

日本電気健康保険組合 ◆心と体のさわやかニュース

NECけんぽ

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



No.420

教えてネコル

12月から従来の保険証は発行できません

秋の健康特集

今から始める血糖値コントロール

NECライブックス

血糖値が気になる人におすすめレシピ

「クイズNECけんぽ」

クイズに答えて

パナソニック 電動歯ブラシ
ポケットドルツ 極細毛タイプ
をもらおう！

詳しくは23ページをご覧ください





第21回

12月から従来の保険証は発行できません

2024年5月号でもお知らせしたとおり、従来の保険証の発行停止がこの冬に迫っています。安心してスムーズに移行していただけるように、今後の流れをおさらいしましょう！



保険証の廃止に向けた今後の予定

- 2024年12月2日以降、保険証の発行はできません。健保の資格取得時には、「資格情報のお知らせ」（電子通知）を発行します。
※会社へのマイナンバー申請が事前に完了している必要があります。
 - 2025年12月1日までは、経過措置として、2024年11月29日までに発行済みの保険証も利用できます（印字内容に変更がない場合のみ）。
 - 2025年12月2日以降、発行済みの保険証は利用できなくなります。
- 注 マイナ保険証の利用を開始しても、従来の保険証は無効にはなりません。2025年12月2日まで、従来の保険証はお手元に保管してください（印字内容に変更がない場合のみ）。

12月2日から従来の保険証の発行ができなくなります

今年の12月2日以降、従来の健康保険証の新規発行・再発行ができなくなります。マイナンバーカードを健康保険証として利用する「マイナ保険証」の運用は既に始まっています。従来の保険証は2025年12月1日まで利用できますが、早めにマイナ保険証の利用に切り替えていきましょう。
初診料が安くなる、限度額適用認定証の提示が不要になる等のメリットがあります。

「資格情報のお知らせ」ってなあに？



- **健保記号・番号や資格取得日を確認するための通知です**
 - ・「資格情報のお知らせ」単独では、従来の保険証のように利用できません。
- **全加入者に対して発行します**
 - ・2024年11月29日までに保険証発行済みの全加入者に対しては、2回に分けて発行します。
発行予定時期：2024年10月（1回目）
2024年12月（2回目）※1回目の発行以降の加入者
 - ・2024年12月2日以降に健保の加入手続きが完了した方々には、随時発行します。
- **電子通知として発行します**
 - ・被保険者（社員）が電子通知システムにログインし、必要時に印刷してご利用ください。
 - ※電子通知システムについては、P21を参照してください。



マイナ保険証を利用すると、医療機関・薬局の窓口への提示がいらなくなる証類って何？



これまで保険証と一緒に提示が必要だった以下の証類の提示が不要になります。

- 高齢受給者証
- 限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証
- 特定疾病療養受療証



マイナ保険証利用のメリットなど、機関誌5月号も見てほしいニャ



マイナンバーカードの健康保険証利用についての詳細は、厚生労働省ホームページをご確認ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html



● 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



食欲の秋を楽しむために

今から始める

少しずつ過ぎしやすくなってきた今日この頃。いよいよ食欲の秋の到来です。ただし、注意したいのが糖尿病。日本で増え続け、若い世代にも増加しています。血糖値が気になり始めたら、手軽にできる対策から取り入れ、糖尿病の予防に役立てましょう。

血糖値コントロール

取材協力 ● 梶山 静夫先生 梶山内科クリニック（京都府）院長

3大合併症のほか 心筋梗塞や認知症を招く

特定健康診査（メタボ健診）などで「血糖値がやや高め」と指摘されても、「まだ糖尿病ではないから」「それほど高くないから」と考えている人は多いのではないのでしょうか。確かに、自覚症状はないかもしれませんが、油断は禁物。血糖値がやや高めの時期から、すでに血管が傷むなど、体はダメージを受けているのです。

高血糖状態が続くと、さまざまな合併症が出てきます。代表的な合併症は、細い血管（細小血管）や太い血管（心臓の冠動脈など）に起こる血管障害による病気です。細い血管の障害が進むと、糖尿病の3大合併症といわれる糖尿病網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害が起こります。また、太い血管の動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わるような怖い病気を招きます。これらは、まだ本格的な糖尿病になっていない段階からジワジワと進むことがわかっています。

糖尿病のメカニズム

通常、食事をして血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が上昇すると、すい臓壁に点在しているランゲルハンス島からインスリンが分泌されます。インスリンの働きでブドウ糖が筋肉や肝臓に取り込まれ、エネルギーとして使われることで、血糖値が低下します。糖尿病になると、インスリンの分泌量や作用が低下し、血糖値が上昇します。高血糖の状態が続くと、血管が傷ついて血管障害が進み、さまざまな合併症が引き起こされます。

COLUMN

仕事の忙しさに追われ、健康管理をおろそかにしていた私は、数年前に健康診断で血糖値がやや高いと指摘されましたが、特に気にせずそのままにしていました。実は、健診にも数年間行かなかつたんです。

ところが先日、体調が急激に悪化して病院を受診したところ、腎不全と診断されました。高血糖状態が続いたことで糖尿病が進行し、腎臓に深刻なダメージを与えたことのでした。自分が糖尿病だったことさえ気づかなかつたので、本当にショックでした。

現在は、透析治療を受けながら血糖値のコントロールを行っており、食事制限や治療のための通院が心身ともに大きなストレスになっています。こんなことになるのなら、食事や運動に気を付け、定期的に健診を受けていればよかつた……と、後悔することばかり。みなさんには、早期からの血糖値管理を強くお勧めします。

こんなはずじゃなかつた……!

「まさか自分が透析を……」

血糖値管理を怠ったSさん（49歳）の場合





こんなにあるの!?

