

NECけんぽ

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



No.425

教えてネコル

特定健診・特定保健指導で将来の安心を手に入れよう！

からだメンテナンス

目のセルフケア術

● NEC ライベックス 目をいたわる！ おすすめレシピ

2026 年度予算が決まりました

健康保険料率・介護保険料率は据え置き

新たに子ども・子育て支援金制度が始まります

クイズに答えて

「ハンディクリーナー」

をもらおう！

詳しくは最後のページをご覧ください





「Kenpo News」は当健保組合から
みなさんへの大切なお知らせだニャ♪
「意外と知らなかった！」という声も
たくさん届いてるニャ～
詳しく知りたい人は
当健保組合ホームページも
チェックしてニャ！



40～74歳の被扶養者と任意継続者のみなさんへ

特定健診の受診券を お届けします

2026年5月中旬ごろ、特定健診対象者の方へ「受診券」をお送りします。受診券が届いた方は、ぜひお早めに受診してください。費用は健保組合が全額負担します。受診期間は2027年3月末までです。

当健保組合ホームページ
「特定健診・特定保健指導」
https://neckenpo.or.jp/hokenjigyou/kenshin_chart/tokutei_kenshin/

詳しくは **P4～5** を見て
早めに健診を受けてニャ



KOSMO Communication Webが リニューアル！

2026年4月1日より、当健保組合の電子通知・申請サイト「KOSMO Communication Web」がリニューアルしました。新しいURLは次のとおりです。

<https://neckenpo.portal.kosmo-web.jp/>

- 上記URLへのブックマーク等の変更をお願いします。
- ID・パスワードの入力と併せて「ワンタイムパスワード」による認証が必要となり、ログインがより安全になりました。

当健保組合ホームページ
「KOSMO Communication Web」
<https://neckenpo.or.jp/webservice/>

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/
- 新健保組合に加入しても、自動的に当健保組合の資格は喪失しません。
- 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、健保組合への手続きが必要**です。

柔道整復照会業務の 外部委託について

2026年4月1日より、医療費適正化を図る観点から柔道整復照会業務を(株)大正オーディットに委託しております。柔道整復の受診状況を確認する書類が委託先から直接郵送されます。受領されましたら、回答をご返送いただけますようお願いいたします。

2026年度健康・介護・子育て 支援教室のご案内

当健保組合では、他の健保組合と共同で、健康や介護、子育て支援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。受講料は無料です。

●申込方法

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・子育て支援教室」
https://neckenpo.or.jp/hokenjigyou/kenkou_kaigo_kyoushitsu/

本年度から新しく始まる
コースもあるニャ！
ぜひ活用してニャ





健康コンテンツ動画「ウェルスタ」をぜひご活用ください

当健保組合のホームページから、健康コンテンツ動画をご視聴いただけます。1章あたり3～7分程度の短い動画で、手軽に「栄養摂取」「つまづき予防」「ストレス対処」のスキルを身につけましょう。

●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「ウェルスタ」※ログインパスワード **06130090**
<https://neckenpo.or.jp/hokenjigyoku/easy-health-tips/>

もうインストールはお済みですか？ NECの健康アプリ「WoLN」



ウォルン

当健保組合の資格があるご家族も、ご自分のスマートフォンにインストールしてご利用いただけます。楽しみながら健康活動を習慣化しましょう。

◆ゲーム感覚で楽しく続けられる！

「ごはんで育成ゲーム」などで、楽しみながら健康づくりに取り組みます。

◆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、いつでもチェックできます。

◆ポイントをためて抽選にチャレンジ！

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

◆AI技術で健康サポート！

AIを活用し、血圧や血糖値維持のためのプログラムや食事アドバイスなど、あなたにぴったりの情報を提供します。

●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「WoLN (健康アプリ)」
<https://neckenpo.or.jp/woln/>



家庭用常備薬等^{あっせん}斡旋のご案内

当健保組合では、みなさんの健康保持・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。

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

- 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/>



締め切り日とお届け予定時期

- 第1回
2026年**5月22日**(金) 申込締切 → 6月中旬お届け
- 第2回
2026年**6月12日**(金) 申込締切 → 7月中旬お届け

保養所を活用してリフレッシュを♪

当健保組合で契約している保養施設および各種サービスを、ぜひご利用ください！

◆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/>

◆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
- ④①～③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。

