



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！

第194号

令和6年

12月号

今月号のトピックス

- 生活習慣病予防健診をオススメします！
- 健康サポートを利用しましょう！
- マイナ保険証への切り替えはお済みですか？
- 北海道支部LINEをご紹介します！

医療を受けるならマイナ保険証！

マイナ保険証には、より良い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ったりする等のメリットがあります。具体的なメリットや安全性等についてはリンク先のページをご覧ください。



生活習慣病予防健診をオススメします！

従業員の健康と事業所の将来を守るために、毎年の健診受診は重要です。協会けんぽでは、被保険者（ご本人）を対象とした健診として「生活習慣病予防健診」をご用意しています。がん検診も含まれており、労働安全衛生法で義務付けられている定期健康診断に代えられます。年度内にお一人様につき1度、健診費用を一部補助します。

検査の詳細
はこちら



定期健康診断との比較

	定期健康診断	生活習慣病予防健診（一般健診）
費用	全額事業主が負担	総額最高18,865円のところ 最高5,282円 で受診可能
対象者	全従業員	35～74歳の被保険者
その他の特徴	●法律により実施が義務付けられている	●定期健康診断に代えられる ●年齢に応じて付加健診等の費用補助もある

付加健診の 対象年齢拡大

今年度から40、50歳に加えて45、55、60、65、70歳の方も対象になりました。



健診受診までの流れ

1

事業所に生活習慣病予防健診の案内が届く



2

案内が届いたら従業員の皆様に健診を受診するよう周知する

3

受診を希望する健診機関に予約をする

4

健診を受診する

健診で生活習慣の改善が必要と分かった方は

次ページをチェック



健康サポートを利用しましょう！

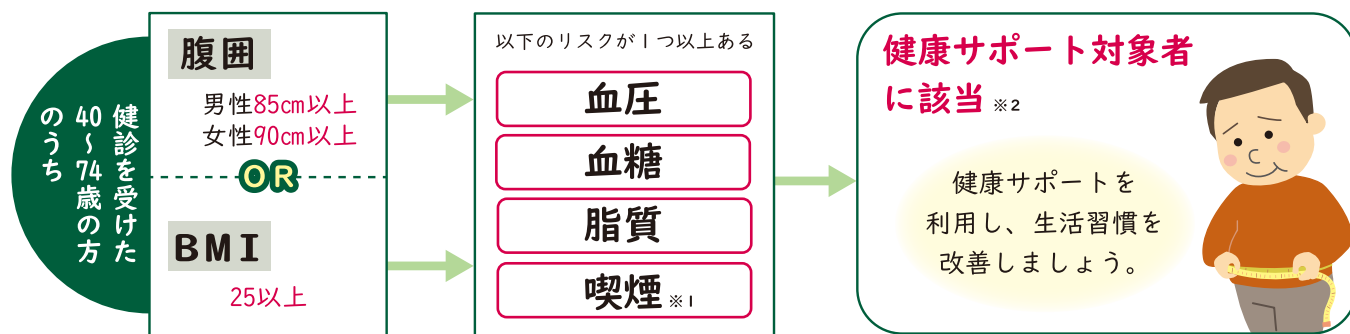
健診で自身の健康状態が分かったら、改善に向けた行動が大切です。生活習慣の改善が必要な方には、ぜひ健康サポート（特定保健指導）を利用していただくようお願いいたします。

健康サポート
(特定保健指導)
とは？

健診を受診した40～74歳の方でメタボリックシンドロームのリスクがある方に対して、健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、健康づくりの専門家である保健師などが3～6か月の間生活習慣改善のサポートさせていただくものです。

