

健保だより おげんきですか

周知健保発407号

発行日 2014年12月1日

立教学院健康保険組合

平成26年度 第2回 健康セミナーのご案内

スロートレーニングで入門！「体幹トレーニング」

講師著書
プレゼントあり！

～頑張りすぎない“腹七分目”の運動法～



健康保険組合の健康セミナーでは、平日夕方から約1時間半、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、5万部を超えるベストセラー『一日一回でお腹が凹む！完全腹筋メソッド』などのご著書がある中村勝美先生をお招きして、気軽に入門できるスロートレーニング方式で、頑張りすぎず継続できる「体幹トレーニング」を体を動かしながら教えていただきます。ウォーキングやストレッチよりも一歩先に進んだ、胴体の筋肉を元気にして健康な体をつくるためのトレーニングを始めてみましょう。

男女問わず
ご参加いただける
内容です。



【対象者】健康保険組合被保険者とそのご家族（任意継続被保険者含む）

【開催日時】 **2015年1月15日（木）18：00～19：30**

【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

【持参するもの】動きやすい服装、靴下、フェイスタオル（ペットボトルの水はこちらでご用意します）

【予約方法】電話予約をお願いします。 **健康保険組合：03-3985-2760**

所属／氏名（健康保険証記載のお名前）／内線番号 をお電話でお申し出ください。

「体幹トレーニング」は、主にスポーツ選手が行うトレーニングのように思われますが、実は一般成人である私たちに最も必要なトレーニングです。

体幹とは、四肢以外の胴体のことで、この部位を鍛える（筋肉を元気にする）と、肩こりや腰痛など日常生活での不定愁訴の軽減やケガの予防、基礎代謝を向上させ内臓脂肪を減らすなど、太りにくい身体への体質改善、姿勢の改善など様々な効果が期待できます。

この講座では、運動初心者の方でも安心して行える「スロートレーニング法」を用いて講義も交えながらゆっくりと進めていきます。合わせて、運動指導27年の経験の中から「運動継続のコツ」もお話させていただきます。

皆様のご参加お待ちしております。



【講師】

一般社団法人
日本けいらくピクス協会
理事 **中村 勝美 先生**

健康運動実践指導者
(社)日本フィットネス協会
公認フィットネスインストラクター
全米ヨガアライアンス

中村勝美先生の最新作『男の人生、腹さえ痩せれば9割うまくいく』（宝島社）を、健康セミナー参加者の方10名に抽選でプレゼントします。ふるってご参加ください。

9割
男の
腹さ
うま
くい
くば

407号 目次

平成26年度第2回健康セミナーのご案内	P1
平成26年度第1回健康セミナー開催ご報告	P2
健康相談サービス「立教学院健保健康相談24」のご案内	
平成26年度 特定健康診査の結果通知を発送しました	P3
冬季休業期間の窓口のお知らせ・ラフォーレ特別優待キャンペーン・人間ドック体験レポート② ～楠樹記念クリニック～	P4

【同封物のご案内】

今月号には以下の資料を同封しています。

- ・「ラフォーレ ウィンター 2014-2015」
- ・「ラフォーレ 修善寺山紫水明 冬の特別優待キャンペーン」



「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！」開催ご報告

さる10月29日（水）、健康セミナー「平成26年度第1回健康セミナー@PRAC 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！」を開催いたしました。当日は、10数名の参加者がありました。片山ミキ先生から「まっすぐ立つ」とはどういうことか、図解でわかりやすくご説明いただいたあと、ひとりひとり立つ姿勢、続いて歩き方を丁寧にみていただきました。参加者の方々からは熱心な質問がありました。セミナーをきっかけに、姿勢や健康に興味・関心を持っていただけたのではないかと思います。

アンケートでは、「疲れにくい歩き方がわかった」「目からウロコ」「普段の歩き方と全く違う歩き方で、よいクセがつくまで時間がかかりそう。少し自信がない」「とても良いアイデア、気づきをうかがえました。参加して本当に良かったです」「これから頑張る太ももを細くしたいと思います」「普段姿勢が悪いことは気づいていましたが、どう直すかはわからなかったので役立ちました」などの感想をいただきました。ご参加ありがとうございました。



