

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

未来の
あなたのために!

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 の方を抽出

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つ以上の場合のみに追加。

※高血圧、糖尿病、脂質異常症にて服薬治療中の方は、特定保健指導の対象から除外されます。

特定保健指導の内容

STEP1

- 20~30分の初回面談で、目標と行動計画を設定します。

STEP2

- 3~6カ月間でSTEP1で設定した行動計画を実践しましょう。

STEP3

- 目標達成度のチェックをします。

GOAL!



受け方は 3通りから選べます!

1 健診当日に そのまま受ける

健診の流れで受けられてラク!

当日実施可能な
機関はこちらから▶



おすすめ
です!

2 後日対面

事業所または協会けんぽで面談



※後日の場合、生活習慣病予防健診から2~3ヶ月後に事業所にご案内が届きます。

3 後日オンライン

協会けんぽまたは
委託業者とオンライン面談



スマホやPCでご自宅からでもOK!

◎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、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!

お問い合わせ先

096-240-1030 音声案内②

情報提供サービスのご案内

情報提供サービスを利用して、いち早く健診対象者一覧を取得しましょう!

ご利用できること

健診対象者一覧の取得 ▶ 生活習慣病予防健診の対象者一覧をダウンロードできます。毎年2月中旬頃から次年度分のダウンロードが可能です。従業員様の新規加入時も最新データが確認できます。

案内一覧送付要否登録 ▶ 協会けんぽから送付される生活習慣病予防健診の案内に、健診対象者一覧を同封するかしないかが選択・登録できます。

ご利用の流れ

- ① 協会けんぽのホームページからユーザーIDの申請
- ② 協会けんぽからユーザーIDとパスワードが届く(郵送)
- ③ 情報提供サービスにログインし、ダウンロードパスワードを設定
- ④ 健診対象者一覧(CSV)をダウンロード

健診機関への予約申し込みや、従業員様の健診予約状況の管理にご利用いただけます!

お問い合わせ先

096-240-1030 音声案内④

情報提供サービスの
詳しい情報はこちらから!



＼#8000 子ども医療電話相談をご存じですか？

休日・夜間に、お子様の症状にどう対処したらよいか判断に迷った際、全国同一の短縮番号#8000にお電話をかけていただくことで、小児科医師・看護師より、症状に応じた適切な対処方法や、受診する病院等のアドバイスを受けることができます。お子様以外の場合は、#7119へお電話ください。

#8000の使い方

子供の症状に
どう対処してよいかわからない、



#8000に電話を
かける



小児科医師・
看護師がアドバイス



時間 平日 19:00～翌朝8:00 土曜 15:00～翌朝8:00 日祝 8:00～翌朝8:00

⚠ 緊急性がある場合は、すぐに119番へ!

詳しくはこちら▶



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11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。

マイナ保険証をご利用ください(現行の健康保険証は令和7年12月2日からご利用いただけなくなりました。)