糖尿病の合併症

歯周病

糖尿病と歯周病は互いに悪化を招く。

心筋梗塞・狭心症

糖尿病の人は心臓病のリスクが約2倍に高まる。

糖尿病性腎症

細い血管の障害によって腎機能が低下。悪化すると人工透析が必要になる。

がん

全がんのリスクが約2割高くなる。とくに大腸がん、肝臓がん、すい臓がんのリスクが高まる。

排尿障害

多尿や頻尿などが起こりやすい。

脳梗塞

脳梗塞のリスクが2~4倍高くなる。

認知症

「脳のゴミ」と呼ばれるアミロイドβ^{ベータ}がたまりやすくなって、認知症のリスクが約1.7倍に高まる。

糖尿病網膜症・白内障・緑内障

細い血管の障害によって起こる網膜症のほか、白内障や緑内障などの目の病気も進みやすい。

ウイルスによる病気の重症化

免疫力が低下して感染症にかかりやすくなり、重症化しやすくなる。

糖尿病性神経障害

神経障害から足先の感覚が麻痺し、傷などを放置した結果、「壊疽」を起こしやすくなる。進行すると、足を切断しなければならない場合も。

* は糖尿病の3大合併症



血糖値の検査

メタボ健診では、主に空腹時の状態を調べる「空腹時血糖」と、過去1~2カ月の血糖の状態を調べる「ヘモグロビンA1c^{エーワンシー}」の検査が行われます。空腹時血糖が126mg/dL以上でヘモグロビンA1cが6.5%以上の場合は、糖尿病と診断されます。

血糖値の上昇は、生活習慣のちょっとした点を変えることで改善が期待できますが、それを継続することが大切です。できることから実行し、上手に血糖コントロールをしていきましょう。

●メタボ健診の保健指導判定値[※]

空腹時血糖 100mg/dL以上

ヘモグロビンA1c 5.6%以上

●受診勧奨判定値

空腹時血糖 126mg/dL以上

ヘモグロビンA1c 6.5%以上

※やむを得ず空腹時以外に採血を行い、ヘモグロビンA1cを測定しない場合かつ食後3.5時間以上10時間未満の場合、随時血糖100mg/dL以上





食事編



血糖値対策の基本となる食事は、
食べすぎを防ぎ、バランスよく食べることが大切。
また、食べる順番を変えるだけでも
高血糖対策になります。

極端な糖質制限よりも バランスよくとることが大切

糖質は、ごはんやパン、果物や根菜、甘いお菓子や飲み物などに含まれています。食事で糖質をとると、小腸でブドウ糖に分解されて吸収され、血糖として全身を巡り、エネルギー源になります。

糖質を減らせば、血糖の上昇を抑えることはできますが、糖質をほとんどとらないといった極端な糖質制限は、免疫力を低下させるなど、健康に害を与えるリスクが高まります。血糖値対策としての食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとりながら、エネルギー摂取量を適正に抑えることが大切です。

ごはんなどの主食と、肉、魚などの主菜、野菜などの副菜をバランスよくとりましょう。

血糖値を抑える食事のポイント

ポイント

1 食物繊維を 1日20g以上とる

食物繊維は、小腸でのブドウ糖の吸収を遅らせる働きがあるため、血糖値を抑える効果が期待できます。1日平均18.3gの食物繊維の摂取で、空腹時血糖が平均15.3mg/dL低下したという調査結果が出ています。食物繊維の多い野菜、きのこ類、海藻類などを積極的にとりましょう。



ポイント

2 自分の1日のエネルギー摂取量の 目安を知る

1日のエネルギー摂取量から、食事の量を調整しましょう。

1日のエネルギー摂取量の計算方法

$$\text{エネルギー摂取量} = \text{目標体重 (kg)} \times \text{エネルギー係数 (kcal)}$$

目標体重 (BMI22) の計算方法

$$\text{目標体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

エネルギー係数 (日常生活の活動量)

- ① 大部分が座位の静的活動……………25～30
- ② 座位中心だが通勤・家事など………30～35
- ③ 力仕事、活発な運動習慣……………35～

ポイント

3 栄養素はバランスよく

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルといった栄養素をバランスよく摂取しましょう。私たちの主なエネルギー源である炭水化物、たんぱく質、脂質の中で、とくに脂質をとる場合、動物性脂肪に含まれる飽和脂肪酸を控え、不飽和脂肪酸を多くとるのがお勧めです。

不飽和脂肪酸は、悪玉コレステロール (LDL) を減らし、善玉コレステロール (HDL) を増やす効果が期待されます。不飽和脂肪酸を多く含む食品には、サーモンやサバなどの魚、アーモンドやクルミなどのナッツ、オリーブオイルやキャノーラ油などの植物油があります。

梶山式 ベジファースト

糖尿病対策の食べ方の基本は、「ベジファースト」です。食べる順番を変えるだけでも、血糖値の上昇を緩やかにしたり、体重の増加を抑制したりするなどの効果があります。

まず、野菜（海藻類、きのこ類などでもよい）から食べ始めます。次に主菜（主にたんぱく質）となる魚、肉、卵、大豆・大豆製品などのおかず、

最後に主食（主に糖質）のごはん、麺類、パンを食べます。

家庭でも外出先でも気軽に実行できるので、バランスのよい食事を心がけながら、毎日の食事に取り入れるとよいでしょう。なお、この順番を守っても、「早食い」ではあまり効果がありません。ゆっくりよく噛んでください。

1 まずは野菜類から食べる

最初に野菜や海藻類を食べることで、食物繊維があとで食べる糖質を包み込み、吸収が遅くなります。



ポイント

野菜の量の目安は、握りこぶし1つ分。トマトなら1個、おひたしなら小鉢1杯。コンビニの総菜、カット野菜などでもOKです。

2 魚、肉、卵などの主菜を食べる

次に、魚や肉、卵などの主菜を食べることで、糖質が小腸に届くのをさらに遅らせます。



ポイント

味付けは塩分を控え、なるべく薄めにして素材を味わいましょう。味が濃いと主食と一緒に食べたくなくなり、食べすぎを招きます。

3 最後に主食を食べる

最後に、ごはんや麺類、パンなどの主食を食べます。満腹感が得られやすく、食べすぎを防ぎます。



ポイント

よく噛んで、時間をかけて食べることによって、血糖値の急上昇が抑えられるほか、満腹中枢が刺激されやすくなります。

血糖値と食事の気になる関係

Q & A

仕事などで夜遅い夕食になるときは、夕方に食事の一部を食べる「分食」がお勧め。分食は、トマトジュース＋サンドイッチ、野菜ジュース＋おにぎりなど、手軽にとれる「野菜＋糖質」にし、帰宅後の食事では糖質を控え、「野菜（サラダなど）＋主菜（魚や肉など）」をとるとよいでしょう。

A

夕方に少し食べる「分食」を

Q

仕事で夕食が夜遅くなるのですが…

空腹の時間が長いと、脳が飢餓状態と判断して糖をより多く吸収するため、太りやすくなるという弊害も。規則正しく、適量を食べましょう。

A

血糖値が上がりやすくなります

Q

1日2食のほうがよい？

食事を抜けばエネルギー量を減らせるからと、朝食や昼食を抜くのは逆効果。1食を抜くと、空腹感が強くなって次の食事でドカ食いや早食いになりやすく、血糖値が急上昇しやすくなります。



