

# 健保だより おげんきですか

令和元年  
10月号

周知健保発436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（一部）及びむし歯・歯周病の予防指導を行います。口腔内疾患の悪化は治療費が高くなり、また歯周病が全身に及ぼす影響も無視できません。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

【新座】日時： 11月19日（火）9：30～16：00

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】日時： 11月21日（木）9：30～16：00

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



＜予約方法＞ 以下の期間、健保予約サイトにて予約を受け付けます。

【予約受付期間(池袋・新座とも)】 **10月29日（火）9:10～11月14日(木)17:00**  
健保サイトの「お知らせ」から予約画面にアクセスしてください。

【健保サイトURL】 <https://spirit.rikkyo.ac.jp/kenpo/>

※予約サイトは、受付期間中、いつでも24時間、学内・外から利用できます。

※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。

※ご予約の際は、[yoyaku@rikkyo.ac.jp](mailto:yoyaku@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(検診当日は進捗状況により、予約した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。

●健康保険組合主催の検診は、、、

ご自身の時間(年休や時間休)をご利用のうえ、受診いただくものです。検査費用の負担はありません。

## 436号 目次

歯科検診のご案内	P1
特定健康診査のご案内	P2
令和元年度第2回健康セミナー(スポーツライミング)のご案内、禁煙サポートプログラムのご案内、健康保険組合 開室時間のご案内	P3-4

## 令和元年度 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】

年度末時点の年齢が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。

### 【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。

### （令和元年度 定期健診日程）

	10月								
	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
池袋キャンパス				○	○	○	○	○	○
新座キャンパス	○	○	○						

### 【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、令和2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。また、特定健診を長期未受診の被扶養者の方には、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。

サンプル

特定健康診査受診券		注意事項	
2019年05月10日交付		1. この券の交付を受けた方は、すでに、下記の医療機関にご自身の住所を届出してください。（特定健康診査受診券等との交付に異なります。）	
受診券番号	18100000351	2. 特定健康診査を受診するときは、この券と健康保険証を提示してください。この券と健康保険証の両方を提示する必要があります。	
受診者の氏名	リョウマウ (イナコ)	3. 特定健康診査の日に出席してある医療機関にて受診してください。	
性別	女	4. 特定健康診査受診料は、受診者本人に請求するものと、健康保険料に含み、必要に応じて、保健指導に活用しますので、ご受診のうえ、受診願います。	
生年月日	昭和27年11月22日	5. 健診結果のフィードバックは、医療機関で受診されることのある時、受診者の同意を得た上で実施されます。保健指導に活用されますので、ご了承の上受診願います。	
有効期限	2019年01月31日	6. 健診結果の受診がなかったときは、5日以内にこの券を医療機関に返してください。	
健診内容	・ 特定健康診査	7. 手裏にこの券を提示した際は、別途により特約料として費用の負担を要する場合があります。	
窓口での自己負担	特定健診(基本部分) 特定健診(超過部分)	8. この券の印刷事項に変更があった場合は、すぐに保険室に申し出て訂正をさせていただきます。	
発行組文	健康保険組合	住所	
保険者所在地	〒171-8021 東京都豊島区池袋3-34-1		
保険者電話番号	03-3985-2760		
保険者番号・名称	06132633		
立教大学健康保険組合			
契約より手元の欄名 徴収適合A①、適合B①			
支払代行機関番号 84699010			
支払代行機関名 社会保険診療報酬支払基金			
※切取り線(点線)に沿って切り取り使用してください。			

※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ていますので、ご確認ください。

※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。

## 令和元年度 第2回 健康セミナーのご案内

## はじめてのスポーツクライミング ～ボルダリング体験講座～

健康保険組合の健康セミナーでは、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。

オリンピックの正式種目となり、今、注目を集めているスポーツクライミング。立教大学では、学内に複数のクライミングウォールを保有していることはご存じでしょうか？体育の授業でもスポーツクライミングを種目を選択することが可能です。

今回は、ポール・ラッシュ・アスレティックセンター（PRAC）に常設のクライミングウォールを使用し、ボルダリングを体験いただきます。本学の体育授業でスポーツクライミングの指導をご担当いただいております、クライミングインストラクターの西谷善子先生（本学兼任講師）のご指導で実施いたします。

