

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

- 職場の喫煙対策推進セミナーを開催します！
- 今日から始める健康経営®のすすめ方
- 知っているとおトク！セルフメディケーション

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。



職場の喫煙対策推進セミナーを開催します！

北海道は全国の中でも喫煙率が高く、喫煙による健康被害が問題となっています。そこで北海道支部では、事業主・健康管理ご担当者さま向けの「喫煙対策推進セミナー」を開催いたします。**職場の喫煙対策でお困りの事業主・健康管理ご担当者の皆さま必見**の内容です。参加特典として喫煙対策の進め方がわかるワークブックをプレゼントします。たくさんのご参加、お待ちしております。

日時

6月27日(金) 14時30分~17時00分(開場 14:00)

会場

T K P 札幌駅カンファレンスセンター ホール3 D
(札幌市北区北7条西2丁目9 ベルヴュオフィス札幌 3階)

定員

会場：40名(先着順)
オンライン：定員なし(Zoomウェビナーでライブ配信)

プログラム

- 喫煙対策ワークブックで学ぶ！
喫煙対策をうまく進めるためのコツ
講師：小田原 幸 氏
(国立がん研究センターがん対策研究所 行動科学研究部 研究員)
- 意見交換会
※意見交換会は、会場限定のプログラムです。
配信はございませんのでご了承ください。

参加方法

同封チラシ裏面の参加申込書をご記入のうえ、
FAXにてお申し込みください。

参加無料
です！

詳細は
同封のチラシを
ご覧ください。

協会けんぽ北海道 喫煙対策

検索



この他にも協会けんぽ北海道支部では禁煙啓発資料の提供等、喫煙対策に関する取り組みを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

今日から始める健康経営®のすすめ方

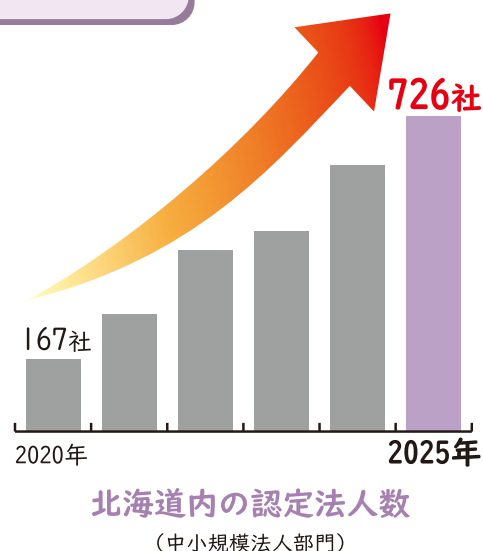
道内でも「健康経営®」に取り組む事業所さまが増えています！

「健康経営®」とは、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や、生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上につながると期待されています。

※健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

優良な健康経営に取り組む法人さまを見える化した健康経営優良法人について、北海道内でも健康経営優良法人に選ばれている事業所さまが増えています。

健康経営優良法人の認定条件として「健康事業所宣言」への参加が定められています。優良法人の認定を目指す場合は、まずは協会けんぽ北海道支部の「健康事業所宣言」へのエントリーが必要です。



