

健康診査受診券等作成発送委託業務仕様書

1 目的

山口県後期高齢者医療広域連合（以下「甲」という。）は受託者（以下「乙」という。）に後期高齢者健康診査受診券（以下「受診券」という。）等の作成、封入封緘及び発送に関する業務（以下「本業務」という。）を委託する。

2 委託期間

契約締結日から令和8年5月13日（水）まで

3 委託業務内容

乙は、受診券台紙を作成し、それに山口県国民健康保険団体連合会で宛名等を印刷したものと、お知らせ文書等を封入封緘し、令和8年5月1日（金）に郵送する。

（阿武町分は封入封緘を行わず、窓空き封筒以外の印刷物を令和8年4月13日（月）までに阿武町健康福祉課に納品する。）

（和木町分は封入のみ行い、令和8年4月22日（水）に和木町保健福祉課に納品する。）

また、新規資格取得者用受診券台紙、お知らせ文書等の印刷物を作成し、甲が指定する場所に納品する。

4 印刷物

（1）受診券台紙の作成

数量（見込）	156,300枚
用紙規格	PPC紙中厚口 A4（基準）色：白色
印刷仕様	上述の用紙を両面黄色で印刷すること その後、印影等（朱色）の刷込を行う。
レイアウト	別紙1「健康診査受診券印刷詳細」のとおりとする。
折り仕様	封入するものは巻き三つ折り
その他	・令和8年4月2日（木）までに、山口県国民健康保険団体連合会（山口市朝田1980番地7）に151,300部納入する。 ・宛名等が印刷された受診券を、同月中旬（指定日）までに受け取りに行くこと。 （受け取り用の段ボール等を準備すること。） ・残りの5,000部は令和8年4月2日（木）までに甲に納品する。

(2) お知らせ文書①-1 「健診を受けましょう！」の作成（下関市以外の市町）

数量（見込）	128,300枚
用紙規格	PPC紙程度 A4（基準） 色：白
印刷仕様	両面 表はフルカラー 裏は黒色印刷
レイアウト	表面は別紙2-1「健診を受けましょう！」のとおりとし、裏面は別紙2-2「受診機関一覧表」とおりとする。 （表面の原稿データはExcel形式で別途提供。） （裏面は被保険者住所地により、市町ごとに別々の内容となる。裏面のPDFデータは別途提供。）
折り仕様	巻き三つ折り （詳細は別紙「令和8年度各市町納品一覧」を参照。）

(3) お知らせ文書①-2 「健診を受けましょう！」の作成（下関市のみ）

数量（見込）	30,100枚
用紙規格	PPC紙程度 A3（基準） 色：白
印刷仕様	両面 表はフルカラー 裏は黒色印刷
レイアウト	A3両面を4ページに分け、1ページ目は別紙2-1「健診を受けましょう！」のとおり、残り3ページは下関市の受診機関一覧表（PDFデータは別途提供。）とする。
折り仕様	DM折り

(4) お知らせ文書②「あなたの健康の状態を健診でチェック！」の作成

数量（見込）	158,400枚
用紙規格	PPC紙程度 A4（基準） 色：白
印刷仕様	両面 フルカラー
レイアウト	表面は別紙3-1「あなたの健康の状態を健診でチェック！」のとおり、裏面は別紙3-2「健診を受診するまで」とおりとする。（原稿データはExcel形式で別途提供。）
折り仕様	巻き三つ折り （詳細は別紙「令和8年度各市町納品一覧」を参照。）

(5) 「健康診査質問票」の作成

数量（見込）	141,900枚
用紙規格	PPC紙程度 A4（基準） 色：白
印刷仕様	片面 青色単色刷り
レイアウト	別紙4「健康診査質問票」とおりとする。 （原稿データはExcel形式で別途提供。）
折り仕様	巻き三つ折り （詳細は別紙「令和8年度各市町納品一覧」を参照。）
その他	・作成分に加えて、甲が保管している在庫12,000枚を引き取って封入封緘すること。

(6) やまぐち長寿健康チャレンジシートの作成

数量（見込）	148,340枚
用紙規格	A4サイズ、白色、日本郵便株式会社が発行する郵便はがきと同等の紙質及び厚さとする。
印刷仕様	両面 フルカラー
折り仕様	巻き三つ折り (詳細は別紙「令和8年度各市町納品一覧」を参照。)
その他	・デザインも含む。 ・印刷イメージは別紙5「やまぐち長寿健康チャレンジシート」のとおり。

(7) 個人情報保護シールの作成（やまぐち長寿健康チャレンジシートの応募はがき用）

数量（見込）	97,180枚
仕様	・やまぐち長寿健康チャレンジシートの応募はがきに記載される個人情報が隠せるシールとする。 ・サイズはシールを縦85mm×横95mmとし、台紙は縦105mm×横100mmとする。 ・色はシールを白色とし、台紙の色は指定しない。 ・応募者が書いた文字が透けないもの。 ・再剥離タイプ ・黒色一色刷り（「個人情報保護シール やまぐち長寿健康チャレンジの応募はがきにご利用ください。」表示あり）
レイアウト	・別紙6「個人情報保護シール」のとおりとする。
その他	・作成分に加えて、甲が保管している在庫47,500枚を引き取って封入封緘すること。

