

健保だより おげんきですか

周知健保発 437号

立教学院健康保険組合

令和元年度 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ました。健康保険組合からは、特定健康診査の対象の方（40歳以上）に特定健康診査の結果通知をお送りしました。昨年度は、勤務員の特定健康診査受診率が最終的に90%を超えました。今年度、健康診断をまだ受けていない場合は、年度末までに受診を済ませましょう。



	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	目標受診率(%)	
令和元年 特定健診の受診率 (10月末日時点)	被保険者	905	686	75.8%	89.6%
	被扶養者	303	43	14.2%	58.4%
	合計	1,208	729	60.3%	81.3%

健康診断未受診の方へ。これから受診なら、こちら！

今年度の健康診断を未受診の方は、ぜひ年度内の受診をお願いします。
以下をご確認いただき、お申込みください。

対象者：40歳以上の被保険者(任意継続被保険者を含む)、およびその被扶養者である配偶者ならびに親

【 短期人間ドック制度 】

当健保の提携医療機関にて人間ドックを受診できます。健保サイトをご参照のうえ、ご予約ください。予約後、予約内容を健保までお知らせください。

費用：自己負担金 20,000円

※定期健診を受けていない勤務員の方は、健康保険組合の短期人間ドックの健診結果を、保健室に提出することによって、定期健診に代えることができます。



対象者：40歳以上の被扶養者、任意継続被保険者

【 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。

費用：自己負担金無し

受診券の利用期間：令和2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。
お手元に受診券が無い方は**再発行いたします**ので健康保険組合までご連絡ください。
(03-3985-2760)

437号 目次

特定健康診査結果通知の発送 / 健康診断未受診の方へ	P1
特定保健指導の開始 / 第1回・第2回健康セミナー開催報告	P2
スポーツクラブルネサンス利用案内 / 家庭用常備薬等の有償斡旋事業	P3
保健師コラム：内臓のアンチエイジング / 冬季休業期間の窓口のお知らせ	P4

【同封物のご案内】

今月号は以下の資料を同封しています。



- ・ Laforet Club Information
ラフォーレ倶楽部インフォメーション
2019.12 - 2020.2
- ・ 家庭用常備薬の有償斡旋事業について

令和元年度 特定保健指導の開始（40 歳以上の方）

健康診断の結果、特定保健指導の対象になった方には、結果通知に「特定保健指導のご案内」を同封しています。大学新座キャンパスでは、既に対象の約9割の方が初回面談を終了し、個々の目標に向けた取組みを開始されています。面談がまだの方は、ご案内にしたがって予約をお取りください。

特定保健指導とは、糖尿病・高血圧・脂質異常症といった生活習慣病から引き起こされる、心筋梗塞や脳血管障害などの病気を予防するためのプログラムです。厚生労働省の研究で、特定保健指導を受けた方は、受けなかった方と比べて翌年の医療費が3割以上も少なかったことがわかっています。

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利用ください。

健康保険組合が設定する特定保健指導（初回面談）を受けられた方には、特典を差し上げています。詳細は面談にてお知らせいたします。

＜特定保健指導を受けられた方の声＞

- ・まずは休養が必要との助言があり、朝型生活にシフト。睡眠時間を増やした。
- ・スマートウォッチの利用で、1日の歩数が不足していることがわかった。
- ・夜10時以降の食事を控えたことで、減量につながった。
- ・受診を強く勧められ、血圧の服薬治療を開始しました。治療も大事です。

尚、医療機関の受診が必要な場合は、迅速な受診が重症化を防ぎます。ためらわず、早急にご受診ください！

健康セミナー開催のご報告（第1回、第2回）

第1回 朝ヨガ

去る9月10日（火）、リビエラ東京にて昨年好評でした朝ヨガを再度実施しました。講師にはヨガ講師の橋本理恵先生をお招きし、リビエラ東京様との2度めのコラボレーションとなりました。

朝7時、さわやかな空気とともににヨガで身体を目覚めさせ、リビエラカフェグリーンスタイルにて100%米粉パンなど創意をこらしたベジタリアン朝食を摂っていただきました。大変好評で申込者多数となったため、リビエラ東京様には、予定人数を拡充して対応をいただきました。ご参加の皆さま、朝早くから足をお運びいただき、有難うございました。



第2回 はじめてのスポーツクライミング（ボルダリング体験講座）



去る10月30日（水）、ポール・ラッシュ・アスレティックセンターのクライミングウォールを使用して、初心者向けのスポーツクライミング（ボルダリング）体験講座をおこないました。講師は、JOC専任コーチングディレクターでありユース代表ヘッドコーチも務める、クライミングインストラクターの西谷善子先生をお願いいたしました。西谷先生は、本学兼任講師としてもクライミングの授業をご担当されております。

当日は、一歩ずつ一歩ずつ、初心者向けのボルダリングを体験いただきました。クライミングウォールの傾斜も、緩いもの、急なもの、垂直なもの等、様々なタイプを楽しんでいただきました。新座キャンパスの勤務員にもご参加いただき、大変盛況となりました。

来年開催のオリンピックでも楽しみなスポーツクライミング。次年度も同様のセミナーを予定しておりますので、どうぞお楽しみに！

スポーツクラブルネサンス 利用のご案内

健康保険組合では、みなさまの健康増進のため、スポーツクラブルネサンスと法人契約を結んでおります。ご利用には当健保の保険証をご持参のうえ、直接お近くのルネサンス店舗にてご登録ください。(登録には、事前Web登録が便利です。)当健保のサイトにリンクしている、スポーツクラブルネサンスの立教学院健康保険組合専用サイトにて、詳細を掲載しておりますので、ご確認ください。

