



## 今月号のトピックス

- 健康状態の「現在地」を知るために…「健診」を受けよう！
- 健診を受けたあとのケアが大切です
- ピンクリボン月間～乳がんについて考えてみませんか～
- 最終のご案内！「女性の健康課題」と健康経営®セミナー
- 「健康づくり講演会」アーカイブ配信

## 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。



## 健康状態の「現在地」を知るために…「健診」を受けよう！

何気なく過ごしている生活習慣が、健康を脅かしている可能性があります。健診は、自分の健康状態の「現在地」を知るためのものです。健診を受診し、必ず年に1度は自身の健康状態を把握しましょう。

協会けんぽでは、生活習慣病の発症や重症化の予防などを目的として被保険者（ご本人）、被扶養者（ご家族）さま向けの健診を実施しています。



35歳～74歳の被保険者  
(ご本人)の方が対象

## 生活習慣病予防健診

### おトク！自己負担額がお安くなりました！

皆さまにご負担いただく金額が軽減され、今までより約1,900円お安く健診を受けることができます。

総額 18,865円のところ

令和5年  
4月から

7,169円 → 5,282円



### 守心！がん検診を含む充実の内容！

労働安全衛生法による定期健康診断の一般的な検査項目に加え、がん検診も含み検査内容が充実しています。

肺がん・胃がん・大腸がん  
乳がん・子宮頸がん



※乳がん・子宮頸がん検診は、別途費用負担、年齢条件がございます。

健診機関によっては、年度末にかけて、ご予約が取りづらくなる可能性があります。ご予約がまだの場合は、早めのご予約をお勧めします。



ハッ！今のうちに予約して、健診受けなくちゃ！

## 申し込みお手続きは簡単！

受診したい健診機関へ  
電話予約するだけ！

※ご予約の際に、書類提出が必要な場合もございます。



協会けんぽ北海道 生活習慣病予防健診

検索 🔍

健診項目や健診機関などの詳細は、協会けんぽ北海道支部のホームページをご覧ください。



40歳～74歳の被扶養者  
(ご家族)の方が対象

## 特定健診

### 基本的な検査項目をカバー

#### 健診の内容

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

※がん検診は、お住まいの市区町村でお申し込みください！

### 健診費用の多くを補助

費用総額 約8,000円のところ

北海道内で  
受診の場合  
自己負担額 **680円**  
または **0円**

※健診機関によって自己負担額は異なります。

道内約140機関では、**無料**で受けられます！

無料の  
健診機関  
の一覧



### 従業員だけでなく、

### そのご家族の健康管理も欠かせません！

ご家族の健康状態の悪化に伴い、従業員本人の心身や仕事に影響を及ぼすことも考えられます。大切な従業員、従業員のご家族の健康のため、協会けんぽの健診をお勧めください！

特定健診の詳細は、  
ホームページをご覧ください。

協会けんぽ北海道 特定健診

検索 🔍



## 健診を受けたあとのケアが大切です

健診を受けるだけで終わらせず、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。

生活習慣の改善が  
必要と判定された方は

**健康サポートをご利用ください**

### 健康サポート (特定保健指導)

健診の結果から、生活習慣の改善により生活習慣病の予防が期待できる方に対し、保健師または管理栄養士が生活習慣改善のお手伝いをします。



### 健康サポートの流れ

#### 健康サポートの受け方を選ぶ

#### 1 健診の当日「健診機関」で受ける

健診当日に健康サポートを実施している健診機関で利用することができます。健康サポートの対象と判定された方には、当日健診機関からお声がけします。

※当日に受けられない場合は後日、健康サポートのご案内をお送りします。

健診当日に健康サポート  
を実施している健診機関  
を確認



または

#### 2 健診の後日 都合の良い日に受ける

対象の方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。

- 右記の方法から選択し  
面談を実施
- ① 事業所内にて対面で受ける
  - ② ICT (Zoom等) を使用し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

事業所さまの状況によっては、土日祝日や夜間（平日20時まで）の実施や、対象の方へ個別の案内送付といったサポートも利用可能です。※ご利用の場合は要相談。

### 健康サポートを受ける

スタート!

#### 初回面談 (20～30分)

保健師または管理栄養士が、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣についてお話し、取り組みやすい生活習慣改善の目標や計画を一緒に立てます。

サポート!

#### 目標に向けた 取り組み

初回面談で考えた取り組みを実践。メタボリスクが高い方には、保健師または管理栄養士が電話、メール、手紙等でサポートします。

ゴール!

