

健保だより おげんきですか

平成27年
10月号

周知健保発412号

発行日 2015年10月1日

立教学院健康保険組合

平成27年度 腹部エコー・胃部レントゲン検診のご案内



今年度の腹部エコー・胃部レントゲン検診を以下の日時・場所で実施します。

【受診対象者】被保険者(任継含む) 及び被扶養者である配偶者

【池袋会場】

日程：11月10日(火)・11日(水)・12日(木)

時間：8時55分～12時25分

場所：池袋キャンパス5号館1階 第1・2会議室

腹部エコー検診(所要時間約10分)

胆嚢、肝臓、腎臓、脾臓、膵臓等、腹部の超音波検査です。仰向けに寝た状態で腹部に超音波発振器を押しあて、診断装置のブラウン管に臓器の断面の画像を映し出して観察します。

【新座会場】

日程：11月18日(水)・19日(木)

時間：8時30分～12時25分

場所：新座キャンパス7号館 アカデミックホール

胃部レントゲン検診(所要時間約10分)

胃部のレントゲン間接撮影検査です。バリウムを飲んだあと、レントゲン検査車内の装置で、あらゆる角度より撮影し、胃部の状況を観察します。
なお、妊娠中の方は、お控えください。

※検診は、腹部エコー・胃レントゲンのいずれか片方のみご受診いただくことも可能です。

※年度内に人間ドックを受診済みの方・受診予定の方、胃・腹部の疾病治療中の方はご遠慮ください。

ご予約方法

以下の予約開始日時より、お電話でご予約をお願いします。

※予約は先着順です。

※定員に達し次第、キャンセル待ちの受付をいたします。

※池袋と新座では予約開始日が異なります。(電話番号は同じ)

【池袋会場】10月8日(木) 9:10～ 【新座会場】10月9日(金) 9:10～

(予約の電話番号) 03-3985-2760 (内線2760)

下記の項目について、予約の電話の際にお申し出ください。

①希望する検診会場・検診日(池袋:10日 or 11日 or 12日、新座:18日 or 19日)

③希望する検診(両方 or 腹部のみ or 胃部のみ)

④希望時間(当日の検診開始時間は予約時間よりも遅れる可能性があります。)

⑤所属(任継・被扶養者である場合はその旨)

⑥氏名(旧姓使用の方は保険証記載の氏名をお申し出ください。)

⑦内線番号(任継・被扶養者である場合は、携帯電話等当日対応可能な連絡先)

～小・中・高の方は別予約です～

各校で別途予約を受付いたしますので、各校保健室にお問い合わせください。

いずれの検診も食事制限があります。検診の注意事項は、予約された方にご案内をお送りします。



412号 目次

平成27年度腹部エコー・胃部レントゲン検診のご案内 P1

平成27年度秋の特定健診のご案内、第1回 健康セミナー@PRAC開催報告 P2

平成27年度 第2回 健康セミナー@PRACのご案内 P3

～コラム～ 腸の老化対策 乳酸菌を育てる！ P4

今年度も健診を受診しましょう。～平成27年度秋の特定健診のご案内～

【大学・学院の勤務員の方へ】

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。



(平成27年度定期健診日程)

	10/1(木)	10/2(金)	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)
池袋キャンパス	勤務員 ※40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者は申込者のみ					
新座キャンパス			勤務員 ※40歳以上の被扶養者・任継は申込者のみ			

【池袋中学校・高等学校の方へ】

10月7日(水)に勤務員健診を実施します。学内の案内をご確認のうえ、必ずご受診ください。

被扶養者・任意継続被保険者(40歳以上)の方は、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)で、今回学内の定期健診を申込みされなかった方は、平成28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。健保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。

すでに、今年5月に、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ました。お手元に無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。



※40歳未満の方、また学内の定期健診をご予約・ご受診予定の方は対象外です。

※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、またはこれから受診される予定の方は、改めて特定健診をご受診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された方は、結果データを健保までご送付ください。

平成27年度 第1回 健康セミナーを開催しました

去る6月26日(金)、本年度の第一回健康セミナー「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」を開催しました。講師にはフィットネスインストラクターの中村勝美先生をお招きし、小振りのトレーニングボール(ChiBall)を使って、効果的なトレーニング法を教えてくださいました。

年齢性別を問わない内容で心地よく汗をかけた後は、クールダウンの時間もゆったり確保。終了後は個別の質疑応答にも花が咲きました。

当日使用したトレーニングボールは、参加者の方にご好評をいただきましたので、当健保で行なっているウォークラリー(★)の完歩賞賞品として、新たに追加させていただきました。

★ウォークラリー

メタボ対策・健康づくりのために1日8000歩を目標に歩き、毎日歩数を記録していただくラリーです。1ヶ月コースと3ヶ月コースがありますので、個々人のテーマに応じたお申込みが可能です。完歩された方には完歩賞を差し上げています。

詳しくは学院健保ホームページをご確認ください。

(URL ☞ <http://www.rikkyogakuin.jp/institution/kenpo/health/>)

