

協会けんぽ
ぽっかぽどう

今月号のトピックス

- ▶ 健康づくり講演会を開催します
- ▶ 「まだ大丈夫」を「もう大丈夫」へ
健康づくりの専門家が伴走する
健康サポート(特定保健指導)をご利用ください!
- ▶ 健康サポート(特定保健指導)の好事例のご紹介
- ▶ 北海道支部からのお知らせ



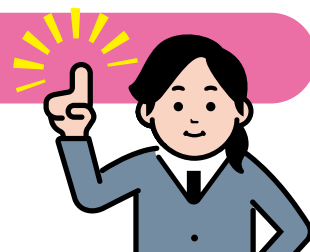
医療を受けるならマイナ保険証!

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。



健康づくり講演会を開催します

北海道支部では、加入者の皆さまが健康づくりへの関心を高めるきっかけとして、主に事業主・労務管理ご担当者さまを対象とした「健康づくり講演会」を開催します。多くの皆さまのご参加をお待ちしております。



日時 9月14日(月)14:00 ~ 2時間程度(開場 13:30)

「メンタルヘルスと睡眠について」

● 第一部

講師：三井 信幸 様

北海道大学大学院医学研究院神経病態学分野
精神医学教室准教授 北海道大学保健センター 副センター長

● 第二部

講師：桑原 富美恵 様

北海道産業保健総合支援センター産業保健相談員

※講演内容等につきましては、急遽変更となる場合がございます。予めご了承願います。

講演内容

会場

TKP 札幌駅カンファレンスセンター ホール3A
(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：100名(先着順)
オンライン：定員なし(YouTubeでライブ配信)

参加方法

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。

事業主・労務管理担当者などもっとも健康的な職場を目指したいあなたへ

参加無料

健康づくり講演会

令和8年9月14日(月)
14:00 ~ 2時間程度(開場13:30)

会場 & オンライン同時開催

今年度のテーマは、昨年度の健康づくり講演会にご参加いただきましたアンケートにて、ご要望が多かった「メンタルヘルスと睡眠」につきまして専門講師よりご講演いただきます。ぜひこの機会にご参加いただき、今よりもっと健康的で働きやすい職場を目指しませんか?

第一部 講師：三井 信幸 様
北海道大学大学院医学研究院神経病態学分野
精神医学教室 准教授
北海道大学保健センター 副センター長

第二部 講師：桑原 富美恵 様
北海道産業保健総合支援センター産業保健相談員

定員 会場：100名(先着順)
オンライン：定員なし(YouTubeでライブ配信)

会場 TKP札幌駅カンファレンスセンター ホール3A
(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)

参加方法 裏面の参加申込書に必要事項をご記入の上、FAXにてお申し込みください。
参加申込期限：令和8年8月31日(月)

◆参加費は無料ですが、会場参加の交通費、オンライン視聴の通信料等は、参加者様のご負担となります。
◆講演会の内容・日程は、変更となる場合がございます。
◆講演会の終了時間は前後する可能性がありますので予めご了承ください。

主催：全国健康保険協会北海道支部、北海道産業保健総合支援センター
後援：北海道、札幌市、一般社団法人北海道医師会、厚生労働省 北海道厚生局、厚生労働省 北海道労働局

協会けんぽ 全国健康保険協会 北海道支部 セミナーに関する お問い合わせ先 企画グループ
TEL 011-726-0352(代表)

詳細は同封のチラシをご覧ください。

詳細について、
北海道支部の
ホームページでも
ご確認いただけます。



協会けんぽ北海道 セミナー



「まだ大丈夫」を
「もう大丈夫」へ

健康づくりの専門家が伴走する

健康サポート(特定保健指導)をご利用ください！



健康サポート(特定保健指導)とは？

健診を受けた結果、生活習慣病の発症リスクがある 40 歳～74 歳までの方を対象に行う健康サポートです。

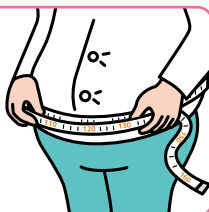
健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

