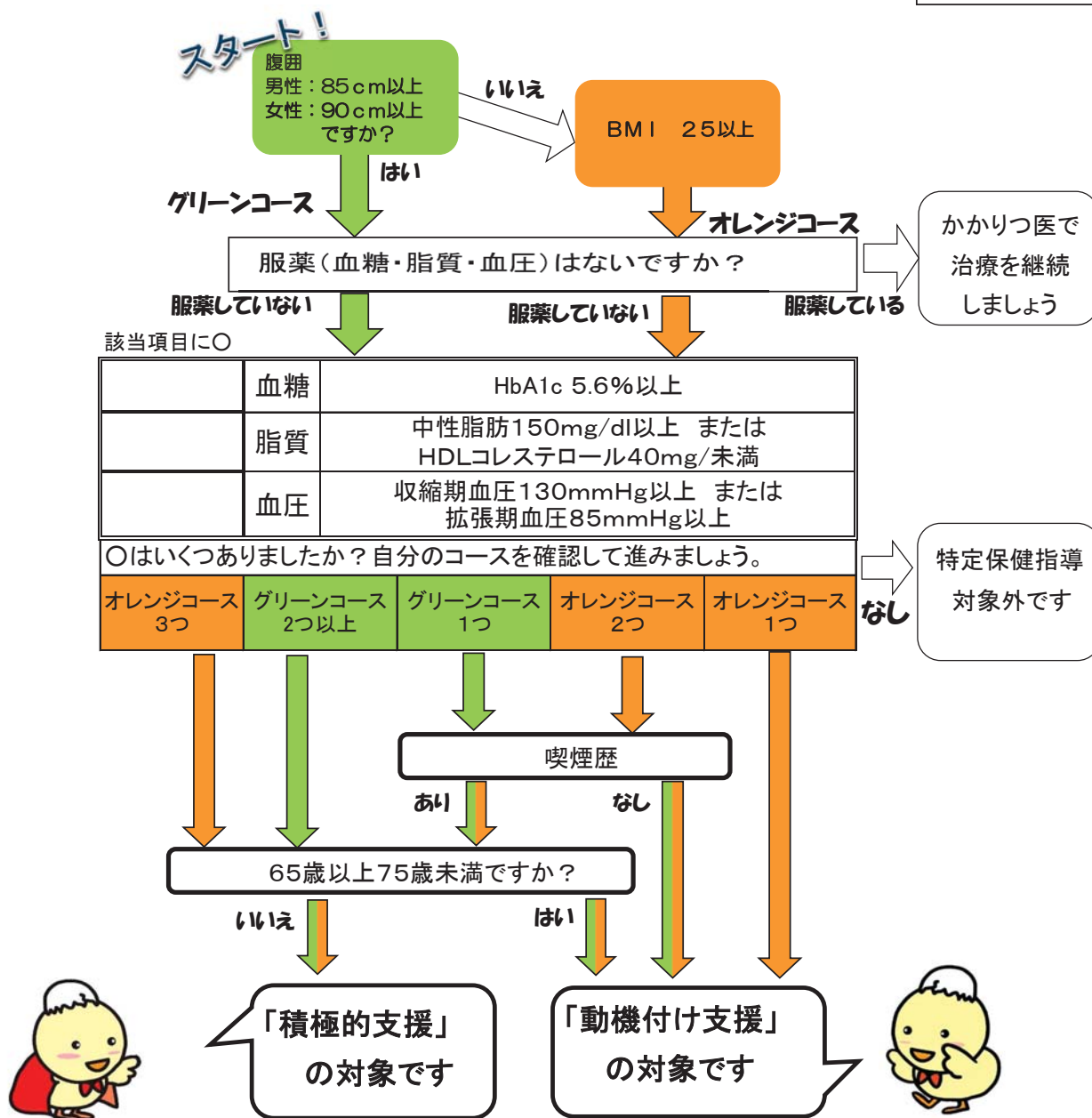


# 今回のあなたの特定健診結果を振り返ってみましょう 平成30年度



～これからも健康でいていただくために

健康に関する、今できることをすこしでも取り入れて健康を守っていきましょう。  
 動機付け・積極的支援に該当した人は、医師・保健師・管理栄養士・看護師などの専門職に生活の改善方法など具体的な相談ができ、アドバイスがもらえる特定保健指導を受けましょう(詳しくは裏面参照)。

**私たちはあなたの健康応援団です**

健診実施医療機関名

日進市保険年金課国係

裏面へ

## 特定健診の結果から何がわかる？

心筋梗塞  
脳梗塞・糖尿病



まだ自覚症状がない段階で、潜在している病気を発見したり、将来「生活習慣病」になりやす  
いリスクがあるかどうかを確認することができます。特定健診の検査は、生活習慣病の早期発見  
につながる大切な検査ばかりです。検査データの変化から、生活習慣の状況が浮かび上がります。  
昨年と同様、安定した良好な結果ならば、今まで通り、健康づくりを続けていきましょう。

結果が良好でなかった人でも、あなた次第で生活習慣病の予防はできます！

あなたも

☆ 特定保健指導を  
受けてみませんか？（表面で対象の有無を確認してください）☆

特定保健指導は、生活習慣の見直しや、改善するための具体的な方法を、専門家（医師・  
保健師・管理栄養士・看護師など）と一緒に考えて、無理のないご自分だけの「マイプラン」  
を作成し、継続できるように応援するというプログラムになっています。

特定保健指導を受けて、生活習慣を改善してみませんか？

### ◆特定保健指導は2種類あります◆

動機付け 支援	<初 回> 面接 20分	→				<最 終> 手紙 6か月後					
積極的 支援	<初 回> 面接 20分	⇒	<2回目> 面接 5分	⇒	<3回目> 手紙	⇒	<4回目> 面接 20分	⇒	<5回目> 手紙	⇒	<最 終> 面接 20分

上記は参考例です

※ 手紙 は手紙の他、電話や電子メールもあります



費用は無料

Q 申込方法は？ ⇒ 特定保健指導実施医療機関に電話にて申込み

Q 実施機関の選び方が  
わからないときは？ ⇒ 健診を受けた医療機関 または  
保険年金課にお問い合わせください。