#### 3か月以上経過後 目標達成状況 の確認

目標の達成状況を一緒に確認します。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。

### 事業主の皆さまへ

健康サポートを利用し、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！

- 健康サポートの案内が届きましたら、対象の方に必ず受けるようお声がけください。
- 健康サポートを受けられるようスケジュール調整や、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。



# ピンクリボン 月間

## 乳がんについて 考えてみませんか

毎年10月は、「ピンクリボン月間」です。乳がんに関する正しい知識の普及、乳がん検診の受診による早期発見・早期治療の重要性を伝えるため世界各地で様々なイベントが開催されています。



### ピンクリボン in SAPPORO

乳がん検診の必要性を訴えかけるとともに、患者・医療関係者・市民の交流の場づくりを目指して様々な活動を行っています。さっぽろテレビ塔をピンク色にライトアップするなどの各種イベントも実施しています。



### 日本人女性の9人に1人がかかる「乳がん」

乳がんとは、乳房の乳腺組織にできるがんです。日本人女性がかかるがんのなかで最も多く、20歳代で増え始め、30歳代で急激に増加し、40歳代後半から50歳代にピークを迎えるのが特徴です。

### 早期発見が重要です

乳がんは、初期の段階で発見されると90%が治癒すると言われており、他のがんと比べて生存率が高いと言えます。早期に適切な治療を受けることで、がんで亡くなる可能性を低くすることができます。

#### セルフ チェック

自分で乳房にしこりがないか触ることや、陥没やひきつれがないかを見てチェックしましょう。定期的に確認することで、小さな異変にも気づきやすく早期発見につながります。

#### 乳がん 検診

乳がんを調べる検査には、視診・触診・乳房エックス線検査（マンモグラフィー）などがあります。これらの検査は科学的に有効であるとされ、40歳以上の女性は2年に1回受けることが推奨されています。

#### 協会けんぽで実施

### 被保険者（ご本人）さま向け「乳がん検診」

協会けんぽでは、偶数年齢の女性を対象とした「乳がん検診」の費用の補助を行っています。「乳がん検診」を生活習慣病予防健診とセットで受診できます。



本当に怖いのは、  
がんが見つかることではなく、  
知らないままがんが進行することです。  
ご自身のため、大切な方を守るために、  
「乳がん検診」を受けませんか？

	検査内容	自己負担額（最高）
<b>乳がん検診</b> 40～74歳で偶数年齢の女性被保険者（ご本人）	●問診 ●乳房エックス線検査（マンモグラフィー） ●視診・触診（医師の判断により実施）	50歳以上（1方向撮影） 費用総額 3,619円のところ <b>1,013円</b>
		40～48歳（2方向撮影） 費用総額 5,621円のところ <b>1,574円</b>



### 女性 がん罹患数 TOP3（2019年）

- 1位 **乳がん**
- 2位 大腸がん
- 3位 肺がん



参照：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）

### 5年相対生存率

部位別がん5年相対生存率（女性2009～2011年）



100%に近いほど治療で生命を救えるがんであることを示します。

参照：全国がん罹患モニタリング集計 2009～2011年生存率報告（国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター、2020）／独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

参考：国立がん研究センター がん統計

# 最終のご案内！「女性の健康課題」と健康経営®セミナー

本セミナーでは、女性の健康課題についてや、健康経営の視点から女性の健康課題に取り組む先進的な企業の事例を紹介します。  
※健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## プログラム

- ① 「女性特有の健康課題について」 医療法人社団M / 理事長 三浦 哲哉 医師
- ② 健康経営の実践「健康事業所宣言」 全国健康保険協会北海道支部 / 企画グループ
- ③ サツドラ健康経営 ～これまでとこれから～ 株式会社サツドラドラッグストア / マネジメントサービス本部 人事部 労務担当 保健師 又吉 久美子氏

## 日時

10月11日(水) 13:30~15:30

## お申込み

申し込み締め切り 9月29日(金)

参加申込書をFAXでお送りください。前月号の広報紙に同封しております。なお、北海道支部のホームページからもダウンロードできます。



## 開催方式

ハイブリット開催（会場・オンライン）

- 会場：50名 HIGUMA HALL  
(札幌市東区北8条東4丁目1-20  
サツドラホールディングス株式会社 本社2階)
- オンライン：130名 (Zoomウェビナーを使用)



経営者・人事労務担当者向けの無料のセミナーです！  
皆さまのご参加をお待ちしております！



協会けんぽ北海道 セミナー

検索 🔍

## 「健康づくり講演会」アーカイブ配信

加入者の皆さまに「健康づくり」について関心を高めていただくため、9月13日に「健康づくり講演会」を開催しました。本講演のアーカイブ配信が決定しましたので、当日ご参加いただけなかった方や、もう一度見たいという方も、この機会にぜひご視聴ください！

配信期間（予定）

9月27日(水)~10月10日(火)



### 第一講演

「コロナ禍の経験から、これからの感染症対策を考える」

- 講師：高橋 聡 氏 (札幌医科大学医学部 感染制御・臨床検査医学講座 教授/北海道医師会常任理事)

### 第二講演

「治療を受けながら安心して働くことができる職場づくり」

- 講師：片山 あゆ美 氏 (北海道産業保健総合支援センター 両立支援促進員)

ご視聴については、協会けんぽ北海道支部のホームページでご案内しています。

協会けんぽ 健康づくり講演会

検索 🔍

こちらから  
ご確認ください



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。

