

被保険者（本人）の

特 定 保 健 指 導

健診から始まるサイクルで、3つの「もったいない」をやっていませんか？

「健診受けない」もったいない



01 健診を毎年受けていますか？

協会けんぽ加入者は健診をお得に受けられるのに、受けないのはもったいない。

健診を受けて健康状態を確認

「受けっぱなし健診」もったいない



02 健診を受けっぱなしにしていますか？

せっかく健診を受けても、改善につなげなければもったいない。

健診結果に応じて行動することで健康状態を改善

「健康づくりを継続しない」もったいない



03 日々の健康づくりに取り組んでいますか？

良好な健康状態になっても、それを継続しないのはもったいない。

食事や運動に気をつけて、良好な健康状態を維持

健診結果にハッとしたそのときがチャンスです。受けっぱなし健診はもったいない！
保健師・管理栄養士と一緒に健診結果と生活習慣を照らし合わせ、未来の健康に向けてスタートを。
下記機関では特定保健指導を行っています。自己負担は¥0です。



▼令和7年4月現在▼

特定保健指導をご利用の方には、健康パスポート（緑）2ポイント！

地域	特定保健指導機関	住 所	電 話	健診 当日	後日
高知市	高知検診クリニック	高知市知寄町2-4-36	088-883-9711	○	○
	高知西病院	高知市神田317-12	088-843-8220	○	○
	高知県総合保健協会 中央健診センター	高知市棧橋通6-7-43	088-833-4649	○	○
	いずみの病院	高知市薊野北町2-10-53	088-826-5511	○	○
	クリニック グリーンハウス	高知市上町1-7-1	088-871-2529	○	○
	高知赤十字病院	高知市秦南町1-4-63-11	088-871-3602	○	
	エール薬局 日赤店 *Webでの遠隔面談も可能です*	高知市秦南町1-5-40-7	088-802-3557		○
南国市	領石蛭が丘クリニック	南国市領石16-1	088-862-1123		○
	JA高知病院 JA高知健診センター	南国市明見字中野526-1	088-863-8510	○	○
須崎市	須崎くろしお病院 健診センター	須崎市緑町4-30	0889-43-9015	○	○
宿毛市	高知県総合保健協会 幡多健診センター	宿毛市山奈町芳奈3-9	0880-66-2818	○	○
	大井田病院	宿毛市中央8-3-6	0880-63-2101	○	○
巡回バス	船員保険 福岡健康管理センター	福岡市東区原田3-4-10 ※左記機関が行う巡回バス健診会場で特定保健指導を実施しています。	092-611-6721	○	

【問い合わせ先】

全国健康保険協会高知支部 保健指導担当☎：088-820-6020（保健グループ直通）

健康づくりサイクルの中で、特に「健診後の行動」が大切です。



年に1回の健診

生活習慣の改善が
必要と判断されたら...

医療機関への受診が
必要と判断されたら...



特定保健指導



医療機関への受診

特定保健指導

あなたの健康づくりをサポートします



！ 健康づくりのプロがサポート

「メタボリックシンドローム」のリスクのある方を対象にした健康サポートです。健康に関するセルフケアができるように、保健師または管理栄養士がサポートします。

特定保健指導の対象者

健診を受けた40歳以上の方のうち...

腹囲

男性

85cm以上

女性

90cm以上

または

BMI

25以上



さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、

特定保健指導対象者に該当

血圧

血糖

脂質

喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の
場合にのみ追加。

特定保健指導の費用

被保険者

無料

被扶養者

協会けんぽが補助する額を超えた分が自己負担となります。

動機付け支援の場合

上限

8,470円を補助！

積極的支援の場合

上限

25,120円を補助！

医療機関への受診

自覚症状がなくても受診しましょう



！ 自覚症状がないのに 医療機関への受診は必要？

生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患等が発症する危険度が高くなります。健診を受診した結果、医療機関への受診が必要と判定された場合は、早期に受診することをお勧めいたします。

健康づくりサイクル についての特設サイトはこちら▶

