

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

- 健康アップ↑で保険料率がダウン↓する！？
協会けんぽのインセンティブ制度～特定健診等の実施率編～
- 今年度の健診受診はお済みですか？
～生活習慣病予防健診のご紹介～
- あなたと、大切な人の未来のために10月はピンクリボン月間
- 「健康づくり講演会」アーカイブ配信のご案内
- 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

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。



健康アップ↑で保険料率がダウン↓する！？

協会けんぽのインセンティブ制度～特定健診等の実施率編～

協会けんぽの
インセンティブ制度とは？

協会けんぽの加入者及び事業主の皆さまの健康づくりに関する取り組みに応じて、上位の支部にはインセンティブ（奨励金）を付与し、ご負担いただいている都道府県ごとの「健康保険料率」に反映させる仕組みです。

インセンティブ
制度の
ポイント

- ①各支部の5つの評価指標（特定健診実施率等）の実績に応じて得点・ランキングづけし、上位15支部にインセンティブが付与され、保険料率が引き下げられます。
- ②取り組み実績は2年後の保険料率に反映される仕組みとなっております。

➡ 皆さま一人ひとりの取り組みで未来の保険料率が変わります！

（※上位15支部では、令和5年度の実績より、令和7年度の保険料率が0.003%～0.164%引き下げになっています。）

今月号ではインセンティブ制度の5つの指標の1つ「特定健診等の実施率」について取り組んでいただきたい内容を紹介していきます。

「特定健診等の実施率」は、**健診結果の取得率（協会けんぽで把握できる健診結果）**から割り出されます。

具体的にどう
取り組みをしたらいいの？

毎年健診を
受診しましょう！

令和5年度
北海道支部順位
（特定健診等の実施率）

42位 実施率 53.5%

全国1位 山形支部
（実施率77.9%）

被保険者の方

生活習慣病予防健診 35歳～74歳の方

協会けんぽから補助が受けられ**最高5,282円**で受診できます。詳しくは次のページをご確認ください。

※生活習慣病予防健診を利用していない方は「定期健康診断（事業者健診）」の結果を協会けんぽにご提供ください。

被扶養者の方
（ご家族）

特定健診 40歳～74歳の方

- 協会けんぽから補助が受けられ**0円～720円**で受診できます。
- 「無料集団健診」「特定健診プラス」など、受診方法も選べます。

年に一度は健診を受け、自身の健康状態を確認しましょう

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 インセンティブ制度

検索



今年度の健診受診はお済みですか？ ～生活習慣病予防健診のご紹介～

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）をご用意しております。お一人さまにつき年度内に1度、健診費用の一部を補助します。今年度、まだ健診を受診していない方は、必ず受診しましょう！

生活習慣病予防健診 （一般健診）

対 象

被保険者（お勤めの方 ご本人）
35～74歳

令和7年度 受診期間

令和7年4月1日～
令和8年3月31日

検査内容



眼底検査

医師が必要と判断
した場合のみ実施

がん検診



早期発見に
つながります！

がんの部位別死亡率【2023年】

男性	女性
1位「肺」	1位「大腸」
2位「大腸」	2位「肺」
3位「胃」	3位「膵臓」

国立がん研究センター 人口動態統計がん
死亡データ

自己負担額 （最高）

5,282円 ※眼底検査 +79円

健診受診までの流れ

Step

1

受診を希望する健診機関に予約する

道内200以上の機関で受診することができます。
健診機関は北海道支部のホームページから確認することができます。
※協会けんぽへの申し込み手続きは不要です。健診機関に直接お申し込みください。



健診機関一覧



Step

2

健診を受診する

受診当日は、マイナ保険証等※、健診費用、検査容器などを忘れないよう、お持ちください。
健診当日に特定保健指導の案内があった際は、積極的に利用いただくよう従業員の方にお声がけをお願いします。

※マイナ保険証等

受診当日は、以下のいずれかをご持参ください。

- 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）
- マイナ保険証と資格情報のお知らせ
- マイナポータル保険資格画面
- 資格確認書又は被保険者証（被保険者証は令和7年12月1日まで）

