

人間ドック提携医療機関 追加のお知らせ

人間ドック提携医療機関

ヘルチェックに「池袋センター」が加わります！

当健保の人間ドック提携医療機関であるヘルチェックに、新たに「池袋センター」が加わります。2016年4月1日以降のご受診について予約を開始いたします。

ヘルチェック池袋センターは、男女別のフロア構成（1Fは男性、2Fは女性）により、リラックスしてご受診いただけます。1Fの受付（男女共通）そばには待ち合わせにご利用いただけるラウンジもありますので、ご夫婦での同時受診にもおすすめです。女性専用フロア（2F）では、医師を含めてすべて女性スタッフが対応します。

最新の3テスラMR装置による脳ドック(オプション)は、高解像度の画像抽出で脳疾患の前兆となる小さな病変も早期発見。スピーディーな検査で受診時のストレスも軽減します。

所在地・アクセス

東京都豊島区東池袋 1-25-8 タカセビル 1F・2F
電話番号 03-3345-7766
JR「池袋駅」東口から徒歩5分
東京メトロ有楽町線「東池袋駅」から徒歩5分



対象者

当健保の40歳以上の被保険者
およびその被扶養者である配偶者ならびに親

ご予約方法

- ①お電話または健保窓口にて、ご希望の人間ドック医療機関名・受診希望日・受診者氏名をお知らせください。予約が取れましたら、健保からご連絡します。
- ②健保窓口（学院事務棟アネックス3F）にて、一部負担金（2万円／1人）をお支払いください。
- ③受診票をお渡ししますので、受診当日に医療機関へお持ちください。

413号 目次

人間ドック提携医療機関 追加のお知らせ	P1
平成27年度第2回健康セミナー 開催のご報告	P2
平成27年度特定健康診査 結果通知の発送	
家庭常備薬の有料斡旋事業 実施のご連絡	P3
・ラフォーレ優待キャンペーン・冬季休業期間の窓口のお知らせ	P4
・賢く使って、賢く節約 ジェネリック医薬品	

【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
2015-2016」
- ・「ラフォーレ伊東 湯の庭
特別優待キャンペーン」



平成 27 年度第 2 回健康セミナー

「基礎代謝アップ！体幹トレーニング」開催のご報告

去る10月27日（火）、健康セミナー「平成27年度第2回健康セミナー@PRAC 基礎代謝アップ！体幹トレーニング（指導と実践）」を開催いたしました。講師は健康運動指導士の山田夕美先生でした。

「体幹を鍛える = アスリート向けのトレーニング」と想像しがちですが、立つ、歩く、座る、日常のあらゆる動作が「体幹」を起点に成り立っているため、「コア（体幹）トレーニング」は、最近少し体力の衰えを感じ始めた大人世代にもおすすめの運動とのこと。

一見地味なようで意外とキツイトレーニングもありましたが、リラックスタイムを上手に取り入れることで、効果的なトレーニング法を体験することができました。参加された方々からは、「講師の先生の説明がとても明確でわかりやすかった」「次回の開催を希望」「家でできそう」などの感想をいただきました。



次回もまた、多くの方のご参加をお待ちしています！

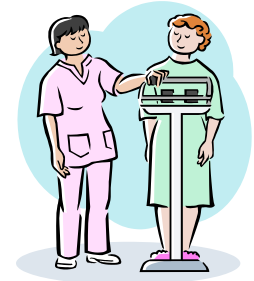
平成 27 年度特定健康診査 結果通知の発送（40 歳以上の方）

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27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	928	687	74.0%
被扶養者	338	89	26.3%
合計	1,266	776	61.3%

平成27年度の目標受診率は84.2%です。



健診未受診の方、これから受診する方法があります！

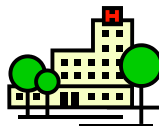
【 短期人間ドック制度 】

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。ご自身で予約をされた場合は、健保にご一報ください。

**対象者：40歳以上の被保険者、およびその配偶者
ならびに親**

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することができます。



【 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受診いただけます。

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28年1月末日の受診まで

※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いたしますので健保までご連絡ください（03-3985-2760）。

特定保健指導は3つのコースをご用意しています

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。現在、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います。

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。



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も加わり充実しています。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 (過去にご受講いただいた方は選択できません)

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。



事務局からのお知らせ

家庭常備薬の有料斡旋事業 実施のご連絡 (同封パンフレットをご参照ください)

ご好評につき、6月に引き続き、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。詳細は同封のパン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(株)アーテム)が対応いたします。

※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28年1月29日(金)まで 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
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(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。**

【ラフォーレ伊東温泉 湯の庭 優待キャンペーン】



ラフォーレ伊東のリノベーションにより、和洋室「湯の庭」にて自家源泉を堪能いただけるプレミアムルームが誕生しました。こちらのご宿泊を特別価格でご提供するキャンペーンを、3月末日ご宿泊までご用意しました。

このほか、お手ごろ価格でお楽しみいただけるプランもご用意しています。どちらも、詳細は同封のキャンペーンチラシにてご確認くださいませので、どうぞご利用ください。

【冬季休業期間の窓口のお知らせ】

12月24日（木）～1月6日（水）健保窓口は閉室となります。

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



賢く使って、賢く節約。ジェネリック医薬品



ジェネリック医薬品。よく耳にする言葉ですが、どうすれば利用できるのでしょうか？そんなご質問にお答えします。

Q1:ジェネリック医薬品ってどんな薬？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬の特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分を使用し、効き目・安全性が新薬と同等であることを国が厳しく審査し、承認された医薬品です。

Q2:ジェネリック医薬品ってどのくらい安い？

ジェネリック医薬品は新薬に比べ3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。これは新薬に比べ研究開発費を大幅に抑えられるためです。

Q3:すべての薬をジェネリック医薬品に変更できる？

すべての薬をジェネリック医薬品に変更できるわけではありません。新薬の特許継続中の場合はジェネリック医薬品そのものが存在しませんし、治療上の理由で、医師よりジェネリック医薬品への変更不可が指定されている場合は、使用することができません。

Q4:ジェネリック医薬品を調剤してもらうには？

病院にて医師に、または薬局にて薬剤師にお申し出ください。

医師処方箋にジェネリック以外の医薬品が記載されていても、調剤時に申し出をすればジェネリック医薬品への変更が可能です。

Q5:ジェネリック医薬品を使用するメリットは？

自己負担分のお薬代が安くなることはもちろん、医療費を節減することで医療保険財政の悪化や、それに伴う健康保険料の上昇を抑えることができます。

「ジェネリック医薬品希望シール」を健康保険証やお薬手帳に貼付することで、希望意思を伝達することが可能です。



ジェネリック医薬品希望シールは健保窓口にて配付しています。お気軽にお声掛けください。

発行日：平成27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28年2月1日発行予定です。