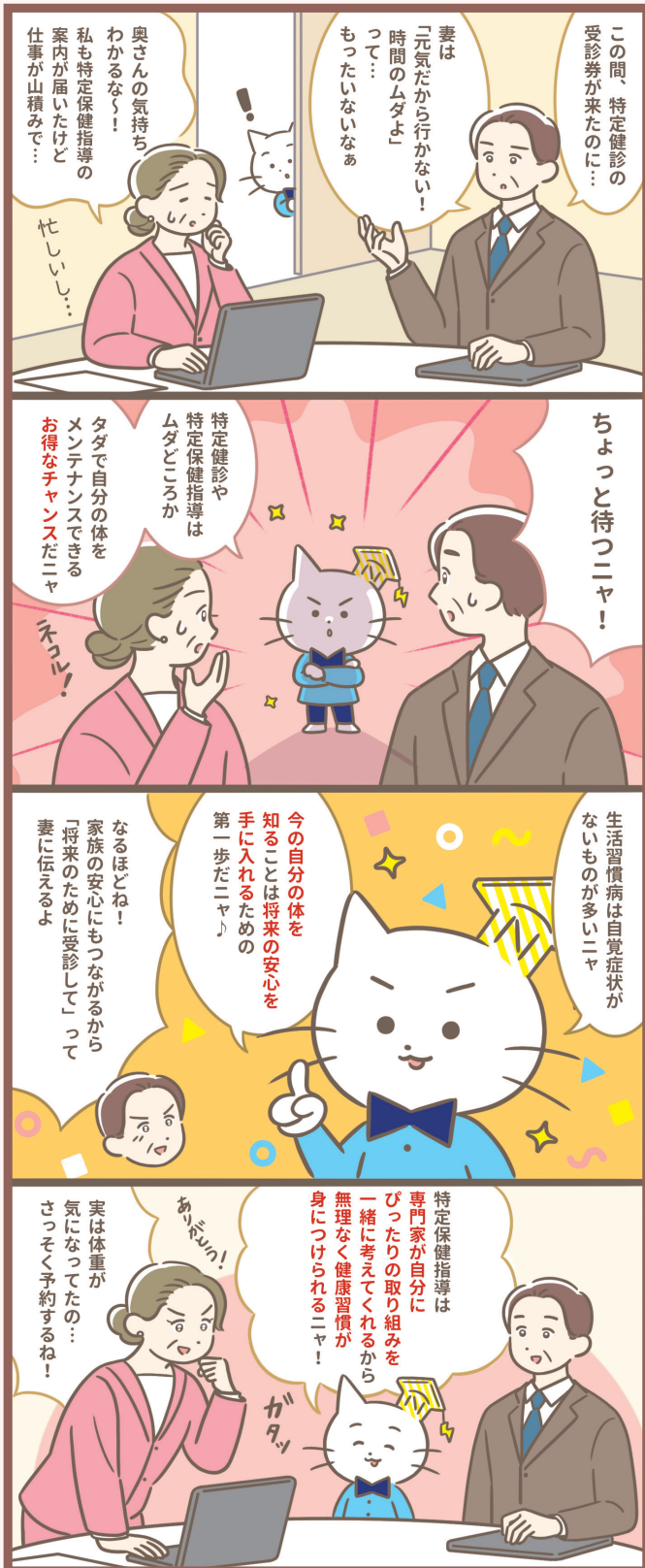
- 「ラフォーレ倶楽部」当健保組合専用ページ

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



特定健診・特定保健指導で 将来の安心を手に入れよう!

特定健診・特定保健指導の案内が届いても、「元気だから大丈夫」「忙しくて時間がない」と先延ばしにしていますか? 早めに自分の体と向き合い、健康習慣を身につけましょう。



特定健診

40歳からの 生活習慣病リスクを調べる 大切な健診です

特定健診では、糖尿病や心臓病、脳卒中などにかかるリスクを調べ、生活習慣病の発症を未然に防ぐことを目的としています。生活習慣病の多くは無症状で進み、悪化すると、体への負担はもちろんのこと、治療には時間も費用もかかります。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。

当健保組合に加入している40~74歳の被扶養者(家族)・任意継続者の方^{※1}は、特定健診を自己負担なしで受けられます。受診券が届いたら、さっそく健診機関を予約しましょう^{※2}。

※1 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。

※2 受診券が利用できるのは、有効期間にかかわらず、当健保組合に加入している期間に限ります。

健保組合から届く封筒には自宅近くの受診機関情報が入ってるニャ!
忙しい方や遠くまで行くのが面倒な方もぜひ見てニャ!



特定保健指導

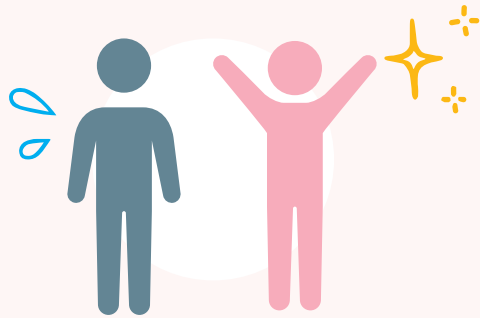
生活習慣を改善し、 病気を未然に防ぐ 専門家のサポートです

特定保健指導は、特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できると判定された方を対象に行われます。生活習慣病のリスクが高い方が、将来の深刻な病気の発症や重症化を防げるよう、保健師や管理栄養士などの専門家が一人ひとりに合った改善策を一緒に考えます。