運動編

運動も、血糖値対策には欠かせません。
有酸素運動と筋トレを
組み合わせることが大切です。
生活の中で、手軽にできる運動を
取り入れましょう。



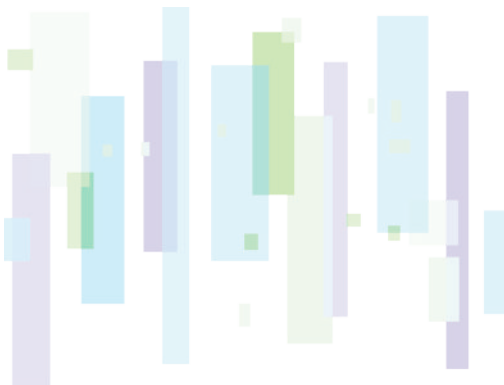
有酸素運動+筋トレの 組み合わせで効果アップ

健康に役立つ運動といえば、ウォーキングなどの有酸素運動が知られていますが、レジスタンス運動（筋力トレーニング）も高血糖や糖尿病の改善に役立つことがわかってい

ます。ブドウ糖の75%は筋肉で消費されるので、筋肉を使うと血糖が消費されやすくなります。また、筋トレを続けて筋肉量や筋力が増すと基礎代謝がアップし、より血糖を消費しやすい体になります。

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は血糖をエネルギーとして消費するほか、脂肪燃焼効果があるので、継続することで肥満を予防・解消できます。

有酸素運動と筋トレを習慣的に行うことでインスリンが効きやすくなり、血糖コントロールの改善効果がさらに高まることわかっています。



有酸素運動



ポイント

1日20分を目安に有酸素運動をしよう

ウォーキング、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動を週に150分以上行うことで、ヘモグロビンA1cの数値が改善することがわかっています。

1回の運動は10分以上続けるとよいでしょう。運動が血糖に与える効果は、運動後24～48時間続くとされているので、毎日、もしくは1日おきに行いましょう。



ここがコツ

今より1日2,000歩多く歩こう！

週150分の有酸素運動を歩数で換算すると、約1万5,000歩程度。運動習慣がない人は、今よりも1日2,000歩ほど多く歩けば達成できます。



レジスタンス運動



ポイント

1～2日おきに上半身と下半身を鍛える

筋トレは、下半身の^{だいたい}大腿四頭筋や上半身の広背筋などの大きな筋肉を鍛える筋トレを中心に、いくつか組み合わせて、1～2日おきに行うのが効果的とされています。また、筋肉の材料となるたんぱく質をしっかりとることも大切です。1食当たり20gを目安にたんぱく質を摂取するようにしましょう。



ここがコツ

「10～15回」できるのが負荷の目安

筋トレの負荷の目安は、10～15回繰り返せる程度です。腕立て伏せや腹筋運動といった自重を使った筋トレでも、ゆっくり動かせば筋肉への負荷を増やすことができます。1セット10回から始めましょう。

梶山式 腹式呼吸 de スロースクワット

梶山先生の考案した「腹式呼吸 de スロースクワット」は、一度で有酸素運動と筋トレの効果を得ることができます。特別な器具や場所も必要ないので、仕事の合間や食後などにも取り入れるとよいでしょう。



①両足を肩幅に開いて立ち、両手のひらを上にしてへその下辺りに軽く手を当てる。

②5秒かけて口から息を吐きながら、両手を左右に開き、膝をゆっくりと軽く曲げて腰を落とす。



③息を吐ききったら、5秒かけて鼻から息を吸いながら、ゆっくり腰を上げ、同時に手を元に戻す。

*朝晩の食後に20回ずつ行うと血糖コントロールに効果的

座っている時間が長い人は 30分に1回軽い運動を

デスクワークやテレビの視聴などで長い時間座っていると、糖尿病のリスクが上昇するほか、心筋梗塞や脳卒中などのリスクも高くなるという研究結果が出ています。30分おきに3分程度、「軽く歩く」「階段を上り下りする」といった簡単な運動をするだけで血糖値の上昇が抑えられるので、座位が長くなりがちな人は、スマートフォンでアラームをセットするなどして、意識して体を動かすようにしましょう。

COLUMN

食事のあとに急激に血糖値が上昇することを食後高血糖といいます。「血糖値スパイク」ともいわれ、血管を傷つけるなどして動脈硬化を招く恐れがあるほか、将来的に糖尿病に移行しやすいこともわかっています。メタボ健診などで、空腹時血糖の数値は低いのに、1〜2カ月の血糖値の平均がわかるヘモグロビンA1cの数値が高めの人は、食後高血糖の可能性があるので注意が必要です。食事のあとに軽い運動をすると、血糖が運動のエネルギーとして直接使われるため、血糖値が上がりにくくなります。ランチをちよつと遠くのお店でとり、食後に歩いて帰ってくると、血糖値スパイクの予防になります。

食後の「血糖値スパイク」にご用心！

被扶養者のみなさんも、年に1回必ず受けよう



健診は現在の自分の健康状態を知る 絶好のチャンス！

今年も健診結果は異常なしだよ！
ところで、今年の健診は予約してる？
去年の健診では
血糖値が高めだって言ってたよね



被扶養者のみなさん、毎年健診を受けていますか？
ご自身のため、そしてご家族のためにも、元気に生活が送れるよう、
健康を守ることが重要です。
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。
年1回の健康チェック、忘れずに健診の予約を入れましょう。

毎年健診を受けていると、 自分の体の状態の経年変化を 見ることがができる

毎年健診を受けていれば、年ごとの健診結果と見比べることができ、検査数値の小さな変化にも気づくことができます。

体重や腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値等は昨年と比べてどうなっているか、健診結果を受け取ったら必ず確認しましょう。また、数値が基準範囲内であっても、昨年や一昨年と比べたときに、徐々に変化している場合は注意したほうがよいこともあります。気になる数値があれば、生活習慣を振り返って健康管理に役立てましょう。

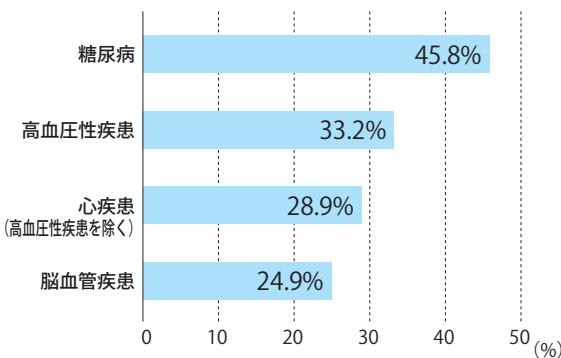
気になった血糖値、
去年と同じくらいか～



ちょっと高めなのが
気になるから
ウォーキングを
始めてみようっと

生活習慣病は自覚症状が
ほとんどないまま進行：
健診で病気の早期発見を！

● 外来患者のうち 自覚症状がなかったと回答した人



注 「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者で「自覚症状がなかった」者の数値
「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」(厚生労働省)より

