

NECけんぽ

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

2026

9

Sep

No.426

教えて！ネコル

運動習慣、今日から始めてみませんか？

からだメンテナンス

歯のセルフケア術

● NEC ライベックス 歯を強くする！ おすすめレシピ

2025 年度決算がまとまりました

- 保険給付費や高齢者医療拠出金が増加
- 予算比では改善するも 3 期連続の赤字決算に



クイズに答えて

高級みかん「紅まどんな」

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
みなさんへのお知らせだニャ♪
当健保組合ホームページも
チェックしてニャ！



高額療養費の自己負担限度額の 引き上げ等が行われました

高額な医療費がかかったとき、1カ月の自己負担額が一定額を超えた場合、その超えた分が「高額療養費」として、後日、健保組合から払い戻されます。2026年8月より、所得区分に応じて高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました。また、長期療養者等の経済的負担に配慮して、年間上限が新設されました。さらに、2027年8月からは所得区分が細分化され、より収入に応じた自己負担限度額になる予定です。なお、当健保組合には法定の高額療養費のほかに、自己負担額を軽減する付加給付金があります。詳細は、下記をご確認ください。

当健保組合HP「高額な医療費がかかったとき
【高額療養費 合算高額療養費】」
<https://neckenpo.or.jp/health-insurance-top/kougaku/>
当健保組合HP「保険給付一覧」
<https://neckenpo.or.jp/kyuufuichiran/>

入院時食事療養費の自己負担が 引き上げられました

入院したときの食事代は、標準負担額が定められていて、患者本人が自己負担します。これを超えた分については、「入院時食事療養費」として健保組合が病院へ支払います。特別メニューを希望した場合の特別料金などは、自己負担になります。

2026年6月より、食材費等の高騰を踏まえ、入院時食事療養費の負担額が引き上げられました。詳細は、下記をご確認ください。

当健保組合HP「入院したときの食事代
【入院時食事療養費】」
<https://neckenpo.or.jp/health-insurance-top/shokuji/>

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。ぜひご活用ください！

好きな時間に学ぶ「オンデマンド型」と
開催日にしっかり学ぶ
「オンライン LIVE 配信型」があるニャ♪

LIVE 配信型 開催日程

①時系列介護準備

2026年10月7日（水）19:00～20:20

②腰痛改善ヨガ

2026年11月7日（土）10:00～11:30

③子育てと仕事の両立（実践編）

2026年12月12日（土）10:00～12:00



●受講料

ひとり5コースまで**無料**

※受講料は全額、当健保組合が負担します。

※動画視聴時のインターネット通信料は自己負担です。

●利用方法

詳細は、下記をご確認ください。

当健保組合HP「健康・介護・子育て支援教室」
https://neckenpo.or.jp/hokenjigyoku/kenkou_kaigo_kyoushitsu/

ウォルン NECの健康アプリ「WoLN」で ウォーキングを楽しみましょう！

健康アプリ WoLN で「バーチャルウォーク～NEC ★ヒストリー・ジャーニー～」を開催中！ NEC グループの歴史を巡りながら、日々のウォーキングを楽しめる機能です。どこまでたどり着けるか、ぜひチャレンジしてください。当健保組合の資格があるご家族の方もご利用いただけます。

●利用方法

WoLNのインストールについては、下記をご確認ください。

当健保組合HP「WoLN（健康アプリ）」
<https://neckenpo.or.jp/woln/>



2026年度のインフルエンザ 予防接種補助申請は 10月より受付を開始します

2026年10月1日より、インフルエンザ予防接種補助申請の受付を開始します。詳細は、下記をご確認ください。



当健保組合HP「インフルエンザ予防接種補助」
https://neckenpo.or.jp/hokenjigyou/yobousesshu/influ_yobou/

特定健診の予約はお早めに！

2026年5月中旬頃、特定健診対象者の方へ「受診券」をお送りしています。受診券が届いた方は、ぜひ受診してください。受診券は再発行が可能です。費用は当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。早めの予約をお願いします。詳細は、下記をご確認ください。



当健保組合HP「被扶養者・任意継続者の方向けフローチャート」

https://neckenpo.or.jp/hokenjigyou/kenshin_chart/kenshin_chart_hifuyousha/

家庭常備薬等^{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。



当健保組合HP
「家庭常備薬等の斡旋」

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

●第1回

2026年9月18日(金) 申込締切 → 10月中旬お届け

●第2回

2026年10月9日(金) 申込締切 → 11月中旬お届け

保養所を活用して リフレッシュしませんか♪

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！

秋は旅行にぴったりの季節！

P12「おでかけde リフレッシュ」
も併せて読んでみてニャ♪



◆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（月2泊まで）。

●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や、出張目的での利用の場合は、補助金の対象にはなりません。