費用は
無料！

健康サポートの対象者



※1 喫煙は、血圧、血糖、脂質のいずれかに該当する場合にのみ追加されます。

※2 現在、治療中（血圧、血糖、脂質）の方は除きます。

健康サポートの流れ



※医療機関への受診が必要な方に対しては、受診勧奨も行います。

健診当日の健康サポートがオススメ！

健診当日の健康サポートを実施している健診機関で受診した場合、該当された方へ健診機関の担当者から直接案内があります。事前の申込は不要です。所要時間は約30分です。

健診当日に
実施可能な機関



協会けんぽ北海道 特定保健指導機関

検索

事業主・労務管理担当者の
メリット

該当された方への連絡や日程調整、
面談場所の確保等の手間が省ける！

1年で最も健康意識が高まる日である
健診当日に、専門家から生活習慣改善
に向けたアドバイスがもらえる！

健診受診者の
メリット

事業主・労務管理担当者の皆様へ
従業員の方へのお声がけのお願い

前年度の健診結果などから対象となる可能性がある従業員様がいらっしゃる場合は、健診当日に健康サポートを受けていただくようお願いいたします。

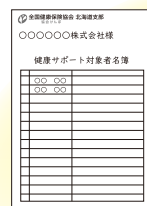
健診当日に健康サポートを受けられなかった場合は…

協会けんぽから事業所を通じて該当された方に対して、ご案内いたします。

ご案内からお申込みまでの流れ

STEP 1

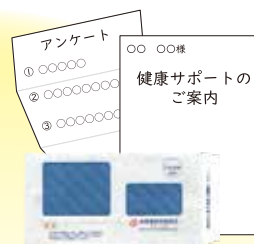
事業所に協会けんぽからの健康サポートのご案内をお届けします。



対象者名簿



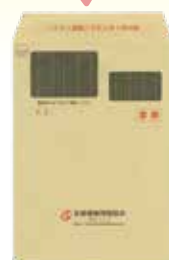
パンフレット



個人宛封筒

STEP 2

該当された方に同封の個別封筒をお渡しいただき、健康サポートを受けるようにお声がけください。



STEP 3

該当された方と日程調整し、面談日を決めて協会けんぽへご連絡ください。

手法は次の2つから選択いただけます！

- ① 保健師等が事業所に訪問して対面での面談
- ② Zoomによる遠隔面談

Zoomによる遠隔面談のメリット

- 幅広い時間帯で利用可能！
9:00~22:00 ※ (開始時間)
※土日祝日含む
- 事業所単位での面談用タブレットの貸し出しも可能！



STEP 4

後日、協会けんぽ（または委託業者）からご連絡します。

次回の健診で数値が改善しているか確認しましょう！

健康サポートが終了した後も、適度な運動やバランスのよい食事、禁煙等の取り組みを継続し、自身の健康状態がどのように変化したか確認することが重要です。



健康サポートを利用し生活習慣改善に向けて取り組む。



健康サポートが終了した後も取り組みを継続する。



次回の健診で数値が改善されているか確認する。

マイナ保険証への切り替えはお済みですか？

令和6年12月2日に現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みへ移行します。マイナ保険証は、より良い医療を受けられたり、窓口での限度額以上の支払いが不要になったりする等のメリットがあります。この機会にマイナ保険証への切り替えをご検討ください。

令和6年12月2日以降の受診方法

1 マイナ保険証

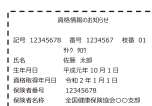


事前の利用登録をしていなくても、マイナナンバーカードを持参すれば、医療機関等の窓口で、マイナ保険証の利用登録ができます。

医療機関等でオンライン資格確認が利用できない場合



資格情報のお知らせ



「資格情報のお知らせ」は加入者全員に発行します。

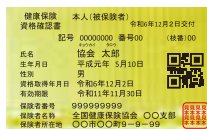


マイナポータル



「資格情報のお知らせ」や「マイナポータル」のみでは受診できません。

2 資格確認書



マイナナンバーカードをお持ちでない方や加入時に「資格確認書」の発行を必要とする意思表示をされた方等に発行します。
有効期間は最大5年間で。

3 健康保険証



現在お持ちの健康保険証については、退職等で資格を喪失しない限り令和7年12月1日まで使用できます。

北海道支部 LINE をご紹介します！

協会けんぽ北海道支部では、LINEアカウントを開設し、健康づくりに役立つ情報を発信しています！
LINEアカウントをお持ちの方は、友だちに追加をお願いいたします！

アカウント名 — 協会けんぽ北海道

アカウントID — @kenpo_hokkaido



LINEアプリ内「ホーム」>「検索」から、上記のアカウント名またはアカウントIDを入力することでも友だちに追加できます。



全国健康保険協会 北海道支部
協会けんぽ

発行元

〒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。