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、気づかない間に病気が進行します。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者さんを対象に行った調査によると、糖尿病では半数近く、高血圧性疾患では3割強の人が、自覚症状がなかったと回答しています(グラフ参照)。
厚生労働省「定期健康診断結果報告」※によると、定期健康診断で何らかの異常の所見が認められた人の割合は、2022年では58.3%という結果が出ています。健診は生活習慣病の予防だけでなく、早期発見・治療につなげる重要な機会です。異常が見つかったら放置せず、必ず再検査を受けてください。
※労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果についての事業場からの報告を集計したもの

プロのサポートが受けられる！
ご存じですか？
特定保健指導を受けるメリット

特定保健指導の案内が届いた方は、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。特定保健指導は、保健師・管理栄養士等の専門家が、あなたの状況に合わせて生活習慣を見直すためのサポートを行います。ご自身の健康のために、積極的に参加しましょう。

“指導”ってことは「これはダメ！」
って一方的に言われるんですね…

その勘違い、もったいないよ！
メタボ改善のための自分だけの
アドバイスが受けられるんだ
しかも、無料でね！

僕も2年前に受けたけど、
今もアドバイスを
参考にしてるよ！

どうせないこと
言われそうだし、
面倒くさいなあ



特定保健指導を受ける3つのメリット

メリット 1 メタボ解消のための
パーソナルアドバイスとサポート

“指導”というと、「一方的にいろいろなことを言われて注意されるのか……」と憂うつに思われるかもしれませんが、実は違うんです！ 保健師・管理栄養士などの専門家による、生活習慣の改善を目的とする「パーソナルアドバイス」と「サポート」です。

メタボ解消のための専門知識をもったプロが、その人のライフスタイルに合った食事や運動などの生活習慣について、できそうなことや続けられそうなことを一緒に考えてサポートしてくれます。

それなら毎日
続けられそうです！

まずは晩酌のビールを
500mL缶から350mL缶に
変えてみましょう



メリット 2 生活習慣病を撃退！

特定保健指導の対象になった方は、すでに生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善が必要と判定された方です。自覚症状がないからといって放置すれば、いずれは生活習慣病を発症してしまいます。自分一人ではなかなか始める気になれなくても、あなたの健康を親身に考えてくれる専門家と一緒に「やってみようかな」という気になりませんか？ 今が生活習慣の改善を始める絶好のチャンスです！

自覚症状が
ないから、
まだ大丈夫
ですよね？

そんなことはない
んです
生活習慣病の多く
は、自覚症状がほと
んどないまま進行し
てしまうんですよ



メリット 3 貴重なアドバイスは、
なんと無料！

特定保健指導にかかる費用は健保組合が負担しますので、対象者の方はお金を払う必要はありません。無料で専門家のサポートを受けて、生活習慣の改善に取り組みます。

へえ～！
おトクだね！



血糖値が気になる人におすすめレシピ



レシピ作成：(株)NECライベックス

「健康診断で高血糖を指摘された」「血糖値が気になる」「最近太ってきた」「血圧が高くなってきた」。そんなあなたに、今回は血糖値の上昇を穏やかにする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！



COLUMN



血糖値と食事について

食べ物から摂取された糖質は、小腸でブドウ糖に分解されて吸収され、血液に乗って全身に運ばれ、エネルギー源となります。血液中のブドウ糖の濃度を「血糖値」といいます。

血糖値が高くなりすぎると、血管が詰まりやすくなり、生活習慣病などのリスクが高まります。

血糖値が上昇すると、膵臓から「インスリン」というホルモンが分泌され、血糖値を下げようとしていますが、食べすぎなどで過度に糖質をとってしまうとインスリンの働きが弱ってしまうため、血糖値が下げられなくなります。

食べすぎないことに加え、急激な血糖値上昇を抑える食べ方を意識することも必要です。

血糖値を過度に高くしない食事のポイント



●食べる順番を意識する

以下の順番を意識して、糖質がゆっくり吸収される食べ方を心がけましょう。

- ①野菜・海藻・きのこなどの副菜
- ②肉・魚・卵などの主菜
- ③ごはん・麺類・パンなどの主食

●ゆっくり・よく噛んで食べる

ゆっくり・よく噛んで食べることで、満腹感を得られ、食べすぎ防止につながります。

●朝食を食べる（朝食・昼食・夕食の3食を食べる）

朝食を食べないと、夕食からの間隔が空き、次の食事（昼食）の後の血糖値が上がりがやすくなります。朝食を食べることによって、朝食後の血糖値の上昇が穏やかになるだけでなく、昼食後の血糖値も上がりにくくなるといわれています。

●食物繊維が豊富な食べ物を食べる

食物繊維が豊富な食べ物は、糖質の吸収が穏やかになり、血糖値の急上昇を抑えるといわれています。また、噛み応えのある食べ物が多いため、よく噛んで食べることができます。野菜・海藻・きのこ・こんにゃく・豆類・乾物がおすすめです。

さばのムニエル 玉ねぎトマトソース

エネルギー：271kcal
食塩相当量：1.3g

さば（青魚）に含まれる「DHA」「EPA」、玉ねぎに含まれる「ケルセチン」、トマトに含まれる「リコピン」は、血糖値を抑えるといわれています。オクラには、糖質の吸収を穏やかにする効果が期待できる「ペクチン」が含まれます。

【材料】1人分

さば……2切れ（1切れ40g）
酢……小さじ1/2
こしょう……少々
小麦粉……小さじ1
オリーブオイル……小さじ1

玉ねぎトマトソース

玉ねぎ……1/4個
トマト……1/6個
にんにくチューブ……2cm
オリーブオイル……小さじ1/2
酒……大さじ1/2
水……大さじ1/2
しょうゆ……小さじ1
オクラ……3本
レモン……1/8個

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切り、トマトは1cm幅の角切りにする。レモンはくし切りにする。
★**レモンは斜め十字にカットすると果汁をしっかり絞れます。**
- ②オクラはヘタの部分を切り落とし、ガクをむいておく。オクラの表面を塩（分量外）でこすり、鍋に湯を沸かして熱湯で1～2分ゆでる。水気を切り、斜め2等分に切る。
- ③さばは酢をまぶし、こしょうを振り10分ほどおく。水気をふき取ってから小麦粉をまぶす。
★**酢をまぶすと焼きあがったさばがふっくらします。塩を振るよりも塩分を控えることができます。**



- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、さばの皮目を下にして中火で2～3分焼く。焼き色が付いたら裏返して弱火で約3分焼く。両面焼いたら器に取り出す。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ弱火で玉ねぎが透明になるまで炒める。中火にしてトマトを入れ、酒・水・しょうゆを加えて煮立たせる。
- ⑥器に④のさばを盛り、⑤のソースをかける。オクラとレモンを添える。

小松菜と切干大根ごま和え

エネルギー：39kcal
食塩相当量：0.4g

小松菜で、不足しがちな鉄分やカルシウムをとることができます。切干大根は、食物繊維が豊富です。

【材料】1人分

小松菜……2株（約70g）
切干大根……3g
人参……1cm
しょうゆ……小さじ1/2
A 砂糖……小さじ1/2
白すりごま……小さじ1

【作り方】

- ①小松菜は根元を切り落とし、3～4cmの長さに切る。切干大根は水に浸して戻し、水気を切る。人参は皮をむき短冊切りにする。
★**小松菜は、茎と葉に分けておきます。**
- ②鍋に湯を沸かし、小松菜の茎と人参を約1分ゆでる。小松菜の葉と切干大根を加え、さっとゆでる。
- ③よく水気を切り、Aの調味料で和える。



きのこと豆腐のスープ

エネルギー：27kcal
食塩相当量：1.0g

しめじ・干し椎茸・わかめには食物繊維が豊富に含まれます。豆腐に含まれる「大豆イソフラボン」は間接的に血糖値を下げるサポートをするといわれています。

【材料】1人分

しめじ……1/5パック
干し椎茸（スライス）……1g
絹ごし豆腐……1/6丁
カットわかめ（乾燥）……1g
干し椎茸の戻し汁+水……150cc
鶏がらスープの素……小さじ1/2
塩……少々
こしょう……少々

【作り方】

- ①しめじは石づきを取って小房に分ける。干し椎茸は水に浸して戻し、水気を切る。絹ごし豆腐は1cm幅のさいの目に切る。カットわかめは水に浸して戻し、水気を切る。
★**干し椎茸の戻し汁は、捨てずにとっておきましょう。**
- ②鍋に水と干し椎茸の戻し汁を入れ、しめじと干し椎茸を入れて火にかける。



- ③沸騰して3分程煮たら絹ごし豆腐と鶏がらスープの素を加え、約1分煮る。
- ④カットわかめを加え、再度沸騰したら塩・こしょうで味をととのえる。

玄米ごはん

エネルギー：228kcal
食塩相当量：0g

玄米は、白米より食物繊維が豊富です。玄米ごはん以外では、雑穀米ごはんや麦ごはんもおすすめです。

【材料】1人分

玄米ごはん……150g



2023年度
決算が
まとまりました



経常収支で8億円の赤字に

去る6月24日に開催された第194回組合会において、日本電気健康保険組合の2023年度の収入・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】

2024年度は、6、578億円の経常赤字となる見込みです。赤字幅は前年度予算から956億円拡大し、赤字組合の割合も全体の約9割に達する見込みです。赤字の要因は、医療費の伸びと納付金（お年寄りの医療を支えるために拠出するお金）の増加です。

○保険料収入…8兆8、851億円
(前年度比4・5%増)

○保険給付費…5兆756億円
(同6・2%増)

○納付金…3兆8、774億円
(同4・6%増)

○平均保険料率…9・32%
(同0・05ポイント増)

※NEC健保の2024年度の健康保険料率は前年度同様の8・0%

【介護勘定】

2024年度の平均介護保険料率は前年度同様の1・78%で、介護保険料率を引き上げた組合は全体の9・1%を占めています。

○1人当たり介護納付金…11万7、949円
(前年度比1・6%増)

※NEC健保の2024年度の介護保険料率は前年度比0・2ポイント減の1・7%

NEC健保の 状況



2023年度は、保険料率を前年度同様の8・0%に設定し、19億円の赤字予算を組みました。決算では、標準報酬月額ならびに賞与の増加により保険料収入が予算よりも7・7億円増加し、納付金が2・4億円減少するなどした結果、経常収支は8億円の赤字となりました。

2023年度 介護勘定

介護保険第2号被保険者数 50,264人

特定被保険者数

(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) 633人

収入

科目	決算額(百万円)	1人当たり額(円)
介護保険料	7,875	154,724
繰入金・その他	0	0
収入合計	7,875	154,724

支出

科目	決算額(百万円)	1人当たり額(円)
介護納付金	7,263	142,700
介護保険還付金	4	79
支出合計	7,267	142,779

※1人当たり額は
[介護保険第2号被保険者数+特定被保険者数] で算出

○保険料収入…432億円
(前年度比2億円増)

○保険給付費…243億円
(同16億円増)

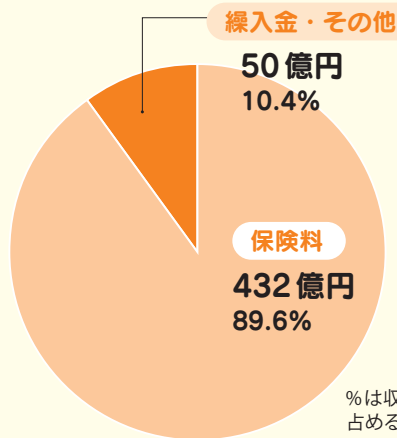
○納付金…178億円
(同11億円増)

2024年度予算では、経常収支で55億円の赤字を見込んでいます。

収入

収入総額 482億円

経常収入：433億円



保険料 432億円

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。



%は収入全体に占める割合

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した

支出

支出総額 449億円

経常支出：441億円

保険給付費 243億円

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 178億円

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 16億円

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した。



保健事業費

16億円
3.6%

その他

12億円
2.7%

納付金

178億円
39.6%

保険給付費

243億円
54.1%

%は支出全体に占める割合

保険給付費の内訳

端数処理のため、内訳と合計額は一致しません。

法定給付(法律に基づく給付) …232.6億円

●医療給付費…211.5億円 ※療養給付費、家族療養費など
2023年度も増加傾向が続いています。コロナ禍以前の2019年度比で総額14.2%増、被保険者1人当たり14.0%増となりました。

●傷病手当金…16億円
2023年度は、それまでの減少傾向から増加に転じた2022年度に続いて増加しました。2022年度比で総額2.7%増、1人当たり2.4%増となりました。