●利用方法

詳細は、下記をご確認ください。

P12の大和屋本店の予約
はここからできるニャ♪



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方および扶養家族

④①～③のいずれかに同行する方

●利用方法

詳細は、下記をご確認ください。



「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/>



運動習慣、 今日から始めてみませんか？

「+10分」からスタート！

「体を動かしていないな」「運動はハードルが高いな」と感じる方は必見！健康維持のためには体を動かすことが重要です。無理なく続けられる運動習慣を身につけましょう。

まずは今よりも **10分多く**
体を動かしましょう！

体を動かすポイントは、「ちょっとでも動く」「ちょっとずつ動く」こと。最初は少しずつ、ゆっくりと、身体活動の強度や時間を増やしていきましょう。

身体活動とは？

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめて「身体活動」といいます。身体活動には、ジムで行うトレーニングや、サッカーやテニスといったスポーツを楽しむ「運動」だけでなく、普段の生活での通勤・通学や家事などの「生活活動」も含まれます。

日常生活で「少し多く歩く」「座りっぱなしの時間を少し減らす」といった取り入れやすい工夫をするだけでも、健康効果が得られます。

身体活動量が多いと…

生活習慣病・死亡リスクが低い

身体活動を行うと…

心臓病、糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム（身体能力の低下）、認知症などの病気にかかるリスクが低い

成人の身体活動量の目安

健康効果を得るためには、次に示す「生活活動」と「運動」の両方について、強さと時間の目安量を達成することを目指しましょう。

生活活動

強さは？➡ 普通に歩くときの強度以上

時間は？➡ 1日の合計が60分以上

運動

強さは？➡ 息が弾み汗をかく程度以上

時間は？➡ 1週間の合計が60分以上

筋力トレーニングを週2～3日取り入れる

目安よりも低い強度や短い時間でも、身体活動は効果的ニャ～
無理なく続けることが大切ニャ！



痛くない

つらくない

おうちで気軽に 簡単ストレッチ!



「運動する時間がない…」という方も、家事をしながら気軽に体を動かしてみませんか？ たとえば、洗った食器を拭きながらできるのが、ふくらはぎのストレッチです。いわゆる、アキレス^{けん}腱を伸ばす動作ですが、膝の曲げ伸ばしによってストレッチする部分も違ってきます。脚を前後に出して行うことで、腰への負担も軽くなるため、腰痛予防の効果も期待できます。

監修 ● 村山 巧 先生

ストレッチデザイン合同会社 柔軟美® トレーナー

Illustration ● 浅水 シマ

＼ これもおすすめ /

壁を使ったふくらはぎの ストレッチ

食器を拭きながら



1

食器を拭くときには、前かがみにならないよう背すじを伸ばす。

2

片方の脚を後ろに1～2歩引き、かかとを床にゆっくりと落としていく。脚を替えて同様に行う。

引いた脚の膝を曲げて行うとふくらはぎのヒラメ筋が、膝を伸ばして行うと腓腹筋が伸びる。

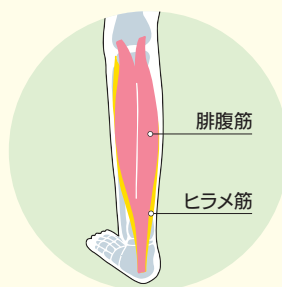
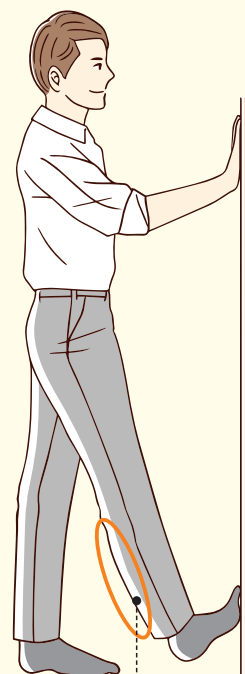


