

健保だより おげんきですか

平成30年

10月号

周知健保発430号

立教学院健康保険組合

歯科検診のご案内

今年度の歯科検診を、以下の日程にて実施いたします。

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。

【受診対象者】立教健保の被保険者（任意継続含む）

および、立教健保被保険者の被扶養者である配偶者

【池袋】日時： 10月23日（火）9：30～16：30

場所： 池袋キャンパス 太刀川記念館3階 カンファレンス・ルーム

【新座】日時： 10月25日（木）9：30～16：30

場所： 新座キャンパス 7号館3階 アカデミックホール

＜予約方法＞ 以下の日時より、健保サイトにて予約を受け付けます。

【予約受付開始日時（池袋・新座とも）】10月5日（金）9:10～

【健保サイトURL】<https://spirit.rikkyo.ac.jp/kenpo/>
健保サイトの「お知らせ」をご覧ください。



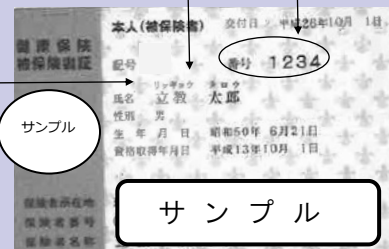
※予約は先着順です。定員に達し次第、受付を終了いたします。

※ご予約の際は、

立教ドメイン（～@rikkyo.ac.jp）からの送信を受け取れるようにしておいてください。
お手元に保険証をご用意のうえ、以下を入力してください。

- ① 予約希望日時（当日の検診状況により、予約時間より開始が遅れる場合もあります。ご了承ください。）
- ② 受診者区別：当健保の被保険者または当健保の被保険者の被扶養者である配偶者
- ③ 保険証の番号（4桁）
- ④ 受診者氏名（漢字）：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）
- ⑤ 受診者氏名（カナ）
- ⑥ 所属（任継・被扶養者の方はその旨）
- ⑦ 内線番号、⑧ 携帯番号、⑨ メールアドレス

- 折り返し、予約完了メールが送信されます。ご確認ください。
- 予約完了メールが受診票となります。
当日は印刷して検診会場までお持ちください。



430号 目次

平成30年度 歯科検診案内	P1
平成30年度 第3回 健康セミナー開催案内	P2
平成30年度 秋の特定健診案内、胃部・腹部検診について	P3
第42回 禁煙コンテストのご案内、平成30年度 第2回 健康セミナー開催報告(朝ヨガ)、健康保険組合の開室案内	P4

平成30年度 第3回 健康セミナーのご案内

誰でも簡単！健康体操

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。

今回は、ストレッチなどでカラダをほぐしてまいります。カラダを伸ばすことは、怪我の予防・防止にもつながりますので、この機会にぜひ、ご家庭でも簡単にできるストレッチの方法を覚えていってください。普段あまり運動習慣のない方も、お気軽にご参加ください。

また、同一内容のセミナーを**池袋・新座の両キャンパスにて開催**いたします。立教健保の被保険者・被扶養者の方でしたら、どちらでも参加しやすいキャンパスにて受講いただけます。

- 職場は池袋だが、自宅は新座。配偶者と参加したい。⇒どうぞ、ご夫婦で新座会場にてご参加ください！
- 所属は新座だが、その日は出張で池袋近辺にいます。⇒どうぞ、池袋会場にてご参加ください！

などなど、、、。両日の参加も大歓迎です！お申込みをお待ちしております。

<新座キャンパス>

日 時：平成30年11月12日（月）17：45～19：15 （途中退出・途中参加可）
場 所：新座キャンパス 7号館3階アカデミックホール

<池袋キャンパス>

日 時：平成30年11月22日（木）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

<新座・池袋共通>

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。（更衣スペースあり）

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



にいじま たくや

講師：新島 卓矢 先生

元日本代表体操選手。順天堂大学スポーツ健康科学部卒業～順天堂大学大学院スポーツ健康学科修了。教育職員専修免許（保健体育）保有。

One on One バク転・アクロバット教室代表。体操競技パフォーマー。多方面で体操教室やパフォーマンスを実施。CMなど多数出演。

正しい姿勢でカラダを伸ばすことにより、可動範囲が広がり、カラダが楽になります。無理のない範囲でゆっくり行っていきましょう。よろしくお願ひ致します。

平成30年度特定健康診査のご案内 ～今年度も健診を受診しましょう～

【特定健診・特定保健指導とは】

40歳～74歳の被保険者及び被扶養者を対象として、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点を置いた、生活習慣病予防のための「特定健康診査（特定健診）」・「特定保健指導」を実施することが健康保険組合に義務付けられています。特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高い方を対象として、面談による目標設定・情報提供等の特定保健指導を行っています。また、特定健診を長期未受診の方には、健康保険組合保健師より、ご連絡を差し上げる場合がございます。

