

健保だより おげんきですか

平成28年
10月号

周知健保発418号

発行日 2016年10月1日

立教学院健康保険組合

平成28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8日(火)・9日(水)・10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)

超音波を発する器具を腹部にあてて、はね返ってくる反射波を画像化して、胆嚢、肝臓、腎臓、脾臓、膵臓などの臓器の状態を調べます。腫瘍性の病気やポリープ、結石などがわかります。

【新座会場】

日程：11月16日(水)・17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)

発泡剤で胃を膨らまし、バリウムを飲んで着色した胃にX線を照射し、胃の形状や粘膜の隆起、さらに食道や十二指腸の状態を検査します。妊娠中の方はお控えください。

※検診は、腹部エコー・胃部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

以下の日時より、電話予約を受け付けます。

※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。(電話番号は共通)

【池袋会場】10月11日(火) 9:10～ 【新座会場】10月12日(水) 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(上記参照)
- ③希望する検診(両方 or 腹部のみ or 胃部のみ)
- ④希望時間(当日の検診状況により、予約時間より開始が遅れる可能性がありますので、ご了承ください。)
- ⑤所属(任継・被扶養者である場合はその旨)検診状況により
- ⑥氏名(旧姓使用、通称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・高の教職員の方の義務検診(40歳以上)は、各校にて別途予約受付となります。

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。



418号 目次

平成28年度腹部エコー・胃部レントゲン 検診案内	P1
平成28年度秋の特定健診の案内	P2
平成28年度 第2回 健康セミナーの案内	P3
平成28年度 第1回 健康セミナーの開催報告、ｽｯﾟｰｸﾗﾌﾞﾙﾈｯｽﾞ限定特典の案内、被扶養者の資格確認依頼、健康保険組合の開室案内	P4

今年度も健診を受診しましょう。～平成28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28年度定期健診日程）

	9/30(金)	10/3(月)	10/4(火)	10/5(水)	10/6(木)	10/7(金)
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6日（木）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29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、改めて特定健診を受けて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。

【特定健診・特定保健指導とは】

特定健診は、生活習慣病の前段階である内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を発見する健診です。特定健診結果に基づき、生活習慣病のリスクが高い方を対象に実施している、食生活や運動習慣などの生活習慣改善を支援するプログラムが「特定保健指導」です。

特定保健指導を受けた方のうれしい声



話を聞いてくれて、ストレス発散になった

やせたねと家族に言われた

禁煙できた

楽しかった

運動を始める
きっかけになった

誰かにみてもらっていると
頑張れた

健診の数値が
よくなった

やせた



特定保健指導に参加してみませんか？ これからの健康への第一歩です。

平成28年度 第2回 健康セミナーのご案内

カラダにやさしい♪ おうちヨガ ～運動習慣でカラダ改善！毎日をもっと快適に～

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、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、「カラダにやさしい♪ おうちヨガ ～運動習慣でカラダ改善！毎日をもっと快適に～」と題して開催いたします。

ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時：平成28年10月25日（火）17：45～19：15（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。参加特典：500mlペットボトル飲料水）

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

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】

毎日運動していますか？習慣にしている運動はありますか？

健康的なカラダづくりの為には、適度な運動の習慣化が大切です。

今回のセミナーでは、「カラダにやさしい♪ おうちヨガ」をご紹介します。ゆったりとした呼吸を用いて、やさしいヨガのポーズを行います。

カラダの硬い方、運動が苦手な方もご安心ください！！毎日の運動習慣に、ご自宅で1日1ポーズ、1日10分というように、ヨガを取り入れてみてはいかがでしょうか。

ヨガは「こころ」と「カラダ」の両面にアプローチする総合的な健康法です。

ヨガを通して、日ごろの運動習慣を見直してみませんか？

平成28年度 第1回 健康セミナー開催報告（ジャイロキネシス体験講座）

去る6月30日（木）、本年度の第一回健康セミナー「ジャイロキネシス体験講座」を開催しました。講師には緒方綾乃先生をお招きし、だれにでもできるジャイロキネシス運動を体験しました。

年齢性別を問わない内容で心地よく汗をかいた後は、クールダウンの時間もゆったり確保。好評のうちに幕を閉じました。

今回、予定が合わず参加ができず残念、とのお声もいただいております。

今後も同様の健康セミナーを開催していく予定ですので、次回また、多くの方のご参加をお待ちしております。



スポーツクラブルネサンス 法人契約に限定特典のお知らせ

前号「おげんきですか」にてお知らせしました、スポーツクラブルネサンスとの法人契約において、限定特典の追加がありましたので、ご案内いたします。

スクール入会にあたり、特典が設けられました。対象は「15歳未満を含む同居家族」までに広がっております。限定特典のため、適用には同封チラシの持参が必要となりますので、ご注意ください。

★詳しくは、同封のチラシを参照ください。また、お問い合わせは下記までご連絡ください。

株式会社ルネサンス 03-5600-5399（平日 10:00～18:00）

被扶養者の資格確認のお願い

平成28年10月より、短時間労働者の社会保険の適用範囲が拡大されます。

被扶養者の資格に変更がある場合は、すみやかに各校人事担当を經由して健康保険組合まで届出てくださいようお願いいたします。

<短時間労働者の社会保険の適用拡大>

平成28年10月以降は、一定以上の事業所において、以下の要件を満たす短時間労働者についても、健康保険組合や厚生年金など社会保険に加入することになります。

従業員501人以上の事業所に雇用され、①～④の要件をすべて満たす人

- ① 1週間の所定労働時間が20時間以上
- ② 月額賃金が88,000円（年収106万円）以上
- ③ 雇用期間が継続して1年以上見込まれる
- ④ 学生でない

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、日曜、祝祭日は閉室）

なお、大学の秋季授業休業期間（10月27日～11月1日）には、以下のとおり変更となります。

窓口対応時間： 月曜～金曜：9時～16時半、土曜：閉室（日曜、祝祭日は閉室）

発行日：平成28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。次号は平成28年12月1日発行予定です。