●出産…5億円 ※出産育児一時金、家族出産育児一時金、出産手当金
2023年度は、それまでの減少傾向から増加に転じ、2022年度比で総額10.0%増、1人当たり9.7%増となりました。
※このほか、埋葬関連の給付費(埋葬諸費・家族埋葬料)635万円があります。

付加給付(NEC健保組合独自の給付) …10.8億円

総額で前年度比3.6%増、被保険者1人当たりで3.3%増となりました。

歯周病が影響を及ぼすのは口の中だけではありません



監修 ● 穴原 秀郎 先生 タナカ歯科（東京都）院長

歯を失う原因の第1位である歯周病。
歯周病は口の中だけの問題と考えられがちですが、近年、全身の健康にも影響を及ぼすことがわかってきました。歯周病を予防・改善することは、全身のさまざまな病気のリスクを下げるにつながります。

歯周病が全身に及ぼす影響

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。

歯周病



ごえん 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。

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させ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。

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。

など

歯肉から血流に乗って歯周病菌などが全身へ送られる

歯周病は、歯の表面に付いた歯垢（プラーク）や歯石中の歯周病菌が歯肉（歯ぐき）の中に入り炎症を起こすことで発症します。やがては歯を支えている骨を溶かしていき、結果的に歯を失う原因となります。

また、炎症部分にたまった歯周病菌や炎症によって作られた炎症物質は、歯肉の毛細血管の流れに乗って全身に運ばれ、さまざまな病気を引き起こしたり悪化させたりします。歯周病は口の中だけではなく全身の病気にもつながっていくのです。

歯周病のセルフチェック

歯周病を予防して全身の健康を維持しよう

日頃から自分の歯や歯肉の状態をチェックする習慣を持ちましょう。歯周病予防には、ブラッシングなどで口の中を清潔に保つとともに、歯科医院で定期的に歯科健診を受け、セルフケアでは難しい歯石除去をしてもらうことが効果的です。

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた。
- 歯がグラグラする。



参考：厚生労働省「e-ヘルスネット」

(株)歯科健診センターの

「無料歯科健診」に行きましょう！

お口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かな人生を送る基礎となるものです。

お口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療が大切です。

(株)歯科健診センターの「無料歯科健診」は、NEC 健保組合の加入者なら、どなたでもご利用いただけます。

簡単に申し込み

無料で受けられる！

お近くの提携歯科医院で

4コースから選べる



健診コース



ご自分にあった内容を選べます。

所要時間は約**15分**

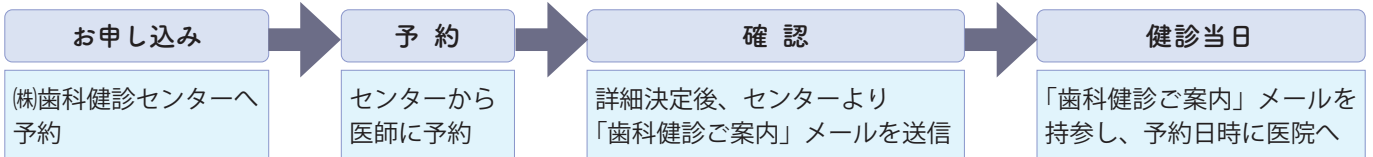
一般歯科健診

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



お申し込み方法



提携歯科医院の情報をご覧いただけます。

歯科健診センター

検索

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

歯科医院に直接連絡されても、この「無料歯科健診」は受けられません。



注意事項



予約の無断キャンセル・遅刻等のご遠慮ください。

お申し込み

- 提携歯科医院に直接連絡されても受けられません。
お申し込みは必ず歯科健診センターをお願いします。
- 健診希望日は2週間以上先の日時をご指定ください。
- 歯科医院の都合により、ご希望の歯科医院にてご予約をお取りできない場合があります。

健診・治療

- 二次健診、診察治療には費用が発生します。
- 無料健診、治療相談は保険外診療となります。
- さらに精密な健診、診断を必要とする場合はレントゲン撮影などの二次健診を推奨いたします。
- 二次健診、診察治療の開始につきましては、担当歯科医師と十分に相談してご判断ください。

委託先：株式会社歯科健診センター
☎03 (5210) 5603

今回のクイズの賞品は、電動歯ブラシ！
奮って応募してニャ (23ページをご覧ください)



健康に関するソボクな疑問 Q&A

今すぐ始めたい
幸せ習慣 編

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步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

Q 歯を食い縛って頑張るのは大事ってホント？

A ウソ。

歯を食い縛るのは、悪いことだらけ

「スポ根もの」のストーリーでよく登場するの
が、「歯を食い縛って頑張れ！」という叱咤激励
のセリフ。主人公がスポーツに打ち込みながら苦
難を乗り越える姿は感動的ではありますが、今日
では、精神的・身体的な健康への配慮から、心身
への過度の負担を強いることは勧められていませ
ん。

そもそも、一流のスポーツ選手の場合、「歯を
食い縛るような無駄な力は使わない」人がほとん
ど。また、歯を食い縛ると、歯にひびが入ったり
顎の関節に負担がかかったりして、むし歯や歯周
病、顎関節症などを引き起こす恐れがあります。
体の力を適度に抜いて、リラックスして過ごし
ましょう。



Q 貧乏ゆすりはいくらしたほうが
いいってホント？

A ウソ。

「健康ゆすり」とも呼べるほど、
たくさんゆするといい効果がある！

語感から、何だかネガティブなイメージがつき
まとう「貧乏ゆすり」。実は、さまざまな健康効
果があることをご存じでしょうか。

貧乏ゆすりは、とくに股関節の軟骨の再生に有
効。変形性関節症のリハビリにも取り入れられて
います。また、かかとを上下させるタイプの貧乏
ゆすりは、ふくらはぎの運動量が増えるため、手
足の冷えやエコノミークラス症候群、足のむくみ
などの予防や改善にも役立ちます。さらに、血流
改善効果によって脳のパフォーマンズが高まり、
集中力アップが期待できるんです。もはや、貧乏
ゆすりではなく、「健康ゆすり」と呼ぶほうがよ
いかもしれませんね。



Q 笑門には福来るって
ホント？

A ホント。

笑顔で過ごせば、人生の満足度や
幸福度のアップにつながる

カリフォルニア大学で、30年もの長期にわたる
ユニークな心理学の研究が行われました。卒業ア
ルバムの写真の分析と追跡調査を実施したとこ
ろ、笑顔で写っていた人ほど、その後の人生の満
足度が高く、幸せな結婚生活を送っていることが
わかったのです。また、200人以上のメジャー
リーガーの追跡調査を行った研究では、入団時の
写真に自然な笑顔で写っていた人のほうが、笑顔
でなかった人よりも、平均寿命が長いことが報告
されたとのこと。

