

今月号のトピックス

- ▶被扶養者状況リストのご提出をお願いします
- ▶乳がんについて考えてみませんか
- ▶「健康づくり講演会」アーカイブ配信のお知らせ
- ▶北海道労働局からのお知らせ



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。



被扶養者状況リストのご提出をお願いします

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、**毎年度、被扶養者資格の再確認を実施**しております。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけでなく、加入者の皆さまの**保険料負担の軽減につながる大切な確認**となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



確認の対象となる方

以下のいずれかに該当する被扶養者

- ①健康保険の資格が重複している可能性が高い方
- ②同居が扶養認定の要件となっている続柄の方のうち、被保険者と別居している可能性が高い方
- ③令和7年中の課税収入額が130万円(60歳以上は180万円、19歳以上23歳未満かつ配偶者でない場合は年間収入が150万円)の金額を超過している方(18歳未満の方や令和8年4月1日以降に認定された方を除く)

被扶養者状況リストの送付時期

令和8年10月下旬から
11月中旬

提出期限

令和8年12月11日(金)

※上記に該当する被扶養者がいない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。

確認の結果、解除となる被扶養者の有無にかかわらず、
「**被扶養者状況リスト**」は必ず協会けんぽへの提出が必要です。

被扶養者状況リストと一緒にリーフレット等が同封されていますので、確認をお願いいたします。

昨年度の実績

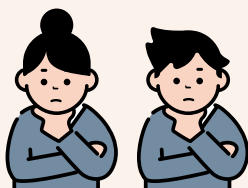
- ・被扶養者の解除となった方：約18.8万人
- ・被扶養者の解除により見込まれる前期高齢者納付金の負担軽減額：約6億円



加入者の皆さまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。詳細はお送りする被扶養者状況リストや協会けんぽホームページをご確認ください。

乳がんについて 考えてみませんか

Pink Ribbon
Sapporo



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ます。

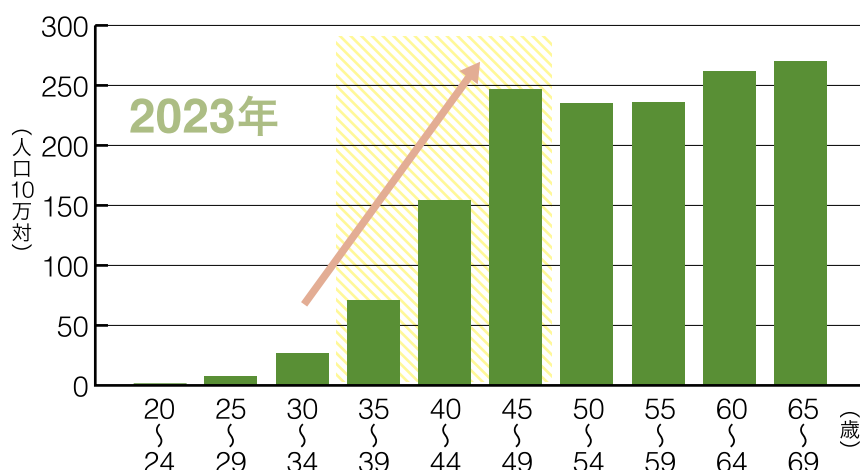


「乳がん」は女性がかかる最多のがん

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中で最も多く、30歳から増えはじめ、45歳以上から増加は顕著になります。近年では20歳代の女性にみつかるとも増えています。若いから大丈夫、という思い込みは発見の遅れにつながります。

2023年 がん罹患数	女性	男性
1位	乳房	前立腺
2位	大腸	大腸
3位	肺	肺

女性の年齢階級別 乳がん罹患率 (上皮内がん含む)

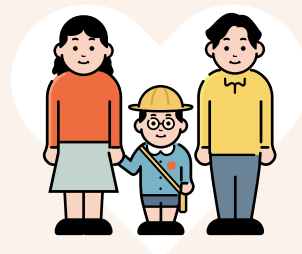


出典: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録罹患データ)



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5年生存率が90%以上と言われております。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。