健康相談サービス「立教学院健保健康相談24」をご利用ください

利用対象者：被保険者及びそのご家族

被保険者及びそのご家族の心身の不調の早期発見・早期治療のため、いつでも無料でお気軽に電話相談できる専門窓口を外部に設けています(株式会社ティーペックに委託)。以下の①②よりご希望にあったサービスをご活用ください。※個人のご相談の履歴や内容情報は、健保に一切伝わりません。

①電話健康相談サービス（24時間年中無休） TEL：0120-110-794

経験豊かな医師・保健師・看護師などを擁した相談スタッフが24時間・年中無休体制で電話による相談に応じています。健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス等に関する相談にアドバイスいたします。



例えばこんなときにご活用ください。

- ・気になるからだの不調があるが、何科で診てもらえばよいのかわからない。
- ・こどもの体調がよくないが、病院に行くほどかどうか判断できない。
- ・今飲んでいる薬の副作用や注意点を教えてほしい。
- ・家族の介護がうまくできず困っているがどうしたらよいか。 など

②メンタルヘルスのカウンセリングサービス 以下3通りの相談方法が選べます。

1) 電話によるカウンセリング

TEL：健保にお問い合わせください（受付時間9：00～22：00・年中無休）健康相談と同じ電話番号です。専門の心理カウンセラーが「心の悩み」をお電話でお受けいたします（相談料無料）。

2) WEB によるカウンセリング（24時間年中無休受付）

専門の心理カウンセラーが「心の悩み」をWebでお受けいたします。（相談料無料）

URL: <http://www.t-pec.co.jp/z-mental/rikkyo/index.html> (ID: rikkyo pass: 110794)

3) 面談によるカウンセリング（完全予約制、一部有料）

日本全国47都道府県のカウンセリングルームにて、面談によるカウンセリングをご利用いただけます（年間5回まで無料）。健康相談の電話番号、及びWEBサイトより面談カウンセリングを申し込むことができます。ご連絡の日から2週間以降を目安に、2～3の候補日時をご用意ください。

※メンタルヘルスのカウンセリングは医師による診察・治療ではありません。診察・治療が必要な場合は医療機関で診察を受けてください。



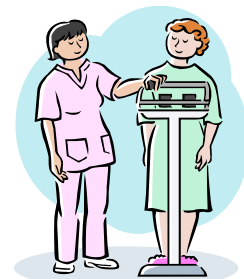
平成 26 年度 特定健康診査の結果通知を発送しました（40 歳以上の方）

各校の定期健康診断が終了し、健康保険組合からは40歳以上の方に特定健康診査の結果通知をお送りしました。まだ健診を受けていない方は、健保の各制度を使ってご受診ください。

【平成26年度特定健診の受診率（10月末日時点）】

	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)
被保険者	900	653	72.6%
被扶養者	328	86	26.2%
合計	1,228	739	60.2%

平成26年度の
目標受診率は
85%です。



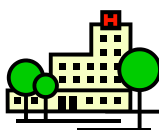
健診未受診の方、これから受診する方法があります！

【 短期人間ドック制度 】

健保提携医療機関の人間ドックを受診できます。ご希望の医療機関と候補日を健保にご連絡いただければ予約手続きいたします。ご自身でご予約された場合は、健保にご一報ください。

対象者：40歳以上の被保険者とその配偶者及び親
費用：自己負担金2万円

※定期健診を受けていない勤務員の方は、健保の短期人間ドックの検診結果を定期健診の代わりに保健室に提出できます。



【 集合契約 特定健診受診制度 】

被扶養者・任意継続被保険者の方は、「特定健康診査受診券」を使って、お近くの医療機関で特定健診をご受診いただけます。未受診の方には11月にご案内のハガキをお送りしています。

対象者：40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者
費用：自己負担金無し

受診券の利用期間：平成27年1月末受診まで

※受診券は今年5月にお送りしています。お手元に受診券の無い方は再発行しますので健保までご連絡ください（03-3985-2760）。

平成 26 年度の特定保健指導は3つのコースをご用意しております

平成26年度も、健康診断の結果、特定保健指導の対象になった方には、結果通知と一緒に初回面談のご案内をお送りしています。特定保健指導とは、内臓脂肪症候群に着目した特定健康診査の結果や生活習慣をもとに対象者を決定し、保健師や栄養士などの専門的な立場から情報提供や相談を行い、健康づくりに役立てていただくものです。対象となった方は、生活習慣の改善のためにぜひこの機会をご活用ください。平成25年度は、3つのコースをご用意して対象の方の積極的なご参加をお待ちしております。

