

健保だより おげんきですか

周知健保発422号

発行日 2017年6月1日

立教学院健康保険組合

平成29年度 第1回 健康セミナーのご案内

誰でも納得！カラダが喜ぶ栄養エッセンス ～あなたの食べたものであなたのカラダができています～

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。

今回は「食」をテーマに、松本楼とのコラボレーションにて開催いたします。「お腹が空いたから」「食事の時間だから」と、なんとなく食べていること、多くないでしょうか。誰でも簡単にできる「ちょっとした食事の摂り方のコツ」を知れば、たちまち普段の食事が大変身！すぐにカラダから嬉しい声が聞こえてきます。彩り豊かな野菜や工夫を凝らしたお魚料理をいただきながら、日頃の食事に目を向けてみませんか？

講師紹介：栄養管理や病態の栄養指導、集団栄養指導、病院食の献立づくりなど、病院の臨床現場にて10年以上のキャリアがある。現在は新宿追分クリニックで、検査値から読み取れる生活習慣や食習慣を基軸に栄養指導を実施。また、『食べることの大切さ』を意識した、栄養や食について、より個別的な多面的アプローチを展開中。



新宿追分クリニック 管理栄養士

(おの あすか)
小野 明日香 先生

今回は、『生きること食べること』を感じていただけるような、楽しく簡単に取り組める食事のエッセンスをたくさん散りばめたセミナーです。また、ディナーのメニューは、セミナーとリンクさせた五感をフルに使うワークショップです。ご自身の食事に関心を持って食べていただきたいという、私からのメッセージを込めた楽しいひと時をお届けしたいと思っております。皆様のご参加をお待ちしています。

【プログラム】①目からウロコ！ホントの栄養バランス ②朝食が大事なワケ
③知ってますか？時間栄養 ④お食事ワークショップ

【対象者】当健康保険組合の被保険者および18歳以上の被扶養者
(任意継続被保険者含む)

【開催日時】**6/26 (月) 17:45～19:00**

【開催場所】日比谷松本楼 セントポールズ会館店 2F 芙蓉
(立教大学池袋キャンパス内)

【参加費】おひとり **600円**

【定員】先着20名(先着順)

【申込方法】以下①、②の手続きにて、申込み完了。

①電話にて予約(03-3985-2760：健康保険組合)

②申込期間内に健保窓口で参加費を納入

【申込期間】6/1(木)～6/20(火)

ディナー付

(イベント特別メニュー)

3500円相当)

- ★参加費との差額は
当健保が負担いたします。
- ★申込期間を過ぎてのキャンセルはできませんので、
ご注意ください。

422号目次

平成29年度 第1回 健康セミナーのご案内	P1
平成29年度 被扶養者・任意継続被保険者 特定健診のご案内 / 保健師コラム	P2-3
第39回禁煙コンテスト参加者募集のご案内 / 家庭用常備薬等の有償斡旋事業 実施のご連絡 / 歯科検診について	P3
各種ご案内：健康相談サービス / スポーツクラブルネサンス / 平成28年健康表彰 / 健康保険組合開室時間	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 2017」
- ・家庭用常備薬等の斡旋事業について
- ・「立教学院健保健康相談24」
利用案内

平成29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、平成29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。（年度末時点の年齢が40歳未満の任継被保険者の方には、別途ご案内を差し上げます。）

【平成29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 の特定健診	②健保契約医療機関の 短期人間ドック
おすすめ する方	利用しやすい場所で受診したい方	健康状態の総チェックをご希望の方
自己 負担金	無 し	2万円
日 程	～ 平成30年1月31日	～ 平成30年3月31日
場 所	集合契約に参加する医療機関 (A・B両タイプより選択可能) http://www.ssk.or.jp/kikankensaku/index.html	健保の契約医療機関 (詳細は健保WEBサイト参照) http://www.rikkyogakuin.jp/institution/kenpo/
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)	特定健診項目+胸部レントゲン、 各種がん等の詳細な検査。 オプション検査は自己負担で追加可能。
申込み 方法	医療機関に直接電話予約（送付の案内を参照）	医療機関に直接予約後、健保に連絡 または健保に予約依頼

保健師コラム

スモークフリー・オリンピックへの挑戦

健康保険組合保健師 篠雅子

2020年は東京オリンピック・パラリンピックですね！

IOC(国際オリンピック委員会)は、1988年から禁煙に取り組んでおり、2010年にはWHO(世界保健機関)と「スモークフリー・オリンピック(たばこのないオリンピック)」の合意文書を結んでいます。そのため、近年のオリンピック開催地では、受動喫煙防止のための法律や条例が制定されています。成人男性の喫煙率が50%を超える中国でも、北京市は受動喫煙防止法令を制定。ソチでは、「スモークフリー・シティ」をうたい、受動喫煙防止に努めました。また、2018年の冬季五輪開催予定の韓国も既に法律を整備しました。では、日本は、東京はどうでしょうか？

