特定保健指導のご案内

特定保健指導とは

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる人に対して、専門スタッフ(保健師、管理栄養士等)が生活習慣を見直すサポートをします。

特定保健指導対象者(国民健康保険加入者の40～74歳)

健診前より、高血圧・糖尿病・脂質異常症のお薬をすでに内服されている人は、対象外

☐ A 腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上 または ☐ B BMI 25以上(A に該当しない人)

↓

☐ 血圧 ☐ 血糖 ☐ 脂質 ＋ ☐ 喫煙 ※

※喫煙は、血圧・血糖・脂質に 1 つ以上 ☑ がある場合のみ追加

- A＋1つ該当 / B＋1～2つ該当 → あなたはここ！ → 「動機付け支援」対象
- A＋2つ以上該当 / B＋3つ以上該当 → あなたはここ！ → 「積極的支援」対象

65～74歳の積極的支援の人は動機付け支援になります

特定保健指導内容

予約については裏面をご確認ください。

STEP1



医師、保健師、管理栄養士等と一緒に目標と行動計画を考えます

STEP2



STEP1で立てた行動計画に3か月間チャレンジ！
積極的支援の人には保健師や管理栄養士等が応援します

STEP3



医師、保健師、管理栄養士等と一緒に目標が達成できたかを確認します

特定保健指導の利用方法

①希望の特定保健指導実施機関を選ぶ。

健診後より、高血圧・糖尿病・脂質異常症のお薬を内服している人は、かかりつけ医師と相談し、
特定保健指導をうけるかをご検討ください。
※保健指導利用状況の確認のため、お電話でご連絡させていただく場合があります。

実施機関一覧

医療機関名	電話番号	保健指導実施時間帯	おすすめポイント
久留米総合病院 櫛原町21番地	0942-33-1214 13:00～17:00 （祝日を除く月曜～金曜）	祝日を除く月曜～金曜 13:00～17:00	・特定保健指導後、3ヶ月後に有料にて採血ができます
聖マリアヘルスケアセンター 津福本町 448 番 5	0942-36-0722(直通) 0942-36-0721 12:00～16:00 （祝日を除く月曜～土曜）	祝日を除く月曜～土曜 ・14:00～ ・15:00～	・10 年以上の保健指導の実績 ・経験豊富な保健師多数在籍 ・西鉄聖マリア病院前駅より徒歩 1 分以内
高良台コミュニティホスピタル (旧:高良台リハビリテーション病院) 藤光町 965 番地 2	0942-51-3838 13:30～17:00 （祝日を除く月曜～金曜）	祝日を除く月曜～金曜 13:30～17:00	・西鉄バス停「高良台リハビリテーション病院前」より徒歩1分 ・無料駐車場完備
安本病院 三潴町玉満 2371	0942-64-2032 9:00～17:00 （祝日を除く月曜～土曜）	祝日を除く月曜～金曜 9:00～17:00 土曜　9:00～12:00	・経験豊富な管理栄養士が 2 名在籍 ・指導実施日・時間は、ご相談に応じます
神代病院 北野町中川900番地 1	0942-78-3177 9:00～17:00 （祝日を除く月曜～金曜）	祝日を除く月曜～金曜 14:00～16:00 （土曜要相談）	・久留米市東部地区に位置する地域密着型の病院です ・無料駐車場完備
ふくおか公衆衛生推進機構 百年公園 1-1 久留米ﾘｻｰﾁｾﾝﾀｰﾋﾞﾙ事務所棟3F	精度管理・保健指導課 （福岡事務所） 092-722-2531 9:00～17:00 （祝日を除く月曜～金曜）	祝日を除く月曜～金曜 9:00～17:00	・令和9年1月22日までは、下記会場でも、面談が可能です（但し、日程の指定があります） ➢久留米市役所　➢赤十字会館 ➢南部保健センター ➢久留米シティプラザ ➢田主丸保健センター ➢コスモすまいる北野 ➢城島げんきかん ➢三潴生涯学習センター
久留米市保健所　健康推進課 城南町15番地5	0942-30-9331 9:00～17:00 （祝日を除く月曜～金曜）	祝日を除く月曜～金曜 9:00～17:00	・対面で難しい方は、オンラインで実施できます

②予約をする。



久留米市国保の特定保健指導を利用したい。
受診券番号は「２６５〇〇〇〇〇」です。（下記番号）

とお伝えください

あなたの「受診券番号」は

③特定保健指導を利用する。

利用する際に、下記2点を持参してください。

1. 特定健康診査の結果（特定健診を受診した医療機関でもらったもの）
2. 国民健康保険の資格が確認できるもの
   ・マイナ保険証によるオンライン資格確認　・マイナポータルの保険資格確認画面
   ・マイナ保険証と資格情報のお知らせ　・資格確認書

※マイナ保険証によるオンライン資格確認については、実施機関へお問い合わせください。

久留米市国保特定保健指導
に関するお問合せ先
久留米市保健所　健康推進課
TEL:0942-30-9331