



今日号のトピックス

- ▶ これからの各種申請は便利な電子申請サービス！
～電子申請サービスのよくある質問コーナー～
- ▶ 「禁煙」と「健診」でつくる健康な職場
- ▶ 生活習慣病予防健診がさらに充実しております！
- ▶ 厚生労働省からのお知らせです



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。



これからの各種申請は便利な電子申請サービス！

～電子申請サービスのよくある質問コーナー～

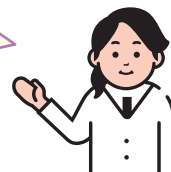


Q1. 電子申請のメリットは何ですか？

A. 各種申請をオンラインで手軽に手続きすることができます。

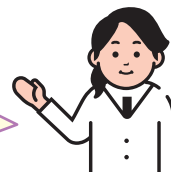
【主なメリット】

- ①印刷や郵送などにかかっていた手間や費用が削減できます。
- ②制度内容やよくある質問、入力方法の説明等を見ながら申請できます。
- ③申請前の入力チェック等により記載漏れなどのミスが防げます。
- ④アップロードする添付書類は、スマートフォンのカメラ機能で撮影した画像でもOKです。
- ⑤申請後の審査状況の確認ができます。



Q2. 誰でも電子申請の利用は可能ですか？

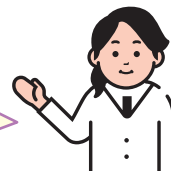
A. 被保険者と社会保険労務士の方が利用可能です。
(一部の申請においては、「被扶養者」の方が利用可能です。)



Q3. 操作は難しくありませんか？

A. わかりやすさを意識した設計に努めております。
ぜひ一度、ご利用ください！

操作方法等でご不明な点がございましたら、お気軽に北海道支部までご連絡ください。



利用方法

STEP 1



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

STEP 2



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

STEP 3



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

STEP 4



申請手続き完了です！

詳しくはこちら



「禁煙」と「健診」でつくる健康な職場

日本人の2人に1人が一生のうちに一度はがんになる可能性があります

がんの発生には、遺伝的な体質のほかに、生活習慣が関わるものも分かっています。がんの予防法として「たばこ」「お酒」「食生活」「身体活動」「体重」「感染」があります。そのなかでも、たばこを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんになるリスクが約 1.5 倍、高くなることが分かっています。

出典：国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防法5+1」



北海道民の大きな健康課題①：喫煙率が高い

北海道民の主な健康課題のひとつに、喫煙率が高いことがあります。北海道支部では、職場での喫煙対策に関する支援を行っています。



北海道支部の取り組みの一部をご紹介します

喫煙対策資料・動画



「自分たちで取り組める」をコンセプトに解説などを加えたワークブックです。皆さまの事業所にあった喫煙対策プログラムを作っていきましょう！

詳しくはこちら



詳しくは北海道支部公式 YouTube をご覧ください



YouTube で配信中♪



宣言事業所さま限定 健康づくりプログラム

「健康事業所宣言」にエントリーしている事業所さま限定で、「健康づくりプログラム」があります。

喫煙対策プランをはじめ、無料で受けることのできる様々な講座をご用意しました。

まだ宣言をされていない事業所さまは、この機会にぜひ従業員の皆さまを元気にできる「健康事業所宣言」しましょう。

主なプラン内容

- 食生活、栄養プラン(全 21 講座)
- 運動の推進プラン(全 29 講座)
- メンタルヘルス対策プラン(全 18 講座)
- 喫煙対策プラン(全 6 講座)

健康事業所宣言についてはこちら



健康づくりに役立つ講座(全74種類)を無料で実施!

令和8年度 フォローアッププログラム

最大4つの実施方法からお選びいただけます!