(8) 窓空き封筒の作成

受診券等を封入封緘するための封筒は、以下のとおりの仕様とする。

数量（見込）	136,000枚
封筒の種類	洋形4号封筒（縦110mm×横235mm） 白色 ケント紙 坪量80g/m ² アラビアのり付き 窓空き部 グラシン
印刷仕様	両面 黒色と赤色の二色刷り（「健康診査受診券在中」等の表示あり）
レイアウト	別紙7「窓空き封筒」のとおりとする。

5 封入封緘

(1) 封入封緘する見込数量は、合計で131,000通とする。

(2) 本業務で作成した次の印刷物を窓空き封筒に封入封緘する。

※和木町分は封入まで行う。封緘しない

※阿武町分は封入封緘しない

・当初受診券

※別紙1：山口県国民健康保険団体連合会で宛名等を印刷したもの。

・お知らせ文書①「健診を受けましょう！」

※下関市以外の17市町：お知らせ文書①-1

※下関市：お知らせ文書①-2

・お知らせ文書②「あなたの健康の状態を健診でチェック！」

・健康診査質問票

・やまぐち長寿健康チャレンジシート

・個人情報保護シール

・その他同封物（市町独自同封物）

※各市町からの同封物があれば併せて封入封緘する。（該当市町のみ）

※各市町からの同封物は、封入封緘作業開始までに甲から乙に受け渡しを行う。

※詳細は別紙「令和8年度各市町納品一覧」を参照。

6 作成物の発送

(1) 封入封緘した封筒は、令和8年5月1日（金）に発送する。

※和木町分は、令和8年4月22日（水）までに和木町保健福祉課に納品する。

※阿武町分は、令和8年4月13日（月）までに阿武町健康福祉課に納品する。

※市町により取扱いの変更が生じたときは、甲乙協議の上、決定する。

(2) 抜き取り作業

乙は、甲により郵便物の抜き取りの指示があった場合、抜き取りを行い、郵送リスト等と一緒に抜き取った郵便物を甲に提出すること。

(3) 郵送料を低減させる措置について

ア 受診券は、郵便番号の上5桁で仕分し、括束すること。

イ 郵便局へ局出しの際、料金別納郵便票を添付すること。

7 納品について

(1) 受診券

ア 乙は、郵送する受診券の枚数が確定した時点で郵送に係る報告書を甲に提出し、甲の検査を受けること。

イ 乙は、アの検査を合格したときは、甲が指定する発送日及び郵便局に受診券を搬入し、受診券の郵送に係る費用（以下「郵送料」という。）については乙が負担する。この場合において、指定した郵便局が承認した他局差出可能な局へ搬入も可とする。詳細については、甲乙協議の上、決定する。

ウ イにおいて、乙が郵送料を負担したときは、本業務の郵送に係る領収書及び支払請求書を甲に提出する。

エ 甲は、ウにより乙の提出する適法な支払請求書を受理したときは、遅滞なく郵送料を乙に支払うものとする。

(2) 受診券以外の作成物

別紙2から7までの作成物について、指定された数量を各市町に納品すること。(詳細は別紙「令和8年度各市町納品一覧」を参照。)

受診券郵送・各市町納品分等を除いた全ての数量(受診券郵送分の残数含む)を令和8年5月13日(水)までに甲に納品すること。

(3) 報告書

乙は、報告書を各作業工程が終了するごとに報告書を甲に提出すること。

(4) 帳票等の処分

業務終了後、本業務で作成、使用した帳票等の処分については、甲乙協議の上、決定するものとする。

8 委託条件

(1) 乙は、個人情報保護や対策を目的とした一般財団法人日本情報経済社会推進協会によるプライバシーマークの認定又はISMS(情報セキュリティマネジメントシステム)適合評価制度の認証のいずれかを受けていること。このことを確認するため、入札業者はプライバシーマーク使用許諾証等の写しを入札執行日に甲に提出すること。

