

健保だより おげんきですか

周知健保発425号

発行日 2017年12月1日

立教学院健康保険組合

平成29年度特定健康診査 結果通知の発送（40歳以上の方）

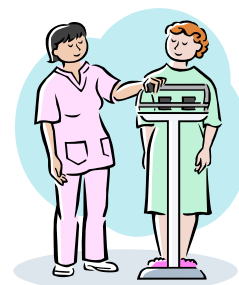
各校の定期健康診断が終了し、皆さま健診結果を受け取られていることと思います。

健康保険組合からは、特定健康診査の対象の方（40歳以上）に特定健康診査の結果通知をお送りしました。今年度の特定健診受診率は以下のとおりです。

【平成29年度特定健診の受診率（10月末日時点）】

	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)
被保険者	932	712	76.4%
被扶養者	314	47	15.0%
合計	1,246	759	60.9%

平成29年度の
目標受診率は
90%です。



健診未受診の方へ。これから受診なら、こちら！

現時点で、今年度の健康診断を受けていらっしゃらない方でも、まだ受診のチャンスがございます。

以下の対象者欄をご確認いただき、お申込みください。

ご不明の点は、健康保険組合までお問合せください。

対象者：40歳以上の被保険者(任意継続被保険者を含む)、およびその被扶養者である配偶者ならびに親

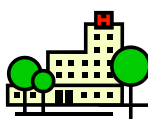
対象者：40歳以上の被扶養者、任意継続被保険者

【 短期人間ドック制度 】

健保提携医療機関の人間ドックを受診できます。
ご希望の医療機関と候補日を健保にご連絡いただければ予約手続きいたします。ご自身で予約をされた場合は、健康保険組合にご一報ください。

費用：自己負担金2万円

※定期健診を受けていない勤務員の方は、健康保険組合の短期人間ドックの健診結果を、保健室に提出することによって、定期健診に代えることができます。



【 集合契約 特定健診受診制度 】

被扶養者・任意継続被保険者の方は、「特定健康診査受診券」を使って、お近くの医療機関で特定健診を受診いただけます。

費用：自己負担金無し

受診券の利用期間：平成30年1月末日の受診まで

※受診券は今年5月にお送りしています。

お手元に受診券が無い方は**再発行いたします**ので健康保険組合までご連絡ください。

(03-3985-2760)

425号 目次

平成29年度特定健康診査結果通知の発送/健康診断未受診の方へ	P1
平成29年度特定保健指導の開始	P2
ルネサンス利用案内/平成29年度第2回健康セミナー報告/家庭用常備薬の有償斡旋	P3
冬季休業期間の窓口のお知らせ/人間ドック体験レポート	P4

【同封物のご案内】

今月号は以下の資料を同封しています。

- ・ラフォーレ ウィンター 2017-2018
- ・家庭用常備薬の有償斡旋事業について

平成 29 年度特定保健指導の開始（40 歳以上の方）

健康診断の結果、特定保健指導の対象になった方には、結果通知に特定保健指導初回面談のご案内を同封しています。特定保健指導とは、内臓脂肪症候群に着目した特定健康診査の結果や生活習慣をもとに対象者を決定し、保健師や栄養士などの専門的な立場から情報提供や相談を行い、健康づくりに役立てていただくものです。対象となった方は、生活習慣の改善のためにぜひこの機会をご活用ください。現在、特定保健指導を受けていただいた方に、二つの特典をご用意しております。申込みは、今からでも可能です。対象の皆さまの積極的なご参加をお待ちしています。

特典1

美濃焼ダイエット茶碗 もれなくプレゼント！

茶碗には、ご飯100g（約160kcal）と150g（約250kcal）の目安線が入っており、毎日同じ量のご飯を簡単によそえます。カロリーの目安がひと目でわかり、食べ過ぎを防止して、無理なく健康をサポートします。

特典2

選べる健康サポート

健康のために、最も関心のあるものは何ですか？ 次のA～Cから、お選びいただけます。健康保険組合が、対象となった方の健康づくりに助成いたします。

A：スポーツクラブ「ルネサンス」

特定保健指導を受けている6カ月間、毎月2回まで利用が無料(*)！

スポーツクラブが初めてでも安心！ 専門知識をもったトレーナーがマンツーマンでカウンセリング。自身にピッタリのメニューで「なりたい自分」をサポートします。ルネサンス直営店で6か月間、毎月2回までご利用いただけます。詳しくは、健康保険組合webサイトからルネサンスの当健康保険組合専用サイトをご覧ください。

*…月2回までの利用料金を健康保険組合が負担いたします。
3回目以降の利用料金は、ご利用の方の負担となります。

★リンクはこちら

当健保サイト⇒保健事業のご案内⇒ スポーツクラブ ルネサンス⇒ ルネサンス 当健保専用サイト



B：血圧計または体重計

健康管理は、まず「測定」から！

体重や血圧の測定値は、健康の大切なバロメーター。日々の健康状態を知り、将来の健康づくりに役立てましょう。



C：健康雑誌の定期購読

特定保健指導を受けている6カ月間、健康雑誌（月刊）を1冊プレゼント！

『きょうの健康』または『栄養と料理』のどちらかを6か月間無料で購読できます。
健康情報に敏感なあなたにおススメです。



特典の内容は、予告なく変更することがございますので、ご了承ください。
詳しくは、健康保険組合（保健師）にお問合せください。

スポーツクラブルネサンス 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。ご利用には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店舗にてご登録ください。(登録には、事前Web登録が便利です。)当健保のサイトにリンクしている、スポーツクラブルネサンスの立教学院健康保険組合専用サイトに、詳細を掲載しておりますので、ご確認ください。只今、**お得な新規入会キャンペーン期間中**となります。