1

床にかかとをつけた状態で、つま先と足の指の付け根を壁に立てかける。

2

背すじを伸ばし、壁に手をつけ、ゆっくりと上体を壁に近づけていく。



立てかけるほうの脚の膝を伸ばすと腓腹筋が、少し曲げて行うとヒラメ筋が伸びる。

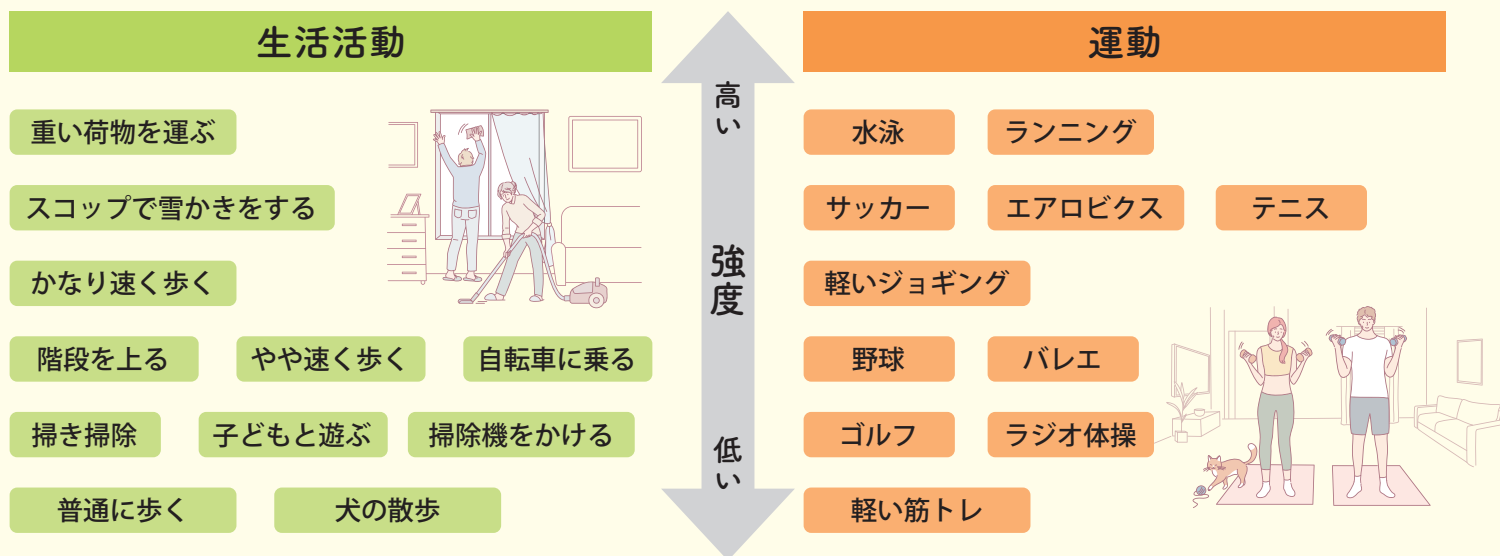
ここがポイント!



ストレッチに集中して、本来の動作に支障が出ないように気をつけましょう。キッチンで包丁や火を使っているときなどは非常に危険ですので、絶対にストレッチを行わないでください。

「普通に歩くときの強度以上」の身体活動とは？

成人が体を動かす量の目安となる「普通に歩くときの強度を上回る」身体活動には、さまざまな種類のものがあります。日常生活の中で、こうした活動を無理なく取り入れていきましょう。



参考

身体活動で消費するエネルギー量 (kcal)

約 150 (kcal)

(体重 50kg の場合)

強度が低い場合

強度が高い場合

同じ消費エネルギー量であっても身体活動の強度によって必要な時間が異なります！

普通に歩く × 60 (分)

ランニング × 30 (分)

1回の身体活動で消費されるエネルギー量は、活動内容・活動時間・体重によって決まります。

参考 ● 厚生労働省『身体活動量アップで健康づくり！ 私のアクティブプラン』

参加者募集！

RENAISSANCE Online Livestream

"ちょんどイイ"運動 お家で始めませんか？

「ジムに通うのは大変…」という方にぴったりのオンラインフィットネス「ルネサンス オンラインライブストリーム」が、10月1日から3カ月間限定でスタート！ 人目を気にせず、多彩なレッスンが受けられます。