生活習慣を一人で変えるのは難しいものですが、専門家のアドバイスを受けることで、無理なく効率的に数値を改善することが期待できます。

特定健診

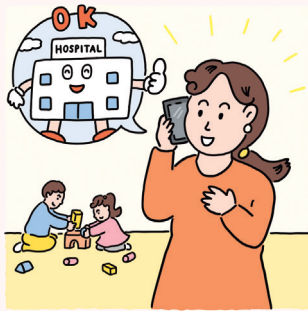
被扶養者のうち約 **2** 人に **1** 人が
特定健診を受けています



健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上の人が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診で、ご自身の体のメンテナンスのための貴重なチャンス！ 当健保組合から届く受診券には、みなさんのご自宅周辺で特定健診を受診できる医療機関の情報を同封していますので、「時間がない」「どこで受診できるかわからない」という方も、ぜひ参考にご覧ください！

特定健診

健診のお申し込み
& 受診は
カンタン**4**ステップ！



STEP
1

当健保組合から届く受診券を確認

「受診券」の氏名・生年月日と、ご自宅周辺の医療機関情報をご確認ください。



STEP
2

受診を希望される健診機関に電話

「特定健診を予約希望です。特定健診の受診券を持っています」とお伝えください。

STEP
3

「注意事項」の下に住所を記入

STEP
4

健診当日

「受診券」とマイナ保険証等^{*}を
持参して健診機関へ！

^{*}マイナ保険証（保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）をお持ちでない方は、資格確認書をお持ちください。

特定保健指導

健康を守るプランを
専門家と立てる
3つのメリット！



MERIT
1

三日坊主にならない！

特定保健指導では、健診結果に基づいた具体的な生活改善などのアドバイスが受けられます。保健師や管理栄養士などの専門家だからこそ、できそうなことや続けられそうなことを一緒に考えてくれます。

MERIT
2

3カ月で効率重視！

専門家のサポートによって、約3カ月でご自身の体や生活に合った食事や運動の知識が身につき、終了後もリバウンドしにくい体へ。結果として、将来の医療費節約や健診数値の改善という大きなリターンが得られます。

MERIT
3

参加は自己負担なし！

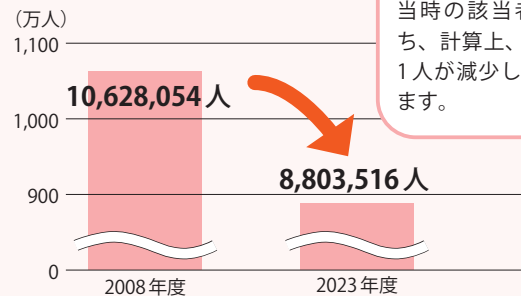
費用はすべて当健保組合が負担するため、自己負担なしでご参加いただけます。

特定保健指導

特定保健指導が始まってから
メタボ該当者と予備群が

17.2%も減少！

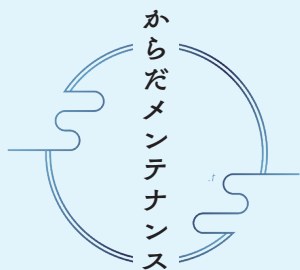
メタボリックシンドローム
該当者と予備群の推移



当時の該当者の総数のうち、計算上、およそ6人に1人が減少したことになります。

※2008年度の人口構成に合わせ、高齢化等の影響を除いて算出した推定値
厚生労働省「2023年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より作成

メタボ該当者とその予備群の推定人数は、特定保健指導がスタートした2008年度を基準として、2023年度までに17.2%も減少しました。



近視を防ぐ・進めない

目のセルフケア術



目の不調を「単なる疲れ」と見過ごしていませんか？
将来の大きな病気を防ぐには、毎日のケアの積み重ねが欠かせません。
大切な目を守るためのヒントをご紹介します。

監修 ● ひらまつるい平松類先生 二本松眼科病院（東京都）副院長

世代別

目のトラブルとアドバイス

～30代

スマホの見すぎで目がショボショボ…
そんなあなたへのアドバイス



スマートフォンやパソコン、タブレット、ゲーム機器を長時間使うことによって、ドライアイや眼精疲労、スマホ老眼などが若い世代に増えています。さらに深刻な目の病気を招くリスクを避けるため、デジタル機器の使用時間を意識的に減らし、目を酷使しない生活を心がけましょう。

40～50代

視界がぼける&老眼が進んできた…
そんなあなたへのアドバイス

40代以降は、デジタル機器の使用による目への負担に加えて、老眼が進み始める時期。「老眼鏡を早くかけると、老眼が進行しやすくなるのでは？」と心配する方もいますが、見えづらいのに無理をして見ようとするほうが、目への負担が大きくなります。自分に合った老眼鏡を選んで使いましょう。定期的に目の検診を受けるのも忘れずに。



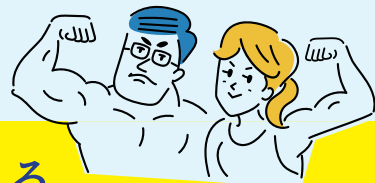
60代～

目の健康寿命を延ばしたい…
そんなあなたへのアドバイス

白内障は60代から増え始め、80代ではほぼ100%の人に起こります。一方、緑内障は70代以降になると、10人に1人にみられます。ほかに、加齢黄斑変性といった目の病気も起こりやすくなります。違和感に気づいたら、早めに眼科を受診しましょう。



