

協会けんぽ くまもとだより

事業主さまをはじめ皆さまへご回覧ください

特定保健指導を活用しましょう!

健診を受けた後の行動こそが大切です!

特定保健指導とは

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象に行う**無料の健康サポート**です。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、保健師・管理栄養士が寄り添ってサポートします。

特定保健指導委託単価

積極的支援	25,000円～32,000円
動機付け支援	10,000円～15,000円

上記金額のものが、被保険者様は無料でご利用いただけます!

実施方法

① **健診当日**に受診した健診機関で受ける

② **後日**対面で受ける事業所または協会けんぽでの面談

③ **後日**オンラインで受ける協会けんぽまたは委託業者との面談

おすすめ Point!

後日の日程調整等が不要なので、事業所ご担当者様の負担が軽減!

②・③は、生活習慣病予防健診受診から2～3ヶ月後に協会けんぽから事業所へご案内が届きます。面談日等の回答をFAXまたはお電話でお願いいたします。

健診実施機関情報	マイナ保険証利用可否	人間ドック(自己負担額)	節目健診	乳がん検診	子宮頸がん検診	骨粗鬆症検診	胃カメラ・胃内視鏡(自己負担額)	特定保健指導	土日祝	検診率	備考
〇〇病院 住所 熊本市〇〇区〇〇 電話番号 〇〇〇〇〇〇	○	○	○	○	○	○	○	○		x	

この項目をcheck!

健診当日に特定保健指導の実施が可能な健診機関は、熊本支部ホームページでご確認いただけます。

ご確認はこちらから▼



協会けんぽ熊本 生活習慣病予防健診実施機関一覧

検索

内容

目標と行動計画を設定します

3～6カ月間
生活習慣の改善に
取り組みます

目標達成度の
チェックをします

特定保健指導について詳しくはこちら▼



事業主の皆様へ

特定保健指導に該当された方が、生活習慣を改善しないまま放置してしまうと、**動脈硬化**が急速に進み、**脳血管疾患**や**心疾患**等の命に関わる**重大な病気**になるおそれがあります。従業員様の健康管理の一環として、「特定保健指導」をご活用ください。

特定保健指導対象者以外の方でも、健康相談を受けることができます。お気軽にご相談ください!

※上記の特定保健指導に関する情報は、被保険者様向けの情報です。被扶養者様向けの情報は、ホームページをご確認ください。

知っていますか？ “セルフメディケーション”について

セルフメディケーションとは

「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。
(WHOの定義)

セルフメディケーションを実践して、健康管理力を高めましょう！

セルフメディケーションのポイント

①規則正しい生活を心がける



②健康と生活習慣をチェック



③正確な知識を持つ
～専門家を活用～



④OTC医薬品を上手に使う



OTC医薬品とは、Over The Counter(カウンター越し)の略で、薬局やドラッグストアで医師の処方せんなく購入できる市販薬のことです。その中でも、医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものをOTC医薬品に転用したものを「スイッチOTC医薬品」といいます。

健康管理と節税を同時に!セルフメディケーション税制

きちんと健康診断などを受けている人が、対象のOTC医薬品を年間で12,000円以上購入した際に、その購入金額の一部について、**総所得金額等から控除する制度**です。

スイッチOTC医薬品および一部の非スイッチOTC医薬品が対象になります。

詳しくはこちら▼



セルフメディケーション

税 控除 対象

このマークが目印です!

レシートの品名に
セルフメディケーション節税
対象商品であることを
示すマークが印字されます

レシートは捨てずに
保管をお願いします

〇〇ドラッグ

見本店
熊本県熊本市〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
電話：0120-000-0000

領 収 書

.....

2026年00月00日(金)13:59

アイスクリーム ￥248
★カゼクスリ ￥1025
★コウキンメクスリ ￥1020
歯ブラシ ￥205

小 計 ￥2498

合 計 ￥2747

(内消費税 ￥249)

お 預 り ￥3,000

お 釣 ￥253

★印はセゾンイケア対象商品です。

その申請、電子申請がおすすめです!

申請後の処理状況が確認できます!

郵送の手間・時間・費用をかせずに済む
「電子申請サービス」をぜひご利用ください!



協会けんぽ熊本支部の
LINEを登録しませんか?

健康情報をはじめとした、さまざまな
お役立ち情報を配信しております。



お問い合わせ

協会けんぽ 熊本 検索

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ

全国健康保険協会 熊本支部
〒860-8502
熊本市中央区辛島町5-1
日本生命熊本ビル10階

電 話

096-240-1030

受付時間

8:30~17:15まで
(土・日・祝・年末年始を除く)

※内容については令和8年4月末時点の情報であり、制度改正等で変更になる場合がございます。