



協会けんぽ

ほっかんど

 全国健康保険協会 北海道支部
協会けんぽ

職場内での回覧・配付にご協力をお願いします！

今月号のトピックス

- 令和8年度 北海道支部保険料率のお知らせ
- ちょっとで差が出る
上手な医療のかかり方のご紹介
- 退職後の健康保険について
- メールマガジンの登録をお願いします

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。



令和8年度 北海道支部保険料率のお知らせ

協会けんぽの保険料率は、都道府県支部ごとの医療費水準等に基づき毎年改定されます。この度令和8年度（令和8年3月分（4月納付分））からの北海道支部の保険料率が決定しましたのでお知らせします。

健康保険料率

現行

10.31%



令和8年3月分～

10.28%

（全国平均保険料率
の0.1%引下げ効果
を含む）

介護保険料率

現行

1.59%



令和8年3月分～

1.62%

子ども・子育て支援金率

令和8年4月分～

0.23%

- ※令和8年4月分（5月納付分）より子ども・子育て支援金制度が始まります。
- ※健康保険料、介護保険料、子ども・子育て支援金は労使折半となります。
- ※40歳から64歳までの方（介護保険第2号被保険者）には、健康保険料率と子ども・子育て支援金率に介護保険料率が加わります。
- ※賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。
- ※任意継続被保険者の方は、令和8年4月分の保険料率から変更となります。

健康保険料率10.28%のうち、7.04%分は加入者の皆さまの医療費等に充てられる基本保険料率となり、3.24%分は後期高齢者医療制度への支援金等に充てられる特定保険料率となります。

北海道支部では、医療費の伸びを抑えるため、引き続き加入者の健康増進の取り組みを中心とした医療費の適正化に努めてまいります。また、加入者の皆さまが上手な医療のかかり方を実践することで、加入者の皆さまの自己負担の軽減や保険料率の抑制にもつながります。詳しくは次のページをご覧ください。



ちょっとで差が出る

上手な医療のかかり方のご紹介

① まずは健診！ 病気を「治療」→「予防」に

令和8年4月
スタート！

協会けんぽの**健診**がさらに**手厚く**、新しくなります！
※被保険者が対象

35歳以上の方は
人間ドック健診に
最高**25,000円**
の補助！

35歳以上の方
に加え、
20、25、30歳
の方も
生活習慣病
予防健診
の対象に！

40歳以上の
女性に
骨粗しょう症
検診
を開始！

現役世代の皆さまをより力強くサポートする新しい健診が始まります。

令和8年度も協会けんぽの生活習慣病予防健診をご利用ください！

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

検索



② 時間外受診のしくみとポイント

緊急時でなければ割増料金がかからない時間に受診を！

夜間・早朝・休日・深夜など、通常の診療時間外に受診すると、医療費に加えて割増料金（時間外加算）が発生します。

自己負担の増加だけでなく、医療スタッフの負担になるとともに、緊急性の高い方の治療に影響を与える可能性があります。



受診に迷ったときは、まず電話で相談しましょう！

夜間や休日に体調を崩し「病院に行くべきか迷う」「救急車を呼ぶべきか分からない」といったときは、電話相談窓口を利用しましょう。



北海道小児救急電話相談

#8000 またはTEL011-232-1599
毎日19時～翌朝8時

夜間、お子さんの急な病気やケガで困ったときに、ただちに医療機関にかかる必要があるか、どう対処すればよいか、電話で看護師や医師から助言を受けられます。



救急安心センターさっぽろ

#7119 またはTEL011-272-7119
24時間365日

急に具合が悪くなったときなど、119番に電話した方が良いのか、様子を見た方がよいのか、判断に困ったら迷わずご相談ください。



詳しくは北海道支部のホームページをご覧ください。

協会けんぽ 北海道支部 知らないなんてもったいない！

検索



③ リフィル処方せんの仕組みと上手な使い方

リフィル処方せんとは？

症状が安定している患者に対して、医師の処方により医師及び薬剤師の適切な連携の下で、一定期間内に、最大3回まで反復利用できる処方せんです。リフィル処方せんのメリットとして、受診の回数や通院時間、診察の待ち時間を減らすことができます。

