

女性のための統合ヘルスクリニック イーク表参道 限定 人間ドックご受診者に「骨密度測定」無料キャンペーンを実施します。

健保では、短期人間ドック提携医療機関・婦人科検診提携機関として、女性のための統合ヘルスクリニック「イーク丸の内」「イーク表参道」と平成26年度より契約しています。イークは女性専用のクリニックで、全ての検査を女性の医師・スタッフが担当します。

今回、イーク表参道での人間ドックをご受診される方に、「骨密度測定」を無料でお付けするキャンペーンを実施いたします。人間ドックでの検査を検討されている方はぜひご活用ください。

イーク表参道限定「骨密度測定（通常自己負担3,240円）無料キャンペーン

○期限：2015年1月15日（木）～2015年6月30日（火）

○対象：40歳以上の被保険者・被扶養者（配偶者及び親）の方で、
イーク表参道で人間ドックを受診される方。

○申込：ご予約の際、「キャンペーンの骨密度測定希望」とお申し出ください。

○検査方法：上腕（肘から手首）に並行する2本の骨のうち、親指側の骨の密度を約15秒でスキャンするDEXA法。



女性の骨密度は、40歳代後半から急激に低下します。現在のご自身の骨密度が気になる方は、ぜひご活用ください。



イーク予約専用ダイヤル TEL:0120-190-828

受付時間（日曜・祝日除く）平日9:30～17:30、土曜日9:30～12:45

※直接医療機関に人間ドックの予約をされた方は、受診票のご用意のため、健保にご一報ください。

イーク丸の内・イーク表参道 婦人科検診メニュー 立教健保契約料金のご案内

イーク丸の内・表参道では、婦人科検診のみもご受診可能です。また、通常より安い立教健保契約料金でご受診いただけます。30歳以上の方は健保の婦人科検診の補助金制度（実費で1万円まで）をご利用いただけます。

名称	検査項目	金額（税別）
婦人科オプションセット①	マンモグラフィーもしくは乳腺超音波、 内診・子宮頸部細胞診（医師採取）	9,260円
婦人科オプションセット②	乳腺超音波検査、内診・子宮頸部細胞診（医師採取）	9,260円
婦人科オプションセット③	マンモグラフィーまたは乳腺超音波のいずれか 内診・子宮頸部細胞診、経膈超音波検査	13,580円
婦人科オプションセット④	マンモグラフィーと乳腺超音波の併用、 内診・子宮頸部細胞診、経膈超音波検査	16,000円
乳がん検診	マンモグラフィーと乳腺超音波検査の併用	10,480円
子宮がん検診	内診・子宮頸部細胞診、経膈超音波検査	8,580円
	マンモグラフィー / 乳腺超音波検査（エコー）のいずれか	5,720円
	内診・子宮頸部細胞診 / 経膈超音波検査（エコー） / 内診・子宮体部細胞診 のいずれか	5,240円

408号 目次

イーク表参道限定「骨密度測定」無料キャンペーン イーク丸の内・表参道 婦人科検診立教健保契約料金	P1	メンタルカウンセリングサービスのご案内	P3
・健康セミナー「体幹トレーニング」開催ご報告 ・人間ドック体験レポート③「イーク丸の内」	P2	ラフォーレ倶楽部「山紫水明」2・3月特別優待プラン 平成26年度各種補助金・健康表彰の受取は3月末まで ご家族の進学・就職など異動の届出をお忘れなく	P4

平成26年度第2回健康セミナー「スロートレーニングで入門！体幹トレーニング」開催ご報告

去る1月15日、今年度2回目の健康セミナー「スロートレーニングで入門！体幹トレーニング ～がんばり過ぎない“腹七分目”の運動法～」をポール・ラッシュ・アスレティックセンターにて開催いたしました。寒い雨の日でしたが、多くの方にご参加いただきました。椅子の上、また畳一畳の上でのトレーニングは生活に取り入れやすいものでした。