(2) 業務中のトラブル発生に際しては、事業所内のバックアップ体制が整っており、迅速な対応ができること。

(3) データ等及び受診券の運搬費並びにテストデータの出力等にかかる費用の負担は、委託料に含まれるものとする。

9 その他

(1) 原稿の校正は1回以上行うこと。

校正原稿は、用紙に印刷したものを甲まで提出すること。

(2) 個人情報を含まない電子メール等により入稿したデータは、業務終了後速やかに破棄すること。

個人情報を含む入稿データは、業務終了後速やかに甲まで返却すること。

(3) 本仕様書に定めるもののほか、本業務の実施にあたり必要な事項は、甲乙協議の上、決定するものとする。

(4) 各数量において、仕様書と実績の差が大きく生じた場合の対応は、甲乙協議の上、決定するものとする。

各市町納品場所・連絡先一覧

納品先	住所	電話番号
下関市保険年金課 後期高齢者医療係	〒750-8521 下関市南部町1番1号	083-231-1306
宇部市保険年金課 保健推進係	〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号	0836-34-8338
山口市保険年金課 後期高齢担当	〒753-8650 山口市亀山町2番1号	083-934-2969
萩市市民課 保険年金係	〒758-8555 萩市大字江向 510 番地	0838-25-3239
防府市保険年金課 後期高齢者医療係	〒747-8501 防府市寿町 7 番 1 号	0835-25-2322
下松市保険年金課 国民健康保険係	〒744-8585 下松市大手町三丁目 3 番 3 号	0833-45-1823
岩国市健康推進課 健診班	〒740-0021 岩国市室の木町三丁目 1-11	0827-24-3751
光市市民課 年金・高齢者医療係	〒743-8501 山口県光市中央六丁目1番1号	0833-72-1428
長門市総合窓口課 保険管理班	〒759-4192 山口県長門市東深川 1339 番地 2	0837-23-1129
柳井市市民生活課	〒742-8714 柳井市南町一丁目 10 番 2 号	0820-22-2111
美祢市市民課 保険年金班	〒759-2292 山口県美祢市大嶺町東分 326-1	0837-52-5231
周南市保険年金課 給付担当	〒745-8655 周南市岐山通一丁目 1 番地	0834-22-8311
山陽小野田市保険年金課 保健事業係	〒756-8601 山陽小野田市日の出一丁目1番1号	0836-82-1189
周防大島町健康増進課 医療保険班	〒742-2803 周防大島町大字土居 1325 番地1(日良居庁舎)	0820-73-5502
和木町保健福祉課 福祉・医療係	〒740-8501 玖珂郡和木町和木一丁目 1 番 1 号	0827-52-2195
上関町住民課 国保年金係	〒742-1402 熊毛郡上関町大字長島 448	0820-62-0877
田布施町健康保険課 保険年金係	〒 742-1592 熊毛郡田布施町大字下田布施 3440 番地 1	0820-52-5809
平生町健康保険課 保険年金班	〒742-1195 熊毛郡平生町大字平生町210-1	0820-56-7115
阿武町健康福祉課 福祉保険係	〒759-3622 阿武郡阿武町大字奈古 2636 番地	08388-2-3115
山口県後期高齢者医療 広域連合	〒753-0072 山口市大手町9番11号山口県自治会館4階	083-921-7112

令和8年度 各市町納品 二覧	当初受診 券見込数	市町 独自 同封物	発送日 及び 各市町納期	市町へ送付分(新規資格取得者分)												封筒	備考	
				お知らせ文書①必要数						お知らせ文書②必要数		質問票必要数		チャレンジシート必要数(4月～10月年達者)				個人情報 保護 シール
				折らない 裏面印刷 なし 市町用 (納品)	巻き三つ 折り 裏面印刷 (当初受 診券同 封)	巻き三つ 折り 市町用 (納品)	DM折り 下関市 納品	折らない 裏面印刷 あり 市町用 (納品)	合計	折らない	巻き三つ折り	折らない	巻き三つ折り	折らない	巻き三つ折り			
				①-1(A4)			①-2(A3)											
下関市	24,100		5月1日		24,100		5,500		29,600		5,500		5,500		4,000	4,000	※お知らせ文書① A3で作成	
宇部市	14,750		5月1日		14,750	2,200			16,950		2,200		2,200		1,500	1,000		
山口市	14,500		5月1日		14,500	2,400			16,900		2,400		2,400		1,500	1,500		
萩市	5,850		5月1日		5,850	1,000			6,850		1,000		1,000		600	600		
防府市	10,300	あり	5月1日		10,300	2,000			12,300		2,000		2,000		1,300	500	・集団健診の日程表(A4) ・フレイルチェックリスト(A4)	
下松市	5,770		5月1日		5,770	800			6,570		800		800		500	500		
岩国市	13,400		5月1日		13,400	2,000			15,400		2,000		2,000		1,200	1,200		
光市	5,850		5月1日		5,850			720	5,850		720		720		550	500		
長門市	3,350	あり	5月1日		3,350	700			4,050		700		700		360	350	同封物「心電図検査問診票兼結果通知書」A4	
柳井市	3,400		5月1日		3,400	550			3,950		550		550		400	400		
美祢市	2,730		5月1日		2,730	600			3,330		600		600		330	330	同封物 未定 A4	
周南市	14,200	あり	5月1日		14,200	2,000			16,200		2,000		2,000		1,200	1,200	※広域で作業 抜き取ったものに同封物:S Pコード対象者用文書A4	
山陽小野田市	6,700	あり	5月1日		6,700	1,200			7,900		1,200		1,200		700	700	A4 色上質紙 中厚 がん検診のお知らせ	
周防大島町	1,920	あり	5月1日		1,920			500	2,420	500		500		400		400		
和木町	450	あり	4月22日		450	80			530		80		80		80	80	当初受診券は封緘せずに和木町役場に発送	
上関町	330	あり	5月1日		330	70			400		70		70		40	40		
田布施町	1,450		5月1日		1,450	250			1,700		250		250		130	130		
平生町	1,350	あり	5月1日		1,350	200			1,550		200		200		150	150	同封物「集団検診で健康チェック！」(仮)、サイズ:A4	
阿武町	600	あり	4月13日		600	130			730		130		130		100	100	・すべて3つ折(封筒なし)で納品 ・4月13日(月)までに阿武町へ発送	
合計	131,000				0	106,900	16,180	5,500	1,220	123,580	500	22,400	500	22,400	400	14,640	13,680	131,000
当初受診券用 (合計から見込)	131,000					106,900		24,100		131,000		131,000		131,000		131,000		131,000
年達者用 (市町納品 希望数)	20,300					0	16,180	5,500	1,220	22,900	500	22,400	500	22,400	400	14,640	13,680	
広域連合用	5,000				4,000			500		4,500		4,500		0		2,300	0	5,000
総計	156,300				4,000	106,900	16,180	30,100	1,220	158,400	158,400		153,900		148,340	144,680	136,000	