詳しくは北海道支部のホームページをご覧ください。

協会けんぽ北海道 生活習慣病予防健診

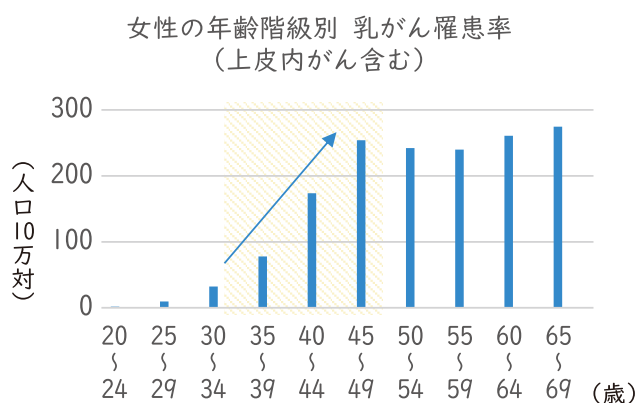
検索



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、乳がん検診の受診による早期発見・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ます。

日本人女性の9人に1人がかかる 「乳がん」

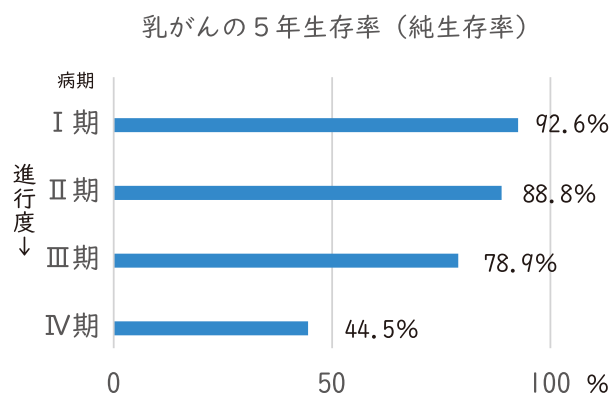
乳がんとは、乳房の乳腺組織にできるがんです。日本人女性がかかるがんの中で最も多く、30歳から増えはじめ、45歳以上から増加は顕著になります。近年では20歳代の女性に見つかるケースも増えていきます。若いから大丈夫、という思い込みは発見の遅れにつながります。



出典：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 2020年)

早期発見が重要です

乳がんは、初期の段階で発見されると90%が治癒すると言われており、他のがんと比べて生存率が高いと言えます。早期に適切な治療を受けることで、がんで亡くなる可能性を低くすることができます。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」 院内がん登録
生存率集計 2012年 サバイバー 5年生存率集計結果

早期発見に
つながる
取り組みは？

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）などがあります。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。

セルフチェック

自分で乳房にしこりがないか触ることや、陥没やひきつれがないかを見てチェックしましょう。定期的に確認することで、小さな異変にも気づきやすく早期発見につながります。

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 一般健診を受診する 40～74歳の偶数年齢の 女性の方	●問診 ●乳房エックス線検査（マンモグラフィ） ●視診、触診 ※視診、触診は医師の判断により実施	40～48歳 （2方向撮影） 1,574円	50歳以上 （1方向撮影） 1,013円

がん検診については、お住いの自治体でも検診費用の補助を行っている場合があります。
詳しくはお住いの自治体にご確認ください。

「健康づくり講演会」アーカイブ配信のご案内

令和7年9月2日に開催した「健康づくり講演会」について、本講演のアーカイブ配信が決定しました。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）

9月26日（金）～10月10日（金）

第1講演

勤労者のメンタルヘルス不調への対応

講師：河西 千秋 氏

（札幌医科大学医学部 神経精神医学講座 主任教授）

第2講演

職場におけるメンタルヘルス対策

～誰もが自分らしく、いきいきと働ける職場づくりを～

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）

気付きと声かけが

大切なこと。

すぐにでも取り組み

そうだと思いました。

健康づくり講演会参加者の感想より



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。

協会けんぽ北海道 健康づくり講演会

検索



被扶養者資格再確認のご協力をお願い

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、**毎年度、被扶養者資格の再確認を実施**しております。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけでなく、加入者の皆さまの**保険料負担の軽減につながる大切な確認**となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

昨年度の実績

扶養解除者数 約**6.3万人**

高齢者医療制度への
負担軽減額（効果額） 約**11億円**

被扶養者状況
リストの送付時期

10月中旬～10月下旬

提出期日

12月12日（金）

確認の結果、解除となる被扶養者がいる場合でも、いない場合でも**必ず「被扶養者状況リスト」は協会けんぽへの提出が必要**となります。

被扶養者状況リストと一緒にリーフレット等が同封されていますので、確認をお願いいたします。

詳しくは協会けんぽホームページをご覧ください

協会けんぽ 被扶養者資格再確認

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

