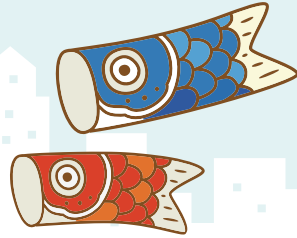


協会けんぽ 北海道支部からの お知らせ



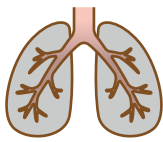
ご存じでしたか？

北海道民の45歳～74歳の死因 第1位は悪性新生物

がんの危険因子の多くは生活習慣にあり、生活習慣の改善が、がんの予防につながります。生活習慣のなかでも、最大の危険因子が喫煙です。喫煙は肺がんだけではなく、食道がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がんなど、多くのがんのリスクを高めます。



北海道民で特に多いのが「肺がん」



部位別の死亡率では北海道民の男性・女性ともに1位は肺がんです。* 肺がんの最大の危険因子は喫煙で、喫煙者が肺がんになるリスクは非喫煙者と比べて5～20倍ともいわれています。早期には自覚症状がほとんどなく、あっても咳や痰などがぜに似ているため受診するケースが少なく、健診などで見つかることが多くあります。

※出典 ・令和5年（2023年）北海道保健統計年報 第33表【北海道庁HP】
・がんによる統計・調査（令和6年 悪性新生物年齢調整死亡率）【北海道庁HP】

北海道支部では喫煙対策に取り組んでいます！

北海道支部加入者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。

北海道支部においては、データヘルス計画*に基づき、加入者の皆さまの健康増進に向けた取り組みを実施しています。

*データヘルス計画とは、医療保険者が健康・医療情報を活用してPDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の実施を図るための計画です。

✔ 喫煙対策資料の提供

喫煙対策についてよくわかる、パンフレットなどの喫煙対策資料を無料で配付しています。ご希望の場合は、北海道支部ホームページから「喫煙対策資料申込用紙」をダウンロードいただき、FAXにてお申込みください。

パンフレット

吸わない人の健康被害“受動喫煙”について



女性のための禁煙ガイドブック

喫煙が及ぼす影響について5人の専門医から学ぶ



卒煙ポスター（A2）

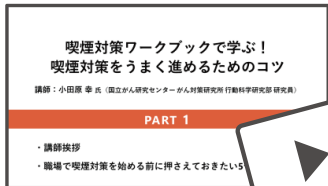
事務室などに掲示して禁煙への意識を高める



※数に限りがございますので、ご希望の数量を送付できない場合があります。※お申込み後、約1週間程度で発送いたします。

✔ 喫煙対策動画をYouTubeで配信中

解説動画で
もっとわかりやすく！



職場で喫煙対策を始める前に押さえておきたいポイントや、喫煙対策の流れとコツなどの解説動画を公開しています。ワークブックとあわせてご覧ください。

ワークブックのダウンロード、動画の視聴はこちらから



セミナーに参加された方の感想

率先して禁煙に取り組むたいと思わせるセミナーでした。少しずつではありますが、会社に浸透させていきたいと思えます。

※ワークブックのダウンロードや動画の視聴は無料ですが、ご利用時の通信料等は各自のご負担となります。



● 習慣チェンジ～吸いたいを撃退！／がんを予防する生活習慣 など



詳しくは
北海道支部公式YouTube
をご覧ください



健診結果はいかがでしたか？ 健診は受けた後が大切です！

Q. 健診を受診した結果「生活習慣の改善が必要」となりました。
どうしたらいいの？

A. 健康サポート（特定保健指導）を利用しましょう！

Q. 健康サポート（特定保健指導）とは？

A. **これからの健康づくりを応援するプログラム**です。
健診の結果、生活習慣の改善が必要と判定された方は、健康づくりの
プロ（保健師・管理栄養士）と一緒に生活習慣を振り返りましょう。



健康サポート
の流れ

普段の生活習慣を伺い、
目標を設定

目標達成に向けた取り組み
(期間：3～6か月)

目標達成度
のチェック



利用方法

後日の
日程調整もなく、
会社の労務担当者さまの
事務負担が
軽減されるので、
おすすめです！



健診の当日に
スタートする！



健診受診の当日、健診実施機関から
該当された方へ直接案内します。

健康意識が最も高まる健診受診日か
らスタートしましょう！

※健診当日に健康サポートを実施している健診実
施機関のみ

健診の後日に
スタートする！



協会けんぽから案内が届いたら必ず
利用しましょう！

会社の労務担当者さまは該当された
方へのお声がけと、面談日程等の取り
まとめをお願いします。

令和8年度から「生活習慣病予防健診」が“より”充実しています

● **人間ドック健診** … 対象者：35歳以上 協会補助額：最大25,000円

人間ドック健診に対する補助を開始しています！

受診可能な健診機関につきましては、北海道支部のホームページをご覧ください。

● **若年者用の健診** … 対象者：20歳、25歳、30歳の被保険者さま

これまで35歳以上の被保険者さまを対象としていた生活習慣病予防健診に、新たに若年者用の健診を追加しています。
(検査項目は、胃・大腸がん検査を除いたもの)

● **骨粗しょう症検診** … 対象者：40歳以上の偶数年齢の女性

生活習慣病予防健診の項目に「骨粗しょう症検診」を追加しています。



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



協会けんぽではマイナ保険証
の利用を推進しています。

マイナ保険証での受診前には
マイナポータルで自身の登録
情報の確認をお願いします。



詳しくはこちら