoLNを始めるニャ！
登録方法は
P18を見てニャ



後列右から、
田辺陽さん（NEC）、
佐藤賢一さん（NBI）、
佐川奈美さん（NBI）、
井上真伸さん（NEC）。
前列右から、
下岡智美さん
（日本電気健康保険組合）、
宮崎たまみさん（NBI）、
木川真穂さん（NBI）、
井上蘭可さん（NBI）、
居相隆史さん
（日本電気健康保険組合）。

📢 お得がいっぱい！ WoLN のポイント

WoLN は、日本電気健康保険組合の加入者であれば誰でも利用できます。

年度内に新規登録すると、もれなく 500 円分のデジタルギフトをプレゼント！

2025 年度にためたデジタルギフトの獲得チャンスは、2026 年 3 月末までです。

下記応募期間中に、忘れずにご応募ください。



ホントにお得だニャ！
ネコルも忘れずに
応募するニャ～

🌸 WoLN ポイントって こ～んなに豪華！

アプリを使ってためたポイントに応じて、年に 1 度の賞品抽選に応募できます。ポイントの有効期限は当該年度に限られ、繰り越しはできないためご注意ください。

● 2025 年度分の抽選応募期間

2026 年 3 月 2 日～3 月 31 日

● 応募回数

お 1 人さまにつき **1 回のみ**

● 当選確率表

累計獲得ポイント	当選確率	デジタルギフト金額
3600pt ～	100%	5,000 円分
3000pt ～	90%	4,000 円分
2400pt ～	75%	3,000 円分
1800pt ～	50%	2,000 円分
1200pt ～	40%	1,000 円分
600pt ～	30%	500 円分
インストール賞（要応募）		500 円分

インストール賞のみの方も応募は
必要だから忘れないでニャ！



● ポイントで交換できるデジタルギフト



● Amazon ギフトカード
本プログラムは【日本電気健康保険組合】による提供です。
本キャンペーンについてのお問い合わせは Amazon ではお受けしていません。
◆ 電話でのお問い合わせは **【0570-000-294】**
◆ メールでのお問い合わせは **【support-fincapp@finc.com】**
までお願いいたします。
Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。
● au PAY ギフトカード
「au PAY」は、KDDI 株式会社の商標です。

WoLN ポイントに ついての重要なお知らせ



● WoLN でためたポイントの有効期限は年度限りです。2025 年度分のデジタルギフトが当たる抽選応募期間（2026 年 3 月 2 日～3 月 31 日）を過ぎると、新年度をもって旧年度のポイントは失効いたします。抽選応募期間中に必ずご応募ください。

● 2025 年度に新規でアプリをインストールした方全員に、500 円分のデジタルギフトをプレゼント！ ただし、インストール賞のみの場合も応募は必要です。2025 年度の上記抽選応募期間中に必ず申請してください。



やったー!!



詳細は当健保組合ホームページ「WoLN（健康アプリ）」をご覧ください。
<https://neckenpo.or.jp/woln/>

インストールのラストチャンス！

WoLN のメリット総まとめ&超簡単 2 ステップ登録ガイド

WoLN をインストールすれば、お得なポイ活だけでなく、さまざまなイベントやゲームを楽しめます。おもちゃ感覚で遊んだり、ご家族と盛り上がりたりしながら、いつのまにか健康になれる絶好のチャンスを、ぜひご活用ください！