ウォークラリー完歩賞賞品は、業者在庫の関係により、入れ替わってまいります。ラリー開始時にご案内差し上げたものをご用意できない場合もございますので、ご了承ください。



平成27年度 第2回 健康セミナーのご案内

基礎代謝アップ！体幹トレーニング（指導と実践）



健康保険組合の健康セミナーでは、平日夕方から1時間半程度、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。

前回に引き続きポール・ラッシュ・アスレティックセンター（PRAC）を使用して、「基礎代謝アップ！体幹トレーニング（指導と実践）」と題して開催いたします。

これから寒くなっていく季節に向けて、基礎代謝を上げて身体の内側から温まるコツを身につけてみませんか？

ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時： 平成27年10月27日（火） 17：45～19：30 （途中退出・途中参加可）

会場・更衣室は17時15分よりご利用いただけます。着替えは開始時間までにお済ませください。

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

持ち物： 館内で履く靴下、汗拭きタオル、運動のできる服装（着替えてご参加ください）

（シューズは不要です。スリッパ・500mlペットボトルの水をこちらでご用意します。）

お申込方法： 電話受付：03-3985-2760（内線2760）申し込み受付開始しています。

対象者： 立教健保の被保険者・被扶養者の方

※小中高の教職員の方も本セミナーはご参加可能です。

講師： 山田 夕美 先生（健康運動指導士）

ご経歴：

エアロビクスインストラクターを経て現在はヨガの指導を中心に公共スポーツ施設・カルチャーセンター講師の他、地域ケアプラザ、マンション居住者対象の出張ヨガ教室・訪問トレーニングなどで指導を行う。また企業・団体を対象とした「健康セミナー」「運動プログラム」の提供など、運動を通して健康づくり健康管理のヘルスケアサポートを行っている。



【山田先生からのメッセージ】

最近、「おなか周りの脂肪が気になる」「姿勢が悪い」「肩こりがひどい」「腰が痛い」など感じたことはありませんか？

すべての動作の土台となるのはカラダの中心部「コア（体幹）」です。

「体幹を鍛える＝アスリート向けのトレーニング」想像されるかもしれませんが、そんなことはありません。

立つ、歩く、座る、日常のあらゆる動作が「体幹」を起点に成りたっているのです。

「コア（体幹）トレーニング」は最近少し体力の衰えを感じ始めた大人世代にもおすすめの運動です！

「体幹力」を高めて、今より快適で活動的なカラダづくりを目指しましょう♪

保健師コラム

腸の老化対策 乳酸菌を育てる！

立教健康保険組合 保健師 篠雅子

「第二の脳」と呼ばれる腸。腸は、栄養を吸収するだけでなく、脳内物質のセロトニンの作成や、免疫力の向上など、実に様々な仕事をしています。

腸の働きのカギは、腸内にいる約600～1000兆個の細菌です。細菌のうち、乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌が優位であれば腸は元気に働けます。しかし、大腸菌などの悪玉菌が増えすぎると、腸の働きは弱ってしまい、消化吸收の機能や免疫力が低下するなど身体に悪影響が大きくなります。実は赤ちゃんの腸は善玉菌ばかり。歳を重ねるごとに悪玉菌が増えていき、特に老年期になると、悪玉菌が善玉菌より多くなる傾向があります。善玉菌を増やし育てることが、腸の老化対策といえるのです。

そこで善玉菌の多くを占める乳酸菌の増やし方・育て方についてご紹介いたします。

【乳酸菌の働き】

乳酸菌は、消化を助けるだけでなく、腸の運動を促進させて便秘や下痢を予防したり、ビタミンをつくりだしたり、更に悪玉菌から出る発がん物質や有毒ガスを代謝・排泄したりと大活躍です。



【乳酸菌を増やすには？】

乳酸菌を増やすには、ヨーグルト、みそ、ぬか漬け、キムチ、チーズ、しょうゆなどの発酵食品を食べること。一度に食べ過ぎると、コレステロールや塩分が過剰になる場合がありますので、毎日少しずつ、色々食べることがポイントです。

※発酵食品の納豆に含まれる菌は、乳酸菌でなく納豆菌。こちらも腸の老化防止におすすめです。

【乳酸菌を育てるには？】

発酵食品で腸の中の乳酸菌を増やしたら、今度はその乳酸菌を育ててしっかり働いてもらいましょう。乳酸菌も生き物ですから、生きていくためにはエサが必要です。乳酸菌のエサは…オリゴ糖と食物繊維です！

●オリゴ糖を多く含む食材

玉ねぎ、キャベツ、ごぼう、アスパラガス、ジャガイモ、とうもろこし、大豆、バナナなど。

●乳酸菌が好む食物繊維を多く含む食材

ごぼう、切り干し大根、オクラ、ニンジン、さつまいも、菜の花、春菊、等の野菜。大麦、ライ麦、等の穀物。納豆、大豆、インゲン豆、等の豆類。



このように腸の老化対策には、発酵食品、オリゴ糖と食物繊維をしっかり食べて、乳酸菌を増やし育てることがポイントです！

発行日：平成27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:<http://www.rikkyogakuin.jp/institution/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をご覧ください。次号は平成27年12月1日発行予定です。