

健保だより おげんきですか

平成29年
10月号

周知健保発424号

発行日 2017年10月1日

立教学院健康保険組合

平成29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21日(火)、22日(水)、24日(金)

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

<予約開始> 10月11日(水) 9:10～

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、膵臓、脾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15日(水)、16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

<予約開始> 10月10日(火) 9:10～

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せ、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、受付を終了いたします。

※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(水) 9:10～ 【新座会場】10月10日(火) 9:10～
(予約の電話番号) 03-3985-2760 (内線2760)

ご予約の際は、お手元に保険証をご用意のうえ、以下をお伝えください。

- ①保険証の記号、番号
- ②保険証に記載の氏名(通称、旧姓でのお申込みはできません。)
- ③希望する検診会場・検診日(上記参照)
- ④希望する検診(両方 or 腹部のみ or 胃部のみ)
- ⑤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。ご了承ください。)
- ⑥所属(任継・被扶養者の方はその旨)
- ⑦内線番号(任継・被扶養者の方は、当日連絡のつく電話番号)

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。



424号 目次

平成29年度 腹部エコー・胃部レントゲン 検診案内	P1
平成29年度 第2回 健康セミナー開催案内、 平成29年度 第1回 健康セミナー開催報告(栄養セミナー)	P2
コラム、第40回 禁煙コンテストのご案内	P3
平成29年度 秋の特定健診の案内、健康保険組合の開室案内	P4

平成29年度 第2回 健康セミナーのご案内

こころとからだのケア体操 ～キャパシター入門～

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。

今回もポール・ラッシュ・アスレティックセンター（PRAC）を使用して、「こころとからだのケア体操 ～キャパシター入門～」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29年11月8日（水）17：45～19：15（途中退出・途中参加可）

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

持ち物等：館内で履く靴下、動きやすい服装

* 激しい運動は行いませんが、ぴったりした服装や短いスカートの場合は、動きやすい服装に着替えることをお勧めします。（更衣室あり）

参加特典：500mlペットボトル飲料水

申し込み：本状受領より電話受付開始（健保事務室開室時間内）

03-3985-2760（内線2760）

対 象 者：立教健保の被保険者・被扶養者の方

キャパシター（CAPACITAR）とは…

スペイン語で「命を引き出す」という意味。東洋医学の技術や知恵と西洋医学の理論を組み合わせ編み出された技法で、簡略化された太極拳のような動きや身体のつぼ押しなど、誰にでもできるシンプルな動きとイメージ法を通じて、心身のバランスを整えていきます。トラウマやストレスからの解放に効果的とされます。

講師：パトリア ケイン 先生（通訳あり）

キャパシターインターナショナル代表（創始者）

心理学修士、多文化ウェルネス博士

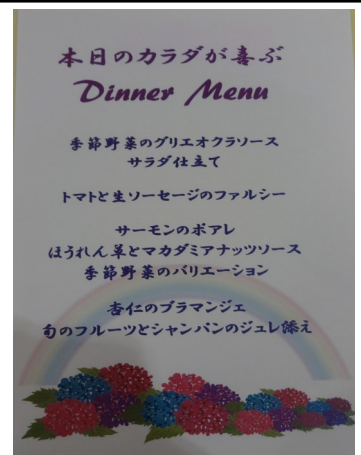
アメリカのカリフォルニアに本部があるキャパシターインターナショナルの活動は、1988年内線終結後のニカラグアで傷ついた人々が簡単なマッサージや体操などでこころとからだの健康を自身で保つことができるような方法を分かち合ったことから始まりました。パトリア・ケイン代表はその創始者で、1,000回以上のワークショップを通じて、世界44か国で、自らを癒す方法を伝え続けています。今回は、日本でのセミナー開催のため、来日されます。



平成29年度 第1回 健康セミナー開催報告（栄養セミナー）

去る6月26日（月）、本年度の第一回健康セミナー（栄養セミナー）を開催しました。講師には管理栄養士の小野明日香先生をお招きし、「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る～」と題して、松本楼セントポールズ会館店（立教大学池袋キャンパス内）との初コラボレーションとなりました。松本楼セントポールズ会館店と小野先生の協同により、この日のためのヘルシーメニューが開発されました。彩り豊かなディナーを美食しながらのワークショップは、実り多いものとなりました。

