

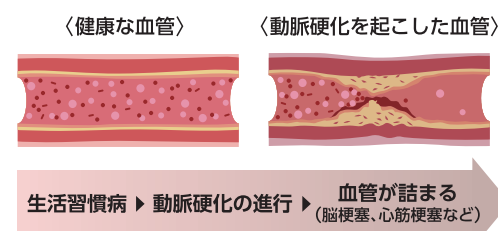
## 健診結果の確認

健診は受けた後が大切です。必ず結果を確認しましょう。

| 異常なし  | 要注意<br>要指導・メタボリック予備群<br>メタボリック該当群  | 要精密検査・要医療   |
|---|--|---|
| <p>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</p> <p>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。</p> | <p>生活習慣病の発症リスクが高い状態です</p> <p>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。(費用:無料)</p> <p>.....</p> <p>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や体重を改善し、生活習慣病を予防しましょう。</p> | <p>精密検査や治療のため医療機関を受診しましょう</p> <p><b>このまま放置すると危険ですので、必ず医療機関を受診してください。</b></p> <p>.....</p> <p>国保年金課や区役所、医療機関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きますことができます。</p> |

### 大切な血管を守りましょう

動脈硬化とは、しなやかな血管が硬くなったり、狭くなった状態です。メタボリックシンドロームや生活習慣病により急速に進行し、心臓病や脳卒中など深刻な病気を引き起こします。大切な血管を守るため、必ず結果を確認し、該当の方は専門家によるサポートや医療機関を受診しましょう。



## 特定健診の受診券を使用せず、職場などで健診を受けられた方は「情報提供」にご協力ください

以下の条件すべてに当てはまり、結果を情報提供いただいた方には粗品を返礼させていただきます。

- 令和8年4月1日時点で熊本市国民健康保険に加入している方
- 情報提供時点で熊本市国民健康保険に加入している方
- 職場の健康診断や人間ドック等を受診したため、**受診券を使用しなかった方**
- 受診券裏面の◎**検査項目すべての結果**をお持ちの方

情報提供に必要な書類をお送りしますので、該当される方は二次元コードまたは、下記お問い合わせ先にお申し込みください。



### 情報提供のメリット

#### 特定健診受診率向上

熊本市の令和6年度特定健診受診率は30.4%で、県内45市町村のうちワースト1位です。健診結果の情報を提供していただくことで特定健診受診率を上げることができます。

#### 熊本市国保財政の安定化

左記の特定健診受診率が上がると国からの交付金が増額するため、保険料の負担を減らすことができる可能性があります。

## 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]



特定健診は、あなたの健康を守ります。

## 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

特定健診以外の健診

### 2 申し込む

別紙「健康診査実施機関一覧」から  
選び電話

※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。

市政だより・  
ホームページ等で  
日程等を確認し電話



詳細は  
裏表紙(4ページ)へ

### 3 受診する

#### 必要なもの

- マイナ保険証または資格確認書
- 受診券
- 健診費用 1,000円 (令和7年度住民税非課税世帯の方は無料)

- 健診結果は実施機関より面接、郵送等で受診者に通知されます。健診結果の通知方法や時期等、健診結果のご不明点は直接実施機関へお尋ねください。
- マイナポータルで健診結果を閲覧できます。健診受診後約3~4か月以降に閲覧可能です。

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!**

## 健康体重キャンペーン

熊本市国保の特定健診受診者の5人に2人は肥満で、その6割以上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

- 令和7,8年度連続の熊本市国保特定健診受診者
- 令和8年度特定健診結果の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

令和8年4月1日~令和8年12月31日まで

#### 当選人数

300人

#### 賞品

ギフト券

3,000円分  
50名

2,000円分  
100名

1,000円分  
150名

応募で  
抽選300名様に  
ギフト券を  
プレゼント!

## 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(自己負担金)について

窓口での自己負担金：**1,000円(令和7年度住民税非課税国保世帯の方は無料)**

- 令和7年度の住民税は令和6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。
- 年度途中で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：**令和8年4月1日から令和9年3月31日**

- 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歳の誕生日以降に受診をされる方は、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。

### 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。**  
他の健康保険等に手続き中の方も含まれます。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、受診券を利用された場合は、**健診費用(約8,000円から自己負担金を除いた分)**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金に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。

## 受診券の申込・再発行について

受診券がお手元が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)

**096-334-1507**

(午前8時～午後8時 [年中無休])

右の二次元コードから、受診券のお申し込みも可能です。



今年度、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

自己負担金 **800円**※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

自己負担金 **400円**※2

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**自己負担金は一律**となります。

## 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

詳しくは、市ホームページをご覧ください

| 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(※1)<br>(予定)           |
|-----------|---------------------|---------------------|---------------------|---|-----------------------------|
| 肺がん(結核)検診 | 年度内(※2)に40歳以上になる方   | 胸部エックス線検査・喀痰細胞診(※3) | 指定医療機関(※5)          | 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<br>単独受診の場合は当日会場で申込可 | 40～64歳:300円<br>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(※4)          | 指定医療機関(※5)          | 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(※4)       | 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<br>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(※5)          | 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(※5)          | 指定医療機関へ直接申込                             | 40歳代:1,500円<br>50歳以上:1,100円 |
| 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(※5)          | 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 令和8年度に実施する検診の自己負担金については、変更となる可能性があります。

令和8年4月1日以降、市ホームページ(右の二次元コード)にてご確認ください。

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)。

※2 年度内とは4月2日～翌年4月1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。

※3 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(別料金)。

※4 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。

※5 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○がそれぞれついている実施機関もしくは市ホームページ(右の二次元コード)に記載されている実施機関で受診できます(要予約)。

※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)でご確認ください。

市ホームページ



### ◎受診に必要なもの

#### ①マイナンバーカードなど氏名・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、マイナ保険証または資格確認書を必ずお持ちください。

#### 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。)

問い合わせ先

健康づくり推進課 [☎096-328-2145]

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

