

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
～特定保健指導実施率・対象者の減少率編～
- 受けっぱなしの健診はもったいない！
受けた後の行動こそが大切です
- となりの会社さまの取り組みをご紹介します！～健康サポート編～
- どうすればいい？12月からの受診方法
- SNSで配信中 ～「吸いたいを撃退」動画のご紹介～

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

～特定保健指導実施率・対象者の減少率編～

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（報奨金）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。



- 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年度の実績により、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特定保健指導の実施率、②特定保健指導対象者の減少率」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。

順位
北海道支部
令和5年度

特定保健指導の実施率
45位 実施率 13.5%
全国1位 熊本支部
(実施率38.3%)

特定保健指導対象者の減少率
43位 減少率 32.4%
全国1位 徳島支部
(減少率35.8%)

皆さまに取り組んでいただきたいこと

- ① 健診結果で生活習慣の改善が必要とされた方は、**健康サポート（特定保健指導）**をご利用ください！
健康サポートの主な受け方は以下の通りです。
 - 1 健診当日に受けてくる。～オススメです！～
健診当日に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ご案内があります。事業所労務ご担当者さまから該当された方への連絡、日程調整等の**事務負担が軽減される**ので、オススメです！
 - 2 健診受診後に申し込みする。
事業所労務ご担当者さま宛に、該当された方への案内書類が届きます。面談日等を決めて、北海道支部へ申し込みください。詳しくは次のページをご確認ください。
- ② 健康サポートを受けた方は、**最後まで取り組みましょう！**
また、日常から健康的な生活習慣を心がけましょう。



インセンティブ制度については
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

受けっぱなしの健診はもったいない！

受けた後の行動こそが大切です

健診を受けたのに、結果に目を通さずに放置していませんか。

受けたことで安心せず、健診結果を必ず見て、生活習慣を振り返りましょう。

異常なし

これからも食生活や、運動習慣に気を付けて、健康な生活を心がけましょう！



事業所を通じて

生活習慣の改善が必要

健康サポート（特定保健指導）のご案内をお送りいたします！

対象となる方：健診を受けた40歳～74歳の方のうち

腹囲 男性：85cm以上
女性：90cm以上

または

BMI：25以上



以下の追加リスクが1つ以上

血糖

脂質

血圧

喫煙

喫煙は、血糖、脂質、血圧のリスクが1つ以上の場合のみに追加

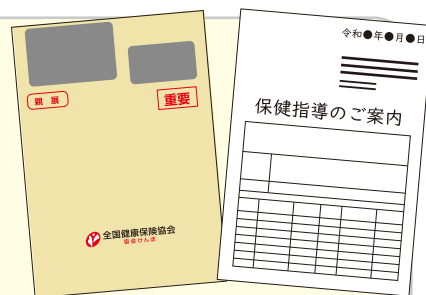
健康サポートをご利用ください！

協会けんぽからご担当者さまへ健康サポート（特定保健指導）の案内が届いたら、必ずお申し込みください！

該当された方への個別封筒が入っておりますので、ご担当者さまはお渡しする際に申し込みのお声がけと、面談日程等の取りまとめをお願いいたします。

健康サポートとは、健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象に行うサポートです。

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または管理栄養士が寄り添ってフォローします。



保健指導のご案内

健康サポートの内容

1

20～30分の初回面談

普段の生活習慣を伺い、
目標・行動計画の設定

2

行動計画の実践

3～6か月のチャレンジ

3

目標達成度のチェック

初回面談では具体的にどんな話をするの？

なんとなく見ていただけの健診結果について、専門家である保健師または管理栄養士と一緒に確認してもらい、数値や検査項目の関連性等、詳しく解説してもらえるので自身の健康状態の理解が深まります。また、私生活の話をしているうちに、意識していなかった生活習慣の気づきや、今日から始められるスモールチェンジのアドバイス等ももらえて、より健康的に過ごせるきっかけをたくさんもらえました。