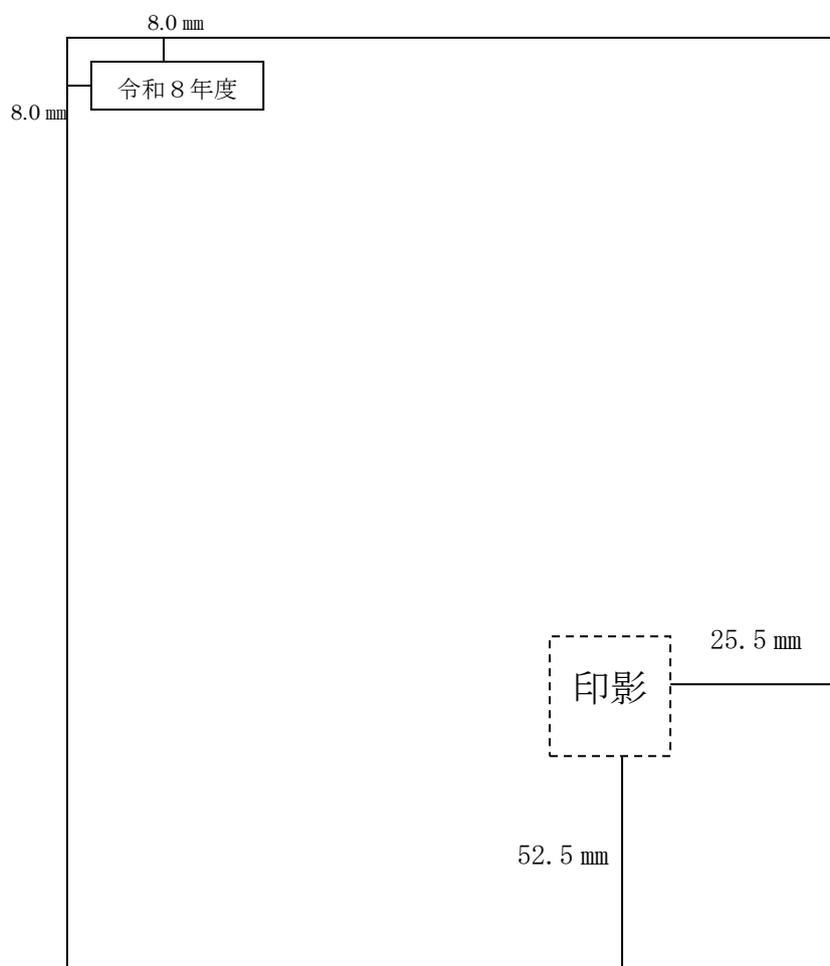
127,080 30,100 1,220 ※内12,000部は在庫対応 ※内47,500部は在庫対応

158,400 128,300 ←A4のみの枚数

※お知らせ文書①の広域連合用は、A4版は裏面印刷なし、A3版は下関市納入分と同様裏面印刷を行う。

健康診査受診券印刷詳細

用紙の規格	上質紙中厚口 A 4
用紙の色	白色 ただし後から、両面を黄色で印刷する。
印刷内容	印影等（朱色）の刷込
印刷位置	以下の通り



後期高齢者医療制度にご加入の皆様へ

別紙2—1

健診を受けましょう！

健診を受けましょう！

1年に1度健診を受診して、あなたの健康状態・フレイル（心身の虚弱）をチェックしましょう。

【受診できる場所】

山口県内の医療機関で受診することができます。

お住まいの市町の実施医療機関は裏面の「健康診査の実施機関一覧表」をご参照ください。

集団検診については、お住まいの市町にお問合せください。

お住まいの市町以外の実施機関については、下記までお問い合わせください。

【受診するときに必要なもの】

- 受診券（黄色の紙） 質問票
- 被保険者であることを示すもの
（マイナ保険証、資格確認書等いずれか1点）



【検査項目と注意事項】

問診	• 生活習慣について （健康状態、食習慣、口腔機能、体重変化、運動・転倒、喫煙習慣など） • 自覚症状及び他覚症状について	
診察	身体計測	身長、体重、BMI
	血圧	収縮期血圧、拡張期血圧
血液検査	脂質	中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール
	血糖	空腹時血糖、HbA1c
	肝機能	AST（GOT）、ALT（GPT）、 γ -GT（ γ -GTP）
	腎機能	クレアチニン、eGFR
	貧血	ヘマトクリット、血色素量（ヘモグロビン）、赤血球
尿検査	尿糖、尿蛋白	
心電図検査	※医師が必要と判断した場合のみ検査を実施	



