



今月号のトピックス

- 協会けんぽの健診から始まる健康づくり
- こんな時どうする？医療費が高額になりそうなとき
- 5月31日は「世界禁煙デー」たばこについて考えてみませんか？
- 「協会けんぽ GUIDE BOOK」をご活用ください

申請書の様式変更のお願い

令和5年1月より、各種申請書（届出書）の様式を変更しております。申請書をご提出の際は、新様式の申請書（届出書）でご提出いただきますようお願いいたします。



協会けんぽの健診から始まる健康づくり

毎年の健診受診！受診するだけで終わらせず

その後の行動こそが大切です

健診はあくまでも生活習慣の改善の必要性や病気を発見するための手段であり、健診結果を踏まえた健康サポートの利用や医療機関への早期受診が大切です。



1 健診を受診する



2 健診結果を確認

健診結果を確認し、自身の健康状態を把握しましょう。健康づくりのために、検査値等を経年で比較することも効果的です。



3 健診結果を踏まえた行動

異常なし

引き続き毎年健診を受けましょう！



生活習慣の改善が必要

健康サポート（特定保健指導）を利用しましょう！



医療機関への受診が必要

医療機関受診を進められている場合は、必ず医療機関に相談を！



協会けんぽの健診

まずは、健診を受けましょう！

● 生活習慣病予防健診

対象

35歳～74歳の被保険者（ご本人）の方

健診の内容

定期健診で定められている項目



国が推奨する5種類のがん検診

- 便潜血反応検査
- 胸部レントゲン検査
- 胃部レントゲン検査
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診

費用

自己負担額最高
5,282円

自己負担額の軽減

令和5年4月より自己負担額が軽減され、前年度と比べ約1,900円ほどお安くなっています。

● 特定健診

対象

40歳～74歳の被扶養者（ご家族）の方

健診の内容

- 問診（診察等）
- 身体計測
- 尿検査（糖・蛋白）
- 血液検査（肝機能検査・血中脂質検査・血糖検査）
- 血圧測定

費用

自己負担額最高
680円

健診実施機関によっては、無料で受けられます。

健康サポート（特定保健指導）

対象の方は
ご利用ください！

健康サポートって何？

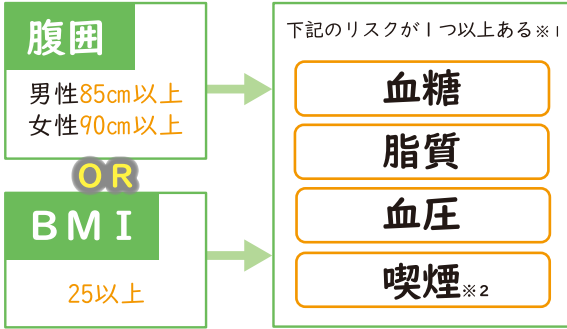
費用は
無料！

協会けんぽが全額負担
しますので、気軽に利
用できます。

健診の結果から、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて生活習慣の改善が必要な方に対し、保健師または管理栄養士による面談（訪問、オンライン等）を行い、生活習慣改善のお手伝いをします。

健康サポートの対象者

40歳
〜
74歳
の方のうち



「健康サポート」対象者に該当

メタボ



メタボ
予備群



健康サポートを利用し、少しずつ生活習慣の改善を
しましょう。

※1 現在、治療中（血糖、脂質、血圧）の方は除きます。

※2 喫煙は、血糖、脂質、血圧のいずれかに該当する場合にのみ追加されます。

健康サポートの実施内容

スタート

1 目標と取り組みの設定

保健師または管理栄養士が健診結果や現在の生活習慣を振り返りながら、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けたアドバイスをし、ご自身の目標、取り組みを設定します。



