

健診後は特定保健指導(健康サポート)を受けましょう!



▲詳しくはこちら

特定保健指導とは?

生活習慣病予防健診を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスクがある方を対象に、生活習慣の改善をお手伝いする健康サポートです。

◆ 特定保健指導の対象者について

健診を受けた**40歳以上の方**のうち 以下の追加リスクが**1つ以上ある方**

腹囲	男性 85cm以上 女性 90cm以上
BMI	25以上

さらに
+



特定保健指導対象者

に該当 40歳～74歳までの方



◆ 特定保健指導の流れ

1 生活習慣病予防健診を受ける

※健診当日に特定保健指導を受けられる健診機関もあります。



◀ 健診機関一覧はこちら

健診から約2か月後

2

事業所に案内文書が届く

事業所のご担当者様は、案内文書を対象者様にお渡しください。

※健診当日に特定保健指導を受けた方にはご案内いたしません。



3

事業所で面談(対面またはオンライン)

※協会けんぽにご来所いただき面談することも可能です。



事業所様への
お願いががございます。

大切な従業員様の健康を守るため、特定保健指導を受けていただけるよう、**面談時間**および**面談場所の確保**にご協力をお願いいたします。

◆ 特定保健指導の内容について

STEP 1

目標と行動計画の設定 20～30分の初回面談

ライフスタイルに合わせて、実行しやすい目標と行動計画を一緒に考えます。

目標の具体例 …3か月で2kg痩せる

行動計画の具体例 …「ご飯の量を2/3杯にする」「20分ウォーキングをする」「ビールの量を500mlから350mlにする」等



STEP 2

3～6ヶ月チャレンジ 行動計画の実践

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。
保健師または管理栄養士が応援します。



STEP 3

目標達成度のチェック

減量等、目標を達成できたのかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。

GOAL!



マイナンバーカードでの受診前には登録情報の確認を!

ご自身の健康保険証情報がシステムに
正しく登録されているか確認をお願いします。

マイナポータルにログインし、ご確認ください。

確認方法 (令和6年3月24日時点の表示画面です。表示画面は、変更される場合がございます。)



①マイナポータルにログインします。

②ログイン後、画面を下にスクロールし、「健康保険証」を押します。

③健康保険証のページが表示されます。「資格情報」から、登録されている健康保険証情報をご確認いただけます。

アプリ
「マイナポータル」の
インストールは
こちらから



iPhone



Android

初めての利用時など、登録が完了しているかどうかわからない状態で受診する場合は、
念のため、マイナンバーカードとあわせて健康保険証を携行してください。

医療機関等にある顔認証付きカードリーダー上での健康保険証利用登録時は、このような画面が表示されます



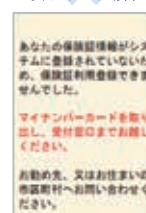
医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダー上で利用登録
を行った場合も、利用登録が正常に完了しているか否かを確認することが
できます。

- ▶ 登録が正常に完了している場合は、「マイナンバーカードの保険証利用登録
が完了しました。」と画面に表示されます。
- ▶ データ登録に時間を要している場合は、「あなたの保険証情報がシステムに
登録されていないため、保険証利用登録できませんでした。」と画面に表示
されます。

正常に完了した場合



データ登録に時間を
要している場合



◆厚生労働省HP掲載資料一部加工

お問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル:0120-95-0178
協会けんぽ熊本支部:096-240-1030 音声案内④



全国健康保険協会 熊本支部
協会けんぽ

〒860-8502

熊本市中央区辛島町5-1 日本生命熊本ビル10階

ホームページ

検索

協会けんぽ熊本支部の
メルマガを登録しませんか?

右のコードから登録ページに
アクセスできます。登録は無料です。



- ☐ 各申請書がホームページからダウンロードできます。
- ☐ すべての申請書は、郵送で提出できます。

※内容については令和6年4月末時点での情報であり、制度改正等で変更になる場合がございます。