

令和2年度 第1回 健康セミナーのご案内

自宅でできる オンラインエクササイズ

今年度の健康保険組合の健康セミナーは、対面型・集合型ではなくオンラインにて開催いたします。本学の体育授業でスポーツクライミングをご担当いただいております、クライミングインストラクターの西谷善子先生（本学兼任講師）をお迎えし、わずかなスペースでできる簡単なエクササイズを期間限定にて動画配信いたします。

コロナ禍でジムに通えない、在宅勤務が続いていて運動不足だ、そんな方にも是非体験いただきたいエクササイズです。どうぞ、この機会にご家族一緒にご利用ください。

配信開始日：令和2年10月28日（水）予定（録画配信）

受講場所：ご自宅等で任意の場所をご用意ください。

（PC、タブレット、携帯、等の情報機器がおけるところ、エクササイズするスペースのあるところ）

準備するもの：①動画を視聴できる情報機器（PC、タブレット、スマートフォン、など）

②下記3種のうち、いずれかひとつ

- ・ストレッチバンド、ゴムチューブなどのトレーニンググッズ
- ・ダンベル（重すぎないもの）
- ・液体の入ったプラスチックボトル（500ml）×2個

その他：録画の配信につき、双方向配信ではありません。参加者の方は映りません。

★詳細は、10月以降の健康保険組合サイトにてご案内いたします。

にしに よしこ

講師：西谷 善子 先生

JOC専任コーチングディレクター、日本山岳・スポーツクライミング協会 選手強化副委員長。2008年から日本代表にスタッフとして加わり、現在はユース代表ヘッドコーチを務める。立教大学兼任講師としてクライミングの授業を担当。

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策により、対面でのセミナーが実施できない中、一畳分のスペースでできるベーシックなエクササイズを紹介します。クライミングの競技特性に近いユニークなエクササイズも合わせて紹介していきます。



442号 目次

健康セミナーのご案内（第1回、第2回）、 健康相談サービス「立教学院健保健康相談24」英語版のご案内	P1-2
特定健康診査のご案内	P3
スポーツクラブネサンス オンライン法人会員のご案内、禁煙サポートプログラムのご案内、 健康保険組合 開室時間のご案内	P4

令和2年度 第2回 健康セミナーのご案内

自宅から参加できる オンラインヨガ

今年度第2回目の健康セミナーは、zoomを利用した自宅で行えるオンラインヨガ講座を予定しています。インターネットが使用できる環境があれば、スマートフォンやタブレット、パソコンからログインすることでご参加いただけます。オンライン双方向通信での受講となりますので、当日は講師から適宜指導を受けることが可能です。在宅勤務の方も、仕事から帰宅された方も、ヨガでリフレッシュしてみませんか？ご家族皆様さんでご参加いただけます。

事前に、zoom利用環境を整えたうえで、ご参加ください。

日 時：令和2年11月20日（金）19：00～20：00（途中参加・途中退出可）

受講場所：ご自宅等で任意の場所をご用意ください。

（PC、タブレット、スマートフォン、等の情報機器がおけるところ、
エクササイズするスペースのあるところ）

準備するもの：①動画を視聴できる情報機器（PC、タブレット、スマートフォン、など）

②ヨガマット（もしくはクッション性のある敷物）

その他：事前に、zoomの利用を可能にしておいてください。

受講当日は、運動に適した服装でご参加ください。

申し込み：10/30（金）～11/13（金）健保サイトにて受付

*10/30（金）に受付画面が健保サイトにアップされます。

★詳細は、10月以降の健康保険組合サイトにてご案内いたします。

はしもと りえ

講師：橋本 理恵 先生

全米ヨガアライアンスTTC500終了（南インド）。

全米ヨガアライアンスTTC200終了（ハワイ州マウイ島）。

Yogarati Tokyo、Asapta Yoga、Tabi Yogaを主催。



世界中でオンライン化が進む中、ヨガをオンラインで受講している方々からは「家だと気軽に参加できる」というお声が届いています。ヨガとは『心に浮かんできた考えを正しい方向に導いていくこと』です。深い呼吸と深いリラックスを、ヨガを通して体験するのはいかがでしょうか。ご参加をお待ちしています。

健康相談サービス「立教学院健保健康相談24」英語版のご案内

立教学院健康保険組合では、無料電話相談の窓口を外部に設けています（委託先：ティーパック株式会社）。この度、無料電話相談サービスに英語対応が追加されました。ご利用の対象は、当健保の被保険者とそのご家族となります。必要に応じて、どうぞご利用ください。

詳細につきましては、健康保険組合サイトをご参照ください。

令和2年度 特定健康診査のご案内 ～今年度も健診を受診しましょう～

【特定健診・特定保健指導とは】

年度末時点の年齢が40歳～74歳の被保険者及び被扶養者を対象として、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点を置いた、生活習慣病予防のための「特定健康診査（特定健診）」・「特定保健指導」を実施することが健康保険組合に義務付けられています。特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高い方を対象として、面談による目標設定・情報提供等の特定保健指導を行っています。

【大学・学院の勤務員の方】

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月に届きました健診案内をご確認のうえ、必ずご受診ください。

（令和2年度 定期健診日程）

	9月		10月							
	29日(火)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	
池袋キャンパス				○	○	○	○	○	○	
新座キャンパス	○	○	○							

