

健保だより おげんきですか

平成26年

10月号

周知健保発406号

発行日 2014年10月1日

立教学院健康保険組合

平成26年度 腹部エコー・胃部レントゲン検診のご案内



今年度の腹部エコー・胃部レントゲン検診を以下の日時・場所で実施します。

【受診対象者】被保険者(任継含む) 及び被扶養者である配偶者

【池袋会場】

日程：11月11日(火)・12日(水)・13日(木)

時間：8:55～12:25

場所：池袋キャンパス5号館1階 第1・2会議室

腹部エコー検診(所要時間約10分)

胆嚢、肝臓、腎臓、脾臓、膵臓等、腹部の超音波検査です。仰向けに寝た状態で腹部に超音波発振器を押しあて、診断装置のブラウン管に臓器の断層面の画像を映し出して観察し、病変部を診断します。

【新座会場】

日程：11月18日(火)・19日(水)

時間：8:25～12:25

場所：新座キャンパス7号館 アカデミックホール

胃部レントゲン検診(所要時間約10分)

胃部のレントゲン間接撮影検査です。バリウムを飲んだあと、レントゲン検査車内の装置で、あらゆる角度より撮影し、胃部の病変部を診断します。

※検診は、腹部エコー・胃レントゲンのいずれか片方のみご受診いただくことも可能です。

※今年度、人間ドックを受診済みの方・受診予定の方、胃・腹部の疾病治療中の方はご遠慮ください。

ご予約方法

以下の予約開始日時より、お電話でご予約をお願いします。

※予約は先着順です。

※定員に達し次第、キャンセル待ちの受付をいたします。

※池袋と新座では予約開始日が異なります。(電話番号は同じ)

【池袋会場】10月9日(木) 9:10～ 【新座会場】10月10日(金) 9:10～

(予約の電話番号) 03-3985-2760 (内線2760)

下記の項目について、予約の電話の際にお申し出ください。

①希望する検診会場・検診日(池袋:11日 or 12日 or 13日、新座:18日 or 19日)

③希望する検診(両方 or 腹部のみ or 胃部のみ)

④希望時間(当日の検診開始時間は予約時間よりも遅れる可能性があります。)

⑤所属(任継・被扶養者である場合はその旨)

⑥氏名(旧姓使用の方は保険証記載の氏名をお申し出ください。)

⑦内線番号(任継・被扶養者である場合は、携帯電話等当日対応可能な連絡先)

～小・中・高の方は別予約です～

以下の方は各校で別途予約を受付します。
各校保健室にお問い合わせください。

いずれの検診も食事制限
があります。検診の注意
事項は、予約された方に
ご案内をお送りします。



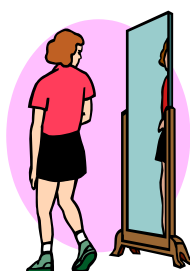
406号 目次

平成26年度腹部エコー・胃部レントゲン検診のご案内 P1

平成26年度秋の特定健診のご案内 P2

平成26年度第1回 健康セミナー@PRACのご案内 P3

医薬品斡旋販売のご案内・人間ドック体験レポート P4



今号では、健康セミナー
@PRAC「自分に合った正
しい姿勢を発見し、疲れに
くく美しい歩き方をマス
ターしよう！」の開催ご案
内をしています。お申し込
みお待ちしております。

今年度も健診を受診しましょう。～平成 26 年度秋の特定健診のご案内～

【大学・学院の勤務員の方へ】

今年度も、労働安全衛生法に基づく勤務員の定期健診と特定健康診査を、学院と健康保険組合で共同実施いたします。勤務員の方々は、年に一度必ず健康診断を受けていただくことが義務となっています。9月に健診案内が届きますので、必ずご受診ください。



（平成 26 年度定期健診日程）

	10/1(水)	10/2(木)	10/3(金)	10/6(月)	10/7(火)	10/8(水)
池袋会場	勤務員 ※40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者は予約した方のみ					
新座会場	勤務員 ※40歳以上の被扶養者は予約した方のみ					

【池袋中学校・高等学校の方へ】

10月8日(水)に勤務員健診を実施します。学内の案内をご確認のうえ、必ずご受診ください。

被扶養者・任意継続被保険者（40歳以上）の方は、お近くの病院で健診を受診できます

被扶養者の方・任意継続被保険者の方（40歳以上）で、今回学内の定期健診を申込みされなかった方は、平成27年1月までの間、ご都合のよい医療機関（集合契約参加の医療機関）で、特定健診を受診できます。健保の発行する受診券を提示すれば、費用負担無しでご受診いただけます。

すでに、今年5月に、被扶養者・任意継続被保険者の方全員に、集合契約医療機関での特定健診受診券をお送りしました。お手元に無い方は再発行いたしますので、健康保険組合までお申し出ください。



