



ほっかいどう

第187号

令和6年

5月号

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

- マイナ保険証をご利用ください！
- 健康づくりサイクルをまわして健康維持！
- 健康保険委員研修会での質問への回答
- スイッチOTC医薬品をご存知ですか？

マイナ保険証利用申込みのお願い

令和6年12月2日に、現行の健康保険証は廃止されます。マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前の利用申込みが必要です。詳細はリンク先のページをご覧ください。



マイナ保険証をご利用ください！

マイナンバーカードは健康保険証としてご利用いただけます。マイナ保険証はオンライン資格確認を導入している医療機関・薬局でご利用可能です。北海道では、7,700以上の医療機関・薬局がオンライン資格確認を導入しています。



マイナ保険証が利用できる医療機関等は
このステッカー・ポスターが目印です。



マイナ保険証が利用できる医療機関等はここらからご確認ください

マイナ保険証

医療機関

検索

特徴
その1

マイナ保険証の特徴

特徴
その2

よりよい医療が受けられる！

- 健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクを軽減できます。※1
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクを軽減できます。※1
- 旅先や災害時でも薬の情報等が連携されます。

※1 受診者本人の同意が必要です。

各種手続きが便利・簡単に！

- 「限度額適用認定証」がなくても、高額医療の限度額を超える支払が免除されます。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要になります。※2
- 高齢受給者証の持参が不要になります。

※2 新しい保険者によるマイナンバーの資格登録が必要です。

事業主さま
へのお願い

「資格取得届」、「被扶養者異動届」には、マイナンバーを記載のうえ、5日以内に日本年金機構へ提出願います。



健康づくり“サイクル”をまわして健康維持！

健診 の受診

健康状態を確認するために健診を毎年受診しましょう！

35歳～74歳の被保険者（ご本人）
さまは、「生活習慣病予防健診」を
ご利用ください。

定期健康診断に代えられます！

労働安全衛生法に基づく定期健康診断に代えることがで
きます。さらに、がん検診も含む充実した内容です。

健診費用の約7割を補助します！

一般健診	費用総額 約19,000円のところ	自己負担額最高 5,282円
------	----------------------	--------------------------

検査項目	生活習慣病予防健診 (一般健診)	定期健康診断 (事業者健診)
定期健康診断で 定められた項目 (肺がん検診含む)	○	○
大腸がん検査	○	×
胃がん検査	○	×

生活習慣病予防健診の詳細は
3月にお送りしたパンフレット
をご覧ください。



付加健診の対象年齢を拡大します！

対象年齢
(令和6年4月から)

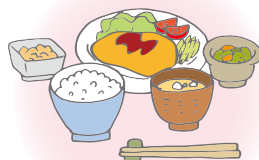
40歳 ・ 45歳 ・ 50歳 ・ 55歳 ・
60歳 ・ 65歳 ・ 70歳

付加健診とは、節目の年齢において一般健診に追加して
受けていただけるより詳細な健診です。（単独受診不可）

赤字の年齢が新たに
対象になりました。

日々の 健康づくり

適度な運動



バランスの良い食生活

日々の健康づくりも忘れずに！

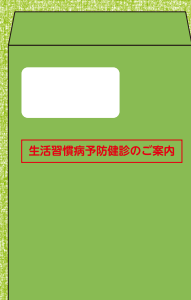
禁煙等



事業主さまへのお願い

1

生活習慣病予防健診の案
内が届いたら、対象の方
に周知し、受診の呼びか
けをお願いいたします。



緑色の封筒が
届いたら、必ず
開封をお願いします！



ホームページに対象の方に
周知する際にお使いいた
だけるご本人さま向けのパン
フレットをご用意してい
ます。ぜひご活用ください。

ダウンロード
はこちら



協会けんぽ 健診パンフレット

Q 検索

自分らしく安心して働けるように健康づくりサイクル（「健診の受診」⇒「健診後の行動」⇒「日々の健康づくり」）を意識してみませんか？

健診後の行動

健診を受けた後の行動が重要です！

毎年の健診受診は欠かせませんが、健診はあくまでも生活習慣の改善の必要性や病気を発見するための手段であり、健診結果を踏まえたその後の行動が大切です。

生活習慣の改善が必要な方は…

健診の結果、生活習慣の改善が必要な方（メタボリックシンドロームのリスクのある40歳～74歳の方）は健康サポート（特定保健指導）を受けましょう。健康づくりの専門家である保健師、管理栄養士等が寄り添ってサポートします。

40歳～74歳の
方へ

腹囲

男性85cm以上
女性90cm以上

または

BMI

25以上

下記のリスクが1つでもあれば、

健康サポート（特定保健指導）に該当※1

血圧

血糖

脂質

喫煙※2

※1 現在、治療中（血糖、脂質、血圧）の方は除きます。

※2 喫煙は、血糖、脂質、血圧のいずれかに該当する場合にのみ追加されます。

STEP1

目標設定（約30分の面談）

STEP2

3～6か月の取り組み

STEP3

目標達成度を確認



オススメです！

健診当日の健康サポート

- ✓ 日程調整の手間が省ける！
- ✓ 最も健康意識が高まる健診当日に面談！

健診当日に
健康サポートを
実施している
健診機関を確認



利用者の声

特定保健指導を受けてから本格的に改善に取り組むことができました。

健診から3か月後の体重 - 5 kg

健診から3か月後の腹囲 - 2 cm

..... 40代 男性

医療機関への受診が必要な方は…

高血圧症や糖尿病等の生活習慣病は、自覚症状がないまま進行しているというケースが少なくありません。治療せずに放置すると心疾患や脳卒中等を発症する確率が高まります。生活習慣病の重症化を防ぐためにも、自覚症状の有無に関わらず医療機関への早期受診が重要です。

2

前年度の健診結果などから健康サポートの対象となる可能性がある従業員の方に、健診当日の健康サポートを受けていただくようお声がけをお願いいたします。
また、協会けんぽから健康サポートのご案内が届きましたら、ご案内を対象の方に確実にお渡しいただき、積極的なお声がけをお願いいたします。

3

健診結果から医療機関への受診が必要とされる従業員の方へ、早めに受診するようお声がけいただくとともに、受診しやすい職場環境づくりにご配慮をお願いいたします。



健康保険委員研修会での質問への回答

令和6年3月13日に開催しました健康保険委員研修会でいただいたご質問に回答いたします。

Q 検査項目からわかることについて詳しい説明がほしいです。

A 検査の種類ごとにそれぞれの検査の目的や基準値、関連する病気などをホームページに掲載しています。また、生活習慣病予防健診を受診した方には健診結果からわかることを示したチラシを健診結果通知に同封しています。

協会けんぽ どんな検査があるの

検索



Q 健康事業所宣言は毎年申請が必要になりますか？

A 一度宣言していただければ、毎年の申請は不要です。

スイッチOTC医薬品をご存知ですか？

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものを市販薬（OTC医薬品）に転用（スイッチ）したものを「スイッチOTC医薬品」といいます。医療機関で受診することなく、薬局・ドラッグストアで購入できます。購入の際は、店頭の薬剤師に相談のうえ、自身の症状にあったお薬を選びましょう。

スイッチOTC医薬品の種類（一部）

- かぜ薬 ● 胃腸薬 ● 鼻炎用内服薬
- 水虫・たむし用薬 ● 肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬

協会けんぽ北海道 スイッチOTC医薬品

検索



スイッチOTC医薬品についてのマンガを作成しました。



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



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。