

# 健保だより おげんきですか

周知健保発 446号

立教学院健康保険組合

## 健康相談サービス「立教学院健保健康相談 24」のご案内

立教学院健康保険組合では、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(株式会社ティーパックに委託)。以下の1) 2) よりご希望にあったサービスをご活用ください。ご利用の対象は、**被保険者とそのご家族**となります。

### 1) 電話健康相談サービス

①日本語 (24時間年中無休、相談料無料) TEL : 0120-110-794

②多言語対応 (受付時間 : 月~金 9時~17時、相談料無料) TEL : 0120-488-009

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、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。急なケガの応急処置方法や育児・介護の相談などにご利用ください。また、次のアドレスから医療機関の検索も可能です。 <http://t-pec.jp/>

### 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 (受付時間 : 9時~22時、年中無休、相談料無料)

TEL : 0120-110-794 \* 健康相談と同じ電話番号

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。

② WEBによるカウンセリング (受付時間 : 24時間年中無休、返信には数日を要します。相談料無料)

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。

<https://t-pec.jp/websoudan/> (ID : rikkyo パスワード :

パスワードは健康保険組合までお問い合わせ下さい。

③ 面談によるカウンセリング (完全予約制、年間5回まで、相談料無料)

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。

お申込みは、電話(上記①の電話番号)、またはWEBサイト(上記②)より、ご予約ください。

<面談予約受付> ① 電話 月~金 9時~21時、土 9時~16時 (日祝・12/31-1/3除く)

② Web 24時間 年中無休 (予約受付後、委託先の株式会社ティーパックより、日程調整のお電話をさせていただきます。)

※既に心療内科・精神科にて治療を受けている方は、主治医の許可を得たうえでお申し込みください。

※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。



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・ティーパ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。)

### 446号 目次

「立教学院健保健康相談 24」のご案内	P1
被扶養者・任意継続被保険者 特定健診について / 短期人間ドックについて	P2-3
保健師コラム / ウォークラリーのご案内	P4-5
事務局からのおしらせ : 「給付金支給決定通知書」の電子交付について / 家庭用常備薬等の有償事業実施のご連絡 / 健康表彰のご案内 / 開室時間のご案内	P5-6

### 【同封物のご案内】

・立教学院健保健康相談24

・ラフォーレ倶楽部

LAFORÉ CLUB INFORMATION  
SUMMER

・家庭用常備薬等の有償斡旋事業について



## 被扶養者・任意継続被保険者の特定健診について

年度末時点の年齢が40歳以上の被扶養者・任継被保険者（被扶養者含む）の方に、令和3年度特定健診のご案内をお送りしました。（5月中旬、ご自宅宛に発送）被扶養者・任継被保険者の方は、下記のいずれかよりご受診いただけます。受診方法・お申し込み方法の詳細は、個別に送付のご案内をご確認ください。（年度末時点の年齢が40歳未満の任継被保険者の方には、別途ご案内を差し上げます。）

外部機関で健診を受けた場合の健診データは、当健康保険組合までご提出ください。

### 【令和3年度 被扶養者・任意継続被保険者の方の特定健診受診方法】

	①集合契約医療機関 の特定健診	②健保契約医療機関の 短期人間ドック
自己負担金	無し	2万円
日程	受診券受領～令和4年1月31日	令和3年4月1日～令和4年3月31日 <b>（但し、受診日は40歳誕生日以降）</b>
場所	集合契約に参加する医療機関 <a href="http://www.ssk.or.jp/kikankensaku/">http://www.ssk.or.jp/kikankensaku/</a>	健保の契約医療機関 （詳細は健保WEBサイト参照） <a href="https://spirit.rikkyo.ac.jp/kenpo/health/">https://spirit.rikkyo.ac.jp/kenpo/health/</a>
検診項目	特定健診基本項目 （メタボリックシンドロームに着目した項目）	特定健診項目＋胸部レントゲン、 各種がん等の詳細な検査。 オプション検査は自己負担で追加可能。
申込み方法	医療機関に直接電話予約（送付の案内を参照）	医療機関に直接予約後、健保に連絡 または健保に予約依頼

### 短期人間ドックについて

当健保の契約医療機関において人間ドックを受ける場合、自己負担金額を超えた受診費用を当健保が負担いたします。対象の契約医療機関一覧は、健康保険組合のサイトでご確認ください。

⇒ <https://spirit.rikkyo.ac.jp/kenpo/health/>

**対象者** : 40歳以上の被保険者、  
40歳以上の被保険者の被扶養している配偶者ならびに親  
**自己負担金** : 20,000円/1人

### 【短期人間ドック：オプションについて】

短期人間ドックでは、各医療機関の用意している各種オプションをご希望に応じて追加することができます。（オプション費用は自己負担となります。）ご希望のオプション検査がある場合は、人間ドックご予約時に追加してください。人間ドックオプションの補助については以下のとおり実施しておりますのでご利用ください。