※40歳未満の方、また学内の定期健診をご予約・ご受診予定の方は対象外です。

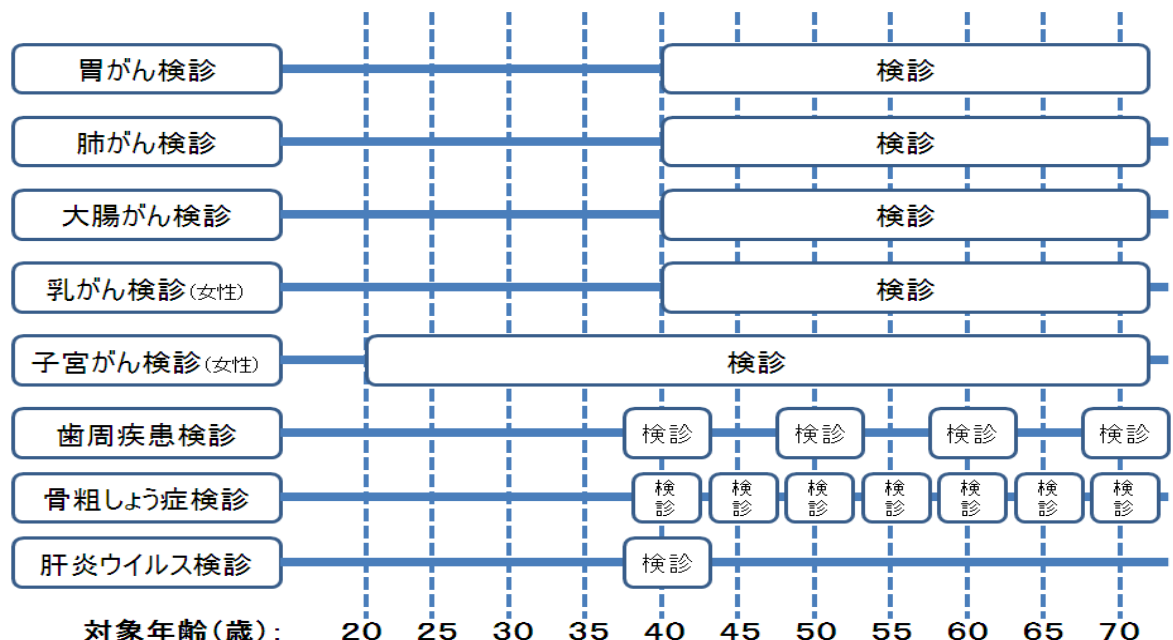
※年度内に健保提携医療機関での人間ドックを受診された方、またはこれから受診される予定の方は、改めて特定健診をご受診いただく必要はありません。

※年度内に他の医療機関で特定健診を受診された方は、結果データを健保までご送付ください。

定期健診以外の項目の検診は、お住まいの市区町村の検診制度を活用しましょう

事業主・健保からご案内している検診項目以外の検診は、お住まいの市区町村で実施している検診制度を利用して受診することができます。がん検診をはじめ、歯周疾患検診、骨粗鬆症検診、肝炎ウイルス検診など、定期健診だけでは検査できない項目は、お住まいの市区町村の検診制度を活用してご受診ください。

自治体で実施している各種検診の例
（実施されている検診内容、対象年齢、費用負担等は、お住まいの市区町村にお問合せください。）



平成 26 年度 第 1 回健康セミナー@ポール・ラッシュ・アスレティックセンター

自分に合った正しい姿勢を見つけ、
疲れにくく美しい歩き方をマスターしよう！

インストラクターに
よる個人指導あり!!



健康保険組合の健康セミナーでは、平日夕方から約 1 ～ 2 時間、どなたでも参加しやすい健康に関するテーマについて、専門の講師をお招きしてレクチャーをいただいています。

今回は、ポール・ラッシュ・アスレティックセンター (PRAC)にて、「自分に合った正しい姿勢を見つけ、疲れにくく美しい歩き方をマスターしよう！」を実施します。

まだPRACに入ったことが無い方も、すでに使いこなしてる方も、ぜひお気軽にご参加ください。

日時： 平成26年10月29日 (水) 17:45～19:15 (途中退出・途中参加可)

会場・更衣室は17時よりご利用いただけます。着替える方は開始時間までにお済ませください。

場所： ポール・ラッシュ・アスレティックセンター4階 フロア 2・3

持ち物： 館内で履く靴下、動きやすい服装 (腕が上下に上げられる程度)

(シューズは不要です。スリッパ・500mlペットボトルの水をこちらでご用意します。)

お申込方法： 電話受付：03-3985-2760 (内線2760) 申し込み受付開始しています

対象者： 立教健保の被保険者・被扶養者の方 (ご家族・お子様もお気軽にどうぞ)

※小中高の教職員の方も本セミナーはご参加可能です。

講師： 片山 ミキ 先生 (フィットネスインストラクター)

ご経歴：

大手フィットネスクラブにてエアロビクス、スイミング、マシントレーニング指導、法人企業向け運動指導企画運営の経験を経て、現在は体育専門学校講師、ピラティスインストラクター、ストレッチ専門スタジオトレーナー、訪問パーソナルトレーナー、杉並区、豊島区での体育館などでの一般運動指導を実施。