今すぐ
できる！



目をいたわる 超簡単トレーニング

目の調整力アップに 遠近トレーニング

- ①目の前30cmくらいの距離に、指を立てて両目で見ると。1点を見るのではなく、指全体を見るのがポイント。
- ②指を見ながら、徐々に指を目に近づける。ピンポイントが合わなくなったら、指から目を離してできるだけ遠くを見る。①②を10回ほど繰り返す。

Advice



時間がないときやもっと手軽に行いたいときは、室内の2m以上遠く（6mがベスト）と、30cm程度の距離の目標物を決め、それぞれ10秒ずつ交互に見るだけでも効果があります。

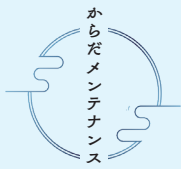
目の血行をよくする 目の簡単体操

目をギュッとつむり、5つ数えてパッと開ける。目を開けるときに、意識的に大きく見開くのがポイント。5回ほど繰り返す。

Advice



どこでも簡単にできるので、目が疲れたと感じたら試してみましょう。目には細かい血管が多数あるため、その血流を保つことは目の健康にとって大切なのです。



近視を防ぐ・進めない

目のセルフケア術

目を守るためのセルフケア

紫外線から目を守る

目は、内部に光を入れることで物を見ているため、紫外線の影響を受けやすい器官です。長年にわたって多くの紫外線を浴びることは、白内障や加齢黄斑変性といった目の病気のリスクを高めます。UVカットグラスや日傘、つばの広い帽子などを活用し、紫外線から目を守りましょう。



POINT

UV対策のメガネといえばサングラスをイメージしがちですが、レンズの色の濃さは関係ありません。クリアグラスでも、UVカット機能がある物なら紫外線対策になります。



目を温める！ ホットパック

眼精疲労を防ぐには、目のホットパックがおすすめ。目の血流を改善することで、疲労回復効果が高まります。温かいタオルを閉じた目の上に置いて、5分ほど温めましょう。タオルは、熱めのお湯につけて絞るか、水でぬらした物を絞ってから電子レンジで数10秒温めると、簡単に温められます。もっと手軽に目を温めたいときは、両手をこすり合わせて、目を覆うように当てる方法もあります。

近くで物を見すぎない

できるだけ手元で物を見る時間を少なくしましょう。スマートフォンや本は20～30cm以上、タブレットやパソコンは40～50cm以上離して見るようにします。上目遣いで見ると目が乾きやすく、大きな負担がかかるため、視線はやや見下ろす位置にします。背筋を丸め、のぞき込むように見ると、目と対象物との距離が近くなります。適正な距離を保つためにも、背筋を伸ばして見るように意識しましょう。

1時間に1度は目を休ませる

パソコン作業などで目を連続して使う場合、1時間に1度は遠くを見て目を休ませましょう。室内での作業で遠くを見るのが難しい場合は、2m程度先を見ることを目安にしてください。2m以上先を5分前後見ることによって、毛様体筋のストレッチになり、目の血流がよくなります。壁に掛かっている時計やカレンダーなど、目標になる物を決めておくと便利です。



エアコンの風を顔に当てない

エアコンやハンディファンの冷風や温風が直接目に当たるとドライアイの要因になり、目への負担が大きくなります。とくに、車の運転中は操作に集中するため、まばたきの回数が減りやすいうえに、エアコンの風が目に当たりやすいので注意が必要です。ドライアイを防ぐため、送風口の角度を調整しましょう。



とくに気をつけたい目の病気

セルフケアはとても大切ですが、目の「SOS」を見逃さないように、定期的に目の検診を受けましょう。



失明原因1位だが進行は抑えられる **緑内障**

視神経が傷つき、視野が欠けていく病気で、40歳以上の20人に1人にみられます。ときどき片目ずつで見える範囲を確かめることが、早期発見に役立ちます。早期から適切な治療を続けることで、病気の進行を抑えることが期待できます。

紫外線対策が進行阻止に役立つ **白内障**

加齢や紫外線によって、レンズの役割をする水晶体が白く濁り、視界がかすんだり、光をまぶしく感じたりします。濁った水晶体を人工レンズに替える手術で回復が期待できます。現在は短時間で済む、安全性の高い手術が普及しています。

視野の中心がゆがんで見えたら注意 **加齢黄斑変性**

視界の中心を担う「黄斑」が加齢でダメージを受ける病気です。中心がゆがむ、暗く見えるといった症状が現れ、失明を招く恐れもあります。進行を食い止め、視力を維持することができるよう、早期発見・早期治療が重要です。

目をいたわる！



おすすめレシピ

レシピ作成 ● (株) NEC ライベックス



パソコンやスマートフォンを長時間使っていると、目の疲れや見えづらさが気になりませんか？今回は、目の健康を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！

