

今年度の特定健康診査は受診しましたか？

被扶養者(40歳から75歳未満)の方へ

今年度の対象となる被扶養者の方には、6月に特定健康診査受診券を交付しています。まだ受診していない方は、早めに受診の手続きをとりましょう。

今年度の特定健康診査受診券の有効期限は **令和6年 3月31日(日)** です。



特定健康診査・特定保健指導 Q&A

Q

毎年特定健康診査の受診券が共済組合から届きます。血圧が高くクリニックに通っていて、定期的に血液検査をしています。それでも受診しなくてはならないのですか？

A

特定健康診査の検査項目は、生活習慣病の予防・改善のための検査項目です。

クリニックでの採血は、患者さんに必要な検査項目のみを検査しているため、例えば内臓脂肪症候群を判断するための、腹囲、身長、体重測定、問診項目などの検査項目が抜けることが多くなっています。

また、マイナポータルへの導入に伴い、各自が自身の健診結果を閲覧できるようになっておりますが、閲覧するためには、医療保険者が健診データを受領することが必要です。特定健康診査の受診券を利用して受診した健診結果は公立学校共済組合に提供されますが、その他の場合は、マイナポータルに健診結果は反映されません。



全身の健康状態を把握するためにも、特定健康診査を受診しましょう。

パート先等で健診を受けた場合は、健診結果の写しを提供していただければ、健診結果を支部で入力することでマイナポータルに登録できます。

是非、パート先での健診結果の提供にご協力をお願いします。

パート先等の健診結果を提出してくださった方には、もれなく粗品を差し上げます。



Q

毎年特定保健指導の該当になるのですが、受けなくてもよいですか？

A

毎年でも特定保健指導を受けましょう。

一年の間には、健康状態、生活、仕事の環境が変わっている方が多いのではないかと思います。

今の状況にあった生活習慣について、一年に一度、自身の健康を振り返る機会として、利用しましょう。

また、がんばって食事を減量して短期間に体重を落とすなどした場合は、体重と同時に筋肉を落とすことにもなり、リバウンドを起こしやすく、以前よりも体重が増加することもしばしばあります。

数年かけても、じっくりと健康な身体を手に入れましょう。

そのためには、現状をサポートする特定保健指導を是非、毎年でも受けてください。