WoLN ならではの！ 4つのメリット

メリット 1

ゲーム感覚で楽しく続けられる！

いろいろなゲーム機能で、楽しく健康づくりに取り組めます。



メリット 2

カラダ情報がひと目でわかる！

歩数、食事、運動、体重、血圧などの情報をまとめて管理し、いつでもスマホでチェックできます。



メリット 3

ポイントをためて抽選にチャレンジできる！

年度ごとにためたポイントに応じて豪華賞品が当たる抽選に、年度末（3月）に応募できます。



体重減ってるじゃ〜ん
ますますイケメンに…

お、俺だけの…



メリット 4

AI技術であなただけの健康をサポート！

AIを活用し、健康の維持・増進に役立つプログラムやアドバイスなど、あなたにピッタリの情報を提供します。



WoLN 登録の 簡単 2 ステップ

STEP 1

アプリをインストール！

お手持ちのスマートフォン（iOS/Android）に「WoLN」アプリをインストールします。

●簡単インストール 初期設定マニュアル

https://neckenpo.or.jp/wp-content/uploads/kantan_install-.pdf

マニュアルのとおり
操作したら
簡単にできたニャ！
ネコルも今日から
使ってみるニャ〜♪



STEP 2

アカウント作成・初期設定！

アプリを起動し、ログイン方法を選択（メールアドレス/LINE/Apple ID）してアカウントを作成。続けて、健保記号番号など、サービス利用に必要な初期設定を完了させましょう。

● Android をご利用の方へ

日々の歩数を自動で連携するため、WoLN アプリのインストール前に「Google Fit」アプリのインストールと初期設定も必要です。



詳細は当健保組合ホームページ「WoLN（健康アプリ）」をご覧ください。

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

健康に関するソボクな疑問

微妙に気になるけれどスルーしていた、健康に関するソボクな疑問。
そんな疑問の数々に、少しでも立ち止まって向き合ってみては？
より健康で快適な生活に、一歩近づけるかもしれませんよ。

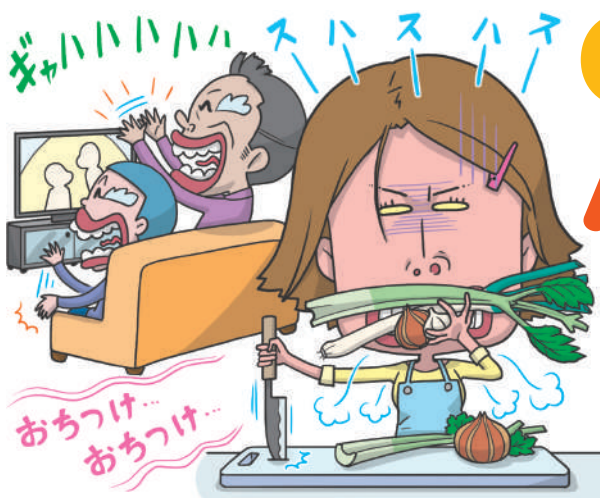
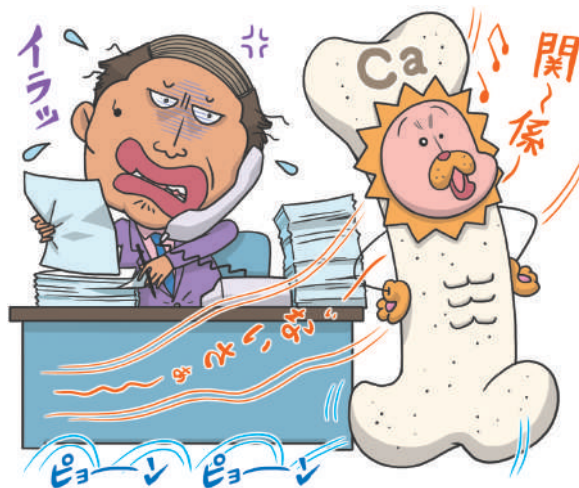
監修●森田 豊 先生 医師・ジャーナリスト

イライラの
意外な解消法 編

Q イライラは
やっぱりカルシウム不足？

A **NO** カルシウムとイライラは
関係ありません。

血液中のカルシウムは、強いストレスを受けると消費されることがありますが、健康な状態であれば、血中カルシウム濃度が一定に保たれるように、骨からカルシウムが放出されます。自分に合ったリラクセス法を見つけましょう！