スマホ1つで、まずは気になる1本から。気軽にお試しください♪



動画は最短2分から！

週に約900本開講。歯みがきや仕事の合間にサクッと体をリセット！

躍動感を体感

インストラクターと一緒に、その場で動ける！

ヨガやストレッチも充実

運動が久しぶりの方や、首や肩まわりをほぐしたい方にも♪

ご家族も一緒に利用OK！

人気のヨガ・ピラティスのクラスが豊富。ご家族でご利用ください！

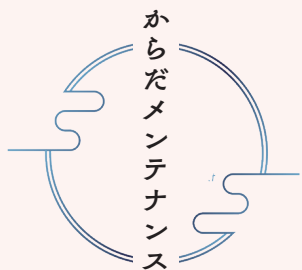
実施期間

2026年10月1日～12月末日

申込方法・詳細

当健保組合HP「お知らせ」
<https://neckenpo.or.jp/>





歯周病の原因を知って正しく予防

歯のセルフケア術

日頃から、歯や歯ぐき（歯肉）の状態をチェックしていますか？

歯を失う原因の第1位である歯周病を防いで大切な歯を守るためのヒントをご紹介します。

監修●穴原 秀郎 先生 タナカ歯科（東京都）院長



歯周病ってどんな病気？

歯と歯肉の隙間（歯周ポケット）から侵入した歯周病菌が歯肉に炎症を引き起こす歯肉炎と、歯を支える歯槽骨を溶かして歯をグラグラにさせてしまう歯周炎など、歯周組織の症状を総称したものを歯周病といいます。

歯周病にかかる人の割合は、年齢が上がるにつれて増加する傾向にあり、45歳以上の2人に1人が歯周病であるといわれています。

歯周病が全身に及ぼす影響

誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎の原因となる細菌の多くは、歯周病菌であるといわれている。



脳梗塞

認知症

歯を失い歯の本数が減ると、噛む力が低下し、脳を活性化する機会が減るため、認知症になる割合が高くなる。また、近年の研究でアルツハイマー型認知症と深い関係があることもわかっている。

動脈硬化

歯周病菌が血管の内側の膜に付着して炎症を引き起こし、血管にプラークができ動脈硬化が促進されると考えられている。

心筋梗塞

心内膜炎

低体重児出産・早産

妊娠している女性の場合、低体重児出産・早産のリスクが高まることが指摘されている。

※妊娠中はホルモンバランスの変化などで歯周病になりやすいので気をつけましょう。

糖尿病

歯周病は糖尿病の合併症の1つといわれ、歯周病と糖尿病は相互に悪影響を及ぼし合っていると考えられている。

など

歯周病の進み方

歯槽骨



歯肉炎

歯肉に炎症が起き、腫れる。

歯周ポケットの深さ
3mm以下



軽度歯周炎

歯肉から出血し、歯槽骨が溶け始める。

歯周ポケットの深さ
4～6mm



中等度歯周炎

歯がぐらつき、膿が出る。

歯周ポケットの深さ
7mm以上



重度歯周炎

歯がグラグラになり、抜け落ちる。

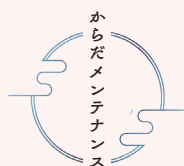


こんな人は歯周病になりやすいので要注意！

Check!

- ☑ 糖尿病等の全身疾患がある
- ☑ 喫煙している
- ☑ 歯ぎしり、くいしばりをする
- ☑ 義歯や歯冠が合っていない
- ☑ 食生活が不規則
- ☑ ストレスがある
- ☑ 薬を長期服用している
- ☑ 口呼吸がくせになっている など





歯周病の原因を知って正しく予防

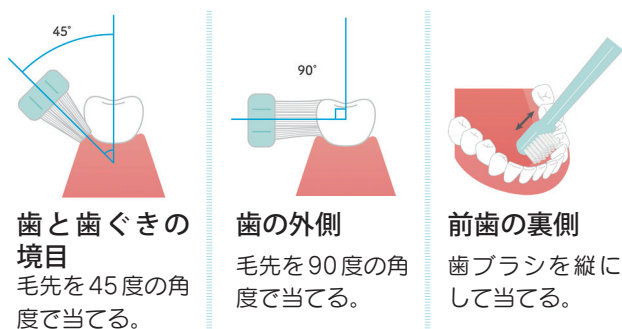
歯のセルフケア術

歯周病のセルフケア

歯みがき

セルフケアの基本は、毎日の歯みがきで歯垢（プラーク）を取り除くことです。歯周病初期の歯肉炎は、ていねいな歯みがきで健康な状態に戻すことができます。

正しい歯ブラシの当て方



歯と歯ぐきの境目
毛先を45度の角度で当てる。

歯の外側
毛先を90度の角度で当てる。

前歯の裏側
歯ブラシを縦にして当てる。

ブラッシングのコツ



POINT

- 力を入れすぎず、歯ブラシを小刻みに動かしてみがく。
- 歯のすべての面に毛先が当たるよう、歯ブラシの角度を変えながらみがく。

歯間の清掃

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいいため、歯垢が残りやすい箇所です。1日1回は、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使って歯垢を取り除きましょう。