神奈川県と兵庫県はすでに条例を施行

もっとも早く受動喫煙防止に着手したのは神奈川県です。2010年に「神奈川県公共の施設における受動喫煙防止条例」を施行し、学校や病院などの公共の施設は禁煙になりました。これに続き、2013年には兵庫県が受動喫煙防止条例を施行しています。

日本の現状

世界では、受動喫煙防止と言えば屋内禁煙が常識ですが、日本では分煙が容認されており、遅れていることは否定できません。しかし、日本も受動喫煙の防止を進める大きな契機にさしかかっているとと言えます。厚生労働省は東京オリンピックにむけて、受動喫煙防止を強化する法改正の方向で動いています。


改正案が通過すると、日本の学校施設は？

すべての小中高の施設は敷地内全面禁煙、すべての大学で屋内全面禁煙となります。医療機関はもちろん、娯楽施設や飲食店でも全面禁煙が主流になると予測されます。

2015年の立教学院の勤務員の喫煙率(40歳以上の統計)は、男女合わせて11%です。全国の喫煙率は男女計19.3%(2016年5月JT調査より)ですから、比較すると非常に低く、誇らしい数字です。だからこそ、更なる受動喫煙防止に取り組みやすいのです。

創立150周年に向けてグローバル化を進める立教大学。受動喫煙防止の対策としても、世界水準でありたいですね。あなたの健康は、みんなの未来です！

禁煙外来を利用すると、より楽に、比較的金をかけずに、確実に禁煙できます。

禁煙外来のある医療機関は…  日本禁煙学会HP：<http://www.jstc.or.jp/>

 ファイザー すぐ禁煙.jp：<http://sugu-kinen.jp>

第 39 回禁煙コンテスト 参加者募集

健康保険組合では、疾病予防・健康増進のため、健保保健師を通じて喫煙習慣のある方に禁煙を推奨しています。今年度も「らくらく禁煙コンテスト(申込期間：6/1～7/11)」を共催し、禁煙をサポートします。コンテストでは、禁煙に必要な技術の習得を助け、進行に合わせた手厚いバックアップを用意しています。**参加費 5,000円は当健保にて負担**いたしますので、参加者の方の費用負担はありません。見事、達成された方には「成功者証(記念品付)」が贈呈されます。詳細なチラシを用意していますので、関心のある方は、お気軽に健保までお問合せください。

事務局からのお知らせ

【家庭常備薬等の有料斡旋事業 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。

申込み方法は、以下のとおりです。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29年7月31日(月)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Webサイト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。

【歯科検診について】



6月に実施しておりました学内歯科検診につきましては、検診受託機関の撤退等の諸事情により、今期中止の運びとなりました。保健事業の展開につきましては、今後継続して検討を進めてまいりますので、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

【健康相談サービス「立教学院健保健康相談24」のご案内】

心身の不調の早期発見・早期治療のため、お気軽に電話相談できる専門窓口を外部に設けています。24時間対応の電話相談から面談カウンセリングまで、以下の①②より、ご希望にあったサービスをご活用ください。**個人のご相談の履歴や内容の情報は健保に一切伝わりません。詳細は、同封のチラシにてご確認ください。**

【利用対象者】被保険者およびそのご家族

①24時間電話健康相談サービス

電話による健康・医療相談サービス（24時間年中無休）

②メンタルヘルスのカウンセリングサービス

- 1) 電話によるカウンセリング（9：00～22：00・年中無休）
- 2) WEBによるカウンセリング（24時間年中無休受付）
- 3) 面談によるカウンセリング（完全予約制、一部有料）


健康相談サービス電話番号：
健保にお問合せください

WEBカウンセリングサイト：
<http://www.t-pec.co.jp/z-mental/rikkyo/index.html>
ID・PWは健保にお問合せください

【スポーツクラブルネサンス 法人契約利用のご案内】

健康保険組合では、みなさまの健康増進のため、スポーツクラブルネサンスと法人契約を結んでおります。ご利用につきましては、スポーツクラブルネサンスにて会員登録が必要となります。当健保の保険証をご持参のうえ、直接お近くのルネサンスにてご登録ください。（登録には、事前Web登録が便利です。）

新規登録がお得なキャンペーン期間につきましては、**随時、健保Webサイトに掲載しています。**

法人契約の詳細な内容は、Webにてご確認ください。  **ルネサンス 法人会員** で検索。

★ご不明な点は

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

【平成28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28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、ご案内をお送りいたしますので、ご案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。

【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開室時間変更がございますので、順次、周知してまいります。

●お手続きの際には

健康保険組合窓口をご利用の際には、加入資格確認のため保険証のご提示をお願いいたします。また、交付保険証の受領（再交付を含む）の際には、運転免許証やパスポートなど、公的な本人確認書類をご提示いただいております。

各種保健事業補助金（検診補助金・宿泊補助金等）の受給には署名・捺印が必要となります。保険証・印鑑をご持参のうえ、健康保険組合事務室にてお受け取りください。

発行日：平成29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>

★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」にて周知いたします。
次号は平成29年8月1日発行予定です。