

## 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5年度住民税非課税世帯の方は無料



受診券、健康診査実施機関一覧が  
入っています!

### 受診方法を3つの中から選ぶ



個別健診

実施機関を選んで  
予約・受診する。



集団健診

健診会場・日程を選んで  
申し込み、受診する。



人間ドック

特定健診受診券を  
人間ドックで利用する。

※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  
使用できない場合もありますので、  
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実施機関を選び、  
お電話ください。



個別健診・人間ドックの実施機関一覧、  
集団健診受診日程はホームページでも確認できます。  
こちらの二次元コードよりご覧ください。

### 特定健診ってどんなことをするの?

検査内容 >>>>



検査時間 >>>>

約1時間\*



※検査にかかる時間は目安です。混雑状況等により異なります。

検査でわかる病気



通院中の方も健診を受診しましょう。

定期的な「診療」+「健診」で、ささいな病気のリスクも見逃しません。



令和6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・後期高齢者健診受診券の再発行、年度途中に加入された方への発行はひこまるコール(健診専用)  
TEL096-334-1507(午前8時~午後8時 年中無休)  
左記二次元コードからWebでのお申し込みも可能です。

## 特定保健指導(健康支援プログラム)とは?

無料

オンラインでも利用可

自分に合わせたサポート

特定健診の結果から、内臓脂肪型肥満+高血圧症・糖尿病・脂質異常症の  
リスクが高い方を対象としています。  
3~6か月間、専門家のアドバイスを受けながら生活習慣の改善に取り組むことで、  
体重改善や高血圧症・糖尿病・脂質異常症の発症を予防します。  
※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。

### プログラムの流れ

メタボの一步手前の方  
動機付け支援

メタボでリスクが高い方  
積極的支援

利用券が届く

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

封筒の中に入っている「特定保健指導実施機関」を  
チェックして予約しましょう。



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。

実施

面接で立てた計画をもとに  
3~6か月体重・生活改善に取り組みます。

積極的支援では追加で  
電話や面談の  
手厚いサポート!

振り返り

健康状態や生活習慣を電話もしくは面談で確認します。

特定保健指導が終わっても生活習慣改善を継続して、  
次年度の特定健診で健康状態を確認しましょう!



◎特定健診、特定保健指導に関する問い合わせ  
熊本市国保年金課 TEL096-328-2289