

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～
- ▶ 健康経営優良法人に認定されている事業所さまが増えています！
- ▶ マイナ保険証を使いましょう！
- ▶ 季節の健康ワンポイント
～室外よりも室内の方が危険 隠れ熱中症～



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。



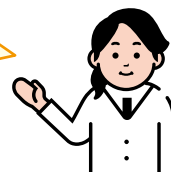
これからの各種申請は便利な電子申請サービス！

～電子申請サービスのよくある質問コーナー～



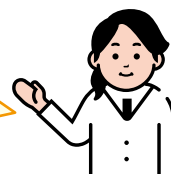
Q1. マイナンバーカードは持っていますが、健康保険証の利用登録は行っていません。電子申請を利用することは可能ですか？

- A.** 健康保険証の利用登録を行っていない場合であっても、マイナンバーカードとマイナポータルアプリをお持ちであれば、電子申請を利用することができます。
マイナ保険証を利用するメリットは本広報紙の4ページ目に記載しております。ぜひこの機会にマイナ保険証の利用登録をお願いします！
※電子申請サービスを利用する場合、事前に、マイナンバーカードの取得とマイナポータルアプリのインストールが必要です。



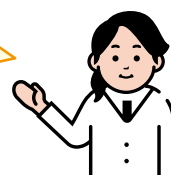
Q2. 電子申請した申請の審査状況(受付状況)を確認する場合、どうすればよいでしょうか？

- A.** 審査状況については、電子申請サービスのメニュー画面の「審査状況確認」により確認することができます。(船員保険の申請については確認対象外です。)



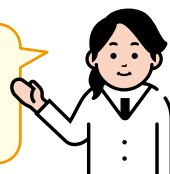
Q3. 電子申請した内容に不備があった場合はどうなりますか？

- A.** 電子申請に不備があった場合は、電子申請サービス内で返戻します。返戻する書類は、返戻理由が記載された返戻のお知らせと電子申請の入力した内容をイメージ化した画像データ、添付書類の画像データ、再申請時に利用する入力データ(JSON ファイル)になります。
返戻する書類は、電子申請サービスの「電子ポスト」に格納します。
また、電磁的な返戻の確認漏れを防止する観点から返戻のお知らせは、別途、紙でも送付します。



Q4. 「システムエラー」画面が表示されました。どうすればいいですか？

- A.** 電子申請サービス利用中に、通信状況やシステム負荷等により想定外の事象が発生した場合に本画面が表示されます。お手数ですが、再度、トップページから申請を行ってください。



よくあるご質問
について
詳しくはこちら



健康経営優良法人に認定されている 事業所さまが増えています！



健康経営優良法人認定制度とは？

健康経営優良法人認定制度とは、経済産業省と日本健康会議が共同で、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営®を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

令和8年3月9日に発表された「健康経営優良法人2026」に、協会けんぽ北海道支部の宣言事業所からは大規模法人部門27社（上位法人「ホワイト500」は2社）、中小規模法人部門726社（上位法人「ブライト500」は15社、上位501～1500位「ネクストブライト1000」は28社）が認定されました。

ホワイト 500
ブライト 500

大規模・中小規模法人部門の中から健康経営優良法人の中でも優れた企業として優良な上位500の法人を顕彰

ネクストブライト 1000

中小規模法人部門の中から健康経営優良法人の中でも優れた企業として優良な上位 501 ～ 1500 の法人を顕彰

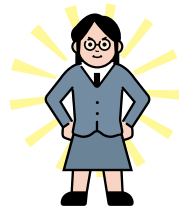
健康経営優良法人
健康事業所宣言

健康経営優良法人の認定を目指す場合は、まずは協会けんぽ北海道支部の「健康事業所宣言」へエントリーして、健康経営®をスタートしましょう！

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康事業所宣言とは？

「健康事業所宣言」とは、健康経営®に取り組む事業所であることを社内外に宣言することです。
健康経営®とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。
中小規模法人部門の健康経営優良法人認定には、北海道支部の「健康事業所宣言」へのエントリーが必須です。



健康事業所宣言のエントリー要件 及び エントリー方法

北海道支部がサポートします！まずは一緒に取り組みましょう！

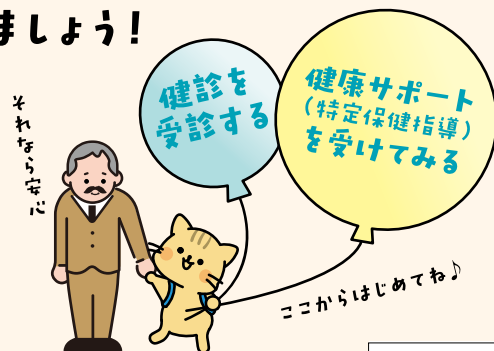
●エントリー要件

- ①健康診断の実施（受診率100%）
- ②健康サポート（特定保健指導）の実施（実施率40%以上※前年度の実施率が40%未満の場合）
- ③再検査・要治療者への受診勧奨の実施
- ④職場の健康プランを設定し取り組む
- ⑤健康保険委員の登録