※空腹時血糖の測定のため、健康診査を受ける前10時間以上は、水以外の飲食はできるだけ控えてください。（疾病等のため飲食が必要な方や服薬中の方は主治医にご相談ください。）

【結果の通知について】

結果は、受診した医療機関から通知されます。内容の説明は医療機関で受けてください。

【その他】 受診を希望される場合は、必ず事前に医療機関にお問い合わせください。

受診期間：受診券がお手元に届いてから **令和9年3月31日まで**

<お問い合わせ先> 〒753-0072 山口市大手町9番11号 山口県自治会館4階
山口県後期高齢者医療広域連合 業務課 保健事業推進係 ☎ 083-921-7112

健康診査の実施機関一覧表

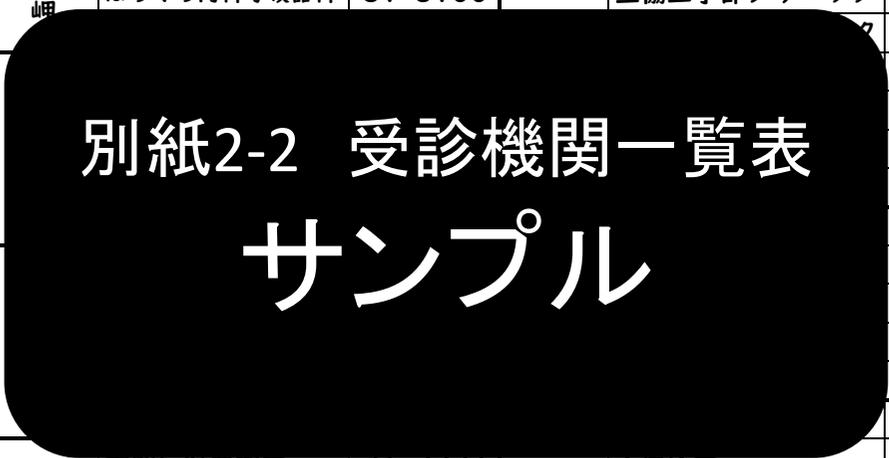
<宇部市にお住まいの方>

令和7年3月作成

★個別健診

山口県内の他市町医療機関でも受けることができます。詳しくはお問い合わせください。受診を希望される場合は、各医療機関に予約のうえ、受診してください。

地区	医療機関	電話番号	地区	医療機関	電話番号	地区	医療機関	電話番号	地区	医療機関	電話番号
東岐波	金沢守クリニック	58-3366	恩田	徳久内科医院	33-3372	神原	ふかみつ乳腺クリニック	36-3617	藤山	矢野外科医院	22-1001
	かわむらクリニック	58-4970		永田消化器内科クリニック	21-2311		藤野内科	32-1521	原	西垣内放射線科	41-6200
	栗栖クリニック	59-0116		はらだクリニック	31-7622		吉永外科医院	21-6560	黒石	くさの胃腸内科クリニック	45-0333
	シーサイド病院	58-5360		ふじもと内科胃腸科医院	32-3313		わただ内科	34-2611		くろいし内科クリニック	45-0005
	波乗りクリニック	59-1173	岨	はらぐち内科呼吸器科	31-3100	生協上宇部クリニック	33-3395	厚南セントヒル病院		44-2111	
	ニシムラ内科	59-2466						西村外科医院	41-5010		
	山口宇部医療センター	58-2300						やまもとクリニック	45-2599		
西岐波	内田内科消化器科	51-9323							厚南	オクダ内科循環器科	44-4970
	宇部中央病院	51-9222								末富内科クリニック	41-1231
	セントヒル病院	51-5111							西宇部	宇部西リハビリテーション病院	45-2111
	高田外科医院	51-9605								きわなみ内科クリニック	41-1114
	床波内科	51-1313								小林整形外科	41-8380
	廣重内科	51-7100								永井レディースクリニック	44-1644
川上	大草医院 ころ吉訪問診療所	39-6755								なわたクリニック	39-8737
	西川医院	54-2525							二俣瀬	宇部第一病院	62-1001
常盤	尾崎循環器内科	51-4970							船木	あいべ内科クリニック	69-2678
	ときわクリニック	51-3321									
	藤本内科・脳神経内科	29-1128	神原	宇部仁心会病院	31-3337	上屋医院		33-8116			
恩田	宇部協立病院	33-6111		尾中病院	31-2133	小羽山	おのだ放射線科クリニック	22-0331			
	恩田ホームクリニック	52-7515		くが医院	21-2087		おばやま血管心臓病クリニック	21-2900			
				佐藤クリニック	32-7500	藤山	名和田内科	21-2496			



