

# 健保だより おげんきですか

周知健保発410号

発行日 2015年6月1日

立教学院健康保険組合

## 歯科検診（口腔疾患検査と歯のクリーニング）のご案内

健康保険組合では、6月に池袋キャンパスと新座キャンパスで歯科検診を実施いたします。

この検診では、歯科医による口腔疾患検査と、歯科衛生士による歯のクリーニング及びむし歯・歯周病予防の指導を行います。むし歯や歯周病は、悪化すればするほど治療費が高くなります。定期的に検診を受けて、早期発見・早期治療に努めましょう。なお、クリーニング・歯磨き指導の際に、歯ブラシ・デンタルペースト等をお持ち帰りいただけます。この機会にぜひご受診ください。開催日時は以下のとおりです。



【受診対象者】被保険者（任意継続含む）及び被扶養者である配偶者

【池袋】日時： 6月16日（火）9：00～16：30

場所： 池袋キャンパス 太刀川記念館3階 多目的ホール

【新座】日時： 6月17日（水）8：20～12：30

場所： 新座キャンパス 7号館3階 アカデミックホール

「おげんきですか」4月号の開催予告で、池袋会場は6月18日（木）と記載しましたが、6月16日（火）に変更となりました。お詫びして訂正します。

### 申込方法

右記の日時よりお電話でご予約ください。予約は先着順です。定員に達し次第、受付を終了いたします。池袋会場・新座会場は予約開始日が異なりますのでご注意ください。

【池袋】予約開始日：6月4日（木）9：10～

【新座】予約開始日：6月5日（金）9：10～

（予約の電話番号）03-3985-2760（内線2760）

以下の項目について、予約の電話の際にお申し出ください。

- ・希望する検診会場・検診日（池袋6月16日 or 新座6月17日）
- ・希望時間 当日の状況により開始時間が遅れることもありますので、ご了承ください。
- ・所属 任継・被扶養者の方はその旨お申し出ください。
- ・氏名（保険証記載の戸籍名） 健保では旧姓使用が適用されません。
- ・内線番号 または携帯電話等、当日対応可能な連絡先



### ※注意事項

- ・問診票は、検診会場にてご記入いただきます。
- ・当日は多くの方が受診します。歯科医師に詳細な治療相談などをするのはご遠慮ください。
- ・口腔疾患検査の結果は、当日歯科衛生士よりお渡しします。（後日お送りするものではありません。）
- ・検診後の具体的な治療については、検査結果をご持参のうえ、お近くの歯科医にご相談ください。

### 410号目次

平成27年度 歯科検診のご案内	P1
被扶養者・任意継続被保険者 特定健診のご案内	P2
平成27年度ウォークラリーのご案内	P3
平成27年度健康セミナー「体幹トレーニング講座」のご案内 家庭用常備薬等の有償斡旋事業を実施します 平成26年健康表彰のご案内	P4

### 【今月号の同封物のご案内】

- ・家庭用常備薬等の有償斡旋事業について
- ・ラフォーレ倶楽部会報誌  
「ラフォーレ サマー 2015」
- ・ラフォーレ修善寺  
露天風呂付客室「山紫水明」  
夏の特別優待キャンペーン



## 平成27年度 被扶養者・任意継続被保険者 特定健診のご案内

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）の方には、平成27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3つ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、お送りしたご案内をご確認ください。