#### 【婦人科オプション】

子宮頸がん・乳がんの検診オプションを付ける場合、婦人科検診補助制度により、その費用を健保が負担いたします。（上限1万円まで、実費。）1万円までは、健診当日の費用負担はありません。

#### 【脳ドックオプション】

脳ドックとして実施される下記の検査について、健保では脳ドック補助金の制度により、その費用を健保が負担いたします。（上限2万円まで、実費。）人間ドック費用をお支払いの際に「脳ドック受診票(兼脳ドック補助金申請書)」に支払証明の記入・押印を受け、後日健保にご提出ください。ご提出の翌日以降に、2万円までの実費を補助金として支給しますので、来室のうえ、お受け取りください。

●対象となる検査：頭部CT（頭部断層撮影）、頭部MRI（頭部断層撮影）、頭部・頸部MRA（頭部血管撮影）、頸動脈エコー

**【短期人間ドック：予約から受診まで】**

短期人間ドックの予約と受診までの流れは、次のとおりです。受診日の2週間程度前までに、自己負担金（2万円/1人）を健康保険組合事務室にて支払い、人間ドック受診票を受け取ってください。人間ドック受診当日は、当健康保険組合の保険証と人間ドック受診票を忘れずご提示ください。

予約をする

**【人間ドック契約機関一覧表から選択し、ご自身で医療機関に予約】**

一覧は健康保険組合のサイトにてご確認ください。

予約の際、「立教学院健康保険組合の被保険者」であること、あるいは、「立教学院健康保険組合の被保険者の被扶養者である配偶者（ならびに親）」であること、を医療機関に必ずお伝えください。

予約の後は

健康保険組合に「予約内容」を連絡する。

健康保険組合への連絡内容

- 受診者名（保険証記載の氏名）
- 受診機関名
- 受診日
- 胃部検診方法（胃カメラorバリウム）
- オプション検診の有無

医療機関から  
問診票・  
検査キットが  
自宅に到着

受診の

約2週間前までに

健康保険組合窓口で自己負担金（2万円）  
を支払い、引き換えに受診票を受領。

問診票に  
回答し、必要  
な検体を事前  
に揃える。

受診当日

医療機関窓口にて、健康保険組合が発行した受診票を提出して受診。  
（問診票、検体を持参。保険証を提示。）

予約が取りにくい状況が続いております。健康保険組合にて予約代行もおこなっておりますが、予約希望の方と健康保険組合の間で確認を取り合っている間に空き枠が埋まってしまうこともございます。そのため、ご自身で予約されることをおすすめしています。

**●健康保険組合に予約代行を依頼する場合**

複数の受診希望日とともに、以下の内容をご連絡ください。

- 受診者名（保険証記載の氏名）
- 希望する受診機関名
- 候補日（複数）
- 胃の検査方法（胃カメラorバリウム）
- 希望するオプション（必要があれば）

予約確定後、健康保険組合より受診日をお知らせいたします。受診の約2週間程度前までに、健康保険組合窓口にて一部負担金をお支払いのうえ、受診票を受け取ってください。

## 保健師コラム ～コミュニケーションを工夫してみませんか～

### ★ 多様化する働き方でコミュニケーションにも変化が起きています

< オフィスワーク >



対面でのやりとりが中心

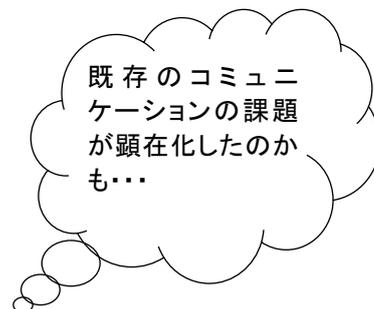
< リモートワーク >



メールやビデオ・通話でのやりとりが中心

### ★ 身近でこんなことは起きていませんか？

- ・会話、挨拶、雑談などの機会が減った
- ・感情を共有しにくい ・会話がしっくりこない
- ・ビデオ通話中の相手の表情をネガティブに感じてしまいがち
- ・ニュアンスや差異が共有しにくい
- ・会話の中でのアイデアや着想の機会が減った
- ・協働する業務の目標や計画など業務の進捗の共通認識が得にくい
- ・相談や助言を求めることに手間を感じる、声掛けのタイミングに迷う
- ・デジタルツールについていけるか、不安を感じる
- ・寂しさや孤独を感じる ・部下や同僚とのつながりを感じにくい



