パート勤務先等で定期健康診断を受診された方へ

パート先での定期健康診断や人間ドック等を受診される場合は、その結果をもって特定健康診査に代えることができますので、特定健康診査を重ねて受診する必要はありません。

公立学校共済組合愛媛支部では、令和7年度よりパート勤務先等で受けた定期健診の結果を送っていただいた40歳以上の方に、**クオカード（1,000円分）**を送付のお礼として進呈することとしました。

ご提供いただける場合は、定期健康診断の結果と裏面の質問票を記入の上、当支部まで送付をお願いいたします。

次の要件をご確認ください。

	要件	チェック
1	今年度、愛媛支部から送付した「特定健康診査受診券」を使用していない。	☐
2	1を利用せず、特定健診項目を満たした健診を受診した。	☐
3	愛媛支部の配偶者ドックに決定していない。	☐
4	一般・短期組合員の被扶養者、任意継続組合員（本人・被扶養者）である。 ※一般・短期組合員の本人は対象外です。	☐
5	下記書類が全て揃っている。 ・申請書（この用紙） ・質問票（この用紙の裏面、必ず記入が必要です。） ・健診結果の写し（下記の特健康診項目の全てが記載されている） ・特定健康診査受診券（原本を返送）	☐

確認後、チェックに☑をつけてください。

上記要件を確認し、全て満たしていますので申請します。

フリガナ		組合員番号	公立媛 _____
氏名		生年月日	昭和 年 月 日
連絡先 電話番号			
送付先住所	〒 _____		

特定健診項目

○身体計測：身長、体重、腹囲、BMI	○理学的検査：身体診察
○血圧測定：収縮期血圧、拡張期血圧	○血中脂質検査：中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
○血糖検査：空腹時血糖またはHbA1c	○尿検査：血糖、尿蛋白
○肝機能検査：GOT(AST)、GPT(ALT)、γ-GT (γ-GTP)	

【送付先】〒790-8570 愛媛県松山市一番町4-4-2
公立学校共済組合愛媛支部 総務健康グループ

申請される場合は、裏面も必ず記入してください。

質 問 票

公立学校共済組合 組合員番号	
氏名	
生年月日	S . .
記入日	R . .

特定健康診査にかかる質問票です。

質問項目に対する回答を選択肢から選び、番号に○を記入してください。

	質 問 項 目	選 択 肢
1	現在、aからcの薬の使用の有無がある。	
	a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ
	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ
2	医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
3	医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
4	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析など）を受けていますか。	①はい ②いいえ
5	医師から、貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ
6	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1：最近1か月間吸っている 条件2：生涯で6か月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている）	①はい（条件1と条件2を両方満たす） ②以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない（条件2のみ満たす） ③いいえ（①②以外）
7	20歳の時の体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
8	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している。	①はい ②いいえ
9	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している。	①はい ②いいえ
10	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ
11	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	①何でもかんで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない
12	人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②ふつう ③遅い
13	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
14	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
15	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
16	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。 （※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者）	①毎日 ②週5～6日 ③週3～4日 ④週1～2日 ⑤月に1～3日 ⑥月に1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない（飲めない）
17	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安： ビール（同5度・500ml）、焼酎（同25度・約110ml）、ワイン（同14度・約180ml）、 ウイスキー（同43度・60ml）、缶チューハイ（同5度・約500ml、同7度・約350ml）	①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3～5合未満 ⑤5合以上
18	睡眠で休養が十分とれている。	①はい ②いいえ
19	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか。	①改善するつもりはない ②改善するつもりである（概ね6ヶ月以内） ③近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている ④既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満） ⑤既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）
20	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