

健保だより おげんきですか

令和3年
10月号

周知健保発448号

立教学院健康保険組合

令和3年度 健康セミナーのご案内

今年度の健康保険組合の健康セミナーは、健康保険組合連合会東京連合会によるオンラインセミナーを導入いたします。以下のとおり、年間に計6回のプログラムを予定しております。テレワークでの運動不足やコミュニケーション不足による心の不調など、時代によって変化する健康に関する悩みに沿ったセミナーが用意されています。楽しみながらのストレッチや今すぐ役立つ健康情報など、充実の内容になっています。健康づくりのきっかけとして、ぜひご参加ください。

対象となる方は、**当健保の被保険者・被扶養者とそのご家族**となります。（申込みには、保険証の番号が必要になります。被保険者の方は、時間休などをご利用のうえご参加ください。）

《スケジュール》

| | セミナータイトル | 講師 | 備考 | 日 程 |
|---|------------------------|--------|-------|-------------------|
| 1 | どうにかしてほしい! 『目』 『肩』 『腰』 | みのわあい。 | | 10月11日(月) 14時~15時 |
| 2 | 職場のコミュニケーション『上司編』 | 藤原 和博 | 管理職向け | 10月18日(月) 14時~15時 |
| 3 | 『骨盤底筋ケア』で不調知らず | 重田 美和 | 女性向け | 11月 5日(金) 10時~11時 |
| 4 | 職場のコミュニケーション『部下編』 | 藤原 和博 | | 11月15日(月) 14時~15時 |
| 5 | 知っておきたい! 泌尿器のカラクリ | 古平 喜一郎 | 男性向け | 12月 7日(火) 14時~15時 |
| 6 | 唾液力を鍛えなさい! | 槻木 恵一 | | 12月10日(金) 14時~15時 |

対 象 者：当健保の被保険者・被扶養者とそのご家族

参 加 方 法：申込み時に折り返し送信される確認メールをご参照ください。

受 講 場 所：ご自宅等で任意の場所をご用意ください。

(PC、タブレット、携帯、等の情報機器がおけるところ)

準備するもの：動画を視聴できる情報機器(PC、タブレット、スマートフォン、など)

そ の 他：zoomによる配信となります。事前に、zoomの利用を可能にしておいてください。

★申込み方法等、詳細

10/1~健康保険組合サイトにて受付開始。参加希望者多数の場合は先着順となります。

詳細は、10/1以降に健康保険組合サイトにて、ご確認ください。

★プログラム詳細

次ページにてご紹介いたします。

448号 目次

| | |
|-------------------------------|------|
| 健康セミナーのご案内 | P1-2 |
| 特定健康診査のご案内 | P3 |
| コラム 全身に影響する歯の健康、健康保険組合 開室のご案内 | P4 |



健康セミナー プログラム

どうにかしてほしい！『目』『肩』『腰』

(10/11 月曜 14時～15時)

テレワークで一日中パソコンに向かっていて、気づけば体がガチガチに固まっている…、最近運動していない…という方も多いのではないのでしょうか？

どうにかしたい！と思っている方へ、短時間で簡単にできる運動を明るく楽しくお伝えします。心も体もリフレッシュして日々の生活に、運動を取り入れましょう。

軽い運動(実技)

講師 **みのわあい。** ウォーキング
医療ヨガ
健康指導講師

20代で、ウォーキング指導の第一人者であるデューク更家氏に弟子入り。心身の健康について学び、ウォーキング理論を習得。2014年より医学博士橋本和哉氏のもと医療ヨガを学ぶ。企業での健康セミナーや講演会をメインに幅広く活躍している。

職場のコミュニケーション

①『上司編』 (10/18 月曜 14時～15時)

管理職

部下にお願いした仕事返ってきて、ちょっと違うかな、と心の中で思った経験はありませんか？上司と部下とではそもそも認識がずれていることがよくあります。上司が思うあたり前は必ずしも部下にとってのあたり前ではありません。部下への仕事の伝え方のポイントを、上司がやってしまいがちな失敗例を交えてお話しします。

②『部下編』 (11/15 月曜 14時～15時)

一般

上司との人間関係で悩んだことはありませんか？部下は上司を選べないことがほとんどです。長いビジネス人生をストレスなく送るためには、円滑なコミュニケーションが大切です。上司との考え方のギャップへの対応策や、自分の考えをわかりやすく伝える方法をお話しします。いずれ部下を持つようになったときにも、必ず役に立つ内容です。

メンタルヘルス

講師 **藤原和博** 教育改革実践家
和田中学校元校長

株式会社リクルート東京営業統括部長、新規事業担当部長などを歴任。都内初義務教育の民間校長として杉並区立和田中学校校長を務めた後、橋下大阪府知事特別顧問、武雄市特別顧問、奈良市立一条高校校長として活躍。1500回を超える講演で延べ25万人以上を動員する人気講師。



『骨盤底筋ケア』で不調知らず

(11/5 金曜 10時～11時)

女性

女性にとっての“究極のインナーマッスル”をご存じですか？それは骨盤底筋です。骨盤底筋を鍛えると、尿もれの改善だけでなく、便秘や冷えなど、女性に嬉しい様々な効果が期待できます。鍛えれば強くなる性質の筋肉なので、年齢にかかわらずトレーニングを始めることが大切です。専門家がトレーニング方法について詳しくお教えします。

女性の健康

講師 **重田美和** 理学療法士
排泄機能指導士

虎の門病院分院で臨床経験を積み、理学療法士養成校の教職員を経て、女性医療クリニックLUNAグループ女性泌尿器科外来で骨盤底機能障害のリハビリテーションに従事。2019年に昭和大学横浜市北部病院女性骨盤底センターにて骨盤底リハビリテーション外来を立ち上げる。

Coming Soon !!