Q イライラしたら、花の香りをかぐのがいちばん！

A **NO** 意外なおすすめは、
なんと野菜の匂い！

野菜に含まれる成分の強い香りには、気持ちを鎮めるはたらきが期待できます。セロリのアピインや、パセリのアピオールといった成分のほか、強烈な匂いを放つタマネギやニラ、ニンニクなどもおすすめ。硫化アリルを多く含み、衝動的な行動が抑えられますよ。

Q 青い色って、
気持ちが落ち着くかも…

A **YES** 青いレンズのサングラスを
かけるのもおすすめ！

青色は心を落ち着かせ、気持ちを冷静にさせます。飛び込みなどの抑止力になることを期待して駅のホームに青い光を使用したり、食欲を抑えるために青色のふりかけをかけたりすることも。イライラしたら、青いレンズのサングラスをかけてみるのも効果的です。





春の足音と梅の香りを楽しむ 高尾散策へ！

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。
ストレス解消や健康維持にぴったりなお出かけスポットをご紹介します！



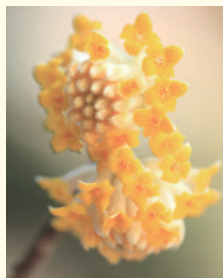
冬の澄んだ空気の中、富士山の姿がくっきりと際立ちます。

都心から50kmの絶景！ 高尾山ハイキング



都心から約50kmの、豊かな自然が息づく高尾山。山麓から中腹まではケーブルカーやリフトでも移動できますが、初心者から上級者まで楽しめるハイキングコースに挑戦してはいかがでしょうか。

早春の高尾山の登山道では、芽吹き始めた草花を楽しみながら、春の足音を感じることができます。山頂からは、雪化粧をした美しい富士山を望めるチャンスも！ 絶景を眺めて一息つけば、心身ともにリフレッシュできます。



早春の登山道ではミツマタ(左)やスマイレ(右)が見つかるかも♪



春の訪れを感じる、高尾梅郷

早春の散策には、高尾山の山麓に広がる高尾梅郷でのウォーキングもおすすめです。旧甲州街道や小仏川沿いの約4.5kmにわたり点在する8つの梅林は、例年おおむね2月中旬から3月中旬にかけて見頃を迎え、梅の花の鮮やかな彩りと香りで、訪れる人々を楽しませてくれます。美しい景色に癒やされながら、心地よい汗を流しましょう。



咲き誇る紅白の梅は、まさに圧巻！

山歩きを安全に楽しむために

●路面のぬかるみに注意して

登山道は、夜間の冷え込みでできた霜柱が日中に溶けてぬかるみ、滑りやすいので注意しましょう。転倒のリスクを減らすには、登山口から薬王院までがすべて舗装された「1号路」がおすすめです。

●体温調整は適切に

登り始めは寒くても、動いて体が温まってくると汗ばむことも。冷えを防ぐため、着脱しやすい服装で！



監修・協力 ● 八王子観光コンベンション協会
<https://www.hkc.or.jp/>

各種サービスの活用で、 もっとお得に おでかけ&リフレッシュ!



※写真はイメージです

当健保組合では、みなさまの心身の健康の保持・増進のため、
契約保養所および各種サービスをご用意しています。ぜひご活用ください!

契約保養所

被保険者・被扶養者の方ならびに任意継続被保険者・
被扶養者の方がご利用の場合、1泊1人3,500円の
補助を受けることができます。

●利用資格

- ① 被保険者および扶養家族
 - ② 任意継続被保険者および扶養家族
- ※施設利用日時時点で資格がない場合は、補助金の対象
にはなりません。

●利用方法

詳しくは、下記サイトをご確認ください。



NEC ビジネスインテリジェンス
人事サービス統括部の契約保養所ホームページ
『NEC けんぽ契約保養所予約サイト
(じゃらんコーポレートサービス)』

<https://www.travel.m-dmz2.nec.co.jp/keiho-jcs/>

●問い合わせ先

NEC ビジネスインテリジェンス
人事サービス統括部
契約保養所窓口
TEL ● 050-3757-8987
平日 8:30～17:00
(土・日・祝日休)



