

パート先の健診結果を送るだけで

1000円のQUOカードが  
もらえるの!?



 まずはこちらをCHECK

1. 40 歳以上の被扶養者だ	<input type="checkbox"/>
2. パートやアルバイト先で健康診断を受けている	<input type="checkbox"/>
3. だから、明治グループ健保の健診は受けていない	<input type="checkbox"/>
4. 職場の健診項目には血液検査や尿検査も含まれる	<input type="checkbox"/>
5. 1000 円の QUO カードは魅力的だ	<input type="checkbox"/>

すべての項目に  
当てはまった  
あなた!

ぜひ明治グループ健保に「健診結果」をお送りください

もれなく **QUO カード 1000 円分** をプレゼント



明治グループ健保に送っていただくもの

① パート先等の健康診断結果票のコピー

※2022 年 4 月 1 日以降に受診した健診結果。昨年度のものも OK です。(年度内 1 回まで)  
裏面下の特定健診項目を満たしているか確認し、健診結果票の全ページをコピーしたものを。

② 「パート先健診等 結果提出用質問票」

※このチラシの裏面です。必要事項をご記入ください。

送付先

〒104-0031 東京都中央区京橋2-7-19 明治グループ健康保険組合

●2022 年 9 月末まで健保到着分 → 2022 年 10 月ごろ QUO カード発送

2023 年 4 月末まで健保到着分 → 2023 年 5 月ごろ QUO カード発送

●お問い合わせ先 TEL 03-3273-3950 ☑ kenpo@meiji.com

※(株)イーウェルで人間ドック・主婦健診等を受ける方は結果提出不要です。

知っていますか? 特定健診

**特定健診**はまたの名を「メタボ健診」といい、内臓脂肪の蓄積によるメタボリックシンドロームの予防と改善が目的の健診です。40 歳~74 歳の健康保険加入者は全員受けることになっています。職場等で受けた健康診断が特定健診の項目を満たしていれば、その健診結果をあなたが加入する健保に提出すると、特定健診を受けたことになります。健保は特定健診の受診状況を、国へ報告することが義務付けられていますので、ご協力よろしくお願いいたします。

特定健診でメタボ予備軍になると「**特定保健指導**」(費用は健保負担)を受けていただきます。これはメタボ脱出のため、保健師・管理栄養士等があなたの生活習慣改善をお手伝いするものです。対象者には個別にご案内します。

明治グループ健康保険組合

※ 受診年度の3月31日までに40歳以上になる方が対象です  
 ※ 健診を受診した時点の状況でご記入ください。

## パート先健診等 結果提出用質問票

明治グループ健康保険組合

受診日 年 月 日

フリガナ氏名				保険証の記号と番号	-			
生年月日	昭和・平成	年	月	日	性別	男・女	年齢	歳
住所	〒				電話番号			
※検査前の最終食事時間 1. 検査の10時間以上前 2. 3.5時間～10時間前 3. 3.5時間以内(検査直前)								

◆回答欄の該当する番号を○で囲んでください

質問項目		回答	
1-3	現在、aからcの薬の使用の有無		
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りますか	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か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歳の時の体重から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.歯や歯茎、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.毎日 2.時々 3.ほとんど摂取しない	
17	朝食を抜くことが週に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合(180ml)の目安:ビール500ml、ワイン2杯(240ml) 焼酎25度(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、	1. 1合未満 2. 1~2合未満 3. 2~3合未満 4. 3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か月以内) 3.近いうちに(概ね1か月以内)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か月未満) 5.既に改善に取り組んでいる(6か月以上)	
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

**特定健診項目** ※次の検査項目内容が全て健診結果に含まれているかご確認ください

検査項目	検査の内容	チェック	検査項目	検査の内容	チェック
診察等	既往歴(服薬、喫煙含む)、自覚症状、他覚症状	<input type="checkbox"/>	血中脂質検査	中性脂肪(血清トリグリセライド)、HDLコレステロール、LDLコレステロール	<input type="checkbox"/>
問診	現在の健康状態や生活習慣(飲酒、喫煙の習慣など)を確認	<input type="checkbox"/>	血糖検査	空腹時血糖またはヘモグロビンA1c(HbA1c)	<input type="checkbox"/>
身体計測	身長、体重、腹囲、BMI	<input type="checkbox"/>	肝機能検査	AST(GOT)、ALT(GPT)、 $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP)	<input type="checkbox"/>
血圧測定	血圧	<input type="checkbox"/>	尿検査	尿たんぱく、尿糖	<input type="checkbox"/>

※ 医師の判断に基づき選択的に実施する項目  
 心電図検査、眼底検査、貧血検査(ヘマトクリット値、血色素測定、赤血球数)