A：管理栄養士コース

管理栄養士が、食事を中心とした生活習慣の改善を応援いたします。健康支援サイト「キツイテネット」で情報検索・目標数値の管理などができます。

※(株)全国訪問健康指導協会に委託しています。



C：健保保健師コース

健保の保健師による面談・継続支援です。保健師に新メンバーが加わりパワーアップしました。皆様のご都合に応じて、面談日・目標設定等、柔軟に対応いたします。



B：スポーツクラブコース

お近くのコナミスポーツクラブにて、管理栄養士による栄養指導と、インストラクターによる運動指導が受けられます。初回受講後、半年間月二回までは、コナミスポーツクラブをワンコイン価格でご利用いただくことができます。※(株)コナミスポーツ&ライフに委託しています。



好評により満員御礼！

事務局からのお知らせ

【冬季休業期間の窓口のお知らせ】

12月23日（火）～1月6日（火）、健保窓口は閉室します。

人間ドックのご予約及び受診券の受け取り、宿泊補助・検診補助等の受け取りが必要な方は、12月22日（月）までにお済ませください。年始は1月7日（水）より開室します。



【ラフォーレ修善寺「山紫水明」2月～3月 立教健保限定 特別優待キャンペーン】



ラフォーレ修善寺にある、富士山が眺められる露天風呂付のお部屋「山紫水明」。こちらを特別価格でご利用いただける特別優待キャンペーンを今回は平成27年2月・3月の2ヶ月間ご用意しました。お申込方法の詳細は同封のチラシをご参照ください。平成26年12月27日に新しくオープンする山紫水明2棟目のお部屋も予約対象です。

人間ドック体験レポート②

～楠樹記念クリニック編～

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。この提携医療機関で実際に受診された方に、人間ドックのご感想をお聞きしましたのでご紹介します。

医療機関名：楠樹記念クリニック（JR新宿駅西口徒歩7分 新宿住友ビル6階）

受診された方：40歳代 男性 今年6月に受診

Q. ここを利用したきっかけは？

A. 忙しくて昼間に人間ドックの電話予約ができずにいたのですが、楠樹記念クリニックは電話予約ではなく、WEBの予約フォームが使えるので、夜でも申し込めて、翌日すぐに希望日で予約が取れたとのメール連絡があったのでここにしました。

Q. クリニックの印象は？

A. 受付から検査フロア、着替える場所まで、ものすごくきれい！広いです！検査は流れるように進みます。朝イチで受付を済ませたら、お昼前に全て終わりました。素晴らしかったです。スタッフの方々も皆さん親切で丁寧でした。滞りなく検査が進むようにシステムがよく考えられています。

Q. 胃の検査はどうでしたか？

A. 胃はバリウム検査です。胃のレントゲン撮影は、体を何度も回したりしてどこで受けても大変ですが、ここはレントゲン撮影の部屋もきれいで、抵抗なく受けられました。（※胃の一次検査はレントゲンのみです）

Q. 検査結果はわかりやすかったですか？

A. 当日結果が出るものについては、検査終了後に担当医師がわかりやすく説明してくれるし、血液検査等の後日結果がでる項目は、自宅に送られてくる結果通知で、検査項目の説明も含めわかりやすく書かれていました。

Q. ドックに含まれているお昼ごはんはどうでしたか？

A. 新宿住友ビル内のお店と、新宿西口周辺の飲食店で使えるお食事チケットをもらえます。その日はお昼に予定があったので使わなかったのですが、後日でも使えるようです。

Q. 来年も楠樹記念クリニックで人間ドックを受けますか？

A. はい。来年は脳ドック等のオプションも考慮して、ここで受けたいと思います。

やはり忙しくても思い立ったときにWEBで予約できるのが便利です。予約も他の病院のように何ヶ月待ちとかではなく、希望日で取りやすいです。あとは検査だからといって、大きな病院で診察・検査を受けるときみたいな扱いではなく、親切丁寧な対応とよく考えられたシステムで検診を実施していると思います。

※人間ドックのご予約は、健保にお電話でご依頼いただいても、ご自身で契約医療機関に直接ご予約いただいてもかまいません。ご自身で直接ご予約された場合は、受診票のご用意等がありますので健保にご一報ください。

発行日：平成26年12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27年2月1日発行予定です。