

# 健保だより おげんきですか

令和2年  
12月号

周知健保発 4 4 3 号

立教学院健康保険組合

## 令和2年度 特定健康診査 結果通知の発送（40歳以上の方）

各校の勤務員の定期健康診断の結果が判明した順に、特定健康診査の対象の方（40歳以上）に対して、健康保険組合より特定健康診査の結果通知をお送りしています。保健指導判定結果に則した冊子を同封していますので、併せてご確認ください。今年度の健康診断が未受診の方は、必ず年度内に受診をするようお願いいたします。



令和2年  
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(%)	目標受診率(%)
被保険者	929	657	70.7%	91.0%
被扶養者	292	26	8.9%	62.5%
合計	1,221	683	55.9%	83.5%

## 健康診断未受診の方へ。これから受診なら、こちら！

以下をご確認いただき、お申込みください。

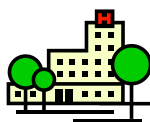
**対象者：40歳以上の被保険者(任意継続被保険者を含む)、およびその被扶養者である配偶者ならびに親**

### 【 短期人間ドック制度 】

当健保の提携医療機関にて人間ドックを受診できます。健康保険組合サイトをご参照のうえ、ご予約ください。予約後、予約内容を健保までお知らせください。

**費用：自己負担金 20,000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。



**対象者：40歳以上の被扶養者、任意継続被保険者**

### 【 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：令和3年1月末日の受診まで**

※受診券は今年6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)

※別途、パート先などで健診を受けた場合は、健診結果のコピーを健康保険組合にご提出ください。

## 4 4 3 号 目次

特定健康診査結果通知の発送 / 健康診断未受診の方へ	P1
特定保健指導の開始 / 第1回健康セミナー開催報告	P2
ラフォーレ倶楽部利用案内 / 家庭用常備薬等の有償斡旋事業	P3
オンライン歯科問診案内 / 冬季休業期間の窓口のお知らせ	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。



- ・ Laforet Club Information Winter 2020.12 - 2021.2
- ・ 家庭用常備薬等の有償斡旋事業について

## 令和2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。内容をご確認のうえ、初回面談の予約をお取りください。

今年度は、zoomを利用したオンライン面談または対面での面談のいずれかを選択いただけます。健康保険組合サイトより、「特定保健指導 初回面談 予約フォーム」にアクセスして、希望の日時と面談方法をお選びください。特定保健指導を受けられた方全員に、感染対策グッズをもれなくプレゼントいたします。

特定保健指導とは、糖尿病・高血圧・脂質異常症といった生活習慣病から引き起こされる、心筋梗塞や脳血管障害などの病気を予防するためのプログラムです。対象となった方は、生活習慣の改善のため、また感染症重症化予防のためにも、ぜひ特定保健指導をご活用ください。尚、医療機関の受診が必要な場合は、迅速な受診が重症化を防ぎます。ためらわず、早急に医療機関をご受診ください。

【初回面談期間・時間】令和2年12月3日（木）～18日（金）10時30分～15時30分

※「10時30分以前」または「15時30分以降17時まで」をご希望の方は、予約時にご相談ください。（予約フォームから入力可能です。）

【所要時間】約30分

【面談方法】zoom利用によるオンライン面談 または 対面による面談

【面談者】健康保険組合の保健師・管理栄養士

【ご準備いただくもの】①健診結果通知

②健診結果通知に同封の冊子

【予約方法】健康保険組合サイトより、「特定保健指導 初回面談 予約フォーム」にアクセスして、ご予約ください。

★予約フォームは、11月下旬に健康保険組合サイトにアップされます。

## 第1回 健康セミナー開催報告（自宅のできるオンラインエクササイズ）

新型コロナウイルス感染症の流行の影響により、今年度は対面を避け、オンラインにて健康セミナーを開催しております。

第1回は、去る10月28日（水）～30（金）の3日間、本学兼任講師の西谷善子先生による「自宅のできるオンラインエクササイズ」の動画配信をおこないました。

トレーニング用のゴムチューブ（水を入れたペットボトルで代用可能）を利用したエクササイズなど、コロナ禍でも、たたみ一畳あればできる簡単エクササイズについてご紹介いただきました。

