

健保だより おげんきですか

令和4年
10月号

周知健保発454号

立教学院健康保険組合

令和4年度 健康セミナーのご案内（10月～12月）

10月～12月に開催する健康セミナーについてご案内いたします。ここ数年の働き方の多様化により、今まで感じなかったストレスや身体の不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。楽しく学べるセミナーを健康づくりのきっかけとして、ぜひご活用ください。

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となります。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	日 程	備 考
たんぱく質のホントのところ	牧野 直子	10月13日（木）18時～19時	
平野流！『心の切り替え術』	平野 早矢香	10月31日（月）18時～19時	
舌から始める老化予防～オーラルフレイルを知る～	槻木 恵一	11月17日（木）18時～19時	9/14と同内容
さらば睡眠負債！～不調と眠りの深い関係～	白濱 龍太郎	11月29日（火）18時～19時	
ちょっと軽めの！『立花トレーニング』	立花 龍司	12月14日（水）18時～19時	9/2と同内容

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）

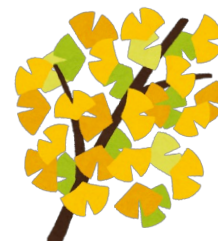
そ の 他：zoomによる配信となります。事前に、zoomの利用を可能にしておいてください。

<申込み方法等>

- ・11月～12月開催分は、10/5(水)から健康保険組合サイトにて受付を開始します。（10月開催分は既報のとおり、既に受付中です。）
- ・申込みには、健康保険被保険者証の番号が必要となります。
- ・参加希望者多数の場合は、先着順となります。
- ・被保険者の方は、時間休などを取得のうえ参加してください。（公休日を除く）
- ・1件の申込みにつき1デバイスを利用いただけます。複数デバイスの利用はできません。
- ・申込みは、ひとつのご家庭につき2口までとなります。3口以上の申込みを希望される場合は、健康保険組合事務室までご相談ください。

454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
禁煙サポートプログラムのご案内、健康保険組合 開室のご案内	P4



健康セミナー プログラム（10月～12月）

たんぱく質のホントのところ

（10/13 木曜 18時～19時）

コンビニエンスストアの商品棚に必ずと言っていいほど見かけるようになった、たんぱく質を手軽に摂取できる商品。ここ数年、たんぱく質ブームであることは一目瞭然です。しかし、一言でたんぱく質と言っても多種多様で、具体的な効果や適切な摂取量についてはあまり知られていないのではないのでしょうか？摂りすぎにも注意が必要なたんぱく質。正しく摂ることで、筋力アップや集中力アップにつながります。この機会にたんぱく質の『ホントのところ』を学び、自分に合ったたんぱく質摂取を心がけましょう！

講師 牧野直子

有限会社スタジオ食代表
管理栄養士
料理研究家

「より健康になるための食生活や栄養の情報提供」、「家族みんなが楽しめる、身体に優しい、簡単で美味しいレシピの提案」をモットーにメディア、料理教室、健康セミナーなど多方面で活躍中。著書は『たんぱく質しっかりおかず333レシピ』（池田書店）、『2品でととのうやせ献立』（主婦の友社）など。

平野流！『心の切り替え術』

（10/31 月曜 18時～19時）

『卓球の鬼』と呼ばれた平野早矢香さん。ここ一番の勝負強さが有名です。崖っぷちからの大逆転を世界の大舞台でやってのける精神力の強さには、アスリートでなくても学ぶべきことが溢れています。しかし、そんな姿からは想像できないほど、メンタルが弱く不安を抱えていた時代が平野さんにもありました。どん底のメンタルをどのように克服し、なぜ卓球の鬼と呼ばれるようにまで強くなれたのか。キーワードは『心の切り替え』だったと言えます。失敗を引きずらずに上手く切り替える方法など、仕事で活かせる実践的なお話しです。

講師 平野 早矢香

ロンドンオリンピック
卓球女子団体
銀メダリスト

5歳で卓球を始め、18歳で全日本卓球選手権・女子シングルス初優勝。2007年度から全日本選手権3連覇、通算5度の日本一に。2012年ロンドンオリンピックで福原愛、石川佳純選手とともに団体戦で銀メダル獲得。現在は解説、コメンテーターなど多方面で活躍中。

舌から始める老化予防 ～オーラルフレイルを知る～ 講師 槻木 恵一

（11/17 木曜 18時～19時）

9月開催時と同内容です。プログラム詳細・講師紹介は健康保険組合サイトにてご確認ください。

さらば睡眠負債！～不調と眠りの深い関係～

（11/29 火曜 18時～19時）

ぐっすり眠りたい！！そう思う働き世代は少なくないはず。毎日少しずつの睡眠不足が負債のように蓄積された状態を『睡眠負債』と言います。自覚症状のない人も多く、心身の不調にもつながってしまう睡眠負債。解消することで、免疫力の向上や生活習慣病の改善も期待できることをご存知でしょうか。知ってほしい眠りにまつわるお話と、『ぐっすり』のための裏技を睡眠専門医が伝授します！

講師 白濱 龍太郎

医学博士
睡眠学研究者
「RESM 新横浜」院長

睡眠の質や無呼吸症候群など睡眠にまつわる病気を適切に診断するために、最新の医療機器を導入し、日本睡眠学会認定施設として専門医療を提供している。「病気を予防し、健康で幸せな人生を送るために」との観点から、睡眠の重要性をわかりやすく解説し、治療した患者は1万人を超える睡眠の名医。

ちょっと軽めの！『立花トレーニング』

（12/14 水曜 18時～19時）

9月開催時と同内容です。プログラム詳細・講師紹介は健康保険組合サイトにてご確認ください。

講師 立花 龍司

令和4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4年度 定期健診日程）

	9月				10月				
	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
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				
新座キャンパス					7号館3階 アカデミックホール				

【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5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

※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。

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（ニコチネルパッチ）による禁煙サポートプログラムを実施しています。ご希望の方は、健康保険組合サイトにある「禁煙補助剤申込書（兼）確認票」にご記入のうえ、健康保険組合までお申込みください。



【実施概要】

対象者：禁煙外来を受診していない被保険者

申込方法：「禁煙補助剤申込書（兼）確認票」を健康保険組合に提出
（書式は健保サイトよりダウンロードしてください。健保窓口・学内便・郵送のいずれも方法でも受理いたします。）

申込期限：令和5年1月31日まで

補助内容：禁煙補助剤（ニコチネルパッチ）6週間分（17,000円相当）を配布
（1年度1回）

- 注意事項：●禁煙の成否によらず、必ず「禁煙取組結果報告書（レポート）」を提出いただきます。提出がない場合には全額自己負担となります。
- 申請総額が年度予算に達し次第、受付終了となります。
 - 禁煙補助剤は、ご自宅に発送いたします。
 - サポートが必要な場合には、健康保険組合までご連絡ください。

健康保険組合 開室のご案内

【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、祝日：閉室）

なお、大学の季節休業期間中には時間変更がございます。順次、健保周知誌『おげんきですか』にてお知らせしておりますので、適宜ご確認ください。

<お手続きの際には>

健康保険組合窓口をご利用の際には、加入資格確認のため保険証をご提示いただけますようお願いいたします。交付保険証を健康保険組合事務室にて受領（再交付を含む）の際には、運転免許証やパスポートなど、公的本人確認書類をご提示いただいております。また、各種保健事業補助金（契約保養所利用補助金、婦人科検診補助金、脳ドック補助金）の受給には、署名・捺印が必要となります。印鑑および保険証をご持参のうえ、健康保険組合事務室にてお受け取りください。

発行日：令和4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4年12月1日発行予定です。