デンタルフロス

歯間が狭い部分向き。歯間にフロスを入れ、歯の側面を上下にこすって歯垢を取る。



ホルダータイプ

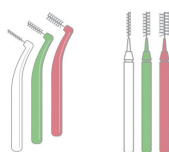


F字タイプ

Y字タイプ

歯間ブラシ

歯間が広い部分向き。歯間に差し込み、前後に動かして歯垢を取る。



L字型

I字型

セルフケアだけで歯の溝や隙間の汚れをすべて取るのは難しいニャ…
歯科医院の定期ケアで予防効果がアップするニャ♪



当健保組合ではすべての加入者の方が年に1回、無料で歯科健診を受けられます

現在、当健保組合では無料で受けられる2種類の歯科健診をご用意しています。無料歯科健診をきっかけに、定期的なプロフェッショナルケアを習慣にして、歯とお口をはじめ、全身の健康管理にお役立てください。



歯科医師会連携方式

- **対象者**：被保険者および被扶養者
※中学生以下の被扶養者は対象外
- **実施期間**：2026年6月1日～2027年1月31日
※宮城県のみ2026年6月1日～2026年11月30日
- **対応地域**：北海道・宮城県・千葉県・埼玉県・東京都・神奈川県・愛知県・大阪府・福岡県
- **手続き**：受診する医療機関の所在地により異なる
※都道府県別の受診手続き案内をご確認ください。

全国の9都道府県の歯科医師会と連携したタイプ（歯周病予防の視点込）の健診です。歯科健診の一層の充実を目指して2025年度より導入し、受診先の選択肢が広がりました。

* 歯科医師会連携方式の歯科健診に関連した「よくあるご質問」に対する回答は当健保組合HPをご確認ください。

(株)歯科健診センター利用方式

- **対象者**：被保険者および被扶養者
※中学生以下の被扶養者も対象
- **実施期間**：2026年4月1日～2027年3月31日
- **対応地域**：全国（上記「歯科医師会連携方式」の9都道府県も含む）
- **手続き**：(株)歯科健診センターHPよりオンライン申込
* (株)歯科健診センターに関するお問い合わせは、(株)歯科健診センターHPお問い合わせフォームからお願いします。



歯を強くする！

おすすめレシピ

レシピ作成 ● (株) NEC ライベックス

食べる楽しみは、健康な歯があってこそ！

いつまでも好きなものをおいしく味わうために

日頃から歯にいい食事を意識してみませんか？

しっかり噛んで歯を強くするレシピをご紹介します。



噛むほど
おいしい！

エネルギー

528 kcal

食塩相当量

1.8 g

●エネルギーと
食塩相当量は
1人分

片栗粉をまぶすこと
でうまみを閉じ込め、
タレが絡みやすくなる

鶏肉と根菜のナッツ炒め

れんこんやエリンギの心地よい歯応えに、ナッツの香ばしさをプラス。じっくり味わうほどにうまみが引き立ち、自然と噛む回数が増える一品です。丈夫な歯を作るたんぱく質、カルシウム、ビタミンC・Dが一皿で補えます。

材料 2人分

鶏もも肉……1枚 (約250g)

●下ごしらえ用

酒……大さじ1/2
A 塩……少々
こしょう……少々
片栗粉……大さじ1/2

鶏むね肉に
変えると
よりヘルシーに

れんこん……中1節 (150g)

エリンギ……1パック

にんじん……1/2本

いんげん……5～6本

ミックスナッツ

(素焼き・無塩) ……30g

サラダ油 (炒め油) ……大さじ1

時短には
冷凍いんげんが
便利

●合わせ調味料

酒……大さじ1
みりん……大さじ1
B オイスターソース……大さじ1
しょうゆ……小さじ1/2

作り方

①鶏もも肉は一口大に切り、Aを揉み込み、**片栗粉を薄くまぶす**。

②れんこん、にんじんはよく洗い、皮をむいて乱切りにする。れんこんは水にさっとさらし、水気をしっかり切る。エリンギは乱切りにする。いんげんは軽く洗ってヘタと筋を取り、2～3等分に切る。**ミックスナッツは粗く刻む**。

③フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目から中火で焼く。焼き色がついたら裏返す。

④③にれんこんとにんじんを加え、ふたをして弱中火で5分ほど蒸し焼きにする。

⑤一度ふたを外し、エリンギ、いんげんを加えてさらに1分ほど蒸し焼きにする。

⑥ふたを外して全体に火が通るまで炒め、あらかじめ混ぜ合わせておいたBを回し入れる。強火で汁気を飛ばしながら、全体にしっかりタレを絡める。

⑦火を止めて、刻んだナッツを加え、余熱でさっとあえて完成。

大きめの粒を残すと
食感UP

2025年度決算がまとまりました



予算比では改善するも 3期連続の 赤字決算に

去る6月24日に開催された第198回組合会において、日本電気健康保険組合の2025年度収入・支出決算が承認されました。

全国の健保組合の状況



【一般勘定】

2026年4月に健康保険組合連合会(健保連)が公表した「令和8年度(2026年度)健康保険組合 予算編成状況について-8年度予算早期集計結果と今後の財政見通し-」によると、同年度予算は前年度予算比で873億円の収支改善となるも、2,890億円の赤字となる見込みです。