<キャンペーン実施期間：2017年12月1日～2018年2月11日>

キャンペーン期間中は、新規入会の事務手数料が無料となります。この機会をぜひ、ご活用ください。



立教学院健康保険組合専用サイト ルネサンス で検索。

★リンクはこちら

当健保サイト⇒保健事業のご案内⇒スポーツクラブルネサンス⇒ルネサンス 当健保専用サイト

平成 29 年度第 2 回健康セミナー

「こころとからだのケア体操（キャパシター入門）」開催のご報告

去る11月8日(水)、平成29年度第2回健康セミナー「こころとからだのケア体操～キャパシター入門～」を開催いたしました。講師は、来日を機にキャパシターインターナショナルよりパトリシアケイン先生をお迎えしました。当日は、講師の意向により観葉植物も据えられ、自然のパワーに触れながら行われました。太極拳を取り入れたゆるやかな動きから、トラウマへの対処まで、様々に実践することができました。終了後も熱心な質疑応答が続き、盛況のうちに終会しました。

ご参加の皆さま、ありがとうございました。次回もまた、お楽しみに！

●当日使用の観葉植物は構内各所の鉢植えでした。さて、普段はどこにあるのでしょうか？



家庭用常備薬の有償斡旋事業 実施のご連絡

ご好評につき、今季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。

申込方法は、簡単・便利な以下の3種類をご用意しています。また、パンフレットには載っていないweb限定品もございますので、一度webサイトを覗いて見てはいかがでしょうか。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（㈱アーテム）が対応いたします。

【お申込期間】平成30年1月31日（水）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、封筒にのり付けシポストに投函（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用い、
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。



人間ドック体験レポート ～ヘルチェック 池袋センター 編～

健保の短期人間ドック受診制度（40歳以上の被保険者・被扶養者）では、12の医療機関と提携しています。この提携医療機関を実際に利用された方に、人間ドックのご感想をお聞きしましたのでご紹介します。

医療機関名：総合健診センター ヘルチェック (池袋センター)

(JR「池袋駅」東口 徒歩5分、東京メトロ有楽町線「東池袋駅」徒歩5分)

利用された方：40歳代 女性 10月に受診

Q. 利用のきっかけは？

A. 予約時にいくつかの健診センターの中から選ぶことができるので、空いている日程で予約が取りやすいところを選びました。

Q. クリニックの印象は？

A. 駅からも近く、大きな通りに面したビルの1階でわかりやすかったです。池袋センターは、2016年1月開設で、設備も新しく明るくきれいでした。男性、女性でフロアが分かれていて、医師、検査スタッフが全員同性でしたので、落ち着いて検査を受けることができました。

受診前にWEB問診システムを利用して問診を完了しておいたので、当日の検査開始もスムーズでした。過去の健診での指摘事項も事前に伝えることができたので、当日、対応していただけました。

寒さ対策のソックスや膝掛けも用意されています。

Q. 胃の検査はいかがでしたか？

A. パリウムを選択しました。検査は段取りよくスムーズに進んだので、検査時間が短く感じられました。検査後の薬の説明も丁寧でした。

Q. 検査結果は？

A. 当日結果が出るものについては、最後の医師問診までにそろえられているので、画像等とあわせて説明が受けられました。全結果は郵送されてくる前にWEBカルテ(★)に反映されるので、そちらでも見るができます。

★WEBカルテとは

過去に受診した健診結果(結果データ・時系列グラフ等)は、WEBカルテに保存されていますので、インターネットが利用できる環境があれば、いつでもどこでもヘルチェックのサイトにアクセスして確認することができます。(閲覧には、個人用IDとパスワードが必要です。)

Q. ドックに含まれているお昼ごはんは？

A. お食事券をいただきました。一般に流通している、レストラン等で使えるギフト券でしたので、クリニック近辺だけでなく、広く使えて良いと思いました。当日使用できない場合でも、無駄になることはありません。

Q. 来年も同じクリニックで受けたと思いますか？

A. 直近での予約でも取れたので、便利だと思いました。検査結果を前年と比較できた方がよいと思うので、また受診しようかと思っています。

事務局からのお知らせ

【冬季休業期間の窓口のお知らせ】

12月25日(月)～1月5日(金) 健康保険組合は閉室となります。

人間ドック一部負担金のお支払いおよび受診票の受け取り、各種補助金(宿泊補助・検診補助)の受け取り等は、12月22日(金)までにお済ませください。

年始は1月6日(土)より開室いたします。

●開室時の窓口対応時間

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)



発行日：平成29年12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でご覧ください。次号は平成30年2月1日発行予定です。