



協会けんぽ

ほっかんどぅ



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

- 「健康づくり講演会」を開催します！
- 事業所で取り組む 喫煙対策のススメ
- 期限切れにご注意を！ マイナンバーカードの電子証明書の有効期限を確認しましょう
- マイナ保険証の資格情報はマイナポータルで確認できます！
- これは保険適用？正しい整骨院・接骨院のかかり方

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。



「健康づくり講演会」を開催します！

北海道支部では、加入者の皆さまが健康づくりへの関心を高めるきっかけとして、事業主・労務管理ご担当者さま向けに「健康づくり講演会」を開催します。今回は昨年度のアンケートで最もニーズが高かった「メンタルヘルスケア」をテーマとしています。専門の講師から学び、今よりもっと健康的で働きやすい職場を目指しませんか？たくさんのご参加、お待ちしております。

日時

9月2日(火) 14:00~16:00 (開場 13:30)

会場

TKP札幌駅カンファレンスセンター ホール3A
(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：100名（先着順）
オンライン：定員なし（YouTubeでライブ配信）

講演内容

「専門講師から学ぶ！メンタルヘルスケア」

- **第一部**
講師：河西 千秋 氏
(札幌医科大学医学部 神経精神医学講座 教授)
- **第二部**
講師：立花 純子 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)

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。



詳細は同封のチラシを
ご覧ください。



詳細について、北海道支部のホームページでも
ご確認いただけます。

協会けんぽ北海道 セミナー

Q 检索



事業所で取り組む 喫煙対策のススメ

事業所の健康づくりにおいて重要な喫煙対策。「喫煙対策を一生懸命やっているのに、成果が出ない」「禁煙になかなか興味をもってもらえない」このような悩みをもつ皆さまのために、喫煙対策ワークブックを作成しました。本ワークブックは、令和3年より中小事業所を対象に国立がん研究センターが実施する「喫煙対策双方向型支援プログラム」の研究において、介入面談時に使用された資料をもとに「自分たちで取り組める」をコンセプトに解説などを加え、支援者がいなくても活用できる形式に再構成したものです。皆さまの事業所にあった喫煙対策プログラムを作っていきます！

STEP
01

実施計画の作成・実施準備

まずは現状や社員のニーズを把握し、目標を設定しましょう。
スムーズで効果的な実施のためには計画が大切です！

STEP
02

禁煙希望者の募集

準備が整ったら禁煙支援活動の開始です。
事業主や管理者による実施宣言を皮切りに周知活動を展開し、参加者を募集しましょう。

STEP
03

禁煙希望者の禁煙開始

いよいよ禁煙の開始です！
禁煙成功を目指して、サポート体制を整えましょう。

STEP
04

禁煙の継続を支援

禁煙継続のために、禁煙状況の確認は大切です。
なかなか禁煙を開始できない場合や再喫煙防止の支援方法もここで確認しましょう。

STEP
05

禁煙キャンペーンの振り返り

最後に振り返りを行い、次の取り組みのブラッシュアップを図ります。
しっかりと振り返りを行い、PDCAサイクルをまわしましょう。



詳細は
こちら

ワークブック、付属資料等につきましては、北海道支部のホームページよりダウンロードできます。下記の解説動画とあわせてご活用ください。

（下記動画は令和7年6月27日に開催した「職場の喫煙対策推進セミナー」の講演を収録・編集したものです。）



協会けんぽ北海道支部のYouTubeチャンネル

視聴方法

いつでも無料で視聴いただけます。（通信費用のみご負担いただきます。）
ご視聴については、北海道支部のホームページでご案内しています。

動画内容

- パート① ▶ 講師挨拶
職場で喫煙対策を始める前に押さえておきたい5つのポイント
- パート② ▶ eSMART-TCプログラムの効果
- パート③ ▶ ワークブックを見ながら喫煙対策の流れとコツを理解する【STEP1】
- パート④ ▶ ワークブックを見ながら喫煙対策の流れとコツを理解する【STEP2】
- パート⑤ ▶ ワークブックを見ながら喫煙対策の流れとコツを理解する【STEP3～5】
まとめ