健康セミナーは、毎回、限られた人数での募集ではありますが、今後も皆さまのご参加をお待ちしております。



保健師コラム

タバコの煙のひみつ

健康保険組合保健師 篠雅子

タバコの煙は、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、喫煙者の鼻や口から吐き出される「呼出煙」、そしてタバコから立ち上る「副流煙」の3つに分かれます。呼出煙は喫煙後も約4分～20分ほど吐き出されます。また、副流煙は服や髪について、少なくとも1時間はまわりの空気を汚染します。

【タバコを吸うとき】

- ・ジャケットは脱ぐ
- ・他の人のタバコの煙をさける
- ・タバコの煙が充満する場所はさける
- ・非喫煙者に煙を吸わせない

【吸い終わったら】

- ・3分間しっかり深呼吸
- ・ちょっと遠回りして副流煙をおとす



タバコにはカビが生えないことをご存知でしょうか。

タバコの葉に虫がつかないように、カビが生えないよう、ホルマリン処理をします。そしてヒ素や青酸といった猛毒や様々な殺虫成分が配合されています。また、ニコチンの吸収を高めるためアルカリ性にするので、悪臭源のアンモニアは欠かせません。その結果、4700種類以上の化学物質、200種類以上の有害物質、70種類以上の発がん性物質が含まれています。そのうち特に、ニコチン、タール、一酸化炭素をタバコの三大有害物質といいます。

ニコチン

依存症を引き起こす。
血管を収縮させ、
血圧上昇、心拍数増加。
心臓に負担。

一酸化炭素

からだを酸素欠乏状態
にして、心臓や脳の働
きに負担をかける。

タール

発がん性物質を含ん
でおり、がんになる危険
性を高め、がんの進行
を進める。

タバコの煙は大きさも問題です。タバコの煙は、PM2.5(大きさが2.5μm以下の微小粒子状物質)の代表です。非常に小さな粒子なので肺の奥深くまで入り込みます。そのため、肺をはじめ全身の炎症を引き起こし、呼吸器や循環器疾患による死亡率を上昇させます。

日本では、年間約13万人が喫煙により命を落とし、約1万5千人が受動喫煙により亡くなっています(2016年、厚労省研究班)。

あなたの健康は、日本の未来です！

禁煙外来を利用すると、より楽に、より確実に、比較的小金をかけずに禁煙できます。



禁煙外来のある医療機関を検索！

■日本禁煙学会HP：<http://www.jstc.or.jp/>

■ファイザー すく禁煙.jp：<http://sugu-kinen.jp>

第40回禁煙コンテスト開催のご案内

**らくらく禁煙
コンテスト**

通信制の6週間禁煙プログラム

お申込期間
H29

10/2 ~ 10/31

開催期間
H29

11/20 ~ 12/31

健康保険組合では、健康増進のため喫煙習慣のある方に禁煙を推奨しております。今季も、日本対がん協会と「らくらく禁煙コンテスト」を共催する運びとなりました。学内健康診断と申込期間が重なる方には、保健面接時に個別にご案内をさせていただきます。

今回は10月末日までが申込受付期限です。参加費の5,000円は当健保が全額負担いたします。この機会に、「我こそは」と思われる方がいらっしゃいましたら、どうぞ健康保険組合までお申し込みください。

今年度も健診を受診しましょう。～平成29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29年度定期健診日程）

	9/29(金)	10/2(月)	10/3(火)	10/4(水)	10/5(木)	10/6(金)
池袋キャンパス	勤 務 員					
新座キャンパス	勤 務 員					

【池袋中学校・高等学校の方へ】

10月5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）は、平成30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。

既に、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ています。お手元に見当たらな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歳未満の方は、対象外です。40歳未満の方には、別途ご案内を送りしています。
- ※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、又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、結果データを健康保険組合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、40歳以上を対象として行われる、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。

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（11月1日～6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29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

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29年12月1日発行予定です。