【大学・学院の勤務員の方】

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30年度定期健診日程）

	9/27(木)	9/28(金)	10/1(月)	10/2(火)	10/3(水)	10/5(金)
池袋キャンパス	勤 務 員					
新座キャンパス	勤 務 員					

【小学校・池袋中高・新座中高の方】

各校勤務員の健診は終了しました。健診の結果、特定保健指導の対象の方には、個別に健康保険組合より、ご連絡いたします。

被扶養者・任意継続被保険者(40歳～75歳未満の方)～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75歳未満）は、平成31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。健康保険組合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、特定健診の対象外です。なお40歳未満の任意継続被保険者の方には、別途ご案内をお送りします。

※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した方は、結果データを健康保険組合までご提出ください。

【胃部・腹部検診について】

例年11月に実施しておりました学内胃部・腹部検診は、今年度中止の運びとなりました。

胃部検診につきましては、今後は各事業所にて対応していくこととなりますので、詳細につきましては、各事業所にお問い合わせください。

健保主催の各種保健事業につきましては、今後も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ひ申し上げます。

第42回禁煙コンテスト開催のご案内



健康保険組合では、健康増進のため喫煙習慣のある方に禁煙を推奨しております。今季（秋冬期）も、**2018年11月12日～12月23日**の期間、日本対がん協会と「らくらく禁煙コンテスト」を共催いたします。

対象となる方には、保健面接時に個別にご案内を配布させていただきます。参加費の5,000円は、当健保にて全額補助いたしますので、お気軽にご参加ください。

次年度より、**学校敷地内全面禁煙**も開始されます（小学校）。この機会に、ぜひ禁煙にチャレンジしてみたいかがでしょうか。

通信制の6週間禁煙プログラム

「タバコをやめたいのにやめられない」とあきらめてはいませんか。

禁煙には“意思”だけでなく禁煙する“技術”を身につける必要があります。

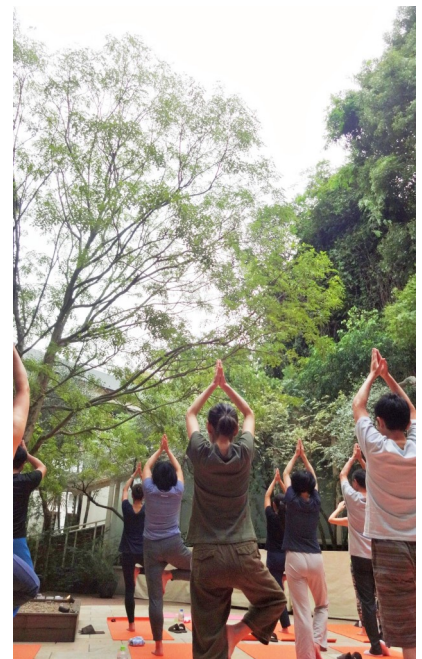
らくらく禁煙コンテストは禁煙準備期間と完全禁煙期間に分けることで、

禁煙に対する正しい知識と技術を身につけてから禁煙を開始していただくプログラムです。

平成30年度 第2回 健康セミナー開催報告（朝ヨガ）

去る9月11日（火）、リビエラ東京にて本年度の第2回健康セミナーを開催しました。講師にはヨガ講師の橋本理恵先生をお招きし、リビエラ東京との初コラボレーションとなりました。

朝7時、気持ちの良い風と鳥のさえずりとともにヨガで身体を目覚めさせた後、リビエラカフェグリーンスタイルにて100%米粉パンなど創意をこらしたベジタリアン朝食をいただき、健康的なエネルギーをチャージしてから一日の活動に向かっていただきました。大変好評で申込者多数となったため、リビエラ東京様には、予定人数を拡充して対応をいただきました。ご参加の皆さま、朝早くから足をお運びいただき、有難うございました。



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）

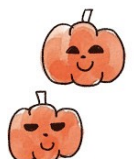
なお、大学の秋季授業休業期間（11月1日～6日）は、以下のとおり。

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30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:<https://spirit.rikkyo.ac.jp/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30年12月1日発行予定です。