配信の様子

▶ 体幹のエクササイズ1:スタビライゼーション②  
★目標:20～30秒×1～3セット



★こちらの動画は、時期を変えて再度配信の予定です。今回、お日にちが合わず参加できなかった方も、次の機会をどうぞお楽しみに！

## 会員制リゾート ラフォーレ倶楽部 利用のご案内



当健康保険組合の被保険者および被扶養者の方は、法人会員制の多目的施設「ラフォーレ倶楽部」の各地ホテルおよび併設のスパ・ゴルフコースなどをご利用いただけます。各ホテルでは様々なお料理のプランなどが季節にあわせて企画されており、宿泊とセットでご予約いただけます。

各宿泊プランのご紹介・ご予約は、「おげんきですか」に同封されているラフォーレ倶楽部チラシ、ラフォーレWEBサイト、ラフォーレアプリ、および健康保険組合サイトにてご確認ください。

なお、宿泊当日には、現地にて保険証の提示が求められる場合がありますので、忘れずにお持ちください。

## 家庭用常備薬等の有償斡旋事業 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。医薬品・衛生用品等を市価よりも安い価格で、健保の被保険者の方を対象に斡旋販売いたします。

また、より多くの方にご利用いただけるよう、コロナ禍による通信販売利用促進に配慮して、送料が無料となる購入価格の引き下げを継続いたします。

**【2,500円以上】の購入で送料が無料となります。**

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。webサイトにはパンフレットに載っていないweb限定品もございます。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（㈱アーテム）が対応いたします。



**【お申込期間】令和3年1月31日（金）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を用いて、  
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 ~~4,000円~~ ⇒ **2,500円以上** は**無料**。

購入価格 ~~4,000円~~ ⇒ 2,500円未満 の場合は**460円**の送料をご負担いただきます。

New!

## オンライン歯科問診のご案内

この度、健康保険組合では、新たに自身の口腔内リスクをオンラインでチェックできる「Web歯科問診ハミエル」を導入いたしました。新型コロナウイルス感染症の影響により通院しにくい昨今、特にマスクを外した状態での受診となる歯科は、その心理的負担から、かかりにくい状況が続いています。簡易的な問診チェックではありますが、コロナ禍のオーラルケアの一助として、どうぞご利用ください。

- 「Web歯科問診ハミエル」は  
いつでもどこでも・・・ PC、携帯などWeb利用により  
いつでもどこでもご利用いただけます。  
短時間で簡単に・・・ 簡単1分でチェックできます。  
利用料無料…………… 無料でご利用いただけます。

Web歯科問診  
ハミエル

【利用対象者】立教学院健康保険組合の被保険者とそのご家族

【利用時間】24時間年中無休

【利用方法】健康保険組合サイトより、「Web歯科問診ハミエル」のバナーにアクセスしてご利用ください。

**SPIRIT>立教学院健康保険組合>保健事業のご案内>歯科検診**

※健康保険組合サイトの「おしらせ」からも同じページにアクセスできます。

- 問診後、気になる点があった場合には  
⇒ 立教学院健保健康相談24（電話による健康相談サービス）でもご相談いただけます。  
立教学院健保健康相談24についての詳細は、「おげんきですか（6月号）」に同封のご案内を参照いただくか、健康保険組合サイトにてご確認ください。

## 事務局からのおしらせ

## 【冬季休業期間の窓口のお知らせ】

12月24日(木)～1月7日(木)の間、冬季休業期間のため**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23日(水)**までにお済ませください。特に、12月24日(木)～1月7日(木)までの間に人間ドック受診のご予定のある方は、ご注意ください。

年始は**1月8日(金)**より開室いたします。

## ● 開室時の窓口対応時間

月曜～金曜：10時30分～15時30分（土曜、日曜、祝祭日は閉室）



発行日：令和2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:<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。どうぞ毎号ご家族皆様でご覧ください。次号は令和3年2月1日発行予定です。