### 【平成27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集合契約医療機関での特定健診	②大学キャンパスでの定期健診	③健保契約医療機関の短期人間ドック
ご案内に受診券を同封しています。			
おすすめする方	家の近くや便利な場所で受診したい方。	秋の勤務員定期健診に合わせて大学のキャンパスで受診したい方。	特定健診の項目以上に、健康状態の総チェックをご希望の方。
自己負担金	無し	無し	2万円
日程	平成27年5月～ 平成28年1月末	池袋キャンパス(平日のみ)： 平成27年10月1日(木) ～10月8日(木)	平成27年4月～ 平成28年3月末
場所	集合契約に参加する お近くの医療機関 (A・B両タイプ 全国約5万件より選択)	新座キャンパス： 平成27年10月5日(月) ～10月7日(水)	人間ドック契約医療機関 (23区・埼玉・神奈川の 12の医療機関と提携)
検診項目	特定健診項目(メタボリック シンドロームに着目した検 診項目)	特定健診基本項目+詳細項目(血液 検査貧血項目・心電図)の検査。 任継は便潜血検査を追加。任継50歳以上 は前立腺がん検査も追加。	特定健診項目+胸部レントゲン ・各種がん・の詳細な検査。 オプションを自己負担で追加可。

#### ①集合契約医療機関、②定期健診だけでは項目が少なく不安…という方は

①の集合契約、及び②の学内定期健診の検査項目だけでは不安、という方は、健保でご用意している制度、及びお住まいの自治体で実施している検診制度をご活用いただくことで、検査をプラスできます。

#### 【健保でご用意している制度】

- ・婦人科健診補助金制度（乳がん・子宮頸がん健診費用を実費で1万円まで補助。）
- ・脳ドック補助金制度（頭部CT、頭部MRI、頭部・頸部MRA、頸動脈エコー検査を実費で2万円まで補助。）
- ・歯科検診（歯科医師による口腔疾患検査・歯科衛生士によるクリーニング。毎年6月に池袋・新座で実施。）
- ・腹部エコー・胃レントゲン検診（腹部臓器、及び胃の病変確認の検査。毎年11月に池袋・新座で実施。）

#### 【各自治体で提供している検診制度の例】

実施項目や実施方法、対象範囲などは市区町村によって異なりますが、多くの自治体が、以下のような検査を無料または安価で実施しています。お住まいの市区町村に、受診方法についてご確認ください。

乳がん・子宮頸がん健診、大腸がん健診、胃がん健診、肝炎ウイルス検査 など

## 定期健診前にチャレンジ！健康になっていい数値を出そう！ 平成27年度 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。ダイエット以外にも、骨粗鬆症や動脈硬化を防ぎ、更にうつ病や認知症などの予防にも効果的と言われるます。

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1ヶ月または3ヶ月継続して歩くことを目標に、毎日万歩計をつけて一日の歩数の記録を取っていただく方式です。毎日8,000歩以上完歩された方には、健康グッズを取り揃えた完歩賞を1点差し上げます（年度内一回のみ）。また、初めて申込される方ご希望の方には、万歩計・腹囲計を差し上げます。

メタボリックシンドロームが気になる方や、健康診断の結果を見て何か健康づくりを始めようと思った方、ウォーキング・ジョギングを習慣化したい方などは、ぜひご参加ください。

**（対象）** 被保険者及び被扶養者である配偶者

**（実施期間）** 平成27年4月～平成28年3月末

**（申込方法）** 健保の窓口もしくはWebサイトで申込書を入力してください。

1ヶ月もしくは3ヶ月のコースを選んでご記入の上、健保にご提出ください。

**（記入方法）** 期間中、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。

**（完歩したら）** 期間中、毎日8,000歩以上を完歩できたら、歩数を記録した「ウォークラリー記録表」に、完歩賞の1ヶ月コースもしくは3ヶ月コースより、希望の完歩賞をご記入の上、健保にご提出ください。



平成27年度のウォークラリー景品の一例です

### 3ヶ月コース

- ・ふくらはぎマッサージャー
- ・体重・体組成計 カラダスキャン
- ・皮膚・耳赤外線体温計
- ・手首式血圧計 など

### 1ヶ月コース

- ・デンタルセット
- ・ハンドソープ・ウェットシートセット
- ・立教マグカップ
- ・立教マフラータオル など

定期健診前に  
ぜひチャレンジ  
してください！



## 正しい歩き方でウォーキング効果アップ！

ウォーキングにトライする方は、正しい歩き方を意識して健康効果を高めましょう！  
まずは、正しい姿勢で立ちます。つま先とかかとをそろえて立ち、背筋を伸ばし、あごを軽く引きます。ポイントは横から見たときに、耳、肩、腰骨の横、膝、外のくるぶしが一直線に並ぶこと。この時、下腹部をひっこめて、腰の反りすぎを防ぎましょう。