社会的な賃金上げの影響で保険料収入が増加しているものの、高齢者医療を支える拠出金や保険給付費を中心に支出も増加しており、全体の74%に当たる1,010組合が赤字予算となる厳しい財政状況が続いています。

- 保険料収入：9兆6,222億円(前年度比3.8%増)
- 保険給付費：5兆3,250億円(同3.4%増)
- 拠出金計：3兆9,796億円(同2.2%増)
- 平均保険料率：9.32%(同0.02ポイント減)

※ NEC健保の2026年度の健康保険料率は前年度同様の8.0%

【介護勘定】

同資料によると、2026年度の平均介護保険料率は前年度に比べ0.05ポイント減の1.70%となりました。負担感はわずかに緩和されたように見えますが、高齢化の進展に伴って介護納付金は増加傾向にあり、現役世代の将来的な負担増への懸念は依然として続いています。

- 1人当たり介護納付金：11万3,612円(前年度比2.3%増)
- ※ NEC健保の2026年度の介護保険料率は前年度同様の1.70%

NEC健保の状況



2025年度は、健康保険料率を前年度同様の8.0%に据え置き、57億円の赤字予算を組んでいました。実際の決算は、予算比で12.9億円の改善となったものの、前年度比ではさらに9.1億円赤字が増え、44.1億円の支出超過となりました。3期連続の赤字決算となり、今後も厳しい財政状況が見込まれます。

保険料収入は前年度から11.8億円増加したものの、高齢者の医療費を支える拠出金やみなさんの医療費等となる保険給付費がそれを上回る勢いで計18.7億円増加したことが、財政を大きく圧迫しました。

- 保険料収入：456億円(前年度比12億円増)
- 保険給付費：248億円(同5億円増)
- 拠出金計：227億円(同14億円増)

なお、2026年度予算では、健康保険料率・介護保険料率ともに前年度同様とし、経常収支で81億円の赤字を見込んでいます。

2025年度 介護勘定

- 介護保険第2号被保険者数：48,822人
- 特定被保険者^{*1}数：785人

収入

科目	決算額(百万円)	1人当たり額 ^{*2} (円)
介護保険料	7,220	145,544
繰入金・その他	606	12,216
収入合計	7,826	157,760

支出

科目	決算額(百万円)	1人当たり額 ^{*2} (円)
介護納付金	7,380	148,769
還付金・その他	8	161
支出合計	7,388	148,931

^{*1} 特定被保険者：40歳未満または65歳以上の被保険者で、40歳以上65歳未満の被扶養者を持つ被保険者

^{*2} 1人当たり額：[介護保険第2号被保険者数+特定被保険者数]の計で算出

※各数値は四捨五入しているため、合計や前年度比の増減などの計算が一致しない場合があります。



2025年度 一般勘定

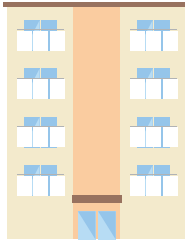
平均被保険者数

73,979人

収入



被保険者（みなさん）



事業主（会社）



保険料 約456億円

給与や賞与の8.0%を納めていただきました（※1）。

※1：厳密には、給与や賞与をもとに決定される「標準報酬月額」「標準賞与額」に8.0%を乗じた額を納めていただきました。なお、保険料の負担は労使折半が原則ですが、NEC健保では事業主が多くを負担し（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 550億円

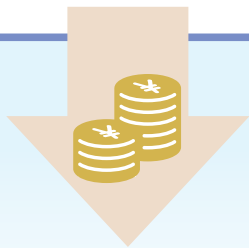
経常収入：465億円

繰入金・その他

94億円
17.1%

保険料

456億円
82.9%



※各数値は四捨五入しているため、合計や前年度比の増減などの計算が一致しない場合があります。



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うに使われました

NEC健保

支出



保険給付費 248億円

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。

拠出金 227億円

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 21億円

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 517億円

経常支出：509億円

保健事業費

21億円
4.1%

その他

21億円
4.1%

拠出金

227億円
43.9%

保険給付費

248億円
48.0%

保険給付費の内訳

法定給付（法律に基づく給付）…236.4億円

●医療給付費…213.0億円

※療養給付費、家族療養費など被保険者分の増加、被扶養者分の減少が続いており、総額としてはほぼ前年度並みとなりました。

●傷病手当金…17.9億円

2022年度に増加に転じてから一貫して増加傾向が続いており、対前年度比12.4%増となりました。今回の給付総額および1人当たり額は、ともに2018年度以降で最も高額となっています。

