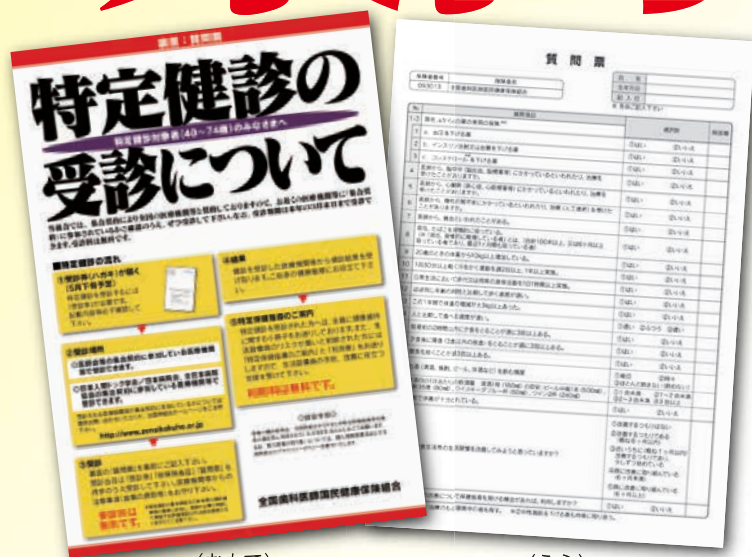


特定健診のご案内

**受診料
無料**

当国保組合の加入者のうち、特定健診対象者(40~74歳)の方に、次の「特定健診の受診について(裏面:質問票)」(5枚綴り)を1枚ずつお渡し下さい。不足の場合はコピーしていただくか、当国保組合ホームページ(<http://www.zensikokuho.or.jp>)より印刷して下さい。

なお、対象者の方には受診券(ハガキ)をお送りします。



(おもて)

(うら)

院長先生へお願い

従業員の皆様に労働安全衛生法に基づき健康診断を実施していると思いますが、その結果を当国保組合に質問票と併せてご提供いただくことにより、特定健診を受診したことに代えられ、特定健診受診率に反映されます。

また、ご提供頂きました健診結果から、生活習慣の見直しが必要な方へは特定保健指導の利用券を送付します。特定保健指導は無料です。

何卒受診率アップにご協力いただきますようお願いいたします。

健診を受けることにより医療費は低く推移しており、特に70歳代以降で大きく差がでます。健康を維持し、医療費を抑えるためにも、特定健診対象者には受診料無料の特定健診を受診するようお伝え下さい。

特定健診の

特定健診対象者(40～74歳)のみなさまへ

受診について

当組合では、集合契約により全国の医療機関等と契約しておりますので、お近くの医療機関等に「集合契約」に参加されているかご確認のうえ、ぜひ受診して下さい。なお、受診期間は来年の3月末日まで受診できます。受診料は無料です。

■特定健診の流れ

①受診券(ハガキ)が届く (4月上旬予定)

特定健診を受診するには「受診券」が必要です。記載内容等必ず確認して下さい。



④結果

健診を受診した医療機関等から健診結果を受け取ります。ご自身の健康管理にお役立て下さい。

②受診場所

◎医師会等の集合契約に参加している医療機関等で受診できます。

◎日本人間ドック学会/日本病院会、全日本病院協会の集合契約に参加している医療機関等で受診できます。

受診される医療機関等が集合契約に参加しているかについては直接お問い合わせいただくか、当国保組合ホームページをご活用下さい。

<http://www.zensikokuho.or.jp>

⑤特定保健指導のご案内

特定健診を受診された方へは、全員に健康維持に関する小冊子をお送りしております。また、生活習慣病のリスクが高いと判断された方には「特定保健指導のご案内」と「利用券」をお送りしますので、生活習慣病の予防、改善に役立つ支援を受けて下さい。

利用料は無料です。

③受診

受信当日は「受診券」「被保険者証」「質問票」を持参のうえ受診してください。医療機関等からの注意事項(食事の摂取等)をお守り下さい。

**受診料は
無料です。**

※特定健診の基本項目及び昨年度の健診結果等の基準に該当し、医師が必要と判断して実施する詳細項目以外は自己負担となりますのでご注意ください。

◎留意事項◎

皆様の健診結果は、当国保組合がとりまとめ特定保健指導等対象者の選定等に利用させていただきます。あらかじめご了承願います。なお、個人情報の取り扱いについては、個人情報保護法および当国保組合のプライバシーポリシーを厳守いたします。

全国歯科医師国民健康保険組合

質 問 票

保険者番号	保険者名
093013	全国歯科医師国民健康保険組合

氏 名	
生年月日	
記 入 日	

※ 各自ご記入下さい

No	質問項目	選択肢	解答欄
1-3	現在、aからcの薬の使用の有無 ^{※①}		
1	a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ	
2	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ	
3	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	
4	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	
5	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	
6	医師から、慢性腎臓病や慢性の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	
7	医師から、貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ	
8	現在、たばこを習慣的に吸っている。 （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者であり、最近1ヶ月間も吸っている者」）	①はい ②いいえ	
9	20歳のときの体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ	
10	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。	①はい ②いいえ	
11	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。	①はい ②いいえ	
12	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	
13	食事をかんで食べるとき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	
14	人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②ふつう ③遅い	
15	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	
16	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はい ②いいえ	
17	朝食を抜くことが週3回以上ある。	①はい ②いいえ	
18	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない（飲めない）	
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1号（180ml）の目安：ビール500ml、焼酎（25度）110ml、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）	①1 合未満 ②1～2 合未満 ③2～3 合未満 ④3 合以上	
20	睡眠で休養が十分とれている。	①はい ②いいえ	
21	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）	
22	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか？	①はい ②いいえ	

※①医師の診断・治療のもと服薬中の者を指す。