

健診から始める健康づくりサイクル



自分らしく安心して働けるように、毎年の健診受診から、受診後の行動、日々の健康づくりまでのサイクル（健康づくりサイクル）をまわしましょう！

健診の受診

毎年健診を受診しましょう！

35歳～74歳の被保険者（ご本人）さまは協会けんぽの「生活習慣病予防健診」をご利用ください。

健診費用の約7割を
協会けんぽが補助！

一般健診
費用総額 約19,000円

自己負担額 最高 **5,282円**

定期健診（事業者健診）
に代えられます！

労働安全衛生法で定める定期健診（事業者健診）に代えられるだけでなく、**がん検診**も含まれます。

肺 胃 大腸 乳房 子宮

より詳細な付加健診と
あわせて受けられる！

付加健診とは、節目の年齢において受けていただけるより詳細な健診です。
（単独受診不可）

対象年齢（令和6年4月から）

40歳・45歳・50歳・55歳・
60歳・65歳・70歳

赤字の年齢が
新たに対象に
なりました。

健診後の行動

健診で自身の健康状態が分かったら、改善に向けた行動を！

生活習慣の改善が必要な方は
健康サポート（特定保健指導）
を利用しましょう！

生活習慣の改善が必要な方（メタボリックシンドロームのリスクのある40歳～74歳の方）は健康サポート（特定保健指導）を利用しましょう。健康づくりの専門家である保健師、管理栄養士等が寄り添ってサポートします。

健診結果に
「要治療」「要精密検査」が
あったら、医療機関へ！

健診で医療機関への受診が必要と判定された場合は、自覚症状の有無にかかわらず早期に受診してください。

日々の健康づくり

日々の健康づくりも
忘れずに！

適度な運動



バランスのいい食生活



禁煙等



へのお願
い

事業主さま



1

生活習慣病予防健診の案内が届いたら、対象の方に周知し、受診の呼びかけをお願いいたします。



緑色の封筒が
届いたら、必ず
開封をお願いします！

2

協会けんぽから健康サポートの案内が届きましたら、案内を対象の方に確実にお渡しいただき、積極的なお声がけをお願いいたします。

3

健診結果から医療機関への受診が必要とされる従業員の方へ、早めに受診するようお声がけいただくとともに、受診しやすい職場環境づくりにご配慮をお願いいたします。

5月31日は「世界禁煙デー」

「世界禁煙デー」をご存じでしょうか？世界保健機関（WHO）が禁煙を推進するために定めた日です。北海道は喫煙率が全国ワースト1位であり、喫煙による健康被害が問題となっています。協会けんぽ北海道支部では喫煙率の低減のために次のような取り組みをしています。

1 禁煙セミナー動画の公開 無料



タバコ対策の専門家である産業医科大学の大和先生のセミナー動画を北海道支部のYouTubeチャンネルにて公開中です。喫煙者に対するアプローチをはじめ、受動喫煙や加熱式タバコについても解説しています。

セミナー動画の視聴はこちら



2 禁煙啓発資材の提供 無料



事業所の喫煙対策の一環としてお使いいただける禁煙啓発資材（卒煙ポスター・パンフレット等）を提供しています。資材をご希望の事業所さまは、リンク先のページより申込用紙を印刷のうえご提出願います。

申込用紙はこちら



協会けんぽ北海道 喫煙対策

検索

ご存知ですか？

マイナ保険証のメリット

マイナンバーカードを健康保険証として利用すると、よりよい医療が受けられたり、窓口で限度額を超えた支払いが不要になったり等多くのメリットがあります。

よりよい医療
が受けられる

- 健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクを軽減できます。*
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクを軽減できます。*
- 旅先や災害時でも薬の情報等が連携されます。

* 受診者本人の同意が必要です。



マイナ保険証はオンライン資格確認を導入している医療機関等で利用できます。右のポスター・ステッカーが目印です。

マイナ保険証 医療機関

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(代表)

マイナ保険証の利用を
促進しています。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには
事前登録が必要です。

詳しくはこちら