講義視聴 VOD 視聴 オンライン DVD 貸出

<p>実施期間 令和8年7月中旬～令和9年2月末</p> <p>対象 健康事業所宣言にエントリーした事業所</p> <p>利用回数 1事業所につき、1回(1プログラムまで)※講座時間：60分程度</p> <p>申込方法 本パンフレット裏面(11ページ目)の[申込書]を記入して、FAXでご提出ください。</p> <p>申込期限 令和8年12月31日まで</p> <p><small>※講座の実施回数には限りがございます。申込状況によっては、申込期間より早く受付を終了させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。</small></p> <p><small>※受付を終了させていただく場合は、北海道支部のホームページにてお知らせいたします。</small></p> <p>https://www.kyoutaikken-pso.or.jp/shibu/hokkaido/health_promotion/005/</p>	<p>食生活、栄養プラン (21種類)</p> <p>運動の推進プラン (29種類)</p> <p>喫煙対策プラン (6種類)</p> <p>メンタルヘルス対策プラン (18種類)</p>
--	--

フォローアッププログラムに関するお問い合わせ先

協会けんぽ 全国健康保険協会 北海道支部 企業グループ ☎011-726-0352 (カイダンス:2~4)

職場の喫煙対策でお困りの 事業主・健康管理ご担当者の皆さま必見！



喫煙対策推進セミナーの開催



事業主・健康管理ご担当者さま向けの「喫煙対策推進セミナー」を開催します。

日時 6月26日(金) 14:30~17:00 (開場 14:00)

会場 TKP札幌駅カンファレンスセンター ホール3D
(札幌市北区北7条西2丁目9 ベルヴェオフィス札幌 3階)

定員 会場：40名(先着順)
オンライン：定員なし (Zoomウェビナーでライブ配信)

プログラム

○職場における喫煙対策の取組み推進について

講師：佐藤 広和 氏 (JR札幌病院保健管理部部長 (医師))

○実践できる！行動科学に基づく職場での禁煙支援活動について

講師：小田原 幸 氏 (国立がん研究センターがん対策研究所 行動科学研究部 研究員)

○意見交換会

※意見交換会は、会場限定のプログラムです。配信はございませんのでご了承ください。

職場の喫煙対策推進セミナー 参加無料

本セミナーは、職場の健康づくりを支援する「事業主・管理責任者」の皆さまを対象としたセミナーです。これから喫煙対策に取り組みたい方だけでなく、すでに取り組んでいる方にもご参加をお勧めする内容です。

2026年
6月26日(金) 会場：40名(先着順)
14:30~17:00 オンライン：定員なし (Zoomウェビナーでライブ配信)
(開場 14:00) 会場：TKP札幌駅カンファレンスセンター ホール3D
(札幌市北区北7条西2丁目9 ベルヴェオフィス札幌 3階)

- 職場における喫煙対策の取組み推進について (40分)**
講師：佐藤 広和 氏 (JR札幌病院保健管理部部長 (医師))
- 実践できる！行動科学に基づく職場での禁煙支援活動について (40分)**
講師：小田原 幸 氏 (国立がん研究センターがん対策研究所 行動科学研究部 研究員)
- 意見交換会 (50分)**
※意見交換会は、会場限定のプログラムです。配信はございませんのでご了承ください。
ファシリテーター：小田原 幸 氏 アドバイザー：佐藤 広和 氏

参加方法 会場の参加申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXにてお申し込みください。
参加申込締切：2026年6月10日(水)

※参加費は無料ですが、会場参加の交通費、オンライン参加の通信料等は、参加費の中で負担となります。
※セミナーの内容、配信日時は、変更となる場合がございます。
後援：(特定) 財団法人生活習慣病予防協会、アサヒ生命保険株式会社、住友生命保険株式会社

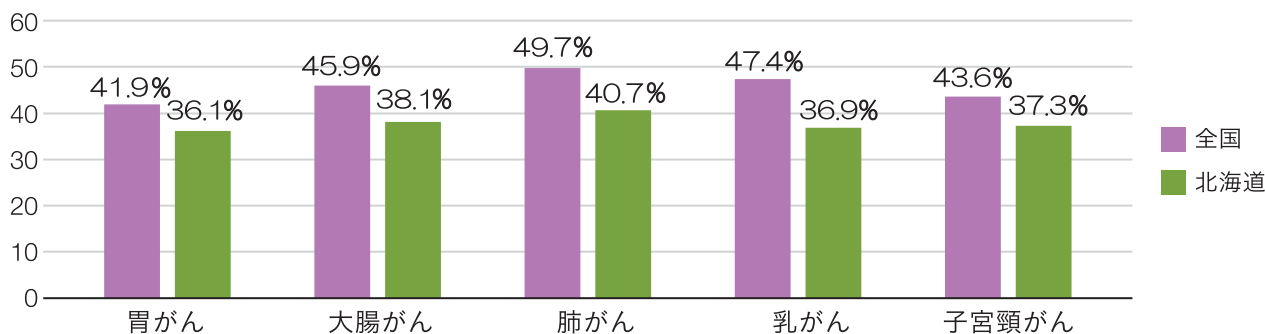
協会けんぽ 全国健康保険協会 札幌支店 セミナーに関するお問い合わせ先 協会グループ TEL:011-209-4392(代) FAX:011-209-4392(代)