2025年度 ウェルネス教室 (健康・介護・子育て支援教室)

当健保組合では、他の健保組合と共同で、健康や介
護をテーマにした各種教室をオンライン形式で実施
しています。受講料は全額、当健保組合が負担します。
※視聴にかかる通信料は自己負担となります。

●オンデマンド型申込締切

2026年3月19日(木)

●利用方法

詳しくは、下記サイトをご確認ください。



当健保組合ホームページ
「健康・介護教室-オンデマンド型」

https://neckenpo.or.jp/hokenjigyoku/kenkou_kaigo_kyoushitsu/kenkou_kaigo_ondemand/

ラフォーレ倶楽部

各種スポーツ、レジャー設備と宿泊施設がセットで
楽しめる、法人会員制のラフォーレ倶楽部と保養所
契約を結んでいます。

●利用資格

- ① 被保険者および扶養家族
- ② 任意継続被保険者および扶養家族
- ③ 過去に当健保組合に加入していた人および扶養家族
- ④ ①～③のいずれかに同行する人

●利用方法

詳しくは、下記サイトをご確認ください。



法人会員制倶楽部「ラフォーレ倶楽部」
当健保組合専用ページ

<https://www.laforet.co.jp/member/nec-kenpo/>



Easy Health Tips by NEC Kenpo

2025年度の健康
コンテンツ動画は
マイクロラーニン
グ形式。1章が1
～5分程度です。
忙しい毎日のスキ
マ時間にぜひご活
用ください。

●利用方法

詳しくは、下記サイトをご確認ください。

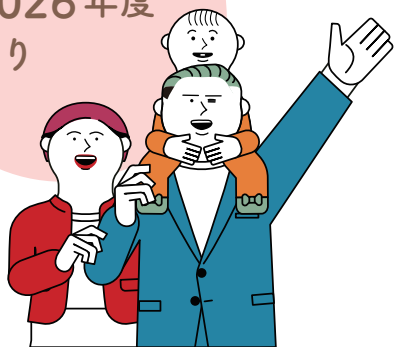


当健保組合ホームページ
「Easy Health Tips by NEC Kenpo」

<https://neckenpo.or.jp/hokenjigyoku/easy-health-tips/>



2026年度
より



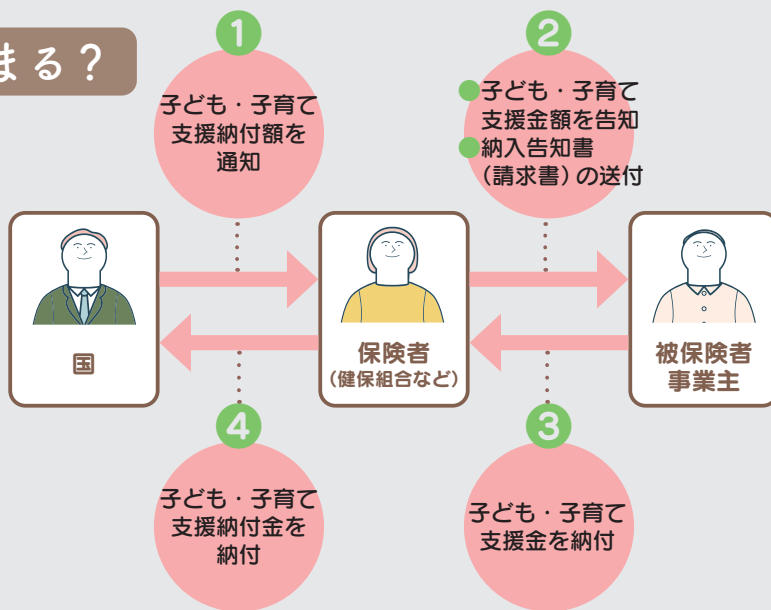
「子ども・子育て支援金制度」が始まります

子ども・子育て支援金制度は、日本が直面している危機である「少子化・人口減少」に対し、社会全体で子ども・子育て世帯を応援していくための新しい連帯のしくみです。



いつから始まる？

子ども・子育て支援金は、**2026年4月分保険料（5月納付分）**より、一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。高齢の方や事業主を含む全世代・全経済主体から、所得に応じて徴収します。健保組合は、その**代行徴収機関**となる予定です。



