

特定健診・特定保健指導について

【特定健診について】

特定健診は 40 歳から 74 歳のすべての方を対象に医療保険者が実施を義務づけられております。**基本的には無料**です。(医療保険者によって、一部負担あり)

ただし、事業主が実施する健診を受診された方は、事業主健診の項目に特定健康診査の項目が含まれているため、医療保険者が事業主健診の結果を事業主や受診者等から受領できる場合は、別途、特定健康診査を受ける必要はありません。

【主な医療保険者の連絡先】

主な医療保険者	連絡先等	HP
鹿児島市国民健康保険	〒892-8677 鹿児島市山下町 11-1 TEL : 099-808-7505 FAX : 099-216-1200	
国民健康保険組合	国民健康保険の一種で、同種の事業・業務の従事者で組織されている健康保険組合団体です。所管している（地域ごと）同種の国保組合に連絡してください。	
全国健康保険協会鹿児島支部 (協会けんぽ)	〒892-8540 鹿児島市山之口町 1-10 鹿児島中央ビル 6 階 TEL : 099-219-1734	
船員保険	〒102-8016 東京都千代田区富士見 2-7-2 ステージビルディング 14 階 TEL : 03-6862-3060	
健康保険組合	会社の担当部署を通じて連絡	
共済組合	会社の担当部署を通じて連絡	

※75歳以上の方は、長寿健診を受けることができます。

長寿健診について（後期高齢者医療制度）（鹿児島市HP）▶



※国民健康保険や協会けんぽ加入者で、特定健診等を受けた方だけの特典！

【特定健診等トク得クーポン】

① 鹿児島市国民健康保険の**特定健診・若年者健診**または全国健康保険協会鹿児島支部の**生活習慣病予防健診・特定健診を受診**された方に「**トク得クーポン**」をお渡しします。

② 健診を受診された方は、「特定健診等トク得応援隊」の店舗等にクーポンを提出することで**お得な特典**を受けることができます。

(サービスの一例)

- ・ワンドリンクサービス、
- ・オリジナルグッズプレゼント、
- ・スポーツクラブ入会金無料 など



※特定健診等トク得応援隊に登録し、あなたのお店を宣伝してみませんか？

【特定健診等トク得応援隊】

鹿児島市健康づくりパートナーとして登録した事業所の中で、健診受診者への特典を提供できる事業所については、鹿児島市特定健診等トク得応援隊として登録できます。

特定健診等トク得クーポン・トク得応援隊（鹿児島市 HP）▶



※健診は受けたいけど、平日は休みが取れないそんなあなたへ

国民健康保険や協会けんぽの方は土日でも健診を受けることができます。

- ① 国民健康保険にご加入の方は**特定健診受診券と保険資格を確認できるもの**を持参する
- ② 協会けんぽの方は受診券を発行してもらうことが必要です

特定健診の受診の仕方や受診できる医療機関、集団会場はホームページにも掲載しています。確認してみましょう。

特定健康診査・特定保健指導のお知らせ（鹿児島市 HP）▶



職場での健康診断や特定健診は、生活習慣病の予防や早期発見のためには欠かせません。自分の健康状態について正確な知識を持ち、健康を維持するために健診を上手に役立てましょう。

【特定保健指導について】

特定保健指導の対象者はこのように選ばれます



特定健診結果より判定

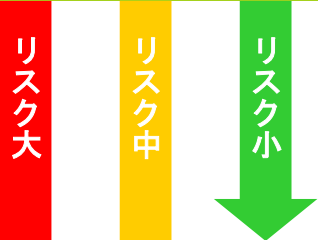
腹囲またはBMI*で肥満と判定 +

1. 血糖に異常
2. 血圧に異常
3. 脂質に異常
4. 喫煙歴がある

※BMI…身長と体重から算出される数値で肥満の指標となるもの

特定保健指導の対象者になったら、保健師や管理栄養士等の専門家があなたにあった健康づくりのお手伝いをいたします

メタボ（メタボリックシンドローム）とは、内臓脂肪型肥満を基盤に「高血圧、脂質異常症、高血糖」が重複している状態で、早い段階で改善することが大切です！



情報提供（健診を受けられた方全員）
今後も健康な生活を続けていくための好ましい生活習慣とはどのようなものか、情報を得ることができます。

特定保健指導
服薬中（高血圧・糖尿病・脂質異常症）の方は特定保健指導の対象にはなりません

動機づけ支援（メタボの兆候がある方）
初回に面接を行い、生活習慣改善の目標を設定するために必要なサポートが受けられます。
3か月後に健康状態や生活習慣の変化を確認させていただきます。

積極的支援（メタボのリスクが重なっている方）
初回に面接を行い、生活習慣改善のための実践できる目標を設定し、面接や電話等による継続した3か月以上のサポートが受けられます。
3か月後に健康状態や生活習慣の変化を確認させていただきます。



特定健康診査・特定保健指導のお知らせ（国保）（鹿児島市HP）▶