講師の中村勝美先生は、ご著書も多く、普段ジムやスタジオでインストラクターをされているので、お話しもトレーニングも楽しく軽快でした。無理せず気楽に運動を続けることの重要性が伝わってくる内容でした。次年度も、魅力的な講師をお招きしてセミナーを開催する予定です。どうぞご参加ください。



人間ドック体験レポート③ ～女性のための統合ヘルスクリニック イーク丸の内 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：イーク丸の内（JR東京駅丸の内南口 徒歩3分 東京ビル TOKIA 3階）

受診された方：50歳代 女性 今年11月に受診

Q. ここを利用したきっかけは？

A. 健保の人間ドック提携医療機関に今年度から新しく加わった、医師・スタッフ・受診者全員が女性の、健診機関ということで、試しに受けてみようと思ひ申し込みました。

胃の検査は胃カメラで予約しましたが、翌月の日程ですぐに予約が取れました。他の人気の健診機関に比べれば、予約が取りやすいと思います。

Q. クリニックの印象は？

A. こぢんまりしているけれど、清潔できれいな空間でした。フロア内のあちこちの検査室を進んでいくのではなく、待合室は一箇所のみで、検査の合間はすべてそこで待つシステムでした。検査着に着替えて受けるのですが、女性ばかりなので緊張することも無くリラックスして受けられました。スタッフの方々も皆親切で丁寧でした。

人間ドックのついでにインフルエンザの予防接種を受けたりもしたので、予約する際に自分で調べて他に必要なオプションなどを付けてもいいかもしれません。

Q. 胃の検査はどうでしたか？

A. 胃は胃カメラを選択しました。ここは経口の内視鏡ですが、丁寧に対応していただいたので問題なかったです。検査後は胃の中を撮影した画像を見せてもらいながら、医師からの説明を受けられます。

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ます。自宅に送られてくる結果通知は、意外とシンプルでしたが、検査項目の説明も含め、必要なことはちゃんと書かれていました。

胃の検査でピロリ菌が発見されたのですが、今後どのように対処すればよいか、駆除はどのような方法でやるのかなどの説明もしていただきました。

Q. ドックに含まれているお昼ごはんはどうでしたか？

A. TOKIAの同じフロアに入っている「野の葡萄」というお店のランチバイキングがついています。90分間のバイキングで、ゆっくり食事できてよかったです。

※「野の葡萄」…九州・福岡発の「自然食ビュッフェ」レストラン。地産地消をテーマに関東近県の地野菜を使った体に優しい健康料理約50種類に加え、デザートやフルーツも充実。

Q. 来年もイーク丸の内人間ドックを受けますか？

A. うーん、私はわりといろんなところで受けてみたいので、また来年は違うところにするかもしれません。これまでは平塚胃腸クリニックや山王メディカルセンターなどで受けていたのですが、近所であったり、大きくてきれいだったりそれぞれいいところがあります。イークは小規模ながらも女性だけのリラックスできる環境があるので、また受診を検討したいと思います。

【健保よりご案内】

※女性のための統合ヘルスクリニック イークは、「丸の内」と「表参道」の2箇所をご選択いただけます。

※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。

ご存知ですか？ 立教健保健康相談 24 メンタルヘルスカウンセリングのご案内

健保では「立教健保健康相談24」として、24時間電話健康サービス・メンタルヘルスのカウンセリングサービスを被保険者・被扶養者の方を対象にご提供しています（株式会社ティーベックに委託）。

今回は、メンタルヘルスのカウンセリングサービスについて改めて紹介させていただきます。相談しやすい形態のサービスを選択していただけますので、お気軽にご活用ください。

カウンセリングとは・・・

ありのままの自分、置かれた現状、問題の原因を知ることで、問題解決への対処法を見つけ出す作業です。専門のカウンセラーを相手に話すことで、心の負担が軽くなったり、悩みの原因に気付いたり、自分の考え方の癖に気付いたりすることがあります。

【3つのカウンセリングサービス】

① 電話によるカウンセリング（無料）

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。通常の健康相談と同じ電話番号ですので、カウンセリング希望とお申し出ください。