★総合集団健診

がん検診と一緒に受診することができます。受診を希望される場合は、宇部市保健センター（0836-31-1777）へ予約期間内に予約してください。

実施日	実施場所	受付時間	予約期間
5月31日(土)	宇部市保健センター(女性限定)	9:00~ 11:45	4月18日(金)~5月16日(金)
6月9日(月)	ときわ湖水ホール		4月18日(金)~5月23日(金)
6月29日(日)	厚南市民センター		4月18日(金)~6月13日(金)
7月19日(土)	宇部市保健センター		4月18日(金)~7月4日(金)
9月6日(土)	厚南市民センター		7月23日(水)~8月22日(金)
9月28日(日)	万倉ふれあいセンター		7月23日(水)~9月10日(水)
10月15日(水)	ときわ湖水ホール		7月23日(水)~9月29日(月)
10月20日(月)	武道館		7月23日(水)~10月2日(木)
11月15日(土)	宇部市保健センター(女性限定)		10月1日(水)~10月30日(木)
11月29日(土)	宇部市保健センター		10月1日(水)~11月13日(木)
12月6日(土)	宇部市保健センター(女性限定)		10月1日(水)~11月20日(木)
12月20日(土)	宇部市保健センター		10月1日(水)~12月5日(金)

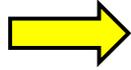
あなたの健康の状態を健診でチェック！

健診では、

身長・体重・血圧の測定、血液・尿の検査
フレイルチェック

を行います。

「フレイル」とは？



要介護状態の一步手前です

「フレイル」は加齢により心身の機能が低下し、
健康な状態と介護が必要な状態となった中間の状態です。
適切なケアを行うことで
フレイルから健康な状態へ回復することもできます。



自分自身の状態に「気づく」ことができれば、フレイルを予防できます。
ぜひ健診を受診して、フレイルをチェックしてみましょう。

お得

健診では、1万円相当の検査項目を、
自己負担金500円で受けることができます。



注目!

この受診券でがん検診はできません。
がん検診の受診券は、お住まいの市町が発行しています。お問合せは、
お住まいの市町へお願いします。

裏面では健診の流れについて説明しています

健診受診の際の注意

- 受診券は令和9年3月31日まで使用できますので、
ご自身の体調等を踏まえ、ご検討ください。
- 受診を希望される場合は、受診が可能かどうか、
必ず事前に健診実施医療機関にお問い合わせください。

～健診を受診するまで～

流れを確認してチェックをいれましょう。

①：受診券を確認する

あなたの住所・氏名が書かれている黄色の紙です。
(表面が宛名・受診上の注意事項、裏面が受診券です。)



②：予約する

山口県内の医療機関で受診できます。

※受診できる医療機関の一覧は、「健診を受けましょう！」の裏面にあります。

※お住まいの市町以外で受診できる医療機関については、広域連合までお問い合わせください。



私の健診の受診日時は

月

日

時から

医療機関名： _____ 電話： _____ () _____

※予約した日時・医療機関名等を記入しておきましょう。



③：質問票を記入する

受診券に同封している「健康診査質問票」を記入しましょう。



④：受診する

受診時に持っていくもの



受診券(黄色)



質問票



500円(自己負担額)



被保険者であることを示すもの

忘れたら受診できません
よく確認しましょう



受診時の注意

空腹時血糖の測定のため、健診を受ける前10時間以上は、水以外の飲食はできるだけ控えてください。疾病等のため飲食が必要な方や服薬中の方は主治医にご相談ください。

※詳しくは健診を受ける医療機関にお問い合わせください。



⑤：結果を確認する

検査結果は、受診した医療機関から通知されます。

医療機関で検査結果の説明を受けてください。



⑥：健診を受診したあとは.....

やまぐち長寿健康チャレンジに応募して、賞品をGET!

健診を受けると、やまぐち長寿健康チャレンジの参加資格を得られます。

(取組期間は令和8年1月から12月です。詳しくは応募はがきをご覧ください。)



お問い合わせ先

山口県後期高齢者医療広域連合
業務課 保健事業推進係

山口市大手町9番11号
山口県自治会館4階
TEL：083-921-7112

健康診査質問票

別紙4
健康診査質問票

※健康診査受診券と一緒に健診機関に提出してください。

被保険者番号	(受診券裏面の右上の番号)	氏名	
		生年月日	大・昭 年 月 日
実施者名	山口県後期高齢者医療広域連合	記入日	令和 年 月 日

回答欄のあてはまる答えを、「○」で囲んでください。

	質問項目	回答欄
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4	半年前に比べて固いもの(※)が食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
5	お茶や汁物でむせることがありますか	①はい ②いいえ
6	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか	①はい ②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	①はい ②いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

※以下は健診実施機関でご記入ください

※医療機関名		※医療機関コード	
※受診券整理番号			

※令和7年度のもの（別紙5）

やまぐち長寿健康チャレンジに応募しましょう!