一度に生活習慣の全てを変える
のでは大変です。小さな取り組
みから改善を目指しましょう。

例

- ・階段を使って移動するようにする
- ・食事の際は、野菜から食べ始める

2 目標に向けた取り組み

①で考えた取り組みを実践。
保健師または管理栄養士が電
話、メール、手紙等で定期的
にサポートします。



サポート終了

3 目標達成状況の確認

生活習慣の改善状況や目標が
達成できたかの確認を行いま
す。引き続きの健康づくりの
取り組みについてもアドバイ
スします。



受ける方法は2パターン！

健康サポートの利用をお勧めいた
だき、疾病の重症化予防、早期改
善で従業員の健康を守りましょう！

1

健診の当日
「健康サポート」
スタート！

健診受診の当日、健診実施機関から対象者へご案内
します。
※当日に受けられない場合は後日、健診実施機関からご案内する
場合もございます。

OR

2

健診の後日
「健康サポート」
スタート！

対象者がいる事業所さまへ協会けんぽ（もしくは委託し
ている専門機関）からご案内をお送りします。

3つの中から
選択して実施

- ① 事業所内にて対面で受ける
- ② オンライン（Zoom）を使った遠隔面談を受ける
- ③ 協会けんぽ北海道支部等で受ける

・健診当日に健康サポートを受ける場合、所要時間は20〜30分です。通常の健診よりお時間を要することをご理解ください。

ご担当者さまへ

・日程の調整や、事業所内で実施する場合は、面談場所の確保などの環境整備にご協力ください。

こんな時どうする？医療費が高額になりそうとき

医療機関等の窓口で支払う医療費が高額になる場合、「**限度額適用認定証**」を窓口（※1）で提示することで、支払う金額がひと月の自己負担限度額までに抑えられます（※2）。

- （※1）医療機関（入院・外来別）、薬局等それぞれでの取り扱いとなります。
- （※2）被保険者（ご本人）さまの所得区分に応じて計算されます。差額ベッド代等の保険外負担分や、入院時の食事負担額は対象外です。同月に入院や外来など複数受診がある場合は、あとから申請いただくことで自己負担限度額を超えた分が支払われる「高額療養費」の申請が必要となることがあります。



実際の窓口負担額

例 所得区分：区分ウ／窓口負担額3割の方が、1か月に総医療費（10割）100万円かった場合

多額の
一時支払
が発生

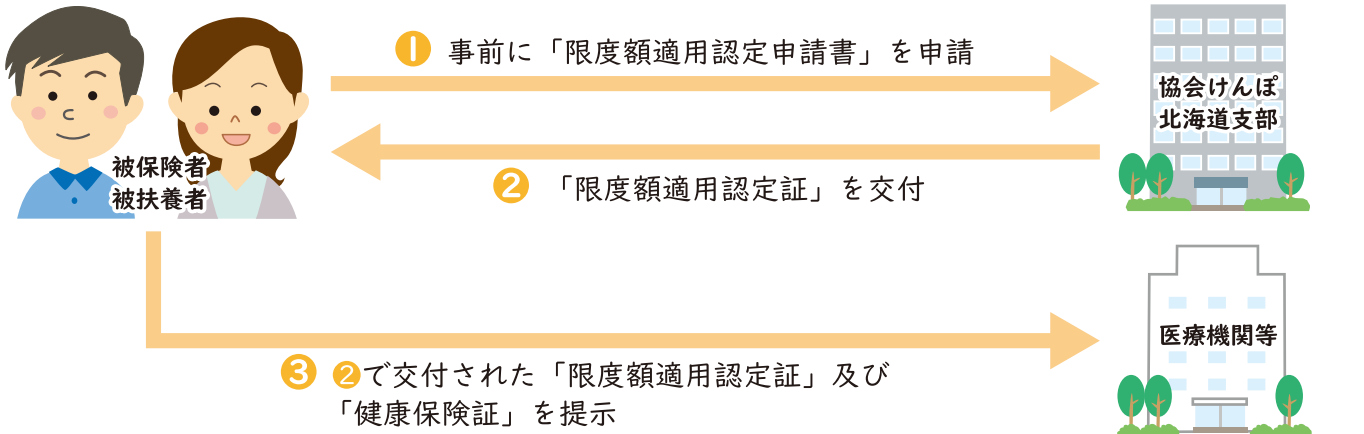
限度額適用認定証がない場合

窓口で 100万円×3割 = **30万円**を負担
後日「高額療養費」の申請により、
21万2,570円が払い戻されます。

限度額適用認定証を提示した場合

窓口で 自己負担限度額の**87,430円**を負担
高額療養費の申請は原則不要です。
自己負担 } $80,100 \times (1,000,000 \text{円} - 267,000 \text{円}) \times 1\%$
限度額 } = 87,430円

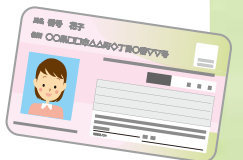
「限度額適用認定証」申請から利用の流れ



申請書を受付してから送付先へ認定証をお届けするまで、1週間程度かかります。
入院予定や高額な医療費が見込まれた段階で、日程に余裕をもってご申請ください。

マイナンバーカードを健康保険証として利用すると...

