

# 特定健康診査・特定保健指導を受けましょう！

## 被扶養者(40歳から75歳未満)の方へ 今年度の特定健康診査は受診しましたか？

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おります。

まだ受診されていない方は、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4年3月31日(木)**です。



### 特定健康診査・特定保健指導 あるある質問コーナー

**Q** パート先で毎年健康診断を受診しているのですが、毎年特定健康診査の受診券が共済組合から届きます。受診しなくてはならないのですか？

**A** 健康診断の受診は年に1回で十分ですが、医療保険者には、特定健康診査の実施義務があり、健診や保健指導の受診状況等を毎年国に報告しています。この実施率等により医療保険者は「後期高齢者支援金(※)」の減算加算がされております。

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することができるようになります。このためには、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医療保険者に提供されますが、そうでない場合は、マイナポータルに健診結果は反映されません。

パート先等の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、また実施率にも反映できるようになります。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下さった方には、もれなく粗品を差し上げます。**



(※)後期高齢者支援金：後期高齢者の医療制度の負担割合は、5割が公費(国、都道府県、市町村)4割が後期高齢者支援金(現役世代の保険料から拠出：公立学校共済組合では毎年約1,400億円拠出しており、年々増加傾向にあります。)1割が後期高齢者の保険料となっております。

**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** 毎年是非特定保健指導を受けましょう。  
長い間定着した食習慣や運動習慣は、短期間に変えることはたやすいことではないでしょう。

また、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活用してください。