**日 時**：令和元年10月30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、運動に適した服装（更衣室あり）

\*クライミングシューズは貸し出しをおこないます。

**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

にしたに よしこ

**講師**：西谷 善子 先生

JOC専任コーチングディレクター、日本山岳・スポーツクライミング協会 選手強化副委員長。2008年から日本代表にスタッフとして加わり、現在はユース代表ヘッドコーチを務める。立教大学兼任講師としてクライミングの授業を担当。

腕力があるスポーツと思われがちですが、決してそうではなく、年齢・性別を問わず誰でも気軽に始めることのできるスポーツです。レベルに関係なく、自分に合った目標を設定できるため、それぞれが達成感や上達を感じながら楽しめます。今回は、クライミングの中の「ボルダリング」のレクチャーを行います。

## 禁煙サポートプログラムのご案内

健康保険組合では、禁煙による健康増進および受動喫煙防止対策の一環として、禁煙補助剤（ニコチンパッチ）による禁煙サポートを実施しています。ご希望の方は、健保サイトにある「申込書」、「確認票」に記入のうえ、健康保険組合までお申込みください。健保の制度を活用して、禁煙にチャレンジしましょう！

## 【実施概要】

**対 象 者**：禁煙外来を受診していない被保険者

**実施期間**：令和元年6月1日～令和2年3月31日（申込締切：令和2年1月31日）

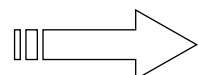
**補助内容**：禁煙補助剤6週間分（17,000円相当）を配布（1年度1回）

**注意事項**：①禁煙の成否によらず、必ず「禁煙取組結果報告書（レポート）」をご提出ください。

**提出がない場合には全額自己負担となります。**

②申請額が年度予算に達し次第終了となります。

※次ページで、サポートプログラム申込者の体験談をご紹介します！



## ～禁煙サポートプログラム体験談～

(禁煙サポートプログラムに申し込まれた方の体験談です。)



以前から禁煙したい気持ちはあったが、実行できずに長年喫煙していた私は、約30年前に一度禁煙に失敗していたので、禁煙外来なりニコチンパッチ（以下、パッチ）なりの助けがなければ絶対禁煙は無理と思っていたところ、本プログラムがパッチ費用の補助をしてくれる内容だと知り申し込んでみた。

パッチが届いた日の夕方、翌日から禁煙プログラムを実行するつもりで最後の1本と思って喫煙した（この日時と場所は今でも覚えている）が、未練たらたらで箱に残った煙草を捨てられず翌日も職場の机の引出に収納したままだった。しかし、昼休みに思い切って捨て、所有していたライターを部下に預け、身の回りから煙草と関連品を一掃した。

禁断症状はあまり感じない（これがパッチの優れているところだと思う）まま月日が経過した。喫煙欲求は朝食後に多少感じる程度だったが外飲みは控えた。飲酒は喫煙の呼び水になるからだ。禁煙に取り組んでいることは職場の同僚たちにも公言した。同僚たちも随時応援してくれたし適切なアドバイスもしてくれた。補助された6週間分のパッチが終了し第二段階として半量のニコチンが装着されているパッチを自費で購入し2週間身体に貼付し生活した結果、6月28日に開始した本プログラムは8月22日で終了し何とか禁煙できたかなと思えるようになった（ただし今でも1本くらいならという気持ちはある）。

以上のように、パッチを使用した禁煙に取り組んだ私の感想をまとめると以下ようになる。

- ・自身の禁煙するという意志がまず重要
- ・煙草や関連品（ライター、灰皿）を身の回りから無くす
- ・周囲の人たちの理解と協力
- ・禁煙取組中は外食時の飲酒は控える

約2か月間のプログラムだったが、あまり禁断症状を感じずに禁煙まで漕ぎ着けることができた。私の体験談が禁煙を考えている方たちの参考になれば幸いです。

見事、禁煙成功おめでとうございます！

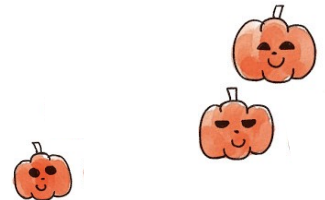
離脱症状（いわゆる禁断症状）を抑えながら禁煙に導くというパッチの特性が活かされたようですね。禁煙サポートプログラム、まだまだ申込受付中です！どうぞご利用ください。

## 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、日曜、祝祭日は閉室）

なお、大学の秋季授業休業期間（10月31日～5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、日曜、祝祭日は閉室）



発行日：令和元年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/>

★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」でご案内します。次号は令和元年12月1日発行予定です。