同封チラシ裏面の
参加申込書をご記入のうえ、
FAXにてお申し込み
ください。



北海道民の大きな健康課題②：がん検診の受診率が低い

全国と北海道のがん検診受診率



出典：国民生活基礎調査 (調査実施2022年)

実は、北海道民は、がん検診を受診してゐる人が少ない！

北海道民のがん検診受診率は全国平均を下回る項目が多く、早期発見の機会を逃している可能性があります。早期発見・早期治療をできるように、がん検診を定期的を受診し、自分や大切な家族を守っていきましょう！



がん検診のみを単独で受けに行くのはちょっと……と、**ほう方こそ必見！！**

協会けんぽの生活習慣病予防健診にはがん検診の一部が含まれていることはご存知でしょうか。

今年度から健診内容がより手厚くなっておりますので、ぜひご利用ください。

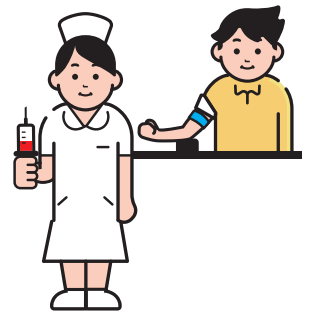


詳しくは次のページをご覧ください。



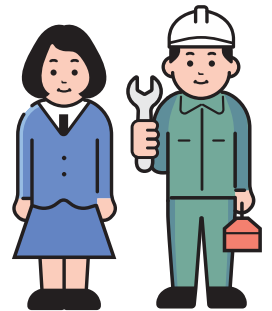
1
人間ドック
健診に対する
補助

対象者 **35歳～74歳**の被保険者
 補助額 最高**25,000円**
 (自己負担額は各健診機関により異なります)
 内容 生活習慣病予防健診の項目に血液の詳しい検査や眼圧検査が追加され、当日の医師による健診結果説明や特定保健指導も含まれる総合的な健診です。



2
生活習慣病
予防健診対象者の
拡大

対象者 **20歳、25歳、30歳**の
被保険者
 自己負担額 最高**2,500円**
 内容 生活習慣病予防健診の項目から大腸がん及び胃がんの検査を省略した健診です。



3
骨粗しょう症
検診の実施

対象者 生活習慣病予防健診を受診する
40歳から74歳の
偶数年齢の女性被保険者
 自己負担額 最高**1,390円**
 内容 骨の中にあるカルシウムやマグネシウム等の分量を測定することで、骨粗しょう症の予防と早期発見を目的とした検診です。



厚生労働省からの
お知らせです

全ての事業主の方へ

令和8年4月から

病気を抱える労働者の治療と就業の両立支援が
努力義務になります！

改正労働施策総合推進法（令和7年法律第63号）により、令和8年4月1日から、職場における治療と就業の両立支援の取組が、事業主の努力義務になります。

治療と就業の両立支援指針（令和8年厚生労働省告示第28号）を踏まえ、社内の環境整備や必要な両立支援の措置を講ずることが求められます。

詳しくは
厚生労働省の
ホームページを
ご覧ください



<北海道産業保健総合支援センター主催「治療と仕事の両立支援」セミナーをご案内>

本セミナーでは、厚生労働省より告示された「治療と就業の両立支援指針」を中心に解説が受けられます。ぜひご参加のご検討をお願いします。詳しくは同封のチラシをご確認ください。



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