【片山先生からのメッセージ】

今回のセミナーは、「姿勢が悪い」「太ももが太い」「ふくらはぎがパンパン」「綺麗に歩きたい」「疲れにくい身体にしたい」…こんな方々に是非、受講して頂けたら、幸いです。

猫背やソリ腰、膝がいつも曲がってしまう…など、日常生活で何気なくおこなっている「姿勢」や「歩き方」が、気になっていませんか？子供の頃からの癖がそのまま成人してからも続き、その癖により筋力が低下し、膝、腰、肩周りに痛みが出てきてしまうと考えられます。セミナーでご自身の癖、理想とする姿勢や歩き方を学ぶことで、快適なQOL(質の良い生活)へと結び付けて頂けたら嬉しいです。実際に立ち方やウォーキングの方法にトライして、現在の歩き方と比べて、楽に、力を入れずにできるかどうか、短い時間ではありますが、体験していただけたらと思います。

また、今回はお子様のご参加も歓迎します。パソコンやゲーム機の普及、便利な生活による運動不足。お子様の筋力低下は、将来の姿勢の悪さに繋がるとも思います。子供のころから「姿勢」への関心が高いと将来が楽しみです。

事務局からのお知らせ

家庭常備薬の斡旋販売（有償）を実施します（同封のパフレットをご参照ください）



この度、健保の被保険者の方を対象に、家庭常備薬の斡旋販売を実施いたします。市価よりも安い価格で、身近に置いて使うための医薬品・衛生用品等をご購入いただけます。詳細は同封のパフレットをご参照ください。ご注文・お支払い・納品に関するお問い合わせは、販売業者（㈱アーテム）が対応いたします。

※平成22年度まで実施していた「家庭常備薬配布制度」とは異なり、健保からの補助はありませんのでご注意ください。

【お申込期間】 平成26年10月1日（水）～平成26年11月28日（金） 当日消印有効

【申込方法】 FAXもしくは申込用紙の郵送で受付します。

FAX・・・同封の「FAX申込書」に必要事項を記入の上、記載の番号（フリーダイヤル）にFAXする。

郵送・・・同封の申込用紙に必要事項をご記入の上、封筒にのり付けしポストに投函する（切手不要）。

【納品方法】 申込受付後、ご指定のお届け先に受付後約2～3週間でお届けします。

【支払方法】 商品到着後、同封されている振込用紙で、

コンビニエンスストアにて一週間以内に必ずお支払いください。

【送料】 購入価格4,000円以上は無料、4,000円未満の場合430円の送料をご負担いただきます。

人間ドック体験レポート① ～大宮シティクリニック編～

健保の短期人間ドック受診制度（40歳以上の被保険者・被扶養者）では、12の医療機関と提携しています。人間ドック体験レポートでは、実際に受診された方に、人間ドックのご感想をお聞きしてご紹介します。

医療機関名：大宮シティクリニック（JR大宮駅西口 ソニックシティビル30階）

受診された方：50歳代 男性 今年8月に受診

Q. ここを利用したきっかけは？

A. 大宮在住なので初めて受けてみました。駅から近いソニックタワーの最上階なのでわかりやすいです。

Q. クリニックの印象は？

A. まだ新しく、とても広くてきれいなフロアです。スタッフの方は女性が多く、とても親切で丁寧な対応です。

ロビーにガラス張りの大きな窓があり、ソニックタワー最上階からの景色が一望できるので、皆さん眺めていました。ロッカーームも広く、月曜の朝イチで多くの方が健診に来ていましたが、問題なく着替えられました。

Q. 胃の検査はどうでしたか？

A. 胃カメラで受けました。ここは経口ではなく経鼻のカメラで、鼻の穴が狭く心配でしたが問題なく入って、カメラのモニターで胃の状態も確認することができました。

Q. 時間はどのくらいかかりましたか？

A. 朝8時半の受付時間でしたが、少し早めに行って、医師の結果説明が終わったのが11時半頃でした。検査はどれもスムーズに進みました。

Q. 検査結果はわかりやすかったですか？

A. すべての検査が終わってから30分ほど待つと、結果説明用のブースで、医師から直接ドックの結果を説明してもらえるので質問もできて親切です。その時に結果が出ていない検査については、後日郵送で届く結果通知に反映されています。

Q. ドックに含まれているお昼ごはんはどうでしたか？

A. 終了後に昼食チケットをもらって、ソニックタワーのいくつかのお店か、大宮そごうの中のお店からひとつ選んで食べられます。私はソニックタワーのレストランを選びましたが、ちょっと量が少なかったかな？でも全体的によかったなので、来年もここで受診します。

発行日：平成26年10月1日

発行：立教学院健康保険組合

〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-34-1

立教大学池袋キャンパス 学院事務棟アネックス3階

TEL:03-3985-2760 FAX:03-3985-2866

URL:<http://www.rikkyogakuin.jp/institution/kenpo/>

健保からのお知らせ・サービスのご案内等は「おげんきですか」でご案内します。

どうぞ毎号ご家族皆様でご覧ください。

次号は平成26年12月1日発行予定です。