

健保だより おげんきですか

令和4年
12月号

周知健保発 4 5 5 号

立教学院健康保険組合

令和4年度 特定健康診査の結果通知について（40歳以上の方）

各校での定期健康診断が終了しました。特定健康診査の対象の方（40歳以上）への特定健康診査の結果通知は、小学校、中学校・高等学校で定期健診を受けた方は健康保険組合よりお送りします。大学の定期健診または人間ドックを受けた方は、結果報告書のメタボリックシンドローム判定と特定保健指導階層化結果にてご確認ください。今年度の健康診断が未受診の方は、必ず年度内に受診をするようお願いいたします。

令和4年
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(%)	目標受診率(%)
被保険者	961	687	71.5%	93.9%
被扶養者	278	38	13.7%	70.6%
合計	1,239	725	58.5%	87.8%

健康診断未受診の方へ。これから受診なら、こちら！

以下をご確認いただき、お申込みください。

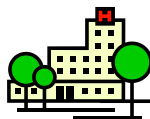
対象者：40歳以上の被保険者(任意継続被保険者を含む)、およびその被扶養者である配偶者ならびに親

【 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。健康保険組合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5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)

※別途、パート先などで健診を受けた場合は、健診結果のコピーを健康保険組合にご提出ください。

455号 目次

特定健康診査の結果通知について / 健康診断未受診の方へ	P1
健康セミナーのご案内 (12月)	P2
健康セミナー開催報告 (9月～10月) / 家庭用常備薬等の有償斡旋事業実施のご連絡	P3
特定保健指導の開始 / 冬季休業期間の窓口のお知らせ	P4



健康セミナーのご案内（12月）

申込受付中！

12月に開催する健康セミナーについてご案内いたします。ここ数年の働き方の多様化により、今まで感じなかったストレスや身体の不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。楽しく学べるセミナーを健康づくりのきっかけとして、ぜひご活用ください。

対象となる方は、**当健保の被保険者・被扶養者とそのご家族**となります。（申込みには、保険証の番号が必要となります。被保険者の方は、時間休などをご利用のうえご参加ください。）

《スケジュール》

セミナータイトル	講師	日 程	備 考
ちょっと軽めの！『立花トレーニング』	立花 龍司	12月14日（水）18時～19時	9/2と同内容

対 象 者：当健保の被保険者・被扶養者とそのご家族

参 加 方 法：申込み時に折り返し送信される確認メールをご参照ください。

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）

準備するもの：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）

そ の 他：zoomによる配信となります。事前に、zoomの利用を可能にしておいてください。

《申込み方法等》

- ・健康保険組合サイトにて受付中です。
- ・申込みには、健康保険被保険者証の番号が必要となります。
- ・参加希望者多数の場合は、先着順となります。
- ・被保険者の方は、時間休などを取得のうえ参加してください。（公休日を除く）
- ・1件の申込みにつき1デバイスを利用いただけます。複数デバイスの利用はできません。
- ・申込みは、ひとつのご家庭につき2口までとなります。3口以上の申込みを希望される場合は、健康保険組合事務室までご相談ください。



9/2開催分と同内容です。
9月に受講された方も再度お申込みいただけます。

《健康セミナー プログラム》

ちょっと軽めの！『立花トレーニング』

（12/14 水曜 18時～19時）

身体の調子を整える『コンディショニング』のコーチとして長く活躍された立花龍司さん。プロスポーツ選手を間近で指導してきた立花さんがコーチ時代の実体験とともに『老けない体、太らない体』を作るトレーニング法を教えます。実は20歳を過ぎたあたりから始まってしまふ筋力の低下。若いうちから日々の運動習慣がほしいところです。この機会に継続しやすいトレーニング法を知り、今から口コモやフレイルを予防しましょう。その場でできる『ちょっと軽めの！』内容になっています。

講師 立花龍司

コンディショニングコーチ

コンディショニングコーチの先駆者として近鉄、NYメッツ、東北楽天ゴールデンイーグルス、千葉ロッテマリーンズなど野球界で活躍し、多くの選手から信頼を集める。現在は、整骨院と鍼灸院を複合させたトレーニングジムをプロデュースする他、講演・各メディアでも活躍中。

健康セミナー開催報告（9月～10月）

9月～10月の健康セミナーは、以下のとおり開催しました。

セミナータイトル	講師	日程
ちょっと軽めの！ 『立花トレーニング』	立花龍司	9月 2日（金）
舌から始める老化予防 ～オーラルフレイルを知る～	槻木恵一	9月14日（水）
たんぱく質のホントのところ	牧野直子	10月13日（木）
平野流！『心の切り替え術』	平野早矢香	10月31日（月）

今、注目される話題のトピックスについて、それぞれに講師の方をお招きしてわかりやすくご指導いただきました。

健康保険組合の健康セミナーでは、今後も時代にフィットした内容のセミナーを展開していく予定です。皆様の健康増進にどうぞお役立てください。

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。医薬品・衛生用品等を市価よりも安い価格で、健保の被保険者の方を対象に斡旋販売いたします。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5年1月31日（火）まで

【申込方法】 ①オンライン、②郵送、③FAX

①オンラインによる申し込み

右記のQRコード、または健康保険組合のサイト（「お知らせ」参照）から（株）アーテムの販売サイトにアクセスしてご利用ください。

（株）アーテムの販売サイト利用に必要なID(お得意先コード)、パスワード(お得意先パスワード)は右記のとおりです。

※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。

②郵送、③FAXによる申し込み

健康保険組合のサイトから必要な書式をプリントしてご利用ください。（「お知らせ」参照）

郵送 ⇒ プリントした封筒を糊付けしてポスト投函(切手不要)
FAX ⇒ 記載のフリーダイヤルにFAX。

【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】 今季も、送料無料でなる購入価格の設定を引き下げてお届けします。

購入価格 4,000円 ⇒ **2,500円以上** は**無料**。

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



オンラインによる申込
(株)アーテム販売サイト)

ID(お得意先コード)、
PASS(お得意先パスワード)

↓
郵送版「おげんきですか」にて、
ご確認ください。郵送版を紛失された場合には、立教学院健康保険組合までご連絡ください。

令和4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、特定保健指導のご案内を個別にお送りしています。

今年度より、アプリを用いた「カラダ改善プログラム」を導入いたしました。参加申し込み⇒予約⇒面談⇒連絡⇒生活習慣の記録などを専用のアプリでおこなうことができ、専門職からのアドバイスもチャットで気軽に受けられます。詳細は、個別にお送りしたご案内に添付の「カラダ改善プログラム」のチラシをご参照いただき、初回面談の予約をお取りください。

★特定保健指導（面談）は、面談対象者の就業時間内におこなうことが可能です。

＜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。対象者が健診結果から自身の健康状態を把握し、生活習慣改善のための自主的・継続的な取り組みができるよう、医師・保健師・管理栄養士らが個々人の特性やリスクに配慮した支援をおこないます。



心筋梗塞や脳血管障害などの予防には、食事や運動だけでなく、十分な睡眠やストレスの軽減、禁煙も欠かせません。年末の慌ただしい時期となりますが、無理なくお過ごしください。

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(土)～1月5日(木)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(金)**までにお済ませください。特に、12月24日(土)～1月5日(木)までの間に人間ドック受診のご予定がある方は、ご注意ください。年始は**1月6日(金)**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4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/>

★本文で使用の「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。どうぞ毎号ご家族皆様でご覧ください。次号は令和5年2月1日発行予定です。