※リフィル処方せんの発行ができるかは病状に応じて医師が判断します。



リフィル処方せんの使用イメージ

1回目

- 医療機関で診療を受け、リフィル処方せんを受け取る。
- 通常の処方せんと同様、交付日含めて4日以内に、調剤薬局で薬を受け取る。

2回目

- 調剤予定日の前後7日以内に、調剤薬局で薬を受け取る。



3回目

- 調剤予定日の前後7日以内に、調剤薬局で薬を受け取る。

※4回目は医療機関での診療が必要です。

※それぞれ別の薬局での受け取りも可能ですが、継続的に服薬状況を管理するためにも、可能な限り同じ薬局をご利用ください。

薬局・薬剤師の役割

リフィル処方せんで薬を受け取る時には、薬剤師が患者の体調や服薬状況を確認することになっています。必要に応じて、患者に医療機関への受診を促したり、医師に服薬状況の情報共有を行ったりします。患者自身が気になる自覚症状や体調の変化がある場合は、医療機関を受診することが重要です。



さらにワンポイント！

電子処方せんの活用が便利です！

リフィル処方せんは1回目の調剤の後、次の調剤まで処方せんをなくさずに保管する必要がありますが、電子処方せんでは、処方せんの原本が紙から電子データになるため、調剤ごとに紙の処方せんを持参する必要がなく、紛失のおそれもありません。

リフィル処方を希望する場合、まずは医師に相談しましょう！

リフィル処方せんについて詳しくはこちら



電子処方せんについては厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚生労働省 電子処方せん

検索

④ 安心して医療を受けるためにかかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは？

健康に関することを何でも相談でき、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有し、身近で頼りになる医師のことです。

かかりつけ医を持つメリット

- 1 日頃の状態をよく知っているため、ちょっとした体調の変化にも気づきやすく、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。
- 2 病気や症状、治療法などについての的確な診断やアドバイスをしてくれます。
- 3 専門的な検査や治療が必要な場合などに、適切な医療機関を紹介してくれます。紹介状なしで大病院を初診で受診すると診察料に加えて7,000円以上の特別料金ががかかりますが、かかりつけ医からの紹介状があれば負担が生じません。

退職される従業員さま
にお伝えください

退職後の健康保険について

退職後の健康保険は速やかにお手続きを！

退職後にご自身で、次に加える健康保険の選択と加入の手続きを行う必要があります。詳細は手続き先にご確認ください。

健康保険の種類	国民健康保険	協会けんぽの任意継続	ご家族の健康保険 (被扶養者)
手続き先	お住まいの市区町村役場	お住まいの協会けんぽ支部	ご家族のお勤め先
保険料	前年度所得や家族構成により決定 ※離職理由などにより保険料が減免されることがあります	在職時の2倍(上限あり) ※保険料率・上限金額は毎年見直され変更することがあります	追加負担なし
加入条件	お住まいの市区町村役場へご確認ください	下記をご確認ください	ご家族が加入されている健康保険の扶養認定条件を満たす必要があります

任意継続に加入する場合

- 条件① 資格喪失日の前日(退職日)までに、被保険者期間が継続して2か月以上あること
- 条件② 資格喪失日(退職日の翌日)から**20日以内**に「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出すること(郵送の場合、**20日以内**に必着)

添付書類等
詳しくはこちら



申請方法

おすすめ 電子申請

おすすめ

パソコン・スマートフォンから申請可能

●システムチェックにより、記載漏れなどが防げる！

●郵送の手間、時間、費用の削減！

●申請後の処理状況がオンラインで確認可能！

郵送

電子申請が利用できない方

●お住まいの都道府県の協会けんぽの支部へ郵送ください。

詳しくはこちら



メールマガジンのご登録をお願いします

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日にメールマガジンを配信しています。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。

最近の「健康コラム」内容

- 酷暑の陰に潜む“眠りの質” —睡眠不足が招く熱中症—
- 自分の身体を知りましょう
- オーラルフレイル

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



全国健康保険協会 北海道支部
協会けんぽ

〒001-8511
札幌市北区北10条西3丁目23-1
THE PEAK SAPPORO 3階
TEL (011) 726-0352
FAX (011) 726-0379