目をいたわる食事について

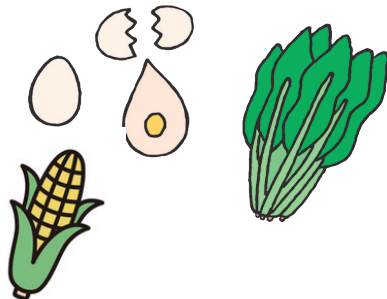
目の健康維持につながる栄養素と、それを含む食材をご紹介します。日々の食事に取り入れ、目の健康をサポートしましょう。

ルテイン

光の刺激を和らげ、目を守る働きがある抗酸化成分で、「天然のサングラス」とも呼ばれます。加齢とともに減りやすく、体内で作ることができないため、食事からの摂取が重要。

ルテインを多く含む食材

- ほうれん草
- ブロccoli
- とうもろこし
- 卵 など

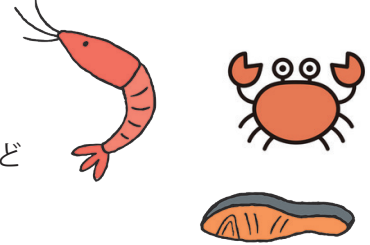


アスタキサンチン

目のピント調節機能をサポートし、疲労感を軽減する働きが期待されます。油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

アスタキサンチンを多く含む食材

- さけ
- えび
- かに
- イクラ など

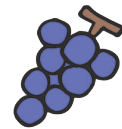


アントシアニン

目の毛細血管の血流を整え、疲労感を改善するといわれます。水に溶けやすく、加熱で失われやすいため、生食がおすすめです。

アントシアニンを多く含む食材

- ブルーベリー
- ぶどう
- 紫キャベツ など

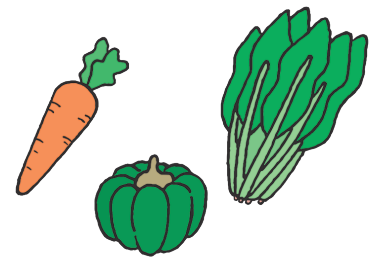


ビタミンA

「目のビタミン」とも呼ばれ、視覚機能の維持に欠かせない栄養素。

ビタミンA (βカロテン) を多く含む食材

- にんじん
- ほうれん草
- ブロccoli
- かぼちゃ など



ビタミンC

強い抗酸化作用で、目の細胞をダメージから守る効果が期待されます。

ビタミンCを多く含む食材

- パプリカ
- キウイフルーツ
- ブロccoli
- いちご など



さけとほうれん草の和風ごまスパゲティ

エネルギー：524kcal 食塩相当量：2.9g

酷使する目をいたわる食材を使った、あっさりやさしい味わいのスパゲティです。

【材料】2人分

スパゲティ……160g
 さけ切り身（約80g）……2枚
 ●さけ切り身用
 塩……少々
 ゴマ油……小さじ1
 ほうれん草……4株（120g）
 しめじ……1/2パック
 ゴマ油……大さじ1
 A しょうゆ……大さじ2
 みりん……大さじ1
 砂糖……小さじ1/2
 白すりごま……小さじ1
 白いりごま（飾り）……ひとつまみ

【作り方】

① しめじは石づきを取って小房に分ける。ほうれん草は根元を切り落とし3～4cmの長さに切る。鍋に湯を沸かし、ほうれん草の茎を約1分ゆでてから葉を加えてさっとゆで、水気を切る。
 ② さけに塩を振っておく。フライパンにゴマ油を熱し、両面を焼く。皮と骨を取り除き、一口大に切る。
 ③ 鍋に湯を沸かし、塩少々（分量外）を入れる。スパゲティを表記より1分短くゆで、水気を切る。
 ④ フライパンにゴマ油を熱し、①のしめじを炒める。①のほうれん草・②・③・A



を加え、さっと炒め合わせる。
 ⑤ 器に盛り、白いりごまを飾る。

ブロッコリーとキャベツとゆで卵のサラダ

エネルギー：114kcal 食塩相当量：0.2g

ルテインやアントシアニンを含む食材の組み合わせ。目のコンディションを整えたいときに！

【材料】2人分

ブロッコリー……120g（1/2株）
 赤キャベツ（紫キャベツ）……50g
 卵……1/4個
 B オリーブオイル……大さじ1
 レモン汁……小さじ1
 砂糖……小さじ1/2
 塩……少々
 こしょう……少々



レモン汁でさっぱり。
 紫キャベツが色鮮やかに、
 食欲UP♪

【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。
 ★茎は外側の硬い皮を厚めにむき、薄切りにすれば食べられます。
 ② 紫キャベツは、3cmくらいの千切りにする。塩（分量外）を振って約10分おき、水気をよくしぼる。
 ③ 卵は10～12分ゆでて固ゆでにする。殻をむき、8等分のくし形に切る。