そう考えると、「笑門には福来る」というこ
とわざには説得力がありますね。今日から早速
につくりするように意識してみてもいい？





読者投稿

私のリフレッシュ方法

NECパーソナルコンピュータ株式会社
Rさんの被扶養者
ナツメさん（ペンネーム） 48歳



娘と少林寺拳法に誘ってくれたクラスメイト。奥は先生と私です

娘と一緒に 少林寺拳法に挑戦 新しいことを覚えるのが本当に楽しい



今回は、娘さんと一緒に少林寺拳法を始めたナツメさんにお話を伺いました。

思いっきり体を動かすことがリフレッシュになるだけでなく、年齢に対する感じ方も変わったそうです。

ママ友に誘われて 一石三鳥の出会い

私は、「車は一人一台」の地域で生活しているため、普段ほとんど歩きません。以前スマホで計ったら、まさかの1300歩。これではマズいと本気で思いました。また、娘のために護身術を習わせたいと考えていたところ、ママ友から少林寺拳法に誘っていただきました。護身術・運動・足腰の強化で一石三鳥の出会いでした。

基本練習は突き、蹴り、受身などを繰り返します。また、それらを組み合わせた天地拳・竜王拳・義和拳と、かっこいい呼び名の型（基本法形）といえます。も練習します。

私が通う「金剛禅総本山少林寺山形いずみ道院」は実力のある方（黒帯）が多く、それでいて穏やかな方ばかりなので、練習前後の掃除など、和気あいあいとしています。礼節を重んじ仲間を尊敬し、道場や環境に感謝するよう教える、あくまで護身術。他人を傷つけるのではなく、自分や友だちを守る技であることに感銘を受けています。

少林寺拳法は、左右で全く同じ動きができないといけません。利き足ほど上がらない左足も、突いているつもりで力が入らない左腕も、右と同じように動かすので、「体の左右のゆがみ」や「姿勢のくせ」にも気付くことができます。また、前に転がる「前受身」や後ろに転がる「後受身」は、最初まったくできなかつたのが、あちこち痛めながら練習を続け、なんとか回れるようになりました。側転のように動く大車輪は今もできません。右で上段突、左で中段突からの外受鉤突。一連の動きを、みんなに遅れまいと必死でやる集中力が、仕事のストレスや子育ての疲労感を忘れさせてくれます。

我が子とともにできるのは、 かけがえのない喜び

娘は小学4年生です。上のお兄ちゃんたちとは少年団やクラブで一緒に卓球をしたので、娘とも一緒にできるものを探していました。二人で少林寺拳法を始めてみると、我が子とともにやれる喜びは、やはりかけがえのないものです。体力も柔軟性もあつて覚えるのも早い娘に教えてもらう場面も多々あり、面目ないなど苦笑いすることもありますが、同じ目線で話したり一緒に練習したり、いつか子育てが終わっても、すべての瞬間が私の大切な思い出になると確信しています。そんな私たちを、主人は笑って見守ってくれています。週2回の練習は帰宅が夜9時半になるので、家事も済ませて猫と晩酌しながら帰りを待ってくれますし、私が行けないときは仕事を切り上げて娘の送迎をするなど、精いっぱい応援してくれます。本当は技の相手をしてほしいのですが、そこは「断固拒否!!」されています。

年齢に対する感じ方が変わった

ずっと前、上の子の学年が上がるにつれ、私も小学生の母↓中学生の母↓高校生の母……と心が変わっていました。長男と娘は17歳差。落ち着いてすっかりした高校生の母からいきなり赤ちゃんのママに逆戻りし、娘と一緒に遊んだり大笑いしたり若いママ友と交流したりするうちに、自分の年齢に対する感じ方が変わってきました。「年齢のせいではないかと。」「少林寺拳法で、世界がぐっと広がりました。50歳を目前に控え、覚えは悪いし体は硬いし体幹は弱いと課題は山積みですが、新しいことを覚えるのが本当に楽しいです。」



基本練習中。左から2人目が私です



入門時に渡される「金剛禅読本」と修行科目表



少林寺拳法の公式サイト
<https://www.shorinjikempo.or.jp/>

ナツメさん、投稿ありがとニャン。
ネコルも始めてみようかな。
パパさんと晩酌もいいニャあ

「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。



10/1～サービス開始




ウォルン NECの健康アプリ **WoLN** で 歩いて、食べて、楽しもう！



- 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
- 3 獲得したポイントを貯め、抽選に応募

* 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

詳細情報は、10月1日以降、当健保組合ホームページに掲載予定です。

健保ホームページに掲載されましたら、当該ページのバナー  からご参照ください。

ご注意ください！

今シーズンのインフルエンザ予防接種の 補助申請の受付開始は **11月** です

(接種期間は10月から変更はありません)

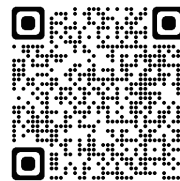


2024年11月1日よりインフルエンザ予防接種補助申請の受付を開始いたします。

原則として申請はKOSMO Communication Webを利用し、登録時に確証（領収書）を画像として登録することで、後日、確証（領収書）のコピーまたは原本等を送付する必要はございません。

補助対象期間（接種時期）	2024年10月1日～2025年1月31日（接種分） 申請受付は11月からですが、10月に接種した場合も、補助の対象となります。
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	NEC 健保加入の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

確証はPDF、JPEG、PNG、GIF、BMPの画像フォーマットで添付してください



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」をご覧ください。

https://www.neckenpo.or.jp/hokenjigyoyobousesshu/influ_yobou/

申請は新サービス「KOSMO Communication Web」で

KOSMO Communication Webのインフルエンザ予防接種補助金申請は、11月よりサービスを開始します（P21をご参照ください）。



従来の電子通知・電子申請サービスを KOSMO Communication Webに 切り替えます

2024年10月以降、電子通知・電子申請サービスを
順次切り替えます。

任意継続者を含めた全被保険者が
ログイン可能となるため、
切り替え後は紙通知の配付は原則行いません。

重要ニヤ!

