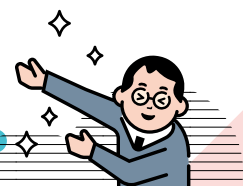




# 協会けんぽ ほっかんど



## 今月号のトピックス

- ▶ オンラインでもっと手軽に! 「電子申請サービス」のご紹介
- ▶ 「けんぽアプリ」をリリースしました
- ▶ “健診”を“受けるだけ”で終わらせないで!  
健診は、健康づくりの始まりです
- ▶ 健康づくりに役立つ! 北海道支部の SNS をご紹介



## 医療を受けるならマイナ保険証!

マイナ保険証には、過去のお薬の情報や健診結果をふまえた医療が受けられたり、窓口で限度額以上の支払が不要になる等の「4つのメリット」があります。詳細はリンク先のページをご覧ください。



## オンラインでもっと手軽に! 「電子申請サービス」のご紹介

インターネットを通じて、パソコン、スマートフォンを利用して各種申請することができる「電子申請サービス」を開始しました。郵送などにかかっていた手間、時間、費用が削減でき、スマートフォンやPCから申請後の進捗状況が確認できます。ぜひご利用ください。

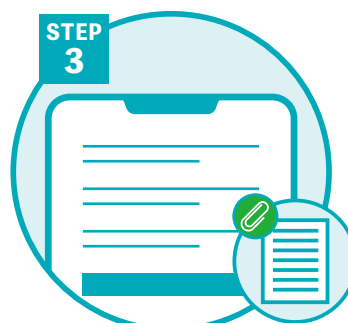
### 利用方法



ウェブサイトまたはアプリからログインして申請したい申請書を選択



マイナンバーカードを利用して協会けんぽの資格情報を取得



入力フォーマットに必要事項を入力し添付書類は電子ファイルをアップロード



申請手続き完了です!

## ほぼすべての申請が可能です

- ✓ 傷病手当金支給申請書
- ✓ 埋葬料(費)支給申請書
- ✓ 特定健康診査受診券(セット券)申請書
- ✓ 出産手当金支給申請書
- ✓ 療養費支給申請書(立替払等)
- ✓ 特定保健指導利用券申請書
- ✓ 出産育児一時金支給申請書
- ✓ 療養費支給申請書(治療用装具)
- ✓ 高額療養費支給申請書
- ✓ 任意継続資格取得申出書

詳しくはこちら

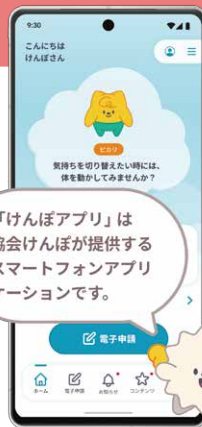


他

## 「けんぽアプリ」をリリースしました

協会けんぽは、すべての加入者とつながる「けんぽアプリ」をリリースしました。

「けんぽアプリ」では個人に寄り添った健康に役立つ情報をお届けするほか、傷病手当金などの給付申請をはじめとした健康保険に関する主要なお手続きをスマートフォンから申請できる「電子申請サービス」も利用できます。ぜひご利用ください。



「けんぽアプリ」は協会けんぽが提供するスマートフォンアプリケーションです。

Android



で手に入れよう



iOS



からダウンロード



# “健診”を“受けるだけ”で終わらせなくて！健診は、健康づくりの始まりです

健診を受けて終わりにしていませんか？

結果を確認し、自分の体の状態を知り、必要な行動につなげることで、はじめて健康づくりがスタートします。



このサイクルを毎年繰り返すことで、**生活習慣病の予防や重症化を防ぐ**ことができます。



## STEP 1 健診で今の状態を知る

### 生活習慣病予防健診にはがん検診の内容が一部含まれていることはご存知ですか？

日本人の2人に1人がかかる「がん」。がんの予防には、定期的に検診を受けることが重要です。がん検診を受診している方の検診・検査を受診した理由（きっかけ）を調査したところ「定期健診の検査項目に含まれていたから」が最も多い回答結果※になっています。

生活習慣病  
予防健診に  
ついて



協会けんぽの生活習慣病予防健診には、がん検診の内容を一部含んでいます。  
ぜひ生活習慣病予防健診をご利用ください！

※株式会社北海道二十一世紀総合研究所「がん検診受診率実態調査事業」より

### 大切なご家族の方へも 特定健診の受診のお声がけをお願いします！

特定健診  
について



40～74歳の被扶養者（ご家族）さまが受診できる特定健診を実施しています。

4月上旬に被保険者さまのご自宅へ受診券（セット券）をお送りしていますので、ご家族さまへ受診するようお声がけください。

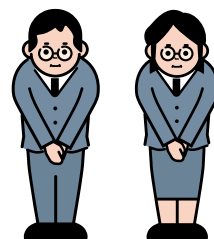
詳しくは健診のご案内、または協会けんぽのホームページをご覧ください。

協会けんぽ 健診 検索



## 事業主の皆さまへ 3つのお願い


- 1 健診の案内が届いたら、対象の方へ確実に周知いただき、健診を受診するよう、声掛けをお願いします。
- 2 健診結果を放置している従業員の方はいませんか？  
健診の結果で、生活習慣の改善が必要な従業員の方には、健康サポート（特定保健指導）を利用するよう、積極的な声掛けをお願いします。
- 3 健康サポートを利用するために業務の配慮をお願いします。






## STEP 2 できることから“始める”

### 健診結果をチェック



#### 生活習慣の改善が必要な方

保健師・管理栄養士による**無料**の「健康サポート」の案内を**事業所**へお送りします。  
対象者へのご案内・日程の調整をお願いします。



#### 医療機関への受診が必要な方

「**要治療**」「**要精密検査**」の方へ、早期に受診いただけるよう事業主、ご担当者さまからのお声かけおよび受診しやすい環境づくりをお願いします。

### 健康サポート(特定保健指導)とは?

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある40~74歳までの方を対象に行う無料のサポートです。

健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします!