④ ブロッコリーとキャベツをBの調味料であえる。
 ⑤ 器に盛り、ゆで卵を飾る。

コーンと大豆のポタージュスープ

エネルギー：220kcal 食塩相当量：1.3g

大豆と玉ねぎの栄養をコーンの甘みと牛乳のまろやかさで包んだ、目をいたわる一品です。

【材料】2人分

玉ねぎ……1/4個
 オリーブオイル……小さじ1
 C 水煮大豆……100g
 コーン（冷凍・缶詰など）……100g
 水……200ml
 コンソメ……小さじ1
 牛乳……200ml
 塩……少々
 こしょう……少々
 ドライパセリ（飾り）……少々

【作り方】

① 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱して玉ねぎを加え、透明になるまで炒める。
 ② 鍋に①とCを入れて火にかける。沸騰したら弱火で約7分加熱する。
 ③ ②を、とろりとするまでミキサーにかける。
 ④ 鍋に③と牛乳を入れて火にかける。よく混ぜながら沸騰直前まで加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。



⑤ 器に盛り、パセリを飾る。
 ★冷やして冷製ポタージュにするのもおすすめ♪

2026年度予算が決まりました



健康保険料率・ 介護保険料率は据え置き 新たに子ども・子育て 支援金制度が始まります

日本電気健康保険組合の2026年度の収入・支出予算案が、去る2月25日に開催された第197回組合会で可決・承認されました。

全国の健保組合の状況



すべての「団塊の世代」が75歳以上となり、国民の約5人に1人が後期高齢者となる「2025年問題」が現実のものとなりました。2025年度の全国健康保険組合連合会（健保連）の予算早期集計によると、全国の健保組合の経常収支は合計で3,782億円の赤字となる見込みです。さらに、高齢者医療を支える拠出金の増加などを背景に、平均保険料率は9.34%と過去最高を更新し、健保組合の財政環境は非常に厳しい状況が続いています。

NEC健保の状況



こうしたなか、当健保組合の2026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457億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充てられる保険給付費に255億円を見込みました。高齢者医療を支える納付金は、前年度予算比16億円増の243億円を計上しております。保険給付費・納付金ともに高水準で推移することから、経常収支^{※1}は81億円の赤字を見込んでいます。

なお、健康づくりの軸である保健事業については28億円を確保しました。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に展開してまいります。

※1 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

健保組合では、40歳以上65歳未満のみなさん（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が増大するなか、当健保組合では2025年度末時点での介護準備金^{※2}の額を考慮し、介護保険料率は前年度同様の1.7%としました。

2026年4月からは、少子化対策を社会全体で支えるため、新たに「子ども・子育て勘定」が新設されています。これは、被保険者（本人）のみなさん全員から、健康保険料・介護保険料とあわせて「子ども・子育て支援金」を健保組合がお預かりし、国へ納付する仕組みです。2026年度の支援金率は、国から示された一律の支援金率に従い、0.23%^{※3}となります。

※2 介護勘定において保有を義務付けられている金額

※3 労使折半。0.23%のうち、会社とみなさんで半分ずつ出し合って負担します。

予算の 基礎数値

- 被保険者数……72,570人
- 被扶養者数……51,790人
- 標準報酬月額……500,830円
- 標準賞与額……1,001,660円
- 健康保険料率……8.0%（前年度据え置き）
- 介護保険料率……1.7%（前年度据え置き）
- 子ども・子育て支援金率……0.23%（新規）

2026年度 介護勘定

収入		支出	
科目	予算額 (百万円)	科目	予算額 (百万円)
介護保険料	6,945	介護納付金	6,011
繰入金・その他	5	還付金	9
計	6,950	予備費	930
		計	6,950

2026年度 子ども・子育て勘定

収入	
科目	予算額 (百万円)
子ども・子育て支援金収入	1,231
繰越金	7
計	1,238

支出	
科目	予算額 (百万円)
子ども・子育て支援納付金	1,146
子ども・子育て支援金還付金	2
予備費	90
計	1,238

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

NEC 健保



収入



被保険者（みなさん）



事業主（会社）



保険料（保険料+調整保険料）

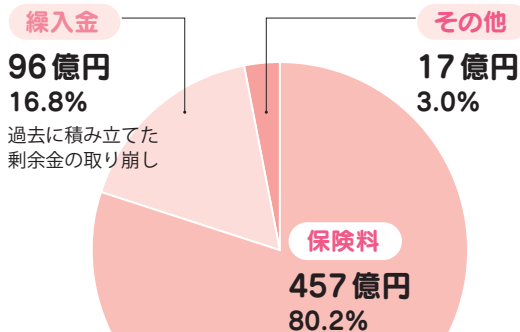
457 億円

給与や賞与の8.0%を納めていただきます。

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（事業主4.63%、被保険者3.37%）、みなさんの負担を軽減しています。

