

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。

特定健診ってどんなことをするの？



※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 脂質異常症 脂肪肝
糖尿病 肝硬変 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。

〈受診券〉



健康診査実施機関一覧が
入っています。

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

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2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5年度特定保健指導利用者の令和6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。

目標(生活習慣改善)に
取り組む

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
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また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！

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

実施機関一覧から
選んで予約する。

※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。



健診会場
日程を選んで
予約する。



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。



3 受診する

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7年度住民税非課税国保世帯の方は無料

●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、健診結果のご不明な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。

40～74歳限定

抽選で300名様

健康体重キャンペーン!!

ギフトカード
プレゼント!



応募資格

令和7・8年度連続で熊本市国保特定健診を受診し、
令和8年度の特定健診結果が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8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!

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
■健診項目が受診券裏面の項目すべてに当てはまる結果をお持ちの方
■令和8年4月1日から現在まで継続して熊本市国民健康保険に加入している方
※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。



令和8年度内に75歳になられる方へ



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。健診は年度に一度しか受けられませんが、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
ひこまるコール(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
受診券お申し込みも
可能です。



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