

健康体重キャンペーン

熊本市国保の特定健診受診者の**約3分の1は肥満**で、その約6割がすでに生活習慣病で治療中です。

肥満を解消することで、**血糖値や血圧が改善される**というメリットがあります。

BMIが25以上は肥満と定義されるため、健康的な体重（BMI 18.5以上25未満）の維持を目指して、健康への一歩を踏み出しましょう！

キャンペーン応募資格

①と②の条件を両方満たす方

応募方法

- ① 令和6,7年度連続の熊本市国保特定健診受診者
- ② 令和7年度の特定健診結果のBMIが18.5以上25未満

二次元コードから読み込んで応募

応募期間

4/1～12/31

応募期間

令和7年4月1日～令和7年12月31日まで

当選人数

280人

賞品

QUOカード

3,000円分

50名

2,000円分

80名

1,000円分

150名



応募で
抽選280名様に
**QUOカードを
プレゼント！**



アプリを活用して
健康づくり

＜熊本健康アプリとは＞

各種健診の受診やウォーキング等、日々の健康づくり活動を「健康ポイント」として貯めることができ、活動成果によって抽選でプレゼントが当たるスマートフォン専用アプリです。

詳しくは、二次元コードから専用ホームページをご覧ください

お問い合わせ 「熊本健康ポイント事業」運営事務局 ☎0120-040-037



リフィル処方箋の活用

症状が安定している患者に対して、医師の処方により医師及び薬剤師の適切な連携の下で、一定期間内に、最大3回まで反復利用できる処方箋です。

メリット

- 薬をもらうために医療機関を受診する回数を減らすことができる
- 医療費を削減することができる 等

リフィル処方箋の交付が対応可能かは病状に応じて医師が判断しますので、かかりつけ医に相談しましょう。

詳細はこちら



イメージ図



1回目の調薬
原則4日以内



お問い合わせ

特定健診・後期高齢者健診・後期高齢者歯科口腔健診 ――― 国保年金課 [☎096-328-2289]

がん検診 ――― 健康づくり推進課 [☎096-328-2145]

令和7年度
健康堅守



特定健診は、あなたの健康を守る大切な機会です。

受診の流れ

1 受診方法を選ぶ

個別健診・人間ドック※

集団健診

2 申し込む

別紙「健康診査実施機関一覧」から
選び電話

市政だより・ホームページ等で
日程等を確認し電話



3 受診する

必要なもの

- ① マイナ保険証、資格確認書または保険証（有効期限内のものに限ります）
- ② 受診券 ③ 健診費用 1,000円（前年度住民税非課税世帯の方は無料）

4 結果を確認する

異常なし

次年度も受診して健診結果の変化がないか確認しましょう

過去の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、以前と比べて基準値外に近づいているような場合には、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の改善が期待できます。特定保健指導を通して生活習慣病を予防しましょう。

要精密検査・要医療

要精密検査・要医療

国保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。

5 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いたします。詳細は利用券に同封している案内をご確認ください。

熊本市国保の医療費の約3割は、

特定健診で発見・予防できる生活習慣病（慢性腎臓病〔透析有〕、糖尿病、高血圧症など）。

生活習慣病は自覚症状が現れにくいからこそ、毎年受診しましょう！

※人間ドックの費用総額から「特定健診分」（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。

特定健診について

問い合わせ先：国保年金課 [☎096-328-2289]

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。

健診項目

血液検査、血圧測定、尿検査、身体測定、診察・問診

健診費用(自己負担額)について

窓口での自己負担額は、**1,000円(前年度住民税非課税国保世帯の方は無料)**です。

- 前年度の住民税は前々年1月～12月の収入(所得)により算出されています。受診券に金額が記載してありますので、非課税証明書等の提示は不要です。
- 年度途中に国保へ加入された方は**一律1,000円**です。
- 人間ドックで受診券の割引を受ける場合は、人間ドックの総額から特定健診分(約7,000円)を引いた金額のお支払いが必要です(予約時に受診券を利用する旨を実施機関へお伝えください)。

受診期間

受診期間は、**令和7年4月1日から令和8年3月31日**です。

- 当該年度内に75歳になる方は、誕生日の前日まで受診できます。75歳になった方には誕生日の1週間後を目安に後期高齢者健診の受診券をお送りいたしますので、そちらをご利用ください。

受診券の申込・再発行について

受診券がお手元にない方は受診券を発行しますので、

熊本市コールセンター ひごまるコール(健診専用)へご連絡ください。

ひごまるコール(健診専用)

334-1507

(午前8時～午後8時[年中無休])

右の二次元コードから、
オンラインで受診券の
お申し込みも可能です。



特定健診等のおすすめのご連絡について

特定健診、特定保健指導の実施率向上のため、SMSまたは下記の委託業者から電話にて

受診・利用のおすすめをする場合がございます。ご理解ご協力のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

