

# 健保だより おげんきですか

周知健保発416号

発行日 2016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14日（火）9：30～16：00

**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15日（水）9：30～16：00

**場所：** 新座キャンパス 7号館3階 アカデミックホール

### 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2日（木）9:10～

**【新座】予約開始日：** 6月6日（月）9:10～

（予約の電話番号）03-3985-2760（内線2760）



電話予約の際は、以下をお申し出ください。

- ・希望する検診会場・検診日（池袋6月14日 or 新座6月15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・通称の使用は適用されません。
- ・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。

### 416号目次

平成28年度 歯科検診	P1
被扶養者・任意継続被保険者 特定健診 らくらく禁煙コンテスト（共催）	P2
家庭用常備薬等の有償斡旋事業実施 平成28年度ウォークラリー	P3
平成28年度 第1回健康セミナー「ジャイロキネシス講座」 平成27年健康表彰、健康保険組合開室時間のご案内	P4

### 【今月号の同封物のご案内】

- ・ラフォーレ倶楽部会報誌  
「ラフォーレ サマー 2016」
- ・家庭用常備薬等の有償斡旋  
事業について



## 平成28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28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28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 ★要電話申込み：7月25日（月）まで	③健保契約医療機関の短期人間ドック
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28年5月～ 平成29年1月末	池袋キャンパス(平日のみ)： 平成28年9月30日（金） ～10月7日（金）	平成28年4月～ 平成29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28年10月4日（火） ～10月6日（木）	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)
申込み方法	医療機関に直接電話予約 (送付の案内を参照)	平成28年7月25日（月）までに 健保に電話予約	医療機関に直接予約 または健保に予約依頼
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。

## 禁煙コンテスト 参加者募集のご案内

健康保険組合では、健康増進のため喫煙習慣のある方には保健師を通じて禁煙を推奨してまいりました。昨年度、その一貫として日本対がん協会主催の「らくらく禁煙コンテスト」を共催し、禁煙習慣のある特定健康指導対象者に対して参加を募りましたところ、申し込みをされた方々は、見事、**全員が禁煙に成功**されました。そこで、再度「らくらく禁煙コンテスト」を共催し、この度は広く参加者を募ることといたしました。禁煙成功の秘訣は周りの方の理解と協力、と言われています。今回、広くアナウンスすることで禁煙を実行しやすい環境づくりの一助となれば幸いです。

禁煙コンテストでは、教材により、禁煙に必要な「技術」の習得を助け、進行に合わせたサポートメールや電話相談など、手厚いバックアップが用意されています。この機会に是非、禁煙に挑戦してみませんか？詳細は、折込みの「第37回らくらく禁煙コンテスト」のご案内を参照ください。

## 事務局からのお知らせ

## 家庭常備薬の有料斡旋事業 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。

また、今回からWebでの申し込みも可能になりました。同封のパンフレットでは紙面が限られているため、掲載しきれなかった一部医薬品もWebサイトでは取り扱っております。ぜひ一度、Webサイトをご確認ください。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（株アーテム）が対応いたします。

【お申込期間】平成28年7月31日（日）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HP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3,000円以上は無料。  
3,000円未満の場合450円の送料をご負担いただきます。

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28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差し上げます（年度内一回のみ）。また、初めて申込される方でご希望の方には、万歩計・腹囲計を差し上げています。

（対 象） 被保険者および被扶養者である配偶者

（実施期間） 平成28年4月～平成29年3月末

（申込方法） 健保窓口または健保HPより申込書入手し、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」を健保にご提出ください。ご希望のコース別完歩賞を差し上げます。

平成28年度の  
完歩賞の一例

## 1ヶ月コース

- ・デンタルセット
- ・キレイキレイギフトセット など

## 3ヶ月コース

- ・体重・体組成計 カラダスキャン
- ・特定保健用飲料水 1ケース など

**平成28年度 第1回 健康セミナーのご案内****「話題のエクササイズ ジャイロキネシス体験講座」**

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、ジャイロキネシスエクササイズの講師をお招きすることとなりました。ジャイロキネシスは、円や螺旋を描くような曲線的な動きと呼吸を調和させた繰り返し運動です。自然な動きに逆らないムーブメントで、身体に負担をかけません。実技を中心に全身を動かしていきますので、胴体の筋肉を元気にして、肩こりや腰痛を軽減し、正しい姿勢を身につけて健康な生活に近づきましょう！

【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】 **6月30日（木）17:45～19:15**

【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

【参加特典】 水分補給用のペットボトルドリンクを差し上げます。

【予約方法】 電話にて予約受付（開催当日まで） **健康保険組合：03-3985-2760**

**講師：緒方 彩乃 先生**

NIKE JAPAN契約アスリート  
ジャイロキネシス 認定トレーナー  
ジャイロニック プレトレーナー

「DANCEを通して人と人をつなげ、大きな輪を、人の温かさを、幸せを、明日につながるPOWERを世界中の人に感じてもらいたい！！」そんな思いを原動力に、「和」と「洋」を融合し、躍動感のあるダンスパフォーマンスで、イベント出演やワークショップなど意欲的に活動中。観客を巻き込み、一体感を作り上げるそのパフォーマンスの原点は幼少期から慣れ親しんだ故郷大分県の「御神楽」にあるという。現在、小中学校の体育指導者向けのダンス講習会講師を始め、茅ヶ崎の住居兼スタジオにて各種レッスンを開催中。

皆さんお一人お一人が、ご自身の身体と向き合えるように、丁寧で分かりやすい指導を心がけています。ぜひ、このエクササイズの魅力に触れてみてください。

**平成27年健康表彰のご案内**

健康保険組合では、1年間、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表彰として記念品をお渡ししています。今回の対象は、平成27年1月～12月の間、保険証が未使用であった世帯主の方（被保険者）となります。該当の方には、別途ご案内を差し上げますので、引換証をご持参の上、健保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】**

窓口対応時間 月曜～金曜：9時～17時、土曜：9時～12時30分（第二・第四土曜は閉室となります）

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

発行日：平成28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28年8月1日発行予定です。