

加入者・事業主
の皆さまへ

協会けんぽ北海道支部 からの お知らせ

職場の皆さままで回覧
をお願いします。

令和6年

6月号

要治療・要精密検査、放置していませんか？

糖尿病や高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、心疾患等が発症するリスクが高まります。

健診結果から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、確実に受診しましょう。

協会けんぽの

重症化予防の取り組み

協会けんぽでは、健診における血圧、血糖、脂質検査の結果、医療機関への受診が必要と判定され、受診が確認できなかった方に対して医療機関への受診をお勧めする案内を被保険者（ご本人）さまのご自宅へお送りしています。

あなたは今すぐ医療機関に受診を！
健診結果を踏まえた次の行動が重要！

① あなたの健診結果は

項目	判定	行動
血圧	収縮期血圧 160mmHg以上	医師の指導に従って治療を受ける
血糖	空腹時血糖 126mg/dL以上	医師の指導に従って治療を受ける
脂質	LDLコレステロール値 180mg/dL以上	医師の指導に従って治療を受ける

② 気づかぬうちに…「生活習慣病」

私たちの健康に大きく関係する生活習慣病。その多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の不適切な生活の積み重ねによってメタボリックシンドロームとなり、これが原因となって引き起こされます。放置することで症状が悪化し、元の健康な状態に戻ることが困難とされています。今すぐ医療機関に受診することをお勧めします。

③ 生活習慣病のリスクを減らすために

- 身体活動・運動不足
- 不適切な食生活（エネルギー・塩分・脂肪の過剰摂取）
- 喫煙・過度の飲酒・過度のストレス

④ 生活習慣病のリスクを減らすために

- 肥満・高血圧・高血糖・脂質異常
- 糖尿病・高血圧症・脂質異常症

⑤ 生活習慣病のリスクを減らすために

- 糖尿病・高血圧症・脂質異常症

高血圧、高血糖、脂質異常を放置するとどうなる？

① 高血圧

② 高血糖

③ 脂質異常

④ 動脈硬化

⑤ 糖尿病

⑥ 心臓病

⑦ 脳卒中

⑧ 腎臓病

⑨ 認知症

⑩ がん

自覚症状もないのに受診する意味がある？

高血圧症、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病は、自覚症状がないまま徐々に進行するもの。治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心臓病や脳卒中等の発症する危険性が高くなります。

健診で「要治療」「要精密検査」の結果が出たら、自分の身体の状態を見直す大きなターニングポイント。

早期に受診することで、重大な病気のリスクを下げられます。

受診の際は、

健診結果と案内

を持参してください。

Q かかりつけ医がなく、
どこで受診したらよいか
わからないのですが？

A 厚生労働省のホームページで公開している「医療機能情報提供制度（医療情報ネット）※」等を活用して、ご自身が利用しやすい医療機関を選択し、かかりつけ医を持つように心がけましょう。

※医療情報ネットとは、診療日や診療科目に加え、対応可能な疾患・治療内容等さまざまな情報から、全国の医療機関を検索することができるシステムです。

医療情報ネット 厚生労働省

検索



事業主さまへの
お願い

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、勤務時間中に受診できるようにする等、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。

整骨院・接骨院のかかり方

柔道整復師が行う整骨院・接骨院での施術（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

原因がはっきりしている、急性などの外傷性の負傷

- 打撲 ● 捻挫 ● 挫傷（肉離れなど）
- 骨折 ● 脱臼

※骨折、脱臼は応急処置を除き、医師の同意を得る必要があります。



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、疲労回復、慰安目的

- 神経痛・ヘルニアなど病気からくる痛み
- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 仕事中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

負傷の原因を正確に話しましょう。
外傷性の負傷でない場合や、労災保険の適用となる場合は健康保険の対象外です。

ポイント
2

療養費支給申請書の内容をよく確認したうえで、必ず自分で記入または捺印しましょう

「療養費支給申請書」は、受療者が柔道整復師に委任し、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。申請書の委任欄に記入する際は、負傷名・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、金額を確認したうえで大切に保管してください。
なお、領収証は医療費控除を受ける際にも必要になります。



12月2日に健康保険証が廃止されます

令和6年12月2日に現行の健康保険証が廃止され、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。発行済みの健康保険証については、退職等で資格を喪失しない限り、令和7年12月1日まで、従来通り使用できます。

マイナ保険証で
受診するための準備

1 マイナンバーカードを取得する

申請方法は
右の3つです。

- オンライン申請
（スマートフォンまたはパソコン）
- 証明写真機
- 郵送

「交付通知書」
が届いたら、マイ
ナンバーカード
を受取る。

2 マイナンバーカードの健康保険証利用登録を行う（以下から選択）

医療機関・薬局で

医療機関等の窓口
に設置された顔認
証付きカードリー
ダーから申し込む。



スマートフォンから

「マイナポータル
アプリ」を利用し
て申し込む。



セブン銀行
ATMで



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→