何に使われる？

支援金を財源として、国が少子化対策を促進するための「こども未来戦略 加速化プラン」の取り組みを実施します。加速化プランとは、わが国の少子化対策を促進するためのさまざまな施策をいいます。

加速化プランとして考えられる主なもの

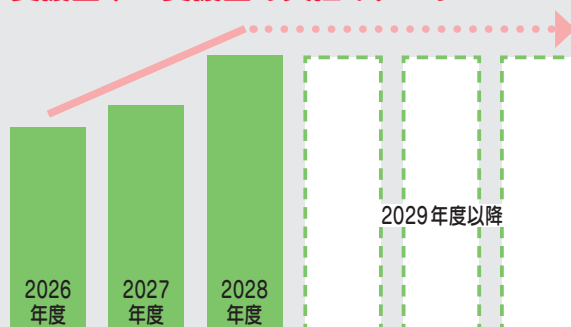
- 妊婦のための支援給付
- 出生後休業支援給付率の引き上げ
- 育児時短就業給付 など



1人当たり負担はどのくらい？

負担率（支援金率）は、2026年度から2028年度にかけて、0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。ただし、国が2028年度を支援納付金の最大規模と決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように**右肩上がりで増え続けることはありません**。健保組合に対しては、国が一律の支援金率を示すこととなっています。

支援金率・支援金の負担イメージ





ご家族が就職されたら、 健保組合の資格削除の手続きを

複数の健保組合への重複加入にならないよう、次を参照のうえ資格削除の手続きをしてください。



当健保組合ホームページ

「被扶養者削除時の必要書類」

https://neckenpo.or.jp/fuyousha_sakujo_shorui/

- 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。

任意継続被保険者で、 4月に国民健康保険(国保)に 切り替えたい場合は、 3月中に手続きを

4月1日から国保に切り替えたい方は、次を参照のうえ資格喪失の手続きをしてください。



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」

任意継続被保険者の資格を喪失するとき

https://neckenpo.or.jp/application_categories/tetsuzuki_taishoku/

- 提出書類は**3月1日～31日必着**で、当健保組合宛にお送りください。
- 3月13日**までに資格喪失申請書類が届いた場合、3月27日の新年度保険料の口座振替を停止します。間に合わない場合は、口座振替を実施したうえで資格喪失申請書類受領の翌月末に返金します。

任意継続被保険者の方の 新年度分保険料の通知は 3月中旬に郵送します

新年度の保険料は、ご指定口座から**3月27日（金）**に口座振替します。

スマホをマイナ保険証として 利用できます

機器の準備が整った医療機関等で、順次利用可能になっています。詳しくは次をご参照ください。



厚生労働省ホームページ

「スマートフォンのマイナ保険証利用について」

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_60802.html

インフルエンザ予防接種の 請求期限は3月末までです

医療機関で予防接種代金を全額お支払いいただき、領収書を受け取っていただいたら、次を参照のうえWEB申請をしてください。

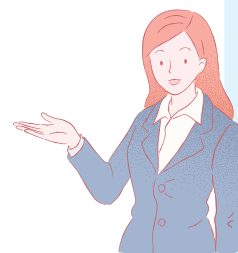


当健保組合ホームページ

「インフルエンザ予防接種補助」

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

- 補助対象期間（接種時期）
2025年10月1日～2026年1月31日
- 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
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