早期発見につながる取り組みは？

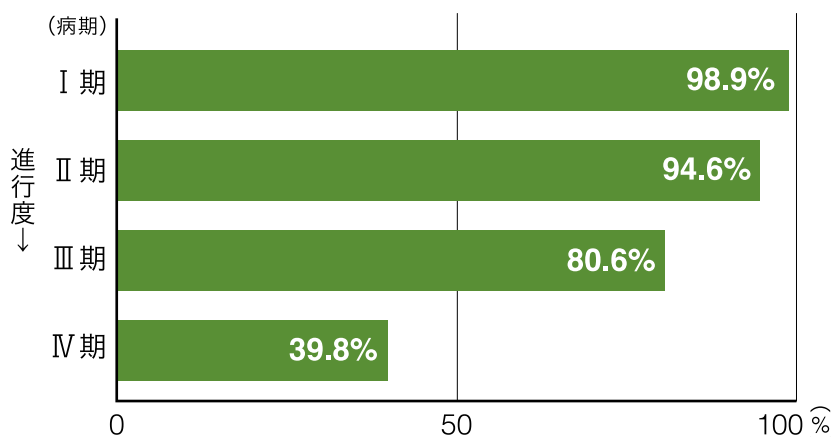
▶ セルフチェック

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）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。

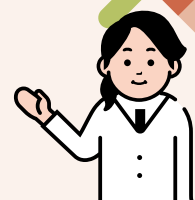
乳がんの5年生存率



出典: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」院内がん登録生存率集計結果
閲覧システム 乳がん5年生存率

被保険者(ご本人)さま向け「乳がん検診」

協会けんぽでは、40歳以上の偶数年齢の女性を対象とした「乳がん検診」の費用補助を行っています。「乳がん検診」は一般健診・節目健診とセットで受診する必要があります。
※単独での受診はできません。



	検査の内容	自己負担額(最高)	
乳がん検診 一般健診・節目健診を受診する40～74歳の偶数年齢の女性の方	しこりなどの異常の早期発見を目的とした、乳房のエックス線撮影(マンモグラフィ)を行う検診です。 ※40歳～48歳の方と50歳以上の方では検査の撮影方法が違うため、自己負担額が異なります。	40～48歳 1,700円	50歳以上 980円



がん検診については、
お住いの自治体でも検診費用の補助を行っている場合があります。
詳しくはお住いの自治体にご確認ください。



今年度の健診受診はお済みですか？

～生活習慣病予防健診のご紹介～

協会けんぽでは、生活習慣病の予防や早期発見などを目的として、被保険者(ご本人)さまを対象とした健診(生活習慣病予防健診)をご用意しております。お一人さまにつき年度内に1度、健診費用の一部を補助します。今年度、まだ健診を受診していない方は、必ず受診しましょう！

健診をもっと手厚く、多くの方へ！

今年度から若年者(20歳、25歳、30歳)の健診補助をはじめ、人間ドック健診や女性の骨粗しょう症検診への補助も開始しています。

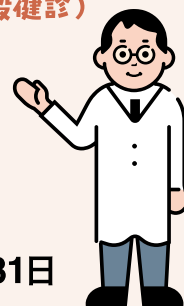
生活習慣病予防健診(一般健診)

対象

被保険者(お勤めの方 ご本人)
35～74歳

令和8年度 受診期間

令和8年4月1日～令和9年3月31日



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 健診がさらに手厚く、新しく！ 🔍 検索



SNSで配信中 ～がんの話をしよう～

日本人の2人に1人ががんにかかり、
3人に1人ががんで死亡しています。



がん検診を受けて早期発見する大切さ、日々の小さな心がけを通じて予防する大切さに関して動画を作成しました。

X、YouTubeに掲載していますので、この機会にぜひご覧ください。



北海道支部
公式 X



北海道支部
公式 YouTube

「健康づくり講演会」 アーカイブ配信のお知らせ



令和8年9月14日に開催した「健康づくり講演会」について、アーカイブ配信を実施しています。
ぜひご視聴ください。

配信期間(予定) **9月25日(金)～10月9日(金)**

●第1講演 「メンタルヘルスと睡眠」

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2講演 「職場におけるメンタルヘルス対策 ～予防のためのハラスメント対策～」

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)

ご視聴等につきましては、北海道支部ホームページをご覧ください。

協会けんぽ北海道支部 健康づくり講演会 



北海道労働局からのお知らせ

事業者の皆さま

**令和10年4月1日から労働者数50人未満の事業者も
ストレスチェックが義務になります。**



令和7年5月に公布された改正労働安全衛生法により労働者数50人未満の事業場にも、ストレスチェックの実施が義務化されます。

ストレスチェック制度について
(厚生労働省 HP)



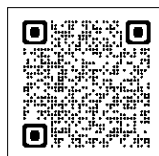
ストレスチェック制度
サポートダイヤル
(独法)労働者健康安全機構 HP)



併せてメンタルヘルス対策も取り組みをお願いします。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

事業者向けページはこちら→



こころの耳案内鳩
「ココロロー」

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