### お困りの労務管理ご担当者さまへ

「どのように進めたらいいかわからない」とお困りのご担当者さまに向けて、健康サポートを利用している事業所さまへのインタビュー内容をもとに、ポイントやノウハウなどをまとめた事例集をご紹介します。

朝のパンをごはんに変えた、帰りにコンビニで買うお菓子をやめたなど、ちょっとしたことで効果が出ているようです。



事例集の一部ご紹介

すべて社員任せにするのではなく、勤務時間に組み込んだり、会社として環境づくりを行っています。



人手不足かつ多忙な状況において、健康サポートの時間を確保することは困難と感じるかもしれませんが、万が一を回避するために、仕事の一環として考えてみてはいかがでしょうか。



詳しくは協会けんぽのホームページをご覧ください。



協会けんぽ 特定保健指導事例集

検索



## STEP 3 日々の健康づくりで意識したい3つのこと

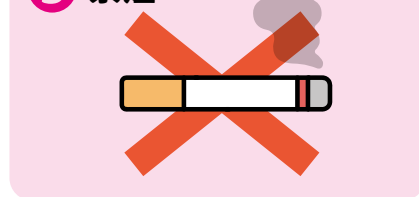
### 1 適度な運動



### 2 バランスの良い食生活



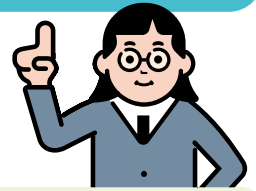
### 3 禁煙



毎年健診を受診し、健診結果を振り返りながらより良い生活習慣を取り入れ、健康な暮らしを続けられるよう、サイクルをまわしていきましょう!

# 健康づくりに役立つ！北海道支部の SNS をご紹介

北海道支部では、「LINE」「X」「メールマガジン」で健康づくりに役立てていただける情報や、セミナー情報、各手続き等の最新の情報を配信しています。  
アカウントをお持ちの方は、ぜひご登録をお願いします。



**LINE** 従業員の皆さまと、そのご家族の皆さまの日々の健康づくりに活用できる情報を、定期的に配信しています。

**事業主・労務管理担当者の皆さま！  
健康情報の社内周知でお困りではありませんか？**

**⇒北海道支部の LINE をご活用ください！**

- 北海道支部から通知が届いたら配信内容を確認し、社内で周知する。
- 従業員やそのご家族の皆さまへ「友だち追加」を勧めていただき、配信内容を直接確認してもらう。  
など、日々の健康づくりにぜひご活用ください。

## 過去の配信テーマ(一部)

- 1月「早めに始める花粉症対策」
- 2月「食と生活習慣病」
- 3月「デスクワークでの肩こり」

北海道支部公式YouTubeで配信している「喫煙対策」や「がん検診・がんを予防する生活習慣」等の動画も配信開始時にいち早くご紹介しています。

協会けんぽ北海道支部

## LINE 公式アカウント

健康づくりをもっと身近に！  
イベント・健診のお知らせが届く！  
知っておきたい季節の健康情報

友だち追加方法  
二次元コードから登録

LINEアプリ内  
「ホーム」  
▼  
「友だち追加」  
▼  
「QRコード」

メニュー画面から  
欲しい情報にすぐアクセス！  
健診の内容や健診実施機関も確認できます！

健康づくりに役立つ「季節の健康情報」を毎月お届けします！

詳しくは画面をご覧ください

**X** 健康づくりに関する情報やイベントのお知らせ等を随時配信しています。  
アカウントをお持ちの方は、フォロー、リポストをお願いします。

「協会けんぽ北海道 X」で検索いただくか、右記の二次元コードからご覧ください。

詳しくはこちら



アカウント ID

kenpohokkaido

## 過去の配信内容

- 電子申請、けんぽアプリの開始について
- 無料特定健診のご案内
- 各セミナーの開催について

## メールマガジン

健康保険制度の解説や、各種申請お手続きの際の留意点、健康づくりのためのお役立ち情報等を毎月5日に配信しています。配信内容の「健康コラム」では、北海道医師会・北海道歯科医師会・北海道薬剤師会からご寄稿いただき、隔月にリレー形式で医療の専門家が書いた記事が読めます！まだ登録していない方はこの機会にぜひ登録をお願いします。

## 過去の配信内容

- オーラルフレイル
- やむをえないクルマでの避難生活を安全に過ごすために
- プレコンセプションケア

登録はこちら

ご利用方法

- ① パソコン・スマートフォンから登録を行う
- ② メールアドレス登録後に「登録完了メール」が届く
- ③ 毎月5日にメールマガジンが届く



発行元

「もしも」と「いつも」に安心を。  
**協会けんぽ**  
全国健康保険協会 北海道支部

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

けんぽアプリ、電子申請をぜひご利用ください



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。



詳しくはこちら