収入総額 570 億円

経常収入：461 億円



過去に積み立てた
剰余金の取り崩し

%は収入全体に占める割合

NEC 健保



支出

保険給付費 255 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含まれています。



納付金 243 億円

高齢者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。



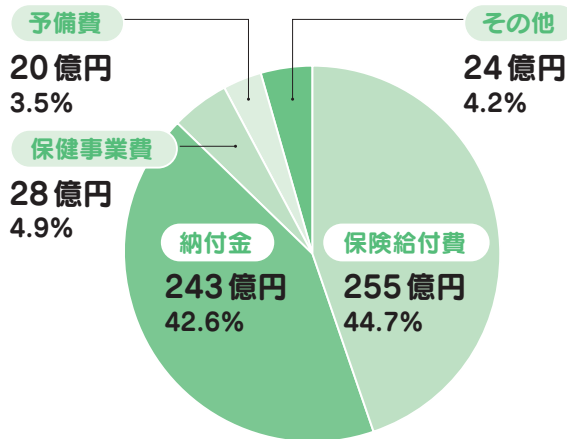
保健事業費 28 億円

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す。



支出総額 570 億円

経常支出：543 億円



%は支出全体に占める割合





かちう 伝統の徒歩鵜と夜空を彩る花火が圧巻！

ふえふきがわ 笛吹川で夕涼み

日常から離れて、心と体をリフレッシュ！
とっておきのお出かけスポットをご紹介します。



かがり火に揺らめく笛吹川で
繰り広げられる徒歩鵜。

全国唯一の徒歩鵜を間近で！

いさわうかい 笛吹川石和鵜飼

山梨県笛吹市の笛吹川石和鵜飼は、800年以上の歴史を有する夏の風物詩。鵜匠が船に乗らず自ら川に入って1羽の鵜を1人で操る「徒歩鵜」は、国内でも極めて珍しい伝統漁法です。かがり火に照らされた鵜飼の実演を観覧席から楽しむだけでなく、鵜匠体験*もできます。幻想的な夏の夜、この地に息づく伝統文化と笛吹川の涼を五感で味わってみてはいかがでしょうか。

*6月1日(月) 9:00~受付開始(予定)

夜空を見上げて 石和温泉鵜飼花火を堪能

実演が終わると、夜空を彩る打ち上げ花火がフィナーレを飾る日も。間近で見上げる花火の迫力は圧巻。徒歩鵜を堪能した後は、石和温泉でゆったりリフレッシュするのもおすすめです。



観覧席の目の前でされる実演は、臨場感たっぷり！

鵜匠と息を合わせ、
見事に魚を
捕らえた瞬間！



2026年の開催予定日

★笛吹川石和鵜飼

7月20日(月祝)～8月16日(日) 20:00～20:50

上記期間中の水・木・土・日曜日

★石和温泉鵜飼花火

7月20日(月祝)～8月16日(日) 20:50～21:00

上記期間中の土・日曜日、7/20(月祝)、8/12(水)、8/13(木)

●開催内容は5月下旬に決まるため、お出かけ前に必ず公式サイト(下段参照)で最新情報をご確認ください。

●当日の天候や河川状況により、中止になる場合があります。

おすすめポイント 会場へのアクセスと お土産

会場の笛吹川河川敷へは、石和温泉駅(JR中央本線)から徒歩約20分。ウォーキングすると、日頃の運動不足解消にぴったりです。鵜飼の思い出には、笛吹市のお土産「鵜サブレ」がおすすめ！

翼を広げた鵜が「勝ち運」
を呼び寄せてくれる♪



夏の暑さを忘らせてくれます。
夜空を染める大輪の花火が、



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

その都市伝説
ウソ？
ホント!? 編

Q チョコレートは食べすぎると鼻血が出るってホント？

A **NO** 興奮作用のある成分は入っていても、ごくわずか

チョコレートには興奮作用のある成分がごく少量含まれますが、通常の摂取量で鼻血は出ません。「子どもが食べすぎてむし歯にならないように」という親心あつての都市伝説かもしれませんね。でも、食べすぎると、脂質と糖質のとりすぎになるのでご用心…。



Q 熱い物を触った後は耳たぶをつまむと冷たく感じるってホント？

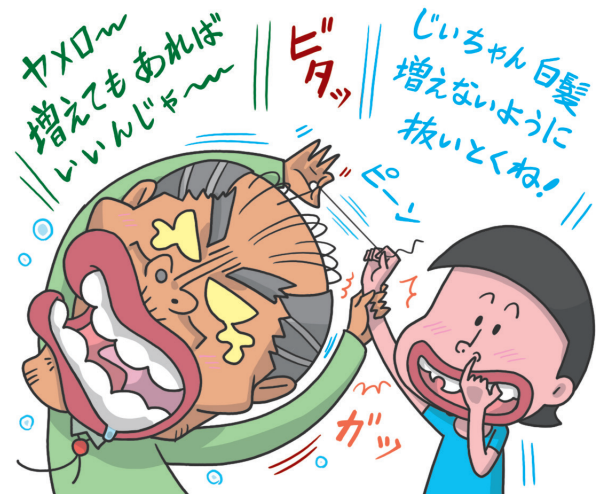
A **YES** 耳たぶは体温より約7℃も低い！

熱い物を触って赤みや痛みがあるときは、やけどの可能性があるので、すぐに流水で15分以上冷やしましょう。とはいえ、耳たぶをつまむと、ひんやり冷たい体感が得られるのはホント。太い血管がない耳たぶの平均温度は29℃で、体温より約7℃も低いんです。