既存のコミュニケーションの課題が顕在化したのかも…

メッセージの伝達方法が変化することで、コミュニケーションも変化し、伝達不良、ストレスなどから心身の健康や業務への影響が懸念されています。

### はじめよう 温かくわかりやすいコミュニケーションの工夫

- 当然と思えることも暗黙のルールにせず、具体的に伝えあおう



基準や価値観は人それぞれ。お互いの理解や認識のずれを確認してみましょう。当たり前のようなことでも一声かけて。

- 相手への配慮や受け入れている気持ちを意識して表現しよう



いつもより笑顔や頷き、肯定的な目線を意識してみましょう。感謝や労いを言葉で伝えるのも◎。

- 新しい生活様式に、「新しい価値観、発想・アイデアはつきもの」を前提にしよう



これまでの価値観にとらわれず発信された意見の目的や背景を確認し許容するスタンスを。

### ～ プライベートや仕事で、思うようにいかないことがあった時 ～

「大丈夫」とご自身に優しい言葉をかけてあげてください  
辛い時、苦しい時、どうぞ安心できる周りの人につながって、  
気持ちを話してみてください



## ウォークラリーのご案内

「いつでも・どこでも・ひとりでも」そんな手軽さが魅力のウォーキング。ウォーキングは有酸素運動の中でも身体への負担が少なく、マイペースで続けることができ、肥満の解消、腰痛・肩こりの予防等、生活習慣病の改善に有効です。また、認知症の予防や心の健康にも効果的と言われています。

当健保のウォークラリーは、参加ご希望の方が **1日8,000歩を3ヶ月** 継続して歩くことを目標に、毎日一日の歩数の記録を「ウォークラリー記録表」に記入していただく方式です。歩数集計には、万歩計や携帯電話等の歩数集計機能をご利用ください。（初めて申込みされる方ご希望の方には、万歩計・腹囲計を差し上げています。）

毎日8,000歩以上を3ヶ月間完歩された方には、健康関連グッズ、立教グッズ等の完歩賞を差し上げています（年度内一回のみ）。参加を希望される方は健康保険組合までお申し込みください。

**（対象）** 被保険者および被扶養者である配偶者

**（実施期間）** 令和3年4月1日～令和4年3月31日

**（申込方法）** 健保窓口または健保webサイトより申込書入手し、ご記入の上、健保にご提出ください。

**（記入方法）** 期間中に継続完歩し、記録を「ウォークラリー記録表」に記入してください。  
「ウォークラリー記録表」は、健保窓口または健保webサイトより入手できます。

毎日継続して8,000歩以上を歩いていただくことが条件となります。

もし、途中で記録が途切れた場合には、改めて1日目から再開してください。

**（完歩賞の申込）** 期間中、毎日8,000歩以上を3ヶ月間完歩できたら、歩数を記録した「ウォークラリー記録表」を健保にご提出ください。ご希望の完歩賞を差し上げます。

★「ウォークラリー記録表」は実施期間内（3月31日まで）に健保にご提出ください。

★参加申し込みは、おひとりにつき年度内1回のみです。完歩賞の申し込みも同様となります。

### 昨年度の完歩賞の一例

<健康関連賞品の例>

ボディスケール、活動量計、など  
防災用品  
(帰宅支援セット、非常持出セット) など

<立教関連賞品の例>

トートバック  
ポロシャツ  
など

毎日8,000歩以上を歩いて、健康な身体と完歩賞を手に入れましょう！



## 事務局からのお知らせ

### 【「給付金支給決定通知書」の電子交付について】

給与明細の全面電子交付化に伴い、これまで給与明細に同封していましたが「給付金支給決定通知書」を2021年4月同封分（2021年3月分決定通知書）からWeb明細システム上に載せています。該当の方には別途メールで通知されますので、ご確認ください。なお、電子交付では公印が省略されておりますので、外部公的機関に提出するなど、公印押印が必要な場合は健康保険組合までお申し出ください。

## 【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、今年度も健保の被保険者の方を対象に家庭用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。

申込み方法は、以下のとおりです。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（㈱アーテム）が対応いたします。

【お申込期間】令和3年7月31日（土）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Web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2,500円以上は無料。2,500円未満の場合460円の送料をご負担いただきます。

## 【健康表彰（保険証を1年間利用されなかった方への記念品）のご案内】



令和2年（1月～12月）に世帯全体で保険証のご利用が無かった方に、ささやかながら、健康保険組合より健康表彰として記念品をお渡しいたします。対象となる方には、ご案内をお送りいたしますので、ご案内文書をご持参の上、健康保険組合事務室窓口にて記念品をお受け取りください。

## 【健康保険組合 開室時間のご案内】

運営体制の最新状況につきましては、健康保険組合サイトにてご確認ください。

なお、大学の季節休業期間中には開室時間変更がございますので、順次、周知してまいります。

### ●お手続きの際には

健康保険組合窓口をご利用の際には、加入資格確認のため保険証のご提示をお願いいたします。また、交付保険証の受領（再交付を含む）の際には、運転免許証やパスポートなど、公的な本人確認書類をご提示いただいております。

各種保健事業補助金（検診補助金・宿泊補助金等）の受給には署名・捺印が必要となります。保険証・印鑑をご持参のうえ、健康保険組合事務室にてお受け取りください。

発行日：令和3年6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/>

★本文で使用の「保険証」とは当健康保険組合発行の「健康保険被保険者証」を指します。

健康保険組合からのお知らせ・サービスのご案内等は「おげんきですか」にて周知いたします。次号は令和3年8月1日発行予定です。