次に歩き方です。目線は10～15m先を意識します。足の運びは、かかとから着地し、つま先で蹴り出すようにし、膝はなるべく伸ばしましょう。腕は、肘を軽く曲げ、肩の力を抜きリズムカルに大きく振ります。腰の位置が上下に揺れないようにしましょう。歩幅は普段より少し広めにとります。歩く速度もちょっと早めを意識します。これでフォームはばっちりです！

最後に、ウォーキングの注意点です。十分な水分補給を心がけ、足に負担の少ない靴を選びましょう。体調不良の時は無理せず休みましょう。持病がある場合は、事前に主治医に相談してください。

健康に安全に、効果的なウォーキングで楽しみながら更に元気を目指し



## 事務局からのお知らせ

平成27年度 第1回 健康セミナーのご案内

実践編！！

## 「スロートレーニング法を用いた ゆっくり簡単体幹トレーニング講座」

健康保険組合の健康セミナーでは、平日夕方から約1時間半、どなたでも参加しやすい健康に関するテーマについて、専門の講師をお招きしてレクチャーをいただいています。

今回は、今年1月に体幹トレーニングの講師としてお越しいただいた中村勝美先生を再度お招きして、実技中心のセミナーを開催します。前回のセミナーをおさらいして、途中講義を挟みながら、全身をまんべんなく、ゆっくりトレーニングしていきます。ウォーキングやストレッチよりも一歩先に進んだ、胴体の筋肉を元気にして健康な体をつくるためのトレーニングでリフレッシュしましょう。

中村先生に質問できるお時間もあります。自分に合ったトレーニング方法を見つけてください。

【対象者】健康保険組合被保険者とそのご家族（任意継続被保険者含む）

【開催日時】 **2015年6月26日（金）17：45～19：45**

【場 所】 ポール・ラッシュ・アスレティックセンター 4階フロア2, 3

【持参するもの】 動きやすい服装、靴下、フェイスタオル（ペットボトルの水はこちらでご用意します）

【予約方法】 電話予約をお願いします。当日まで受付します。健康保険組合：03-3985-2760

前回の講座では、体幹についてその必要性和効果、トレーニングポイント、継続のコツなどについて“入門編”ということで、講義を中心に行いました。

本講座では前回の内容をふまえた“実践編”として、実技を中心に体幹はもちろん、機能的な身体をつくるためのトレーニングを行っていきます。

「ゆっくりだけど、けっこうキツイ?」「スロートレーニング」をぜひ体験しにいらしてください。夏に向けて、シェイプアップ効果も期待できます。

皆様のご参加、お待ちしております。



## 【講師】

一般社団法人  
日本けいらくピクス協会  
理事 **中村 勝美 先生**

- ・健康運動実践指導者
- ・(社)日本フィットネス協会  
公認フィットネスインストラクター
- ・全米ヨガアライアンス

## 家庭用常備薬等の有償斡旋事業を実施します。（同封のパンフレットをご参照ください。）

健保の被保険者の方を対象に、家庭常備薬等の有償斡旋事業を実施いたします。市価よりも安く、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。どうぞご利用ください。

【お申込期間】平成27年6月1日（月）～平成27年7月31日（金） 当日消印有効

【お申込方法】申込用紙にご記入のうえ、FAXもしくは郵送でお申し込みください。



## 平成26年健康表彰（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



平成26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、ささやかながら健保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、ご案内をお送りしております。ご案内内文書をご持参の上、健保窓口で記念品をお受け取りください。

発行日：平成27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:<http://www.rikkyo.ne.jp/grp/kenpo/index.html>

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。次号は平成27年8月1日発行予定です。