

特定健診の目的は、生活習慣病の発症を未然に防ぐことです。対象は40～75歳未満の組合員とその被扶養者です。

特定保健指導の目的は、自分の健康を自分で管理できるようになることです。

# 特定健診・特定保健指導を受けましょう！



## 特定健診・特定保健指導の流れ

### ① 特定健診の実施

健診結果によってグループに分ける

### ② 健診結果の通知

生活習慣改善の必要性が低い人

生活習慣改善の必要性が中程度の人

生活習慣改善の必要性が高い人

情報提供(全員)



### ③ 特定保健指導の実施

#### 動機付け支援

対象：メタボリック予備群  
生活習慣を改善するため、受診者本人が目標を設定し、実践できるように原則1回の支援が行われます。

#### 積極的支援

対象：メタボリック該当者  
期間：3ヵ月～6ヵ月程度  
生活習慣を改善するため、受診者本人が目標や、行動計画を立て、継続的に実践できるように支援が行われます。

3ヵ月～6ヵ月

### ④ 次年度の健診結果で改善されたか確認



## 特定健診の受け方

**組合員の場合**・・・職場の定期健診の中に組み込まれていますので、必ず定期健診を受診してください。人間ドックを申し込んでいる方は人間ドックの中に組み込まれていますので必ず人間ドックを受診してください。

**被扶養者の場合**・・・人間ドックを申し込んでいる方は人間ドックの中に組み込まれていますので必ず人間ドックを受診してください。人間ドックを申し込んでいない方には本組合から本年7月に特定健診受診券をご自宅に送付していますので、指定医療機関もしくは全国巡回健診の会場で受診してください。

パートタイマー等で勤務先の事業所が行う定期健康診断を受診される場合、**健診結果(写)**を本組合に提出いただくことで特定健康診査の受診に代えさせていただきますので、必ず本組合福祉課(TEL:0744-29-8267)にご連絡ください。

## 特定保健指導の受け方

**定期健診**を受診して  
特定保健指導の対象となった方

職場の担当者から案内がありますので、指定された日に職場で受けてください。

万が一指定された日に受診できない場合は、後日奈良市総合医療検査センターもしくは奈良県健康づくり財団で受けてください。

**人間ドック**を受診して  
特定保健指導の対象となった方

人間ドック受診医療機関で受けてください。

特定保健指導の実施ができない人間ドック機関で受診された場合は、奈良市総合医療検査センターもしくは奈良県健康づくり財団で受けてください。

**指定医療機関**で受診して  
特定保健指導の対象となった方

指定医療機関で受診してください。

特定保健指導の実施ができない指定医療機関で受診された場合は、奈良市総合医療検査センターもしくは奈良県健康づくり財団で受けてください。

**全国巡回健診**を受診して  
特定保健指導の対象となった方

本組合の委託先である「(株)あまの創健」から連絡がありますので、それに従って受けてください。

※対象者のみなさんは、いずれかの方法で  
特定健診・特定保健指導を必ず受けてください！

平成29年度人間ドック受診期限は、**平成30年3月31日**です。

★人間ドックを申し込んでいる方で定期健診を未受診の方は**平成29年12月末**までに人間ドックを必ず受診してください。**早めの受診**をお勧めします。

