

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
※今年度75歳になる方は誕生日の前日まで受診できます

受診に必要なもの

①マイナ保険証または資格確認書
②受診券 ③健診費用(1,000円)※
※令和6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。

受診方法を選ぶ

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。

「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
予約・受付します。

※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。

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？



血液検査

身体測定



血圧測定

診察・問診



尿検査

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

高血圧症

糖尿病

脂質異常症

肝硬変

脂肪肝

腎臓病

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。

40～74歳限定

抽選で280名様

健康体重キャンペーン!!

応募資格

令和6年度に熊本市国保特定健診を受診し、
令和7年度特定健診結果がBMI 18.5以上25未満の方

※BMIとは体重と身長から肥満度を表す指標で、BMI25以上は肥満と判定されます
BMI計算方法=体重(kg)÷身長(m)の2乗

応募〆切

令和7年 12月31日

応募方法

右の二次元コードを読み込んで応募▶



健診を受けて
プレゼント
GET!



令和7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をご受診ください。

特定健診以外の健診を受けられる方へ

以下の条件すべてに当てはまる方には粗品を返礼させていただきます。
健診結果の送付に必要な書類をお送りしますので、右の二次元コードを読み込むか、
国保年金課までご連絡ください。
■職場での健康診断や人間ドック等で受診券を使用しなかった方
■健診項目が診察券裏面の項目すべてに当てはまる結果をお持ちの方
■熊本市国保年金課へ健診結果をお送りいただいた方
※項目不足や、年度途中で国保に加入された方は非該当となりますのでご注意ください。



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の受診券申し込みは
ひごまるコール(健診専用) TEL 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
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



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。

特定保健指導利用者の1.5人に1人が体重改善^{*}した、効果のあるプログラムです。
体重を改善することで内臓脂肪を減らすことができ、血圧や血糖値の改善、膝の痛みやいびきの
改善など様々な効果があります。
※令和4年度特定保健指導利用者の令和5年度特定健診結果

プログラムの流れ

動機付け支援

積極的支援

対象の方に利用券が届く

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」から
選んで直接実施機関へ
予約します。

特定保健指導
実施機関一覧は
こちら



手軽にオンラインでも
受けられます!
あなたの好きな時間や場所で
利用できます!



オンライン面談
実施機関は
こちら



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・生活改善に取り組めます。

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の改善を継続して、
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 ☎096-328-2289