対象者

腹囲 男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

or

BMI 25 以上の方



さらに以下の追加リスクが1つでもあれば
特定保健指導対象者に該当します

血圧

血糖

脂質

+

喫煙

・現在治療中（血圧、血糖、脂質）の方は除きます。

・喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加。



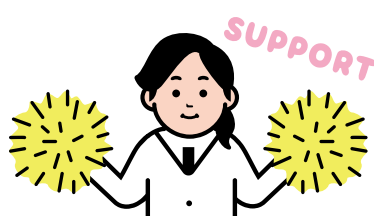
健康サポートの内容は？

1 20～30分の 初回面談

健診結果を見ながら、ライフスタイルや体の状態に合わせて、生活習慣病予防のために、生活習慣の改善に向けた取り組みを一緒に考えます。

2 3～6か月の 実践

目標とした行動計画を実践できるように、保健師・管理栄養士がサポートします。



3 目標達成度 の確認

成果等を確認し、今後の健康づくりに関してアドバイスをします。



※健康サポートの該当者には、医師による診察や治療が必要な方も含まれております。健康サポートでは生活習慣の改善のアドバイスだけではなく、医療機関への受診の案内も含まれているため「**病気の早期発見・受診**」のきっかけにもなります。ご自身の体を守るため、ぜひ健康サポートをご利用ください。



健康サポートの利用方法

協会けんぽから会社の健診ご担当者さまへ「健康サポートのご案内」をお送りします。該当された方への個別封筒が入っておりますので、ご担当者さまはお渡しする際に申し込みの**お声がけと、面談日程等の取りまとめ**をお願いします。

面談希望日が決まりましたら、協会けんぽ北海道支部へ申し込みの連絡をお願いします。



（皆さまの健康づくりの支援拡大を目指し、健康サポート業務の一部を専門事業者（株式会社オクタウェル）に委託しております。事業者より文書または電話等でご連絡させていただくことがございますので、あらかじめご了承ください。）

協会けんぽ 特定保健指導について

検索

健康サポートについて、詳しくは協会けんぽのホームページをご覧ください。





健康サポート(特定保健指導)の好事例のご紹介

健康サポート(特定保健指導)を積極的に利用されている「東札幌日通輸送 株式会社」の健康経営のご担当者、同社の健康づくりに携わる外部委託(産業衛生サポート株式会社)のご担当者(産業保健師)から健康サポートの実施の工夫や、健康づくりに関わるお話を伺いました。



東札幌日通輸送 株式会社

業種：道路貨物運送業 所在地：札幌市

Q

健康サポートの実施率100%を達成したことについて、確実に実施するために工夫した点などをおしえてください。



A

協会けんぽから対象となる方のリストが届いた後、まずはじめに協会けんぽに連絡して保健師等にきていただける日程を複数パターン決めました。

その際、面談までの期間を1か月程度確保してスケジュール調整がしやすいように配慮しました。その後、対象者に会社で設定した複数の日程からご自身の都合に合う日を選んでもらいました。また、管理部長から直接対象者に声かけして、健康づくりの大切さを理解してもらうなど、丁寧に取り組みを進めました。

Q

協会けんぽの健康サポートを利用してみていかがでしたか？

A

対象者からは「体調がよくなった。利用してよかった。」「健康を気にかけてもらって励みになる。」といった言葉がありました。

協会けんぽの健康サポートは厚生労働省のプログラムに基づき、生活習慣改善のために具体的な目標や期間を定めて実施します。そのため**対象者がモチベーションを保って取り組むことができ、効果が表れやすい**と感じています。

産業保健師ご担当者

協会けんぽの健康サポートでは、**保健師だけではなく、管理栄養士からのアドバイスがあることも大きな利点**だと思います。特にドライバーの方々は座ったままの姿勢が長時間続くことによる運動不足も心配ですが、それに加えて、外食等も多くなってしまうので、事務職と比べて肥満などのリスクが高い傾向があります。

そのため食生活の専門家である管理栄養士のサポートはこうした弊社の健康課題を解決するためにはとても重要だと考えています。

Q

最後に、今後に向けての課題や展望についてお願いします。

A

健康サポートの実施率100%達成を継続していきたいと考えています。そのためには健康サポートに限らず、**健康づくりに関する取組みを「あたりまえ」のものとして全員が認識していくことが重要だ**と思っています。

弊社では「社内報(冊子)」を毎月作成して健康づくり情報などを発信しながら、従業員の様々な声を「ご意見箱」で受付しています。今後も引き続き、従業員の声を取組みに活かし、「安心して楽しく働ける職場づくり」をさらに進めてまいります。

「従業員の健康づくり」に協会けんぽと一緒に取り組みませんか？



北海道支部では、事業所が従業員の健康づくりを積極的に行うことで生産性等の向上を図る「健康経営®」に取り組むことを宣言した事業所をサポートする「健康事業所宣言」を実施しています。北海道支部の「健康事業所宣言」を通して会社も従業員の皆さまも元気にしていきましょう！

※「健康経営®」はNPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

協会けんぽ北海道支部 始めよう！健康事業所宣言！

検索

詳しくは
北海道支部の
ホームページを
ご覧ください。