只今、**ワンコインで1日体験**ができる、お得なキャンペーンを開催中です。

また、下記の期間、**新規入会キャンペーン**もおこなっております。

<キャンペーン実施期間：2019年12月15日～2020年2月9日>

キャンペーン期間中は、レンタル用品などが無料となります。この機会をぜひ、ご活用ください。



立教学院健康保険組合専用サイト ルネサンス で検索。

★リンクはこちら

当健保サイト⇒保健事業のご案内⇒ スポーツクラブ ルネサンス⇒ ルネサンス 当健保専用サイト

家庭用常備薬等の有償斡旋事業 実施のご連絡

ご好評につき、今季も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、医薬品・衛生用品等を健保の被保険者の方を対象に斡旋販売いたします。

今季は、より多くの方にご利用いただけるよう、送料が無料となる購入価格の設定を **引き下げ** ました。【**2,500円以上**】の購入で**送料が無料**となります。

申込方法は、簡単・便利な以下の3種類をご用意しています。webサイトにはパンフレットに載っていないweb限定品もございます。詳細は同封のパンフレットをご覧ください。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。



【お申込期間】 令和2年1月31日(金) まで

【申込方法】 郵送、FAX、Webサイト

- ①**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)
- ②**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
- ③**Webサイト**…立教学院健康保険組合Webサイトから家庭用常備薬申込みのバナーをクリックし、購入用サイトにアクセス。ガイドに沿って申し込み。

【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を用いて、
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~~ ⇒ **2,500円 以上は**無料**。**

購入価格 ~~4,000円~~ ⇒ 2,500円 未満の場合は**460円**の送料をご負担いただきます。

内臓のアンチエイジング

保健師コラム

■アンチエイジングとは？

予防医学の一種で、老化を防ぐために行う行為の総称であり、抗老化医学と呼ばれています。肌の老化を思い浮かべる方も多いと思いますが、肌だけでなく、身体全体(脳・内臓・血液・血管・筋肉など)のアンチエイジングを考えていくことで、若々しいカラダを保つことにつながります。

■加齢とともに善玉菌が減り、悪玉菌が増える

腸内細菌の構成は、年齢によって変化します。乳幼児では、善玉のビフィズス菌が優勢ですが、40代以降はこれが減少し、悪玉のウェルシュ菌などが増えます。

便秘は悪玉菌が増えて腸内環境が悪化し老化の引き金に、また悪玉菌が作る毒素は肌荒れの誘因になります。乳酸菌などの善玉菌を含む発酵食品や食物繊維は、善玉菌を優位にして腸内環境を整え、大腸のアンチエイジングにつながります。

■腸内環境を整える

腸内細菌は、善玉菌、悪玉菌、日和見菌に分けられ、善玉菌が2割、悪玉菌が1割程度のバランスを保つのが理想的といわれます。

腸内環境を整える食品には、①腸内細菌のエサとなるオリゴ糖を含むもの(大豆、はちみつ、玉ねぎ、等)、②水溶性の食物繊維を含むもの(りんご、海藻、等)、③生きた細菌が豊富な発酵食品(納豆、チーズ、等)などがあります。

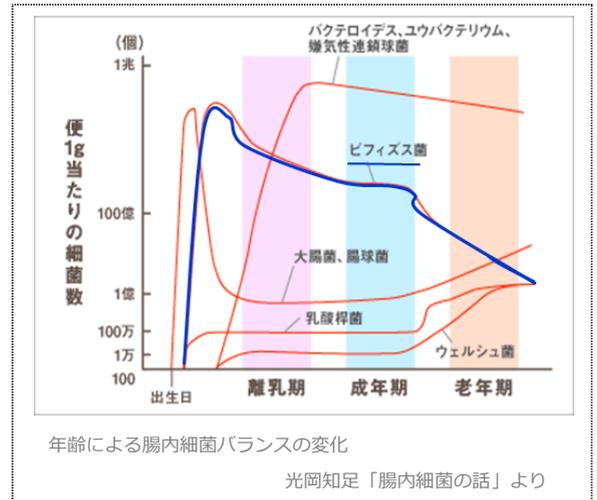
■善玉腸内細菌を活性化させる工夫

- オリゴ糖⇒40～50度で加熱することで増える(例:バナナ…焼きバナナにする)
- 乳酸菌⇒できるだけ加熱しない(例:キムチ…そのままか、炒め物よりは和え物にする)



※主治医より食事制限の指示が出ている方は、その指示に従ってください。

Copyright(C)2016 SEIKOKUAI GROUP All Rights Reserved.



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24日(火)～1月4日(土)の間、冬季休業期間のため健康保険組合は閉室となります。人間ドック一部負担金のお支払いおよび受診票の受け取り、各種補助金(宿泊補助・検診補助)の受け取り等は、12月23日(月)までにお済ませください。

年始は1月6日(月)より開室いたします。

●開室時の窓口対応時間

月曜～金曜：9時～17時 (土曜、日曜、祝祭日は閉室)



発行日：令和元年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:https://spirit.rikkyo.ac.jp/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。次号は令和2年2月1日発行予定です。