

# 健保だより

2024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いよいよ終盤です。

25万歩を意識して歩いてみると普段の自分の運動量も見えてきたのではないのでしょうか。

思っていたより歩けていないな、という方は通勤ルートを変えてみたり、家の中で昇降運動を取り入れてみては？  
身体を動かす習慣を付けて運動不足解消に努めましょう。

ウォーキングキャンペーン記録表の提出期限は令和6年6月10日(月)必着です。

## ◆令和6年度被扶養者の「特定健康診査受診券」を発送しました◆

5月17日付けにて、40歳以上の被扶養者様に向けて令和6年度の特定健康診査のご案内を発送いたしました。

「うっかり予約を忘れてしまった!」「期限間近で希望の日付で予約が取れない!」という事が無いように、案内が届いたら  
**早速予約をしまいましょう!** あとは受診券を持って会場へ向かうだけで健診を受けることができます。

- ✿ 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7年1月31日

## ◆特定保健指導(指導対象者:被保険者)のご案内について◆

5月1日付けにて、特定保健指導対象者がいらっしゃる該当事業所へ実施案内通知を送らせていただきました。

前回の健診から数値が悪くなった方や、以前から気になる数値があった方はそのままにせず、ぜひ特定保健指導の機会を上手に活用して状況の改善に努めましょう。

また、対象者がいらっしゃる事業所様は特定保健指導を受けていただくようお願いいたします。

- ✿ 実施時期・・・令和6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

大切なのは改善しようとする意志です。指導はあくまでそのお手伝いですので、まずは自分の現状を把握した上で具体的にどう変わっていきたいのか目標を立ててください。

## 年に一度健診を受けて、自分の身体と向き合しましょう!

### ◆マイナポータルを活用してみましよう◆

処方された薬の情報や特定健診情報をマイナポータルにて確認することができます。

特定健診情報は令和2年度以降に実施したもから直近5回分の情報が参照可能となっており、健診結果の用紙をうっかり失くしてしまった時や、過去の結果を気軽に遡って確認したい時に便利です。

ぜひマイナ保険証登録をして、自分の情報をご活用ください。

**\*一日の気温差の激しい日が続いています。ゆっくり湯船に浸かって自律神経を整えましょう。**

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。