

健保だより おげんきですか

令和3年
12月号

周知健保発 449号

立教学院健康保険組合

令和3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。



	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	目標受診率(%)
令和3年 特定健診の受診率 (10月末日時点)				
被保険者	957	713	74.5%	92.5%
被扶養者	289	34	11.8%	66.6%
合計	1,246	747	60%	85.6%

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。

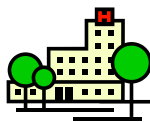
対象者：40歳以上の被保険者(任意継続被保険者を含む)、およびその被扶養者である配偶者ならびに親

【 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4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。

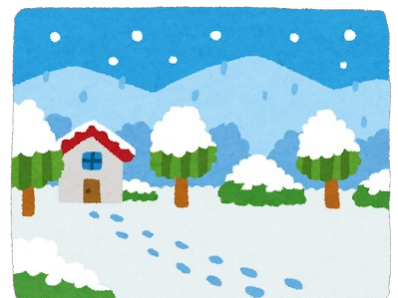
お手元に受診券が無い方は**再発行いたします**ので健康保険組合までご連絡ください。

(03-3985-2760)

※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。

449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
健康セミナー開催案内 (12月)	P2
健康セミナー開催報告 (10月) / 家庭用常備薬等の有償斡旋事業実施	P3
特定保健指導の開始 / 冬季休業期間の窓口のお知らせ	P4



申込受付中！

健康セミナーのご案内（12月）

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しています。現在、以下のプログラムの申込みを受け付けています。今すぐ役立つ健康情報など充実の内容で、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。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
知っておきたい！泌尿器のからくり	古平 喜一郎	男性向け	12月 7日（火） 14時～15時
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**

現在、健康保険組合サイトにて受付中。参加希望者多数の場合は先着順となります。

詳細は、健康保険組合サイトにて、ご確認ください。

《健康セミナープログラム》**知っておきたい！泌尿器のからくり****（12/7 火曜 14時～15時）**

「なんとなく不調」を歳のせいにしてしまっていないですか？
男性は40代に差し掛かると、泌尿器のトラブルや男性更年期障害など、男性特有の症状があらわれやすくなります。
まだ症状があらわれていない方、症状があっても相談する必要がないと自身で判断してしまっている方へ、専門医が詳しくお話しします。この機会に知識を身につけ、体の変化に備えましょう。

唾液力を鍛えなさい！**（12/10 金曜 14時～15時）**

「唾液力」をご存じですか？唾液には、歯周病や生活習慣病、感染症の予防など、いくつもの重要な働きがあります。この唾液の力を上げることで免疫力の強い身体を作ることができます。
知られざる唾液の成分や役割についての新常識をはじめ、唾液力を高めるための食事や運動法を歯科医がわかりやすくお教えします。

講師 古平喜一郎

こだいら泌尿器科院長
医学博士、泌尿器科専門医
慶応義塾大学病院の泌尿器科、東京都済生会中央病院泌尿器科医員を経て、2008年に稲城市立病院泌尿器科医長に。2010年には、埼玉医科大学国際医療センターの泌尿器腫瘍科講師として活躍。2015年にこだいら泌尿器科を開業し、東京泌尿器科医会理事を務める。

講師 槻木 恵一

歯科医師、神奈川歯科大学副学長
2007年4月より神奈川歯科大学教授を務め、神奈川歯科大学副学長、大学院研究科長を歴任。
テレビなどで口腔ケアの重要性と唾液の働きを「唾液力」と命名し、わかりやすい解説が好評を得ている。日本臨床口腔病理学会理事、日本食品免疫学会などに所属している。

健康セミナー開催報告（10月）

本年度の健康セミナーは、オンラインにておこなっております。

去る10月11日（月）に、健康指導講師のみのわあい。先生による「なんとかしてほしい！『目』『肩』『腰』」がおこなわれました。簡単なエクササイズなどを含め、私たちの身体の構造から姿勢までご指導いただきました。



去る10月18日（月）には、「職場のコミュニケーション『上司編』」がおこなわれました。講師には、都内初の義務教育機関の民間校長として杉並区立和田中学校校長を務められた藤原和博先生をお迎えしました。他者とのコミュニケーションとは？記憶に残る伝達方法とは？楽しくて有益なお話を伺うことができました。

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。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。

【申込期間】令和4年1月31日（月）まで

【申込方法】①郵送、②FAX、③オンライン

①郵送、②FAXによる申し込みの方

健康保険組合のサイトから必要な書式をプリントしてご使用ください。
（健康保険組合のサイト上の「お知らせ」をご確認ください。）

郵送 ⇒ プリントした封筒を糊付けしてポスト投函(切手不要)

FAX ⇒ 記載のフリーダイヤルにFAX



③オンラインによる申し込みの方

健康保険組合のサイトから㈱アーテムの販売サイトにアクセスしてください。
（健康保険組合のサイト上の「お知らせ」をご確認ください。）

㈱アーテムの販売サイト利用に必要なID(お得意先コード)、
パスワード(お得意先パスワード)は右記のとおりです。

※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。

オンラインによる申込

ID(お得意先コード)、
ID(PASS(お得意先パスワード)

↓
PAS 郵送版「おげんきですか」にてご確認ください。郵送版を紛失された場合には、立教学院健康保険組合までご連絡ください。

【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。

令和3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。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。

詳細は、個別に送られる結果通知に同封のご案内をご確認ください。特定保健指導を受けられた方全員に、もれなく粗品をお渡ししています。

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。対象者が健診結果から自身の健康状態を把握し、生活習慣改善のための自主的・継続的な取り組みができるよう、医師・保健師・管理栄養士らが個人々の特性やリスクに配慮した支援をおこないます。昨年度はコロナ禍の影響により、在宅ワークや自粛生活で睡眠状況が改善傾向にあるものの、運動不足から体重が増え、糖尿病リスク者が増加しました。またメタボリックシンドロームの該当者・予備群が増加し、特定保健指導の対象者も1.2倍ほど増えており、今年度も同様の増加傾向にあります。

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】 令和3年12月～

【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

【予約方法】 結果通知に同封のご案内を参照ください。

★特定保健指導（面談）は、面談対象者の就業時間内におこなうことが可能です。

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24日(金)～1月6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(木)**までにお済ませください。特に、12月24日(金)～1月6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7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：9時～17時（土曜、日曜、祝祭日は閉室）

新型コロナウイルス感染症の影響により開室時間に変更が生じる場合があります。

最新の状況は、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4年2月1日発行予定です。