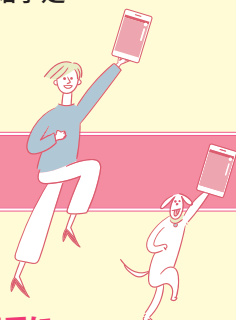


対象の電子通知およびサービス切替時期

- 資格情報のお知らせ（保険証廃止に伴う新規通知）……2024年10月サービス開始予定
- 医療費通知（2023年1月診療分から）……2024年12月サービス開始予定
- 給付金等決定通知（2025年1月給付分から）……2025年1月サービス開始予定

対象の電子申請およびサービス切替時期

- インフルエンザ予防接種補助金申請……2024年11月サービス開始予定



お願い

- ログインIDおよび初期パスワードを記載したハガキを2024年9月末までに被保険者宛に郵送します。紛失されませんようご注意ください。
 - 2022年12月以前に受診された分の医療費通知は、必要に応じて現行サービス（ハピルス）で印刷・保管しておいてください。新サービスでの参照はできません。
- ※ハピルスの利用期限は、2025年3月末までです。



詳細情報は、今後、当健保組合ホームページに掲載予定です。ご参照ください。
<https://www.neckenpo.or.jp/>

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



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

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、速やかに当健保組合へ届出をお願いします。なお、就職後（当健保組合の資格喪失後）に当健保組合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（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、健保組合への手続きが必要です。削除手続きがされないと、マイナンバーに紐づいた健康保険記号・番号が新しい記号・番号に切り替わりません。医療費の精算（健保への返金）が発生するケースがありますのでご注意ください。

無料

※視聴にかかる通信料は、自己負担となります。

健康/介護教室のご案内

2024年度は、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コースの、全22コースを開催しています。

好きな時間に、自宅で学ぶ

健康や介護についてのさまざまな問題を解決していくために、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型で実施しています。受講料は無料です。ぜひ、ご家族のみなさんでご覧ください。

詳しくは、当健保組合の「健康/介護教室-オンライン型」をご確認ください。

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

コース

健康系

ストレスマネジメント

ストレスと付き合う7つの行動と心理的安全性

リニューアル

女性のための健康①

ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー

リニューアル

女性のための健康②

40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー

リニューアル

睡眠



眠りのチカラ：睡眠の正しい理解と対策

美容と健康セルフケア

東洋医学で解決！美容と健康セルフケア

アンガーマネジメント

怒りの感情と上手に付き合う方法

健康診断結果を健康維持に活かす

見過ごしていませんか？健診結果の重要シグナル

禁煙対策

喫煙が招く、健康被害と問題点

エクササイズ

自宅や職場で続ける！毎日続けて健康を手に入れる

歯の健康

知っておきたい口腔ケア

糖尿病予防

糖尿病をよく知ろう！糖尿病の基礎知識

眼の健康

目の疾患のお話～中高年に多い眼科疾患とその予防

栄養と食事

健康維持に大切な栄養と食事



認知症対策

認知症の正しい知識～軽度認知障害(MCI)段階での発見と早期治療



肩こり・腰痛・膝痛予防

自宅や職場でできる、肩こり・腰痛・膝痛予防



がん対策

がんと正しく向き合う心構え～やっぱり大切！がん検診で早期発見



介護系

介護準備学（お金）

介護パターンと心構え、大事なものを守るためのお金の話

リニューアル

介護準備学（ストレス）

介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用

リニューアル

介護準備学（介護と仕事の両立）

介護と仕事の両立～あなたの大切な人生のために



介護準備学（相続）

介護と相続に向けた準備学～相続まで見据えて家族で考えよう

リニューアル

介護予防

健康寿命を延ばす介護・健康教室

認知症介護

認知症フレンドリー講座～認知症を正しく理解するために

各コースの紹介動画は、ふれあい健康事業推進協議会ホームページよりご視聴いただけます。
<https://fureai-k.com/index.php>



申し込み方法

健康/介護教室 受講申し込みフォーム <https://forms.office.com/r/CU9C6FQEar> よりお申し込みください。



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（当健保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/quiz_oubo/（右下の二次元コードからアクセスできます）よりMicrosoft Formsにてご応募願います。
- 応募期間**：2024年9月1日（日）～2024年9月30日（月）
- 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し、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、あらかじめご了承ください。
- ※採用された方には**もれなく**、1,000円分のオリジナル図書カードを贈呈いたします。

採用された方には**もれなく**、**1,000円分のオリジナル図書カード**を贈呈します!!



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』をしっかりとチェックすると、正解がわかりますよ！

正解された方の中から
抽選で**20名様に**
パナソニック 電動歯ブラシ
ポケットドルツ
極細毛タイプ
を贈呈します!!

- クイズ問1**：「天地○・竜王○・義和○」とは、少林寺拳法の「基本法形」の名前である。
- クイズ問2**：血糖値とは血液中の「○○○糖」の濃度である。
- クイズ問3**：歯を失う原因として最も多いのは「○○病」である。
- クイズ問4**：お年寄りの医療を支援するために、2023年度にNEC健保が抛出した「納付金」の額は、○○○億円である。
- クイズ問5**：「○○○○○ Communication Web」とは、NEC健保が10月以降、切り替えを予定している新しい電子通知・電子サービスである。

ご意見（機関誌に関する、ご意見・ご要望）

※○の中には、文字や数字が各1つだけ入ります。

- 応募方法**：当健保組合ホームページの応募サイト https://www.neckenpo.or.jp/quiz_oubo/（右の二次元コードからアクセスできます）よりMicrosoft Formsにてご応募願います。
- 応募期間**：2024年9月1日（日）～2024年9月30日（月）
- 応募資格**：NEC健保組合加入者の方
- ※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20名様にパナソニック 電動歯ブラシ ポケットドルツ 極細毛タイプ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2024年10月中旬以降を予定しております。



- 前回の答え**
問1：スクワット 問2：トマトジュース
問3：マイナ 問4：非アルコール
問5：水虫

表紙が新しくなりました
今号から、表紙を担当するイラストレーターが浅野みどりさんに変わりました。今後とも、機関誌『NECけんぽ』をご愛読ください。
【浅野みどりさんのコメント】
「紅葉を始めた木々が水面にゆらめく、初秋の湖の風景をイメージしました。豊かな秋の実りを、小鳥がおいしそうについばんでいます」

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。

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 ／

- 睡眠の質を上げる方法を教えて！
- 快眠に近づくための食事や習慣などが知りたい
- 寝具の選び方についての記事が読みたい

当健保組合では、2022年4月から2023年3月まで、睡眠についての特集コンテンツを配信したニャ。2020年10月から2021年12月にかけて配信した「ねる・たべる・うごく ここだけの話 15のこと。」にも、睡眠の質を高めるヒントがたくさん！ どちらも当健保組合ホームページからチェックできるので、活用してほしいニャ～。



◆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-empower-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-empower-clinic-2023__trashed/douga/

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

☎0570-001-824 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