山口県後期高齢者医療の被保険者の皆さんの健康づくりを応援します。
健診を受診し、健康づくりに取り組んでポイントを貯めると、下記の賞品の抽選に応募できます。

応募期限
令和8年 **1月31日**
※当日消印有効



はがきの両面に必要事項を記入し、切手を貼って、郵送してください。



〈キリトリ〉

郵便はがき

通常はがきの切手を貼ってください

7 5 3 0 0 7 2

山口市大手町9-11 山口県自治会館 4階
山口県後期高齢者医療広域連合事務局
業務課 保健事業推進係

健康で快適な生活を送るために

※イラストはイメージです。

A賞 どこでも簡単エクササイズ! 振動式ヒーター付きマッサージにも! **手のひらサイズトレーニングボール** 抽選で **5名様**

B賞 お買い物や旅行に出かけて、心も体もリフレッシュ! **商品券1万円分** 抽選で **20名様**

抽選にはずれた方は **W** チャンス! クオカード(500円)を**300**名様にプレゼント

問い合わせ先 山口県後期高齢者医療広域連合事務局
業務課 保健事業推進係
TEL 083-921-7112

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。(3月末頃)
※お預かりした個人情報等は山口県後期高齢者医療広域連合の健康づくり事業のみで使用します。

被保険者番号	〒			*受診券裏面右上の番号		
ご住所 (郵便の送付先 にのみ記入)						
お名前						
生年月日	明 大 昭	年	月	日		
電話番号				年齢		
ご希望の賞品	<input type="checkbox"/> A賞		<input type="checkbox"/> B賞			

必要事項をご記入後、点線に沿って同封の個人情報保護シールをお貼りください。

※右表を参照してチャレンジシート(はがき)に記入してください。

対象期間	令和7年 1月 1日 ~12月31日
応募期限	令和8年 1月31日

〈キリトリ〉

やまぐち長寿健康チャレンジシート

1 今年の健診の受診日	ポイント	
令和 年 月 日	10	
2 今年のお口の健康診断の受診日	ポイント	
令和 年 月 日	5	
3 健康教室等への参加	ポイント	
日付	参加内容	ポイント
/		
/		
/		
/		
合計		9
4 生活習慣の改善に向けた取組		
設定した目標		
目標を実践した合計日数	9	

合計 10 + 5 + 9 + 9 = 33
1, 2, 3, 4のポイントを合計し、合計ポイントが35ポイント以上になると応募できます。

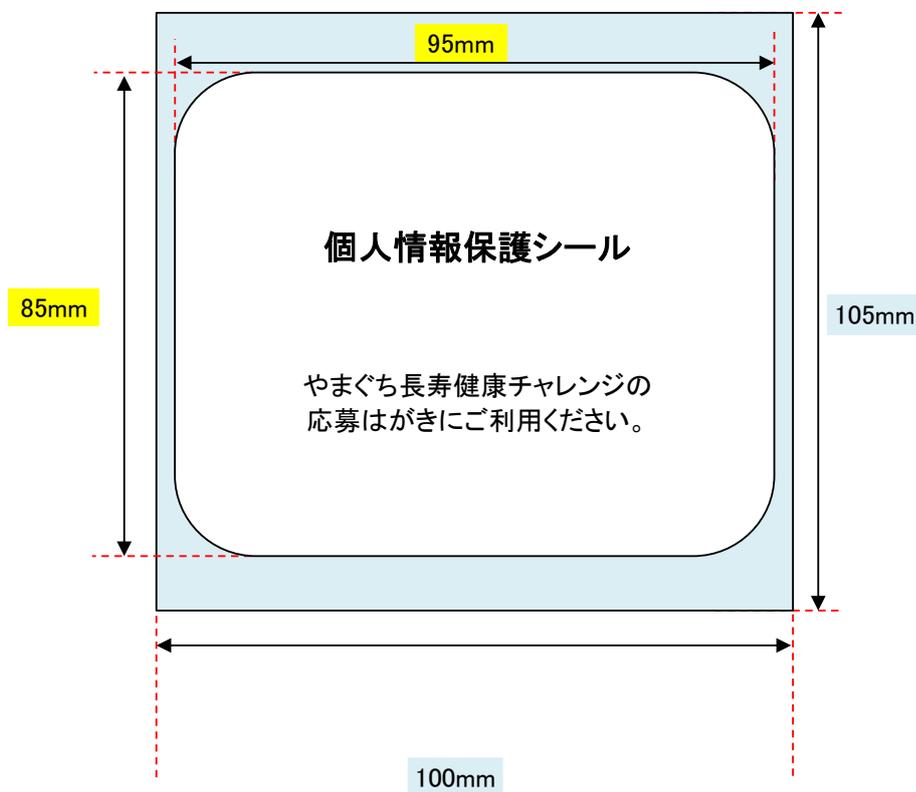
対象期間に健康づくりに取り組み、合計**35**ポイントためて、賞品の抽選に応募しよう!