委託業者：株式会社データセレクト

電話番号： **特定健診** 050-3646-9278 **特定保健指導** 050-3646-2372

注意事項

■**年度途中で国民健康保険の資格を失った場合は、受診券は利用できません。**

熊本市国保以外の健康保険等に手続き中の方も含みます。国保の資格喪失後に健診を希望する方は、新しく加入する健康保険へお問い合わせください。

※国保資格喪失後、受診券を利用して受診された場合は、**健診費用(約8,000円から自己負担額を除いた分)**を請求させていただく場合がございます。

■世帯変更に伴い自己負担額が変更になる場合がございます。熊本市国保年金課までご連絡ください。

■現在、特定保健指導の「動機付け支援」または「積極的支援」を受けている方は、特定保健指導終了後(3ヶ月後の評価終了後)に特定健診を受けてください。受診時期は、担当の実施機関にご相談ください。

特定健診と一緒にがん検診も受けましょう！

がん検診について

問い合わせ先：健康づくり推進課 [☎096-328-2145]

検診の種類		対象者												検診内容	実施場所	申込方法	自己負担金(※5)	
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75~					
がん検診	肺がん(結核)検診												年度内(※1)に40歳以上になる方	胸部エックス線検査・喀痰細胞診(※2)	指定医療機関(※4)	指定医療機関へ直接申込	500円	
															集団健診会場(巡回検診車)	集団健診と同時実施の場合は予約時に申込 単独受診の場合は当日会場で申込可	40~64歳: 300円 65歳以上: 200円	
	胃がん検診												年度内に50歳以上の偶数年齢になる方	胃内視鏡検査(※3)	指定医療機関(※4)	指定医療機関へ直接申込	3,000円	
													年度内に40歳以上になる方	胃部エックス線検査(※3)	集団健診会場(巡回検診車)	集団健診と同時実施の場合は予約時に申込 単独受診の場合は当日会場で申込可	1,000円	
	大腸がん検診												年度内に40歳以上になる方	便潜血検査	指定医療機関(※4)	指定医療機関へ直接申込	500円	
															集団健診(肺がんの集団検診で受診申込)	集団健診予約時に申込	300円	
	乳がん検診													年度内に40歳以上の偶数年齢になる女性	マンモグラフィ	指定医療機関(※4)	指定医療機関へ直接申込	40歳代: 1,500円 50歳以上: 1,100円
															集団健診会場	集団健診予約時に申込		
子宮頸がん検診													年度内に20歳以上の偶数年齢になる女性	視診・内診・細胞診	指定医療機関(※4)	指定医療機関へ直接申込	1,200円	
														集団健診会場	集団健診予約時に申込	1,000円		
胃がんリスク検査		年度内に40~49歳になる方												血液検査	指定医療機関(※6)	指定医療機関へ直接申込	700円	

※1 年度内とは4月1日～3月31日までのことです。各検診は、年度内に1回のみ受診できます。

※2 喀痰細胞診は、問診(喫煙歴)により必要と認められた方のみ実施(別途500円)。

※3 50歳以上の偶数年齢の方は、年度内に胃部エックス線検査と胃内視鏡検査のどちらか片方のみ受診できます。

※4 特定健診受診券同封の「健康診査実施機関一覧」の肺、胃、大腸、乳、子宮の欄に○がそれぞれについている医療機関もしくは市ホームページ(右の二次元コードより進む)に記載されている医療機関で受診できます(要予約)。

※5 70歳以上の方は身分証の提示、市民税非課税世帯の方は**最新年度**の証明書の提示により、自己負担金が免除となります(下記参照)。

※6 各がん検診・胃がんリスク検査の実施機関は市ホームページ(右の二次元コードより進む)でご確認ください。

市ホームページ



◎受診に必要なもの

①保険証など氏名・住所・生年月日がわかるもの

がん検診では受診券の発行はしていません。なお、胃内視鏡検査を受診する場合は、必ず右記いずれか(マイナ保険証／資格確認書／保険証[有効期限内のものに限ります])をお持ちください。

②検診費用(自己負担金)

市民税非課税世帯の方は自己負担金が免除になりますので、下記証明書を検診の受付に提示してください。

- 「市県民税(所得・課税)証明書(世帯分または主生計者の個人分)」**最新年度分**(証明書の発行は有料)または
- 「介護保険料決定通知書等」**最新年度分** ※65歳以上の方へ毎年8月頃に発送されます。

詳しくは、市政だより4月号の「がん検診のご案内 保存版」または市ホームページをご覧ください

年度内に後期高齢者医療保険に加入された方には 後期高齢者健診・後期高齢者歯科口腔健診の受診券をお送りします。

後期高齢者健診※1

自己負担額 **800円(一律)※2**

健診内容 **特定健診項目+貧血検査**

後期高齢者歯科口腔健診

自己負担額 **400円(一律)**

健診内容 **歯周検査、口腔検査**

※1 今年度特定健診を受診された方は受診できません。歯科口腔健診のみ受診できます。

※2 非課税世帯の方も**自己負担額は一律**となります。