健康事業所宣言とは？

「健康事業所宣言」とは、健康経営に取り組む事業所であることを内外に宣言することです。協会けんぽ北海道支部では、宣言した事業所さまに各種サポートを行っております。

生産性の向上・
従業員の定着

従業員からの信頼・
職場の活性化

健康事業所宣言によって
得られる主な効果

社会からの信頼・イメージアップ

エントリーするには？

エントリー要件

- ①健康診断結果の提出
- ②再検査・要治療者へ受診を促す
- ③特定保健指導の実施
- ④職場の健康プランを設定し取り組む
- ⑤健康保険委員の登録

健康事業所宣言エントリーシート

提供依頼書

上記2点の書類をご提出ください！

書類は協会けんぽ北海道支部のホームページからダウンロード、または郵送でお届け可能です。

エントリーした後は？

宣言書が届きます。ぜひ社内に掲示してください。宣言書の目標と、独自に設定した健康プランを軸に健康経営を進めましょう！

詳しくは協会けんぽ北海道支部ホームページをご覧ください。

協会けんぽ北海道 健康事業所宣言

検索



宣言後に受けられるサポートの一部ご紹介

どさんこヘルスサポートサービス

「健康事業所宣言」にご登録いただいている事業所さまにお勤めの方と、その扶養家族の方が、健康づくりや健康増進に関する様々なサービスをご利用いただけます。



サービス提携企業（施設）の一部

健康測定機器の無料貸出

生活習慣の改善や社内コミュニケーションの向上につながる機器を無料でご利用いただけます。

令和7年度は野菜摂取度を測定できる「ベジチェック®」を貸出しています。

「ベジチェック®」はカゴメ株式会社の登録商標です。



宣言事業所限定の広報紙をお届け！

他社さまの取り組み例などのインタビュー記事をはじめ、健康づくりに役立つ情報を発信します。



事業所健康度レポートをお送りします

事業所ごとの健診結果や生活習慣について、グラフ等で見える化した資料です。健診・健康サポートの実施状況や、健康状態の現状・特徴の把握、従業員の健康づくりの参考としてご活用ください。



フォローアッププログラム

健康づくりセミナーをはじめとした無料プログラム（全33種類）をご用意しております。

（令和7年度は6月中旬にご案内予定）

主な プラン内容

- 食生活、栄養プラン
- 運動の推進プラン
- メンタルヘルス対策プラン
- 喫煙対策プラン

これらは宣言事業所が取り組む職場の健康プランの実践にご利用いただけます！



喫煙対策プランのプログラム例

この他にも
様々なサポート
があります。

詳しくは協会けんぽ北海道支部ホームページをご覧ください。

協会けんぽ北海道 健康事業所宣言ポータルサイト

検索



知っているとおトク！セルフメディケーション

セルフメディケーションをご存知ですか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てすること」（WHOの定義）です。

セルフメディケーションの推進は、加入者の皆さまの自発的な健康管理や疾病予防の取り組みを促進することはもちろん、OTC医薬品（市販薬）の使用は医療費の適正化にもつながります。

限りある医療資源を有効に活用しながら、健康の維持・増進を図ることは、医療保険制度の持続可能性に寄与するため、国及び保険者（協会けんぽ等）はセルフメディケーションを推進しています。

セルフメディケーションの心強い味方！

こんなときには
OTC医薬品
（市販薬）を
ご活用ください！



OTC医薬品（市販薬）とは？

OTC医薬品はOver The Counter（カウンター越し）の略で、薬局やドラッグストアなどで、医師の処方箋なく購入できる要指導医薬品や一般用医薬品のこと。いろいろな疾病や症状の改善に効果を発揮します。自分自身で健康管理を行い、軽い病気の症状緩和などに活用することができます！

知ってトクする！ セルフメディケーション税制 について

「セルフメディケーション税制」 とは？

きちんと健康診断などを受けている人が、一部のOTC医薬品を購入した際に税金が戻ってくる（所得控除を受けられる）制度です。



レシートの品名に「★マーク」が印字されます。

レシートは
捨てずに保管
しましょう！



例えば…課税所得400万円*のAさん（※所得税率20%、住民税率10%）が
対象医薬品を3万円購入した場合



トータル5,400円が戻ってくる！

減税額の
目安計算は
こちらから！



日本一般用医薬品連合会
ウェブサイト

Q & A

Q どれくらいおトクになりますか？

A 年間購入金額が合計12,000円以上（ご家族の合計で可）の場合、12,000円を超えた金額が控除対象となり、翌年の税金が軽減されます。

協会けんぽ セルフメディケーション

検索

詳しくは
こちら



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