●出産…5.5億円

※出産育児一時金、家族出産育児一時金、出産手当金家族出産育児一時金の減少は続いているものの、2025年度は出産手当金の伸びが非常に大きく、全体としては対前年度比20.8%の大幅な増加となりました。

※このほか、埋葬関連の給付費（埋葬諸費・家族埋葬料）があります。

付加給付（NEC健保独自の給付）…12.0億円

前年度比較において、NEC健保独自のサポートである「付加給付」の伸び率が、法律で定められた「法定給付」の伸び率を上回る状況となりました。



著名な写真家とのコラボレーションによって、幻想的な光が夜の街を彩ることも。



道後温泉本館の風情ある外観。

歴史と見どころいっぱいの 道後温泉で過ごす優しい時間

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

3000年の時を紡ぐ名湯 道後温泉でリラックス

約3000年の歴史を持つ、愛媛県松山市の道後温泉。そのシンボルともいえる「道後温泉本館」は、公衆浴場として初めて国の重要文化財に指定されました。明治時代から改築を重ねた複雑な木造建築で、『千と千尋の神隠し』の舞台となる湯屋「油屋」のモデルの1つとされるのもうなずけます。

道後温泉の泉質は、肌への刺激が少なくマイルドで、リラックスしてゆったり浸かれます。疲労や神経痛・筋肉痛をやわらげ、アトピー性皮膚炎や湿疹の改善効果が期待できます。



アルカリ性単純泉の道後温泉は、湯治や美容におすすめ。

湯上がり散策の街巡りも楽しい♪

名湯で癒やされた後は、散策を楽しみましょう。松山にゆかりの深い文豪・夏目漱石の小説の登場人物がにぎやかに迎えてくれる「坊ちゃんカラクリ時計」や、恋愛成就のパワースポットとして人気の「圓滿寺」など、道後温泉周辺は見どころ満載。さらに、市の中心部にそびえる松山城の堂々たる美しさも圧巻です。

愛媛



坊ちゃんカラクリ時計には、定時になると音楽に合わせてせり上がる、楽しい仕掛けが♪



圓滿寺の境内を華やかに彩る「お結び玉」。



城山にそびえる松山城は、四国最大の名城。

おすすめのお宿

大和屋本店

慶応4（1868）年から続く歴史と、現代の快適さが心地よく調和する道後温泉の老舗旅館。名湯や旬の美食、見事な能舞台での記念撮影など、ぜいたくなひとときを楽しめます。

被保険者および扶養家族のみなさんは、お得に宿泊できます。詳細は、当健保組合HP [保養施設および各種サービス](#)をご確認ください。



総檜造りの能舞台「千寿殿」。

●大和屋本店

〒790-0842 愛媛県松山市道後湯之町20-8
☎ 089-935-8880
道後温泉駅から徒歩5分
<https://www.yamatoyahonten.com/>

●道後温泉

<https://dogo.jp/>

●公益財団法人松山観光コンベンション協会

<https://www.mcvb.jp/>

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

秋の夜長の
安眠のヒント 編

Q 眠れない夜は羊を数えると
眠くなりやすいってホント？

A YES 「ワンシープ、ツーシープ…」
深呼吸のリズムが安眠の助けに

眠れない夜に数えるのは「羊」ではなく英単語の「sheep」。「ワンシープ、ツーシープ…」とゆっくり発音してみてください。「シー」の音で息を自然に吐き出すことで深呼吸に近づき、入眠を助けるかもしれません。ただし、集中しすぎにはご用心！



Q 夜にコーヒーを飲むと眠れないのに
あの匂いで落ち着くのは気のせい？

A NO コーヒーの香りには
リラックス効果が♪

コーヒーの香りには、人がリラックスしているときに
出やすい脳波「アルファ波」を増やす働きがあるとい
われ、とくにグアテマラなどは効果が期待できます。
飲むとカフェインの覚醒作用で寝つきが悪くなること
もあるので、夜は「香りを楽しむだけ」に。

