



ほっかいどう

第192号

令和6年

10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

- 年に1度は自身の健康状態を確認しましょう！
- 生活習慣病予防健診のご紹介
- 10月はピンクリボン月間です！
- 「健康づくり講演会」アーカイブ配信のお知らせ
- 協会けんぽマイナンバー専用ダイヤルを開設しました

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。



年に1度は自身の健康状態を確認しましょう！

糖尿病などの生活習慣病は、早期には自覚症状がなく、症状が現れたときにはすでに進行しているというケースが少なくありません。ご自身の健康状態を確認するために健診を毎年受診しましょう。健診を受診することで、自分の生活習慣を見直し、改善に取り組むきっかけとなります。また、早期に病気を発見し、早期治療につなげることができます。

健診を受けた後の行動が大切です

健診

異常なしの方は…

日々の健康づくりと毎年の健診受診を継続しましょう！

適度な運動



バランスの良い食事

生活習慣の改善が必要な方は…

健康サポート（特定保健指導）を利用しましょう！

健康サポートって？

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳の方に対し、健康づくりの専門家である保健師や管理栄養士が生活習慣改善のお手伝いをします。

医療機関への受診が必要な方は…

医療機関を早期に受診しましょう！



協会けんぽの健診

●35～74歳の被保険者（ご本人）さま

➡ 生活習慣病予防健診

裏面も
ご覧ください

●40歳以上の被扶養者（ご家族）さま

➡ 特定健診

生活習慣病予防健診のご紹介

健診機関の検索はこちら



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）をご用意しています。年度内にお一人様につき1度健診費用の一部を補助します。

マイナ保険証によるオンライン資格確認への対応状況も確認できます！

協会けんぽ北海道 生活習慣病予防健診機関

検索

一般健診

対象

35～74歳の被保険者さま

費用総額

約19,000円

自己負担額
(最高)

5,282円

Q

一般健診で何を調べるの？

A

● 血圧測定

血圧を測り、循環器系の状態を調べます。

● 血液検査

動脈硬化、肝機能等の状態や糖尿病、痛風等を調べます。

● 尿検査

腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます。

● 心電図検査

不整脈や狭心症等の心臓に関わる病気を調べます。

● 胸部レントゲン検査

肺や気管支の状態を調べます。

● 胃部レントゲン検査

食道や胃、十二指腸の状態を調べます。

● 便潜血反応検査

大腸からの出血を調べます。

Q

健診受診日は何を持参すればいいの？

A

受診日当日は、健康保険証等※、健診費用、健診機関から送付された問診票、検査キット等をご持参ください。

※次の①～③のいずれかをご持参ください。

①

マイナ保険証

(オンライン資格確認が可能な健診機関のみ)



②

健康保険証

(有効期間は最大で令和7年12月1日まで)



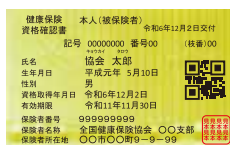
③

マイナポータル資格情報画面

令和6年12月2日以降は上記に加えて以下の④、⑤もお使いいただけます。

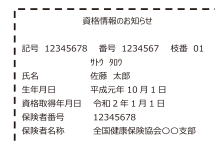
④

資格確認書



⑤

マイナンバーカード + 資格情報のお知らせ



10月は

ピンクリボン月間です!

乳がんについて考えてみませんか

日本人女性の9人に1人が生涯で乳がん!

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なかで最も多く、30代から増え始め、40～60代に罹患のピークを迎えるのが特徴です。

早期発見が重要です

乳がんは、早期に発見すれば9割の方が治ると言われています。また、しこり等の乳房の変化に自分で気づくことができる可能性のある数少ないがんでもあります。早期に適切な治療を受けることが重要です。

セルフチェック

自身の乳房にしこりがないか触ったり、ただれやひきつれがないかを見たりしてチェックしましょう。定期的に確認することで、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（マンモグラフィー）等があります。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。

協会けんぽで実施

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。



	検査内容		自己負担額（最高）
乳がん検診 40～74歳で偶数年齢の女性被保険者	●問診 ●乳房エックス線検査（マンモグラフィー） ●視診・触診（医師の判断により実施）	50歳以上（1方向撮影）	費用総額 3,619円のところ 1,013円
		40～48歳（2方向撮影）	費用総額 5,621円のところ 1,574円

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ています。



女性 がん罹患数 TOP 3（2020年）

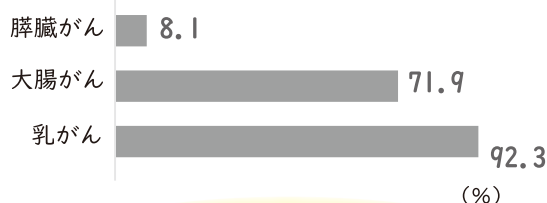
- 1位 **乳がん**
- 2位 大腸がん
- 3位 肺がん



参照：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）

5年相対生存率

部位別がん5年相対生存率（女性2009～2011年）



100%に近いほど治療で生命を救えるがんであることを示します。

参照：全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011年生存率報告（国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター、2020）/独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

参考：国立がん研究センター がん統計

「健康づくり講演会」アーカイブ配信のお知らせ

加入者の皆さまに「健康づくり」について関心を高めていただくため、9月11日に「健康づくり講演会」を開催しました。本講演会のアーカイブ配信が決定しましたので、当日ご参加いただけなかった方や、もう一度見たいという方も、この機会にぜひご視聴ください！



配信期間（予定）

10月1日（火）～10月14日（月）

第1講演

誰もが自分らしく過ごすために
～知っておきたい！骨と筋肉の健康を守る知識と予防治療法～

● 講師：寺本 瑞絵 氏

（NTT東日本札幌病院 産婦人科部長／一般社団法人北海道医師会 常任理事）

第2講演

メンタルヘルス対策と治療と仕事の両立する職場づくり

● 講師：市村 通乃 氏

（北海道産業保健総合支援センターメンタルヘルス対策・両立支援促進員）

第3講演

労働災害の発生状況と防止対策について

● 講師：衿 裕美 氏

（北海道労働局労働基準部安全課 主任安全専門官）

視聴方法の詳細については、協会けんぽ北海道支部のホームページをご確認ください。

協会けんぽ 健康づくり講演会

検索



協会けんぽマイナンバー専用ダイヤルを開設しました

協会けんぽでは、9月2日（月）から「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」を開設しています。「マイナ保険証」、「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」や「オンライン資格確認」等に関するお問い合わせ※は、「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をぜひご利用ください。「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」は23の言語（英語、中国語、ベトナム語等）に対応しています。



電話番号

0570-015-369

開設時間

8時30分 ～ 17時15分（土日祝日除く）

※マイナンバー制度やマイナンバーに関する一般的なお問い合わせは、国のマイナンバー総合フリーダイヤル（0120-95-0178）にお願いします。



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。