知っておきたい！泌尿器のからくり (12/7 火曜 14時～15時)

唾液力を鍛えなさい！ (12/18 金曜 14時～15時)



令和3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】

年齢が40歳以上（年度末時点）～74歳まで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3年度 定期健診日程）

| | 9月 | | | 10月 | | | | | |
|---------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | 1日(金) | 4日(月) | 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | 8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4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、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
2019年05月10日交付

受診券番号 18100000351

受診者の氏名 リョウマウ (イナコ)

性別 女

生年月日 昭和27年11月22日

有効期限 2019年01月31日

健診内容 - 特定健康診査

窓口での自己負担 特定健診(基本部分) 負担額なし
特定健診(詳細部分) 負担額なし

保険者所在地 〒171-8021 東京都豊島区池袋3-3-4-1

保険者電話番号 03-3985-2760

保険者番号・名称 06132633

立教学院健康保険組合

契約よりまでの機関名 健保連東亜A①、東合D①

支払代行機関番号 94699010

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)に沿って切取り使用してください。

注意事項

- 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任意していただき、特定健康診査受診券等の交付を行います。
- 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、提出していただく必要はありません。
- 特定健康診査の券に貼付してある有効期限内に有効です。
- 特定健康診査受診券は、受診者本人にのみ適用されます。健康保険組合に提出し、必要に応じて、保健指導に活用しますので、ご自身のう、受診願います。
- 健診結果のデータファイルは、医療機関で管理されることとなります。健康保険組合から受診券を回収し、無効化されますので、ご自身の受診願います。
- 健診結果の戻りがなかった場合は、5日以内にこの券を保険者に返してください。
- 手裏にこの券を提示した際は、別紙により特約料として費用の負担を発生させる場合があります。
- この券の印刷事項に変更があった場合には、すぐに保険者に申し出て訂正を願っています。

〒 _____

住所 _____

- ※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。

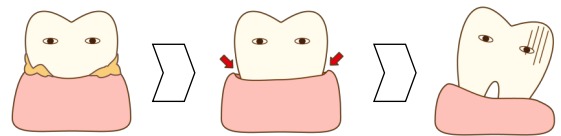
コラム 全身に影響する歯の健康

口内のトラブルの代表といえば、虫歯と歯周病です。特に歯周病は、進行すると歯を失うだけにとどまらず、歯周病菌が血管を巡って体の各臓器に悪影響を及ぼすことが指摘されています。日本人は成人の約8割が歯周病にかかっているとされていますが、これからは歯を守るだけでなく、あらゆる病気の予防として歯周病にならない、あるいは早期に発見し治療する意識を持つことが重要です。

歯周病の始まりは歯茎の炎症から

歯周病は、口内にある歯周病菌が、歯の周囲の歯茎や、歯のセメント質、歯根膜、歯槽骨などの組織を破壊してしまう、歯と歯茎の病気です。歯磨きが十分できていないと、歯と歯茎の間にある、わずかな隙間(歯肉溝)に歯周病菌の塊であるプラーク(歯垢)が繁殖します。プラークを放置していると歯茎に炎症が起こり、さらに大きな歯肉溝である歯周ポケットができます。この最初の段階は歯肉炎と呼ばれます。歯肉炎をそのまま放っておくと、歯を支えている歯槽骨までもが解かされる歯周炎になって、重度まで進行すると歯が抜け落ちてしまいます。

しかも、歯周病は近年、こうした単なる歯と歯茎の病気というだけでなく、もっと恐ろしいさまざまな病気の原因になっていくことが分かってきました。



放置すると全身の病気の原因に

歯周病菌は血液中でもしばらく生きることができる特殊な細菌です。歯周病が進行すると歯茎から歯周病菌が血管の中に侵入し、毒素を出しながら血流に乗って全身を巡ります。やがて、体中の臓器に影響し、動脈硬化による脳卒中・認知症・狭心症・心筋梗塞をはじめ、肺炎、糖尿病、骨粗しょう症、低体重児出産・早産、リウマチ、がんなど、さまざまな病気のリスクを高めてしまいます。

タバコは歯茎を破壊するリスクも

歯周病への喫煙の影響も見逃ごせません。タバコの煙が最初に通る口は、煙の影響を最も受けやすい器官の一つです。ヤニが歯に付くと見た目が悪だけでなく、プラークが落ちにくくなり、歯周病や虫歯が悪化します。また、ニコチンなどの影響で、歯周病と闘う白血球の働きが低下し、歯茎や歯槽骨が破壊されやすくなってしまいます。

「ティーペック健康ニュース（第321号）」より抜粋
発行：ティーペック株式会社

このように、歯の健康が全身に影響することがわかってきている現在、多くの自治体が歯科検診を導入しています。無料または数百円程度の自己負担で検診を受けられる制度で、多くは節目年齢で利用できます。節目年齢の設定は自治体により異なり、稀に年齢制限がない場合もあります。

ご自身の居住地区の検診制度を賢く利用して、健康な生活を維持しましょう！

健康保険組合 開室のご案内

当健康保険組合の運営体制は、立教学院・大学の入構制限レベルに準拠しています。運営体制の最新状況につきましては、健康保険組合サイトにてご確認ください。



発行日：令和3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/

E-mail：ritsukpo@grp.rikkyo.ne.jp

★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3年12月1日発行予定です。