Q 「ベーコンを焼く動画」を見たら
眠くなったけど…関係ないよね？

A NO ジュワ〜ツという音が
入眠を助けることも

波の音などの自然界の音や動きには「^{えふぶんのいち}1/f ゆらぎ」と呼ばれるリラックス効果があるといわれますが、ベーコンを焼く音にも似た特徴があります。とはいえ、就寝前の動画視聴は画面の光で睡眠を妨げるリスクもあるため、夜は音だけで楽しむのがおすすめです。



みんなのVOICE

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。

イラストにほっこり♡

- 表紙のイラストはどなたが描かれているのでしょうか？ いつもとても癒やされています。(50代)



温かいメッセージをありがとニャ！ 2024年9月号から、イラストレーターの浅野みどりさんが『NECけんぽ』の表紙のオリジナルイラストを描いてくれるニャ！季節を感じる優しい風景を、これからも楽しみにしてほしいニャ～

- ところどころにいるネコの挿し絵に癒やされています。(30代)



ニャニャッ!? これは…ネコルのごとニャ！ネコルは『NECけんぽ』のオリジナルイメージキャラクターだニャ！ よろしくニャ～！

こんなこと知りたい！

- 正しい歯みがきの方法を知りたいです。(20代)

今回の9月号のからだメンテナンスのコーナーでは、「歯のセルフケア術」を特集したからぜひ読んでニャ！ 当健保組合が参加している「ふれあい健康事業推進協議会」のオンデマンド型のカリキュラムもぜひ受けてみてニャ！



- みなさんのストレス解消法やモチベーションの高め方などを記事にしてもらえると楽し気になる。(30代)
- 2026年5月号に、目のピントが合わなくなることについてのトレーニングが載っていたのが良かった。ほかにも、加齢による体の問題を遅らせるトレーニングなどがあるとうれしい。(40代)

もうすぐパパになります！

- 今回、自宅に届いたハガキで妻から機関誌を読んでみたらとすすめられ、初めて拝読しました（恥ずかしながら存在を知りませんでした）。内容も面白く、ついついバックナンバーの記事も読み漁ってしまいました！ 今年の8月に子どもが産まれるため、育児を取得する予定です。家族構成・今後のライフイベントが変わるので、子どもと一緒に楽しめることや、各種制度・手続きがあると嬉しいです（職場の先輩パパ達と話題にもできます!）。(30代)



うれしいニュースを教えてくれて、ありがとニャ！ 当健保組合での手続きや申請は、HPの**出産したときの手続き**をチェックするといひニャ。当健保組合が参加している「ふれあい健康事業推進協議会」では、**子育て支援に関するオンライン教室**も開催されているから、ぜひ見てニャ！

救急車を呼ぶ目安が知りたい！

- 去年、主人の急な体調不良で救急車を呼び、ことなきをえました。その後、自分自身の激しい腹痛がありました。しばらく耐えたら治ってしまったので、いまだに原因がわからないままです。そのとき救急車を呼んだほうがよかったのか、今後同じようなことが起きたときの参考にしたいので、救急車を呼ぶ目安になる情報を知りたいです。(30代)

大変な思いをしたニャ…。無事で本当によかったニャ…。いざというときに救急車を呼ぶ判断のほかにも、心と体の健康で困ったことがあったら、当健保組合HPの**みんなの家庭の医学（こことからだの健康相談）**を活用してニャ！



※「みんなの家庭の医学」ログインパスワード（団体コード） **06130090**

当健保組合HPには、自宅で手軽に取り組みす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たいニャ～

●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 高級みかん「^{べに}紅まどんな」 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！



Q1

歯のセルフケアには、歯みがきのほか、○○○○○○○○や歯間ブラシを使った歯間の清掃も大切。

Q2

愛媛県松山市の○○○○○○○は、公衆浴場として初めて国の重要文化財に指定された。

Q3

コーヒーの香りには、人がリラックスしているときに出やすい「○○○○波」を増やす働きも♪

●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9月1日～2026年9月30日

●応募資格

日本電気健康保険組合加入者の方

◆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

賞品の発送をもって代えさせていただきます。

●賞品発送

2026年12月頃を予定しています。

◆生鮮食品のため、収穫時期に応じて発送します。

抽選で
10名様
に贈呈



●前号の答え

Q1：徒歩鶴

Q2：ルテイン

Q3：特定健診



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。

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)



日本電気保健会館1階エントランスに 軽食&飲料の自動販売機を導入！

フリースペース「SHARE ZONE (シェアゾーン)」と同じフロアに、パンやスナック菓子などを手軽に購入できる自動販売機を新設しました。健診後のリフレッシュに、ぜひご利用ください！



お好みの軽食を、快適なSHARE ZONEで♪

飲食&電子機器の使用OK♪



Wi-Fi完備&充電OK♪