オンライン資格確認が導入されている医療機関等では、「マイナンバーカード」を医療機関等の窓口で提示し、情報提供に同意をすると限度額適用認定証がなくても、ひと月の自己負担限度額までに抑えられます。



利用方法

「顔認証付きカードリーダー」
または
「受付窓口」で情報提供に同意

支払金額が、
ひと月の自己負担限度額までに



マイナンバーカードの保険証利用で、
申請の手間が省けます。

情報提供の同意で医療機関等に提供される情報

- 保険者番号 ●被保険者証記号・番号 ●枝番
- 限度額適用認定区分 ●適用区分
- 交付年月日 ●回収年月日 ●長期入院該当年月日

厚生労働省
ホームページ



マイナンバーカード
の健康保険証の
利用に対応する
医療機関は
こちらから➡

5月31日は「世界禁煙デー」たばこについて考えてみませんか？

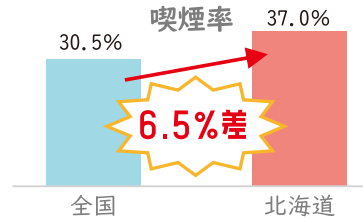
5月31日は 世界禁煙デー

世界保健機関（WHO）が禁煙を推奨するために定められた「世界禁煙デー」。5月31日からの1週間は「禁煙週間」として定められ、日本でも禁煙に関する様々な啓発活動が行われています。

たばこによる健康への影響

北海道は全国的に喫煙率が高く、喫煙による健康被害が問題となっています。

たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれており、がんの発症リスクを高めるだけでなく、糖代謝や脂質異常症を引き起こすため、糖尿病やメタボの発症リスクも高くなります。特に喫煙とメタボが重なると動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが増大します。



※喫煙率は令和2年度において、35歳以上74歳以下かつ1年間継続して協会けんぽに加入している被保険者の健診データに基づき算出



喫煙対策にご活用ください

協会けんぽ北海道支部では、加入者の皆様の健康増進のため喫煙率の低減に力を入れており、禁煙に関する様々な資料をご用意しております。

禁煙セミナー動画

北海道特有の喫煙問題など盛り沢山の内容となっている「禁煙セミナー動画」をオンデマンド配信しています。いつでも無料（通信費用は除く）でご視聴いただけます。



講師は、タバコ対策を専門としている産業医科大学の大和教授

動画はこちらからご覧いただけます



禁煙啓発資料

禁煙啓発の資料として、パンフレット等をご用意しています。無料で配布しており、職場内での掲示・回覧等によりご活用いただけます。ご入り用の場合は、北海道支部までご連絡ください。



「協会けんぽ GUIDE BOOK」をご活用ください

協会けんぽ GUIDE BOOK

健康保険制度・申請書の書き方



全国健康保険協会
協会けんぽ

前月号でご案内しておりました「協会けんぽ GUIDE BOOK 健康保険制度・申請書の書き方」を本広報紙に同封しております。

申請書の記入方法・必要書類等を網羅し、令和5年1月から新様式に変更となった申請書にも対応した内容となっています。必要書類の確認や、申請書の記入の際にご活用ください。

協会けんぽホームページにもPDFデータを掲載しておりますので、ご利用ください。



発行元

全国健康保険協会 北海道支部
協会けんぽ

〒001-8511 札幌市北区北10条西3丁目23-1
THE PEAK SAPPORO 3階
TEL (011) 726-0352 FAX (011) 726-0379

健康保険委員の新規申込、交代、事業所の名称・所在地変更などの届出用紙は、北海道支部ホームページに掲載しています。