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 孝 氏（国立がん研究センターがん対策研究センター長）

PART 1

・講師挨拶
・職場で喫煙対策を始める前に押さえておきたい5つのポイント

北海道支部では他にも喫煙対策のサポートを行っています。こちらもお合わせてご覧ください。

協会けんぽ北海道 喫煙対策

検索



**期限切れに
で注意を！**

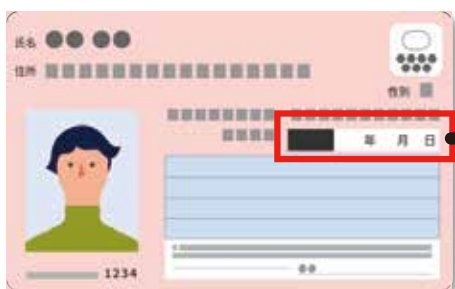
マイナンバーカードの 電子証明書の有効期限を確認しましょう

令和6年12月2日からは、マイナ保険証（健康保険証としての利用登録が完了したマイナンバーカード）による医療機関等の受診が基本です。マイナ保険証で医療機関等を受診する際は、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限にご注意ください。有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。

電子証明書の有効期限は、**以下の方法**で確認できます。

1

マイナンバーカードの券面で
確認する



▲マイナンバーカードの券面

2

マイナポータルで
確認する



マイナポータルに
ログイン
▲マイナポータル

**有効期限の
3か月前**

より、**更新**できます！

電子証明書の有効期限の更新が必要な場合、有効期限の2～3か月前を目途に有効期限通知書（右図）が送付されます。（通知が来なくても有効期限の3か月前から更新ができます。）
内容をご確認のうえ、余裕をもってお早めにお住いの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。



▲有効期限通知書の封筒

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_50657.html



マイナ保険証の資格情報はマイナポータルで確認できます！

就職・転職・退職等に伴い健康保険を切り替えた際に、切り替え後の資格情報が反映しているかは、マイナポータルからご自身で確認することができます。



確認方法

- ① マイナポータルにログイン
- ② 「健康保険証」を押す
- ③ 「資格情報」から登録されている健康保険証情報をご確認できます。



ページ上に資格情報が表示されます。
※スクロールをしてご確認ください

「資格情報をPDFで保存」を押すと、スマートフォンに資格情報のPDFファイルを保存できます

これは保険適用？

正しい整骨院・接骨院のかかり方

Q

こんな時は健康保険を使って
施術を受けられる？

- ・デスクワークで肩が痛い…
- ・最近腰が痛い…

A

柔道整復師による治療には、
健康保険の対象となる場合と、
ならない場合があります。

健康保険の対象となる場合

負傷の原因がはっきりしている、外傷性の負傷

- 打撲 ● 捻挫
- 挫傷（肉離れなど）



- 骨折
- 脱臼



※骨折、脱臼については医師の同意が
必要です。（応急処置を除く）

健康保険の対象とならない場合

原因不明の痛み、病気による痛み、慰安目的など

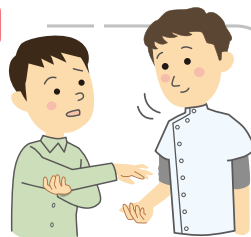
- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 慰安目的のあん摩・マッサージ代替りの利用
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善の見られない長期の治療
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）
- 仕事や通勤途上におきた負傷

整骨院・接骨院にかかる時のポイント

ポイント 1

負傷の原因を正しく伝えましょう

何が原因で負傷したのかをきちんと話しましょう。
外傷性の負傷でない場合や、負傷原因が労働災害に該当する場合又は、
通勤途上での負傷は健康保険は使えません。



ポイント 2

療養費支給申請書の内容をよく確認し、必ず自分で記入しましょう

「療養費支給申請書」は、受療者が柔道整復師に療養費の受領を委任することで、柔道整復師
が、本人に代わって治療費を協会けんぽに請求し支払いを受けるために必要な書類です。委任欄
に記入する場合は、傷病名・日数・金額をよく確認しましょう。

ポイント 3

領収証をもらいましょう

領収証を必ず受け取り、金額なども確認しましょう。なお、領収証
は医療費控除を受ける際にも必要となる場合がありますので大切に
保管してください。



さらに ワンポイント！

治療が長引く場合は一度医師の診断を受けましょう

長期間治療を受けても快方に向かわない場合は、内科的要因も考えられますので、
一度医師の診断を受けましょう。

「協会けんぽ」より治療内容についてお尋ねすることがあります。
照会がありましたらご自身で回答書に記入いただきますようお願いいたします。

詳しくは、協会けんぽのホームページ
をご覧ください。

協会けんぽ 整骨院・接骨院のかかり方

検索



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

