

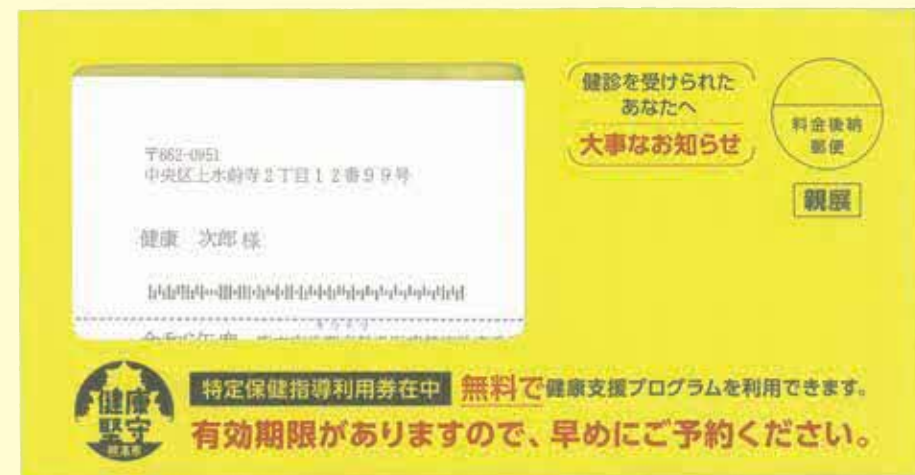
健康堅守



熊本市国民健康保険にご加入のみなさま

届いていませんか？

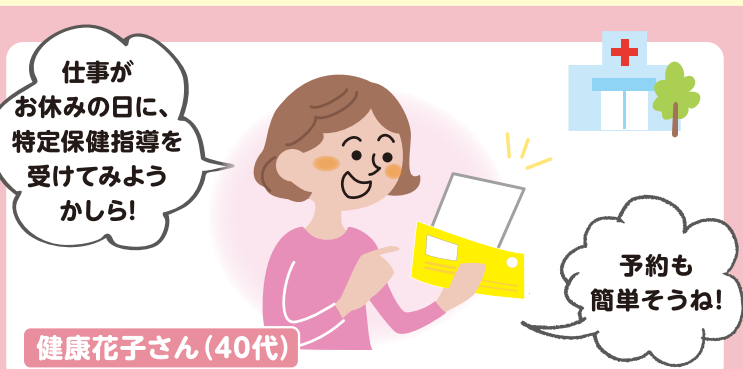
特定保健指導利用券の
黄色い封筒



特定保健指導を受けた人

特定保健指導を受けなかった人

今が分かれ道かも!?



生活習慣の改善



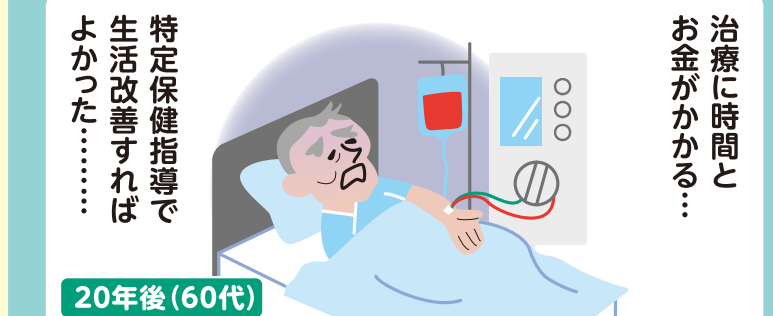
健康的な生活が習慣化



今の生活習慣を継続



生活習慣病発症、治療開始



生活習慣を改善し、体重を改善することで生活習慣病発症を防ぐことができます。

体重改善のメリット 血糖値の改善 血圧の改善 膝の痛みの軽減 いびきの改善

特定保健指導をぜひご利用ください!

詳細は中面をご確認ください

健康堅守



熊本市国民健康保険にご加入のみなさま

Pick Up!

熊本市民の健康注意報

熊本市国保加入者は、健康リスクが高い状態です!!

1

約8割が糖尿病予備群
(HbA1c5.6%以上)

出典：令和5年度熊本市国保特定健診有所見者状況

2

政令指定都市における
人工透析者率ワースト1位

出典：KDBシステム令和4年度同規模保険者比較

……そんな熊本市民の気になる・気をつけたい
生活習慣・食習慣の課題

生活習慣の課題

2人に
1人!

運動不足
1日1時間以上
運動なし



3人に
1人!

体重増加
20歳時体重から
10kg以上体重増加



4人に
1人!

毎日飲酒
全国平均より高い
26.1%が該当



出典：令和5年度熊本市国保特定健診問診票

特徴的な食習慣

高カロリー・高脂質なものをよく食べている

外食部門

ハンバーガー購入額



1位
52
都市中

油脂・調味料部門

マヨネーズ購入額



1位
52
都市中

穀類部門

即席めん購入額



3位
52
都市中

出典：家計調査2020-2022 都道府県庁所在地市および政令指定都市(52都市) ランキング

このような生活を続けていくと…



生活習慣病の発症

重症化警報発令

早い段階で病気の芽を見つけるために、
毎年、特定健診を受診して
体の状態を経年的にチェックしましょう!

特定健診の
受診券は
赤い封筒です