Q 白髪は抜いたら増えるってホント？

A **NO** 原因は「抜く」からじゃなく加齢やストレス、栄養不足

白髪を抜くと増えるという説に、医学的な根拠はまったくありません。白髪の発生や増加には、加齢のほか、ストレスや栄養状態も影響しています。無理に抜くと毛細血管や毛根を傷めるため、抜かないようにしましょう。



いつも『NECけんぽ』を楽しんでいただき、ありがとうございます。みなさんから本誌に寄せられた、ご意見・ご要望の一部をご紹介します！

みなさんからの貴重なメッセージをお届けします。よりよい誌面づくりのために、アンケートにて、ご意見やご要望をお寄せください。

※主旨に影響のない範囲で、構成や読みやすさを優先し、メッセージの一部を採用、編集して掲載しています。

目のお悩み

- 眼精疲労について知りたい。ずっとPCを見ていて目が疲れる。(20代)
- 視力回復の特集をやってほしいです。(40代)

今回の5月号P6～7の「からだメンテナンス」のコーナーでは「目をいたわるセルフケア」を特集したからぜひ読んでニャ♪



レシピにワクワク♪

- 最近料理をする機会が増えたので健康向上に向けたレシピを知れたのが役立ちそうだと思います。寒暖差に負けないように作ってみたいです。(30代)
- 料理が苦手な私にとってレシピがいつも役に立ちます。(60代)

この情報

知ってよかった！

- 美味しそうな料理の写真や、美しい梅の写真を見て癒やされました。料理はすぐ参考にさせていただきます。梅も、来年の家族での花見の候補になりました。(20代)
- モーニングルーティンや温活についてわかりやすく知ることができました。また、WoLNを楽しく使っているので、担当者の想いを聞いて良かった。(20代)
- バックナンバーに睡眠や血糖値コントロールなど気になる記事があったので見てみます！(50代)

WoLNのイベントに参加

- 2024年度の「グループ対抗歩数ランキング」に参加健康を意識するきっかけになっており、無理なく続けられる点がとても良いと思います。今後も楽しく参加できる企画を期待しています。(50代)
- 2025年度の「グループ対抗歩数ランキング」に参加まだ入社したばかりなので、これからたくさんイベントに参加していきたいです。(20代)
- 2025年度の「クイックスローウォーク」「グループ対抗歩数ランキング」に参加
WoLNは、Teamsの案内は見ていましたが、興味がありませんでした。社内の面談で紹介があり、なんとなくはじめたときにチーム対抗のウォーキングイベントがあり、それまで在宅メインでほぼ歩いていなかったのが、意識して歩くきっかけになりました。ポイントが低いので、もっと早く始めれば良かったーと、いまでは後悔しています。使ってみると、とても良いです。意識して歩くようになり、昨年より1,500歩くらい平均歩数が増えています。イベントがあると、他の人の頑張りが見れるので、年間通してやって欲しい。今回、WoLNのお知らせから、機関誌にきました。じっくり読んだことがなかったけど、読みやすかったです！(50代)

あったらいいな♪

WoLNのこんな機能！

- WoLNでご飯の記録がもっとしやすくなると思う。ウォーキングの消費カロリーと、ご飯の摂取カロリーの計算が自動でされるといい。(30代)

2026年2月号で特集したWoLNの開発や広報に携わるメンバーも、このコーナーのVOICEをドキドキしながら読んでるニャ♪



当健保組合ホームページには
自宅で手軽に取り組みめる運動やレシピを紹介したコンテンツ動画がいっぱいあるニャ♪
筋トレや料理の参考にしてください

● NECKENPO EMPOWER CLINIC

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

バックナンバーはこちらから！

● 機関誌「NECけんぽ」

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



クイズに答えて ハンディクリーナー 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！



国内でも極めて珍しい伝統漁法の○○○は、山梨県笛吹市の夏の風物詩。



ほうれん草やブロッコリーに含まれる○○○○には目を守る働きがあり、「天然のサングラス」とも呼ばれる。



40～74歳の被扶養者と任意継続者のみなさんは、受診券が届いたら、年に1度の○○○○を忘れずに受けましょう！

●応募方法

下記より応募ください。

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

●応募期間

2026年5月1日～2026年5月31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「レイコップ ハンディクリーナー モビ Moby」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6月下旬以降を予定しています。

●前号の答え

Q1：自律神経 Q2：ポイント Q3：青

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。

15名様に贈呈



渋谷健診センター



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、従業員向けの健診を行っています。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）



シェアゾーン SHARE ZONE

2026年2月1日より、日本電気保健会館1階に、フリースペース（SHARE ZONE）をオープンしました。軽食や休憩をとるほか、電子機器の使用もOK。健診の前後に自由にご利用いただけます。ぜひご利用ください！