【小学校・池袋中高・新座中高の方】

小学校・池袋中高での勤務員健診は終了しました。健診の結果、特定保健指導の対象の方には、個別に健康保険組合よりご連絡いたします。新座中高の勤務員健診は、12/16（水）に延期されました。

被扶養者・任意継続被保険者(40歳～75歳未満の方)～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75歳未満）は、令和3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。健康保険組合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。

既に、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ています。お手元に見当たらな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。また、特定健診を長期未受診の被扶養者の方には、健康保険組合保健師より、ご連絡を差し上げる場合がございます。

サンプル

特定健康診査受診券
2019年05月10日交付

受診券番号 18100000351

受診者の氏名 リョウマウ (イナコ)

性別 女

生年月日 昭和27年11月22日

有効期限 2019年01月31日

健診内容 特定健康診査

窓口での自己負担 特定健診(基本部分) 負担額 負担額

特定健診(詳細部分) 負担額 負担額

保険者所在地 〒171-8021 東京都豊島区池袋3-34-1

保険者電話番号 03-3985-2760

保険者番号・名称 06132633

立寄医療機関名称 健康推進医療組合

契約よりまでの機関名 健康推進組合A①、組合B①

支払代行機関番号 94699010

支払代行機関名 社会保険診療報酬支払基金

※切取り線(点線)に沿って切り取り使用してください。

注意事項

- この券の交付を受けた方は、すでに、下記の医療機関にご自分の住所を届置していただき、特定健康診査受診券等の交付をお願いします。
- 特定健康診査を受診する上には、この券と健康保険証を窓口へ提示していただく必要があります。
- 特定健康診査の券に貼られている有効期限内に有効です。
- 特定健康診査受診券は、受診者本人にのみ適用されます。借受者に関する場合は、必要に応じて、保健指導に適用されず、ご受診のうえ、受診願います。
- 健診結果のデータファイルは、医療代行機関で管理されることとなります。借受者の健康情報からご受診内容、健診結果は管理されず、ご受診の上、受診願います。
- 健診結果の管理がなかった場合は、5日以内にこの券を医療機関へ返していただきます。
- 手裏にこの券を提示した際は、別紙により特約料として費用の負担を発生させる場合があります。
- この券の印刷事項に変更があった場合は、すでに保険料に差し出して訂正をさせていただきます。

〒 ー

住所

※40歳未満の方は、特定健診の対象外です。なお40歳未満の任意継続被保険者の方には、別途ご案内をお送りしていますので、ご確認ください。

※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、又はこれから受診予定の方は、改めて特定健診を受けて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した方は、結果データを健康保険組合までご提出ください。

スポーツクラブルネサンス オンライン法人会員のご案内

健康保険組合では、皆様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しております。

スポーツクラブルネサンスでは、zoomを活用し、ルネサンスのスタジオで行っているレッスンのライブ配信サービスを開始いたします。インターネットが使用できる環境とスマホやタブレット、パソコンからログインすることで、レッスンに参加いただけます。全国のルネサンスで展開されている月500本近い豊富なレッスンから、ご自身にあったプログラムを選択することができます。

レッスンのライブ配信だけを受講する「オンライン法人会員」の場合、ライブ配信レッスンの月額が一般会員より月額550円お得です（月額払いの場合）。

月額払い：一般会員3,850円（税込）のところ**オンライン法人会員3,300円（税込）。550円お得！**

また、スポーツクラブルネサンス法人会員の方がライブ配信レッスンをご利用の場合、オンライン法人会員価格よりさらに月額がお得です（月額払いの場合）。

月額払い：一般会員3,850円（税込）のところ**オンライン法人会員2,750円（税込）。1,100円お得！**

さらに今なら、**オンライン法人会員月額が2ヶ月（10月、11月）無料です！**

！スタート記念！

都度払いの場合は、一般会員・オンライン法人会員・ルネサンス法人会員、すべて同額で1レッスン1,100円（税込）となります。詳細は、健康保険組合サイトにてご確認ください。

禁煙サポートプログラムのご案内

健康保険組合では、禁煙による健康増進および受動喫煙防止対策の一環として、禁煙補助剤（ニコチンパッチ）による禁煙サポートを実施しています。ご希望の方は、健康保険組合サイトにある「申込書」、「確認票」に記入のうえ、健康保険組合までお申込みください。**禁煙補助剤は、ご自宅に配送いたします。**

【実施概要】対象者：禁煙外来を受診していない被保険者

実施期間：令和2年4月1日～令和3年3月31日（申込締切：令和3年1月31日）

補助内容：禁煙補助剤6週間分（17,000円相当）を配布（1年度1回）

注意事項：①禁煙の成否によらず、必ず「禁煙取組結果報告書（レポート）」をご提出ください。

提出がない場合には全額自己負担となります。

②申請額が年度予算に達し次第終了となります。

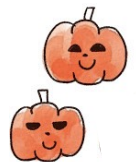


健康保険組合 開室時間のご案内

窓口対応時間：月曜～金曜：10時30分～15時30分
（土曜、日曜、祝祭日は閉室）

大学の秋季授業休業期間中（10月31日～11月5日）も上記と同様となります。

来室ができない場合の健康保険組合への連絡方法は、健康保険組合サイトをご確認ください。



発行日：令和2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：https://spirit.rikkyo.ac.jp/kenpo/

E-mail：ritsukpo@grp.rikkyo.ne.jp

★本文で使用する「保険証」とは当健保発行の「健康保険被保険者証」を指します。

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。次号は令和2年12月1日発行予定です。