≡ NECけんぽ ≡

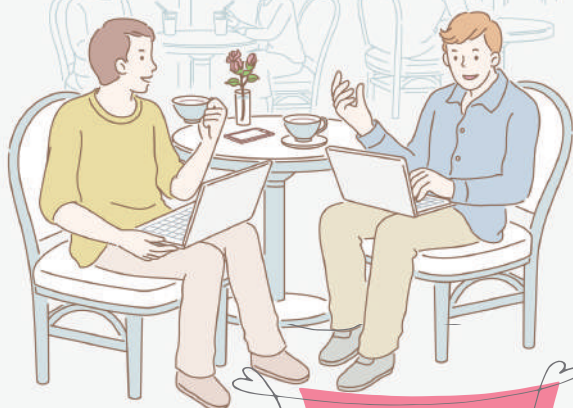
みんなのVOICE

みなさんから本誌に寄せられた、ご意見・ご要望に
『NECけんぽ』キャラクター・NECOLが^{ネコル}お答えします♪

Voice

運動しなきゃ、ダイエ
ットしなきゃと思いつ
つ、なかなか気分が上
がらなくて…

「健康になれるクーポン」
があったらうれしいよね。
ラクして健康になれると
か、運動したらイイコト
があるとか♪



Advice

「ポイ活」感覚で楽しめる健康アプリ
ウォルン
WoLNの利用がおすすめニャ♪

会社の仲間や家族と一緒に歩くだけで健康
になれるWoLNを活用すれば、1人だとな
かなか続かない人も楽しく運動できるニャ！
今までより「ちょっと健康な生活」に取り組
めたら、デジタルギフトと交換できる、お得
なWoLNポイントもたまから、使わない
のはもったいないニャ♪

P14～18で詳しく紹介
しているので、ぜひインス
トールしてニャ～



あっせん
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。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。WEBで簡単に申
し込めます。



当健保組合ホームページ
「家庭用常備薬等の斡旋」

<https://neckenpo.or.jp/hokenjigyoku/joubiyaku/>

ログインIDとパスワ
ードはどちらも **livex1970**
を入力してニャ



締め切り日とお届け予定時期について

● 第1回

2026年2月6日(金) 申込締切 → 3月上旬お届け

● 第2回

2026年3月6日(金) 申込締切 → 3月下旬お届け



新ルルエース 50錠

第一三共ヘルスケア



太田胃散〈分包〉16包

太田胃散



ケアリーヴ
〈Mサイズ〉22枚

ニチバン



クリーンデンタルF
薬用歯みがきセット
2Pセット

第一三共ヘルスケア

クイズに答えて 自動調理ポットをもらおう！



次のQ1～3の問題文の空欄を埋めてください。○の中には、文字や数字がそれぞれ1つだけ入ります。
『NECけんぽ』をしっかりとチェックすると、正解がわかりますよ！



寒暖差によって引き起こされる体の不調を和らげるには、〇〇〇〇のバランスを整える生活が大切。



健康アプリ・^{ウォルン}WoLNに登録すると、ためた〇〇〇〇に応じて豪華賞品が当たる抽選にチャレンジできる！



心を落ち着かせ、気持ちを冷静にさせる効果が期待できるのは、〇色。

15名様に贈呈



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://neckenpo.or.jp/privacy/privacy_policy/
上記をご確認いただき、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。

●応募方法

下記よりご応募ください。

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

●応募期間

2026年2月1日～2026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

抽選で15名様に「レコルト 自動調理ポット(クリームホワイト)」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、2026年3月下旬以降を予定しています。

渋谷健診センターとSHARE ZONEのご案内



早めの予約を
おすすめするニャ

日本電気保健会館4階の渋谷健診センターでは、充実のがん検診を受けられます。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。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。



NECグループ 健診予約システム
<https://www.apap.jp/nec/yoyaku/>

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)



2026年2月オープン予定 日本電気保健会館1階
フリーワークスペース
“SHARE ZONE”



健診の前後に自由にご利用いただけます。
ぜひご活用ください！