



特定健診とは？

生活習慣病の予防&早期発見を目的とした健康診査です。
年度に一回、ご受診いただけます。



対象

40～74歳の熊本市国民健康保険に加入中の方

※今年度40歳になる方は誕生日前(39歳)でも受診できます。

受診に必要なもの

①保険証 ②受診券 ③健診費用(1,000円)

※令和4年度住民税非課税国保世帯の方は無料

受診券、健康診査実施機関一覧が入っています！

受診の流れ

受診方法を3つの中から選ぶ

〈 個別健診 〉

病院(医療機関)で個別に受診する。



「健康診査実施機関一覧」から
受診先を選び、お電話ください。

〈 集団健診 〉

日時、場所を指定して集団で実施する。

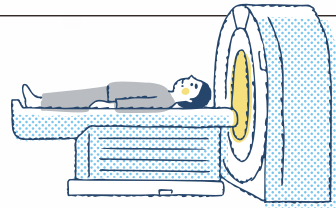


市政だより・ホームページ等で
日程等を確認し、記載の申込先へ
ご予約ください。

〈 人間ドック 〉

人間ドック受診時に
特定健診受診券がご利用できます。

※人間ドックの費用総額から「特定健診の検査分」
(約7,000円)を割引します。人間ドックの種類によっ
ては受診券が使用できない場合がありますので、ご予約
の際に必ず実施機関にご確認ください。



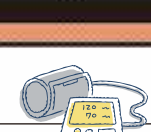
「健康診査実施機関一覧」から、
人間ドック併用可能な機関を選び、
お電話ください。



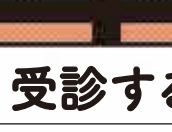
実施機関一覧、集団健診日程は
ホームページからも確認できます。
こちらの二次元コードより
ご覧ください。



診察・問診



血圧測定



血液検査



身体測定



尿検査

〈 健診結果 〉

健診結果は、直接健診機関から説明がある場合と郵送の場合があります。健診結果から自分の健康状態を把握しましょう。

〈 異常なし 〉

次年度も受診して検査結果の変化がないか確認しましょう。
過去と健診結果と比較することが大切です。基準値内であっ
ても、以前に比べて基準値外に近づいているような場合は生
活習慣を見直しましょう。

〈 要注意 〉

生活習慣病の発症リスクが高い状態です。
専門家によるサポート(特定保健指導)を受けることで生活習
慣病の改善が期待できます。

〈 要精密検査・要医療 〉

精密検査・医療が必要です。
国民年金課や区役所から受診のお勧めや、生活習慣改善のア
ドバイスをさせていただくことができます。

特定保健指導を利用する(費用は無料です)

特定保健指導に該当された方には特定保健指導利用券をお送りします。詳細は右ページをご覧ください。

Q.費用はかかりますか？

健診費用は1,000円です。ただし、令和4年度
住民税非課税国保世帯の方は無料となります。

Q.通院で同じような検査を受けていますが、 健診を受ける必要はありますか？

熊本市では、検査結果の情報提供をお願いし
ています。健診項目を満たしている場合は特定
健診を受けたとみなすことができ、粗品を返礼
しますので、詳しくは国保年金課にお問い合わせ
ください。

Q.受診券がありません。どうしたらいいですか？ (紛失または国保に途中加入したため)

ひごまるコール(健診専用)TEL 096-334-1507へお電話ください。
1週間程度で受診券を郵送します。

Q.受診期間は いつまで？

令和5年度特定健診の受診期間は、令和5
年4月1日から令和6年3月31日です。

令和5年度内に75歳になられる方

特定健診は誕生日の前日まで受診できます。75歳になられた方には
誕生日の1週間後を目安に後期高齢者健診の受診券をお送りします
ので、そちらをご利用ください。健診は年度に一度しか受けられませ
んので、特定健診・後期高齢者健診のいずれか一つをご受診ください。

特定健診・特定保健指導に関する問い合わせはこちら 熊本市国保年金課 TEL 096-328-2280

※熊本市国民健康保険以外の保険にご加入の方は、ご加入中の保険者におたずねください。



特定保健指導とは？

通常、約20,000円の
健康支援プログラムが
無料で利用できます！

専門家より運動や食事などの生活習慣のアドバイスを受けながら取り組む、生活習慣改善サポートプログラムです。
特定健診の結果から、メタボリックシンドロームを予防または解消するために生活習慣の見直しが必要と判断され
た方が該当者となります^(※)。期間は3～6カ月間、自己負担額は0円です。

※すでに生活習慣病で内服治療をされている方は除きます。

早めに生活改善するほどメリットが！

発病する前に対処できる

生活習慣病は自覚症状なく進行していきます。
特定保健指導で、目には見えない「病気の
芽」を摘んでおきましょう。

将来の医療費を節約できる

「病気の芽」をいち早く発見して生活改善すれ
ば、生活習慣病になって治療費がかかるのを
ストップすることができ、家計にも安心です。

健康寿命が延びる

病気になってからでは、治療をしても後遺症が
残ってしまうこともあります。後悔しないよう
に、ぜひ特定保健指導を有効活用しましょう。

START!

山内要さんが体験！ 特定保健指導

利用券、健診結果、
特定保健指導実施機関
の一覧が入っています！

実施機関に電話で予約

もしもし、
予約をしたいの
ですが…

封筒の中に入ってい
る「特定保健指導実
施機関」をチェック
して電話しましょう。

面接

専門家とともに今の生活習慣
を振り返りながら、自分が実
行しやすい生活習慣改善の
目標と計画を立てます。

BMIの数値が
気になってます

ちょっと数値が高いですね。
食生活を改善しながら、
運動も積極的に
やっていきましょう！

血圧は
正常です

実践

メタボのリスクが高い方

〈 積極的支援 〉

面接で立てた計画を基に生活習慣の改善に取り組み
ます。「積極的支援」の場合、面談や電話などで専門
家による3カ月以上の継続的な支援を受けながら生
活習慣を改善していきます。

良いですね！
この調子で
頑張ってください

今日もカロリーと
栄養バランスに
気をつけた
食事をしました

ずいぶん体が
軽くなったように
思います！

確認

継続支援の終了後、健康状態や生
活習慣の確認が行われ、終了で
す。確認は電話で行う場合と、面
談で行う場合があります。

良かったですね！
次年度も特定健診を
受診して結果を見比べ
てくださいね

面談の場合は、腹囲の測定
などを行うこともあります

実践

メタボの一步手前の方

〈 動機付け支援 〉

この季節の
ウォーキングは
気持ちいいね！

面接で立てた改善
計画にしたがって、
生活習慣の改善を
実践します。

GOAL!

「生活習慣を改善したいとは思
っていても、専門的な知識が
なく、一人でやろうとするとい
いけません。忙しい中でもマイ
ペースに取り組みました。皆
さんもぜひ利用してみてくださいね」

特定保健指導が終わったら、
次年度の特定健診を受けて、
結果を確認しましょう！

特定健診・特定保健指導に関する問い合わせはこちら 熊本市国保年金課 TEL 096-328-2280

※熊本市国民健康保険以外の保険にご加入の方は、ご加入中の保険者におたずねください。