

東京都鉄二健康保険組合にご加入の40歳以上の被扶養者の皆様へ

～～組合の健診補助を受けずにパート先の職場などで健診を受けた方は

健診結果をご提出ください！～～

- ご提供いただいた健診結果情報は、特定保健指導等の健康管理事業及び疾病統計に利用し、それ以外の目的では利用いたしません。

※政府が運営し、マイナンバーカード取得者が利用できる、ご自身専用のオンラインサービスです。

健保組合に健診結果をご提出いただくと、マイナポータルを通じてご自身が特定健康診査(以下「特定健診」)の情報を閲覧できるようになります。

また、医療機関や薬局において、本人の同意の上で医師などが特定健診情報の閲覧も可能となり、適切な医療を受けられるようになります。

鉄二健保の健診補助を受けずにパート先の職場などで健診を受けられた方は、健康診断結果のご提出にご協力をお願いします。

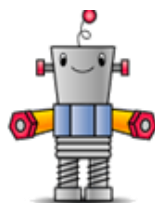
平成20年度よりスタートした特定健康診査は、メタボリックシンドロームによる生活習慣病を予防し、「国民の健康寿命」を延伸させることを目的に実施しています。

鉄二健保においても、加入者の皆様へ積極的に受診を奨励しています。

特定健康診査の検査結果は健保組合から国への報告が義務付けられており、受診率が低く健康づくりの取り組み状況が悪い健保組合には、国へ支払う後期高齢者支援金がペナルティとして増額される仕組みとなっているため、健診受診率が低いと、被保険者様にご負担いただく健康保険料の引き上げにもつながりかねません。

毎年4月上旬に、対象となる被扶養者の皆様へ健診のご案内をご自宅へお届けしております！
～ご自身の健康維持と生活習慣病の予防のため、健康診断を受けましょう～

健保組合で実施している特定健診や一般健診は、特定健診必須項目を全て含んで実施し、健診結果が組合で把握できる仕組みとなっていますので、こちらを受診された方の健診結果のご提出は不要です。



(お問い合わせ先)
東京都鉄二健康保険組合
保健事業部 中須賀 (なかすか)
03-3835-4341

※令和7年度の健診結果を既にご提出済みの方、又は組合の健診補助を受け受診された方は、提出不要ですのでご容赦ください。
(当組合の被扶養者認定期間以外の受診分は、提出不要です。)

40歳以上の
被扶養者の皆様へ

「令和7年度の健康診断結果」の ご提出でQUOカードをプレゼント！

QUOカード1,000円相当分



【プレゼント対象者】

組合の健診補助を受けずにパート先の職場などで健診を受けられ、特定健診の必須検査項目を全て満たしている方。
※鉄二健保実施の7年度健診を受診された方は対象外

令和7年度（4月～3月）に受診した健診結果をお送りください！

P.3の質問票も
お忘れなく！

令和7年度（2025年4月～2026年3月）以降受診分の健診結果

最終提出締切日： 令和8年7月31日 必着

【ご注意】締切日後のご提出は、「QUOカード」の贈呈対象となりません。

- 特定健康診査（メタボ健診）の受診結果を国へ報告しています。特定健康診査の受診率が低い健保組合へは、国へ支払う納付金が加算される仕組みがあり、被保険者様にご負担いただく健康保険料の引き上げにつながりかねません。本年度もご家族の皆様の健診結果ご提出にご協力をお願いいたします。
- 令和7年度の健診結果をご提出いただいた方には、令和8年10月頃に「QUOカード」をお届けいたします。

詳しくは中面をご覧ください

東京都鉄二健康保険組合

保健事業部03-3835-4341

～令和7年度（4月～3月）に受診した健診結果をお送りください！～

組合の健診補助を受けずに、パート先などで健診を受けられた方が対象

★令和7年度の健診結果（コピー）と右表の特定健診質問票を揃えてご提出された方に、
「QUOカード」をプレゼントいたします。

同封の返信用封筒に入れ、ポストに投函してください。（切手不要）

***注意* 「QUOカード」の贈呈対象**

- ・特定健診の必須検査項目全てを含んだ健康診断を、当組合の被扶養者認定期間内に実施し、
当組合の健診補助を受けていない方
(組合の特定健診や一般健診を受診された方は6000円以上の健診補助を受けているため対象外)

*最終提出期限は

令和8年7月31日 迄です！

☑ご提出の前に検査項目をチェック☑していきましょう！

健診受診日が令和7年4月1日から令和8年3月31日のものですか？

健診結果に、下表の特定健診必須検査項目が全部入っているかチェック！！

内 容	* 必須検査項目	チェック欄✓
身体計測	身長	●
	体重	●
	腹 囲	●
	BMI	●
血 圧	●	
血中脂質検査	TG(中性脂肪)	●
	HDL-コレステロール	●
	LDL-コレステロール	●
肝機能検査	GOT(AST)	●
	GPT(ALT)	●
	γ-GTP	●
血糖検査 (いずれかの項目の検査で可)	空腹時血糖	●
	HbA1c	●
尿検査(-+)	糖	●
	蛋白	●

【ご注意】

提出期限後のご提出は、「QUOカード」の贈呈対象となりません。

※令和7年度受診分で全項目を実施している場合のみ

右表の「特定健診質問票」と「健診結果のコピー」をご提出ください。

(1項目でも満たしていなければ、ご提出は不要です。)

特定健診質問票

■下記の質問事項回答欄の該当する項目に○を付け、健診結果と一緒に送ってください。

記号・番号	記号	番号	氏名
住所	〒 ー		電話番号

※いただいた個人情報は、特定保健指導及び疾病統計以外の目的で使用するは一切ありません。

	質問事項	回答
1	現在、血圧を下げる薬を服用していますか。	はい いいえ
2	現在、血糖を下げる薬又はインスリン注射を使用していますか。	はい いいえ
3	現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用していますか。	はい 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。	はい 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、治療を受けていますか。	はい 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。	はい いいえ
7	医師から、貧血をいわれたことがありますか。	はい いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 (※「習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者です。 条件1:最近1か月間吸っている。 条件2:生涯で6か月以上吸っている、又は合計100本以上吸っている)	① (1と2の両方を満たす) ② (2のみ満たす) ③ いいえ(1・2以外)
9	20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。	はい 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年以上実施していますか。	はい 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時間以上実施していますか。	はい 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ですか。	はい 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ですか。	速い 普通 遅い
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。	はい 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。	毎日 時々 ほとんど摂取しない
17	朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。	はい いいえ
18	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度。 やめたとは過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があり、最近1年以上酒類を摂取していない者	毎日 週5・6日 週3・4日 週1・2日 月1～3日 月1日未満 やめた 飲ま(め)ない
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 [日本酒1合(15度180ml)の目安:ビール5度(500ml)、焼酎25度(110ml)、ウイスキー43度(60ml)、ワイン14度(180ml) 缶チューハイ5度(500ml)]	1合未満 1～2合未満 2～3合未満 3～5合未満 5合以上
20	睡眠で休養が十分とれていますか。	はい 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(6ヶ月以内) ③近いうちに(1ヶ月以内)改善するつもりで、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、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。	はい いいえ

キリトリ線