項目	健康づくりの内容	獲得ポイント
項目1 必須	健康診査の受診 ※健診を受診した日付をチャレンジシート(はがき)に記入してください。 ※応募される方は必ず健診を受診してください。	10ポイント
項目2	お口の健康診断の受診 無料 ※お口の健康診断を受診した日付をチャレンジシート(はがき)に記入してください。 令和6年度中に75歳を迎えた方等は、6月頃受診券が郵送されます。(手続き不要) 令和7年度新規資格取得者を除き、受診を希望する方は保健事業推進係まで(先着1,000名) ☎083-921-7112 実施期間:令和7年6月1日から令和8年1月31日	5ポイント
項目3	健康教室等への参加 ※健康教室等へ参加した日付と内容をチャレンジシート(はがき)に記入してください。 健康教室等の例 ●健康教室・講座 ●地域の清掃活動 ●ボランティア活動 ●健康づくり関連のイベント ●市町で実施されるがん検診等	健康教室(イベント)等への参加毎に各5ポイント
項目4	生活習慣の改善に向けた取組 ※目標設定は、「目標設定の例」を参考にしてチャレンジシート(はがき)に記入してください。 目標設定の例 ●毎食、野菜を食べる ●運動する ●体重を量る ●血圧を測る ●減塩に取り組む ●1日に決めた目標数を歩く ●禁煙にチャレンジする ●毎食後歯を磨く など ※目標実践は、設定した目標を達成した日付を下記に記入し、合計日数をチャレンジシート(はがき)に記入してください。	1日につき1ポイント

個人情報保護シール (やまぐち長寿健康チャレンジ応募はがき用)

※白色部分：シール (85mm×95mm・白色・文字入・一色刷り・透けないタイプ)

※水色部分：シール台紙 (105mm×100mm・台紙の色指定無し)

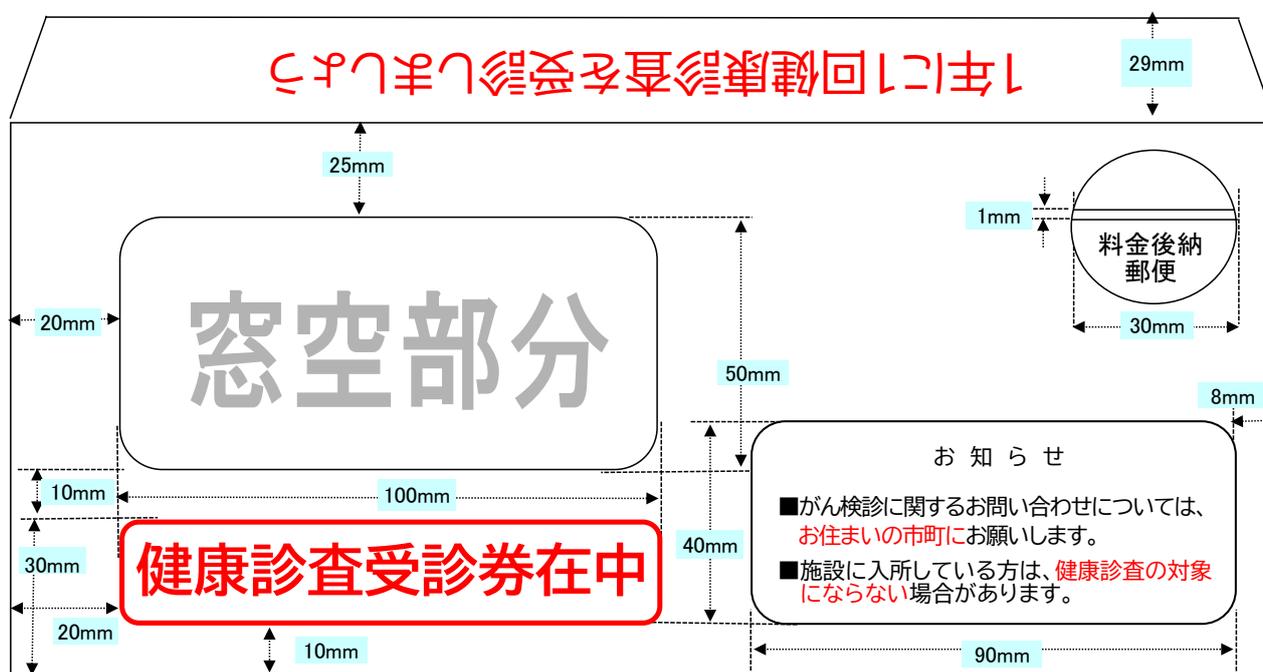


窓空き封筒

- 1 封筒の種類 窓空き封筒
洋形4号封筒 (サイズ: 110mm×235mm)
白色 ケント紙 坪量80g/m² アラビアのり付き
内容物が透けて外側から見えないこと
窓空き部 グラシン

(表面)

2 封筒原稿



(裏面)

