

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閲覧ください

健診後には特定保健指導をご利用ください

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がある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。3～6月間、食事・運動等について保健師または管理栄養士が生活習慣の改善をサポートします。



どういう人が該当するの？

健診を受けた40歳以上の方のうち…

腹囲	男性	85cm以上	または BMI	25以上
	女性	90cm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つ以上の場合のみ追加

特定保健指導を受けるまでの流れ

健診受診

1 健診当日に
特定保健指導を受ける
※該当された方は
健診時にご案内があります。

2 生活習慣病予防健診受診
から2～3か月後に
協会けんぽから事業所へ
ご案内を送付

事業所ご担当者様へのお願い

健診機関によっては健診当日に特定保健指導をご利用いただけます。従業員の方には、案内された場合は特定保健指導まで受けるよう、事前にお声掛けをお願いします。



当日実施可能な機関は▲
こちらからご確認ください

対面またはオンラインで特定保健指導を受ける
※協会けんぽにご来所していただいたの実施も可能です。

面談時間および面談場所の確保にご協力をお願いします。

特定保健指導の内容

3つのステップでサポートします！

STEP1 目標と行動計画の設定

20分～30分の初回面談を実施します。ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って考えます。

STEP2 3～6か月のチャレンジ

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等がサポートします。



STEP3 GOAL!

減量などの目標を達成できたかの確認を行うとともに、今後の取り組みについて相談します。



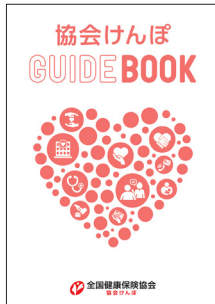
健診を受けた後の行動こそが大切です！
ぜひ、特定保健指導をご利用ください

お問い合わせ先

096-240-1030 音声案内②

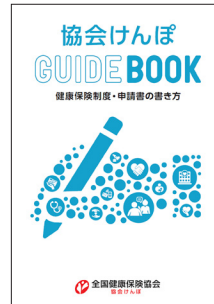
協会けんぽのGUIDE BOOKをご活用ください!

協会けんぽでは、保険給付のお手続きや健診、申請書の書き方等についてまとめたパンフレットをご用意しております。



協会けんぽ GUIDE BOOK

困ったときにこの1冊!
健康保険給付や健診などに関する
内容を網羅しています!



協会けんぽ GUIDE BOOK 健康保険制度・申請書の書き方

申請書の記入方法・必要書類が
分かる!申請書ご提出の際に役立ち
ます!

健康保険委員にご登録いただければ年に1回、
冊子タイプの上記GUIDEBOOK2種を無料でお送りしております!

健康保険委員について詳しくはこちら▶



協会けんぽホームページから
テーマ別にPDFデータをご覧いただけます

協会けんぽHPはこちらから▶



お問い合わせ先

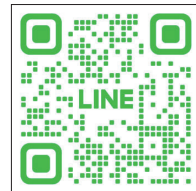
096-240-1030 音声案内④

協会けんぽ熊本支部公式LINE 友達募集中です!

協会けんぽからのお知らせや健康に関する情報を
配信しています!

ぜひ、ご登録をお願いします。

※運用ポリシーについては、ホームページをご覧ください。



「協会けんぽくまもとだより 令和7年4月号」の内容に
以下のとおり誤りがございましたので、お詫びして訂正いたします。

訂正箇所

【裏面右上】インセンティブ制度における熊本支部の順位の下部記載

【誤】前年度比 ▲0.018% ➡ 【正】前年度比 ▲0.18%

加入者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

ホームページには
訂正したものを
掲載しています▶



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7年3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。