TEL（フリーダイヤル）：健保にお問い合わせください。

受付時間： 9時から22時（年中無休）



② WEBによるカウンセリング（無料）

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。専用フォームからメールを送り、それにカウンセラーが回答をお送りする形式です。

URL：https://t-pec.jp/websoudan/

ユーザー名・パスワード:健保にお問い合わせください。

受付時間：24時間（年中無休） ※お返事に数日かかります。



③ 面談によるカウンセリング（完全予約制。5回まで無料、6回目以降は有料）

専門の心理カウンセラーが心の悩みを対面でお受けいたします。

全国約230箇所のカウンセリングルームから、ご希望の地域のカウンセリングルームを手配いたします。

まずはお申し込み手続きをお済ませください。

申込TEL：健保にお問い合わせください。

受付時間：月曜～金曜 9時から21時、土曜 9時～16時（日祝、12/31～1/3を除く）

Web申込URL：https://t-pec.jp/websoudan/ ユーザー名・パスワード:健保にお問い合わせください。

※Web申込みの場合、受付後に日程調整のお電話をさせていただきます。）

※キャンセルの際は、土日祝日・年末年始を除く面談前々日の17時までにご連絡ください。



カウンセリングサービスを利用された方のプライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。
（委託先・ティーベック株式会社より健保に相談者や相談内容の情報を開示することはありません。）

カウンセリングサービスは、医療行為ではありません。具体的な症状でお悩みの方は、医療機関の受診をご検討ください。電話健康相談サービスでは、受診する医療機関などのご相談も承っております。

事務局からのお知らせ

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ご案内

12月号に同封いたしました、ラフォーレ修善寺「山紫水明」冬の特別優待キャンペーン、2月から3月末まで、立教健保限定の特別料金でご予約を承り中です。

雄麗な富士山を一望する、まるで別荘のような温泉露天風呂付の湯宿「山紫水明」。木のぬくもりと趣があふれる空間で、時の流れを忘れてゆっくりお過ごしください。



期間：平成27年2月1日（日）～3月31日（火）泊
料金：一泊二食付（日曜～金曜泊の場合）／2～5名様利用
大人：13,000円（通常料金は2名様ご利用時21,110円）
お子様：10,000円（通常料金は2名様ご利用時17,710円）
※土曜泊は1,000円／人増しとなります。
※夕食のアップグレードを承ります（+2,500円、+5,000円）
（お申し込み方法）お電話で直接お願いします。

ラフォーレ修善寺 山紫水明 TEL：0558-72-8003

平成26年度の各種補助金・健康表彰の受け取りは3月末までにお願ひします

◎宿泊補助金、婦人科検診・脳ドックの補助金は、申請書類をご提出いただいた翌日以降、随時健保の窓口で補助金を受け取ることができます（学内便で提出された方も同様です）。申請後、まだ補助金の受取りを済ませていない方は、認印（シャチハタ可）をご持参のうえ、3月末までに健保窓口までお越しください。期日までに受け取りにお越しにならない場合、申請は無効になりますのでご注意ください。

◎今年度始めに健康表彰記念品のご案内をお送りした方は、認印をご持参のうえ、3月末までに健保窓口まで受取にお越しください。

※池袋キャンパスに来ることが難しい方は、お早めに健保までご連絡ください。



ご家族の進学・就職など異動がありましたら届出をお忘れなく

3月～4月にかけて、就職・退職などにより、扶養に関係するご家族の移動が多くなる時期です。

立教学院健康保険組合では、各校の人事担当者経由で被扶養者の異動情報を確認し、異動の手続き・保険証の新規発行などを実施しております。以下のようなことがありましたら人事への届出が必要です。手続きが必要かどうかわからない場合は、健保にお問い合わせください。

- お子さんが就職して、就職先の健康保険組合の被保険者となったとき
- 娘さんが結婚して、結婚相手の被扶養者となったとき。
- 被扶養者の方がパート勤務等で働き、被扶養者の範囲を超える収入のとき。
- 父母の公的年金額等が被扶養者の収入の範囲を超えたとき。



発行日：平成27年2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4月1日発行予定です。