

健保だより

2023年5月号

静岡県中部機械工業健康保険組合

☎ 054-255-8401 fax 054-255-0848

ホームページ <http://www.chubukikaikenpo.or.jp>

中部機械健保

検索

ウォーキングキャンペーンも終盤となってきましたが、楽しく歩いていますか？

ウォーキングにプラスして、“ちょこっと運動”もしてみましょう。

①身支度中のかかとあげ ②立ちながらお腹引き締め2分×2回 ③下の物を取るときは、ついでにスクワット
時間やお金をかけなくても、普段の生活の中で楽しく体を動かしてみてもいいでしょうか。

◆令和5年度被扶養者の「特定健康診査受診券」を発送しました◆

特定健診 無料

40歳以上の被扶養者様に令和5年度『特定健康診査のご案内』を5月19日付けにて、ご自宅に送らせていただきましたが、ご覧いただけましたでしょうか？

健診機関や健診予約方法等を確認して、**まずは申し込みをしてください。**

 「来年1月31日までに受ければいいのか、まだ先だから申し込みは来月にしよう!!」は、**未受診**につながります。毎年受けることで、健康状態の変化がわかりますので早めに申し込みをして必ず受けてください。

☆ 特定健康診査にかかる費用・・・全額健保組合負担(オプションは自己負担)

☆ 受診券の有効期限・・・令和6年1月31日

特定健診 Q&A

Q. 忙しくて時間が取れない

A. 健診の時間は、ほんのわずかです。病気になった時のことを考えてください。通院・入院にどのくらいの時間が必要だと思いますか?健診の時間よりも失う時間の方が多いですよ。

Q. 元気だし、やせているからメタボは関係ないでしょ?

A. やせているから健康とは限りません。生活習慣病は、自覚症状なく進みます。放っておけば、着実に体に悪影響を及ぼし、日常生活が不自由になったり、生命の危機が出てきたりすることもあります。そうならないためにも、年に一度の特定健診を受けて健康状態の確認をしてください。

◆特定保健指導(指導対象者:被保険者)のご案内について◆

4月28日付けにて、特定保健指導対象者がいらっしゃる事業所様へ実施案内通知を送らせていただきました。健診は、受けて終わりではありません。健診結果を放置するか活かすかで、未来が大きく変わるかもしれません。お忙しい中とは思いますが、対象者がいらっしゃる事業所様は受けていただくようお願いいたします。そして、対象者様は、ご自分のため・あなたの大切な方のために特定保健指導を受けてください。

- ・実施時期 …… 令和5年6月頃
- ・保健指導にかかる費用 …… **全額健保組合負担**
- ・保健指導委託先 …… (株)ベネフィット・ワン

◆当健康保険組合のホームページをご活用ください◆

健保からのお知らせ(健保だより)や申請書等のダウンロードなどに、是非ホームページをご活用ください。また、産前産後休業取得者申出書/変更(終了)届、育児休業等取得者申出書(新規・延長)/終了届が法改正に対応した申出書になりましたので、一度検索してみてください。

あなたをはじめよう

適正受診

医療費の無駄を省くといっても、具合が悪いのに受診せずに我慢するということではありません。医療の受け方を見直すだけでなく、薬のもらい過ぎに注意するなど、一人ひとりのちょっとした心がけが制度を守ります。