編集者 体験談より

となりの会社さまの取り組みをご紹介します！～健康サポート編～

健康サポート（特定保健指導）を積極的に利用している「株式会社 アミノアップ」代表取締役社長 北館さまから社員の健康に対する思いや、健康サポートの実施の工夫等を伺いました。

株式会社 アミノアップ

業 種：製造・販売

（機能性食品原料・食物活力資材等）

所在地：札幌市

The Power of Nature
AminoUp



社内部活動の様子



ランニング部



ヨガ部

Q 健康経営をはじめたきっかけと社員の健康に対する企業としてのお考えをお聞かせください。

A 弊社は、人々の健康に資する機能性食品原料の研究開発を行っていることから、社員は健康、特に食品に関する知識や意識が比較的高いといえます。しかし実際には、毎年の健康診断で生活習慣病のリスクを指摘されるケースが増加しており、その背景として、弊社の立地上、ほぼ全ての社員が自家用車での通勤、移動をせざるを得ず、日常的な運動不足の可能性が示唆されました。

このような職場環境、また社員の高齢化にともなう疾病罹患や離職が企業活動の大きなリスクとなってきたことを実感し、健康経営の取り組みを通じて社員への啓発を断続的に行い、健康産業に関わる企業として模範となる姿を示す必要があると考えています。

Q 御社の特定保健指導実施率は非常に高く、ここ数年毎年100%を達成しております。その要因や実施にあたっての工夫などがありましたらお聞かせください。

A 社員の健康に関するリテラシーの高さが要因のひとつでもあると思いますが、企業としての取り組みとしては、弊社では健診当日に健康サポートを実施できる健診機関を利用しており、健診機関から健康サポートの案内があった際はしっかりと指導を受けるよう社員に周知しています。

こうした社員への健康サポートに関する周知はもちろんですが、指導を受けやすくできるような時間調整などの業務上の配慮も行い、柔軟に対応できる環境を整えています。

また、現在利用している健診機関とは業務上での関わりもあり、社員が安心・信頼して健康サポートを受けられる関係性が構築されていることも高い実施率の要因だと思います。

Q 今後の課題や展望、他社へのアドバイスなど

A 弊社における健康経営の取り組みの数々について、どれ一つとして参加を強制しているものはありません。あくまで自発的な参加を呼び掛けておりますが、経営層からのメッセージを意に介さない社員も一定数います。今後は取り組みにおける個人へのメリットや魅力を一層実感させ、どれだけ多くの社員を巻き込めるかが課題となっています。会社として強制力を発動するかは議論となるところですが、弊社の社風には「無理なく、みんなと楽しく、継続できる」今のやり方がよくフィットしているように感じます。

健康サポートについて、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 健診後の保健指導・健康相談

検索



どうすればいい? 12月からの受診方法

健康保険証での医療機関の受診は、令和7年12月1日まで可能です。

令和7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）での受診が基本となります。

（令和7年12月2日以降、健康保険証はご利用できませんので、ご自身で破棄していただきますよう、よろしくお願いいたします。）



健康保険証

12月2日以降の受診方法は 主に2通り

マイナンバーカードに
保険証利用 **登録をしている場合**

マイナ保険証
を提示して受診



マイナ保険証

マイナンバーカードに
保険証利用 **登録をしていない場合**

資格確認書
を提示して受診



資格確認書

マイナ保険証を利用すると、より良い医療を受けることができます。ご登録がまだの方は、登録をお願いします。

マイナンバーカード を健康保険証として 登録する方法

右から選択して
利用登録ができます。

1

医療機関等窓口
の顔認証付き
カードリーダー



2

マイナ
ポータル



3

セブン銀行
ATM



SNSで配信中 ～「吸いたいを撃退」動画のご紹介～

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、喫煙率低減を目的にSNSを中心に動画を配信しております。

健康づくりのため、喫煙習慣をチェンジしてみませんか？
ぜひご覧ください。

北海道支部公式YouTubeチャンネルでも
配信しております。

習慣チェンジで
「吸いたい」を
撃退！



MC チェンジ

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