●エントリー方法

以下の2点を北海道支部にご郵送ください

- ①健康事業所宣言エントリーシート
- ②提供依頼書



エントリー要件の詳細や提出書類等のダウンロードはこちら

協会けんぽ北海道 始めよう健康事業所宣言

検索

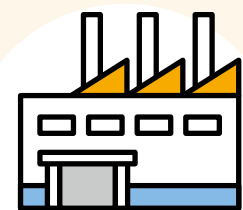




健康経営・健康事業所宣言によって得られるメリット

従業員の
健康増進・
活力向上

組織の
活性化・
生産性の
向上



健康事業所宣言
実施企業

優秀な人材
の確保

会社の
イメージアップ

北海道支部
からの
サポート

人材の
定着率の向上

宣言後に受けられるサポートを一部ご紹介！

どさんこヘルス サポートサービス

フィットネスクラブの利用料金割引などのサービスをご利用いただけます。



フォローアッププログラム

健康経営®の取り組みを応援するため、健康づくりに活用できる講座(全74種類)をご用意しております。

主なプラン内容

- 食生活・栄養プラン
- 運動の推進プラン
- 喫煙対策プラン
- メンタルヘルス対策プラン



健康測定機器の無料貸出

生活習慣の改善や従業員の健康づくりのきっかけにつながる機器を無料でご利用いただけます。

令和8年度は野菜摂取度を測定できる「ベジチェック®」を貸出しています。

「ベジチェック®」はカゴメ株式会社の登録商標です。



職場の健康づくりで特に取り組んでほしいこと

→禁煙支援について

北海道支部では、禁煙支援の動画を公式 YouTube で配信しております。ぜひ本動画を禁煙支援にご活用ください。



詳しくは
北海道支部公式
YouTube を
ご覧ください





マイナ保険証を使いましょう！

医療機関での受診はマイナ保険証(健康保険証としての利用登録が完了したマイナンバーカード)での受診が基本です。しかし、北海道支部加入者のマイナ保険証の利用率は50%以下で、協会けんぽの加入者全体では、特に10代、20代の利用率が低い状況です。「登録手続きが面倒」と感じている方にこそ、マイナ保険証のメリットをご紹介します。

○マイナ保険証のメリット

- 受付時に情報提供に同意することで、過去に処方されたお薬の情報や健診結果をふまえた医療を受けられます。
- 高額な医療費が発生する場合、窓口での一時的な自己負担や、事前の書類申請手続きが不要になります。
- 救急隊員が診療情報、お薬情報などを参照できるようになるため、**搬送中の応急救置や病院の選定を適切に行うことができます。**

○特に若い世代の方のメリット

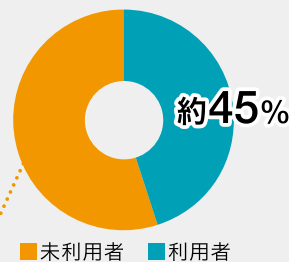
10代、20代の方は、進学や就職などで生活環境が変わりやすい時期です。マイナ保険証であれば、初めての医療機関でも、薬や受診歴の確認もできて、より良い医療が受けられます。
また、健康保険の資格の変化に対してもスムーズに対応できます。

※健康保険の資格切り替え中に受診するときのお願い

マイナ保険証で医療機関を受診する際、健康保険の資格が変わっている(就職や離職等による)場合は、その旨を医療機関へお伝えください。 ※健康保険資格の取得・喪失データがオンライン上に反映されるまで、少々時間を要します。

北海道支部加入者のマイナ保険証利用率

令和7年12月時点



協会けんぽでは特に10代、20代の方の利用率が低いです！



マイナ保険証について詳しくはこちら



季節の健康ワンポイント

～室外よりも室内の方が危険 隠れ熱中症～

湿度や気温が上がる季節になり、注意したいのが「隠れ熱中症」です。「隠れ熱中症」とは、無自覚のうちに熱中症になっている状態のこと。熱中症は気温の高い屋外で起こるものと思いますが、室内でも起こることがあります。

体温が上昇している事に気づかず、夏バテや睡眠不足だと思い込んでしまい、実は「隠れ熱中症」になっていることが多いです。気づかないまま放置すると症状が悪化する危険性もあります。

※職場における熱中症対策の強化として、令和7年6月1日に改正労働安全衛生規則が施行されました。熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより、熱中症の重篤化を防止するため、「体制整備」「手順作成」「関係者への周知」が事業者に義務付けられています。詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

Point 1 めまいや急なふらつき、周りが暗く感じるときは、血流が悪くなり、頭に血が行きにくくなっている状態。こうした場合は隠れ熱中症のサインです。

Point 2 隠れ熱中症には、水分補給が大切。塩分や電解質を含む飲み物が理想。コーヒーなどカフェインが含まれ利尿作用があるものではなく、お茶やスポーツドリンクなどが適しています。
※スポーツドリンクは糖分が入っているので、飲みすぎには注意してください。

Point 3 多量の汗をかいたあと、汗が出なくなる場合は水分不足がかなり進んだ状態です。首の後ろやわきを冷やし、水分補給をして涼しいところで安静にしましょう。

Point 4 室内にいと暑さを感じにくいので、水分補給の回数は無意識に減ります。気づかない間に体内はカラカラの状態に陥り、隠れ熱中症が発症しています。

Action ● トイレの間隔を意識しましょう。3時間以上トイレに行っていない場合は注意！
● 皮膚を軽くつまんでチェック！つままれた形から3秒以上戻らない場合は、脱水の症状が出ています。



監修医 工藤 孝文 内科医

日本内科学会・日本東洋医学会・日本肥満学会・日本糖尿病学会・日本高血圧学会・日本抗加齢医学会・日本女性医学学会・小児慢性疾患指定医

発行元



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