

令和7年度 保健事業のお知らせ

北海道コンピュータ関連産業健康保険組合



目 次

1.各種健康診断	1
2.被扶養者の健診結果の収集	1
3.特定保健指導	2
4.事業所へのインセンティブ	2
5.健康相談	3
6.前期高齢者対策（生活習慣病重症化予防）	3
7.前期高齢者対策（ロコモ対策）	3
8.带状疱疹ワクチン接種の費用補助	4
9.インフルエンザワクチン接種の費用補助	4
10.機関誌『健保だより』	4
11.健保組合ホームページ	4
12.健診受診後の医療機関への受診勧奨	5
13.育児図書の配布	5
14.その他パンフレットの配布	5
15.医療費のお知らせ	5
16.ジェネリック医薬品の使用促進通知	5
17.健康支援WEBサービス『kencom』	6
18.からだところの健康相談	7
19.事業所担当者向けメンタルヘルス研修会の開催	7
20.事業所主催のメンタルヘルス講習会への費用補助	8
21.無料歯科健診（全国）	8
22.無料歯科健診（北海道のみ）	9
23.かぜ&むし歯予防キャンペーン	9
24.禁煙サポート	10

1. 各種健康診断

対 象	被保険者・20歳以上の被扶養者		
概 要	生活習慣病やがんなどの疾病予防や健康管理の啓発を図るため、被保険者及び20歳以上の被扶養者を対象に人間ドックや生活習慣病予防健診・各種がん検診などの費用補助をします。		
実施方法	健診種別と補助額・対象者		・年度1回のみ補助(令和7年4月1日～令和8年3月31日まで) ・人間ドックと生活習慣病予防健診の重複受診不可)

2. 被扶養者の健診結果の収集

対 象	40歳以上の被扶養者
概 要	40歳以上の被扶養者の健康診断の実施率向上のため、当健保組合の費用補助を受けずにパート先などで受診した健康診断の結果を提供いただき、ご協力いただいた方にはクオカードを進呈いたします。
実施方法	パート先などで受診した健康診断の結果を健保組合へ郵送します。 【郵送先】 〒060-0042 札幌市中央区大通西16丁目1-24 北海道コンピュータ関連産業健康保険組合 健診担当 宛 【提出物】「健康診断結果(写)」と「標準的な質問票(写)」の2点 クオカード1,000円分を進呈いたします。

3. 特定保健指導

対 象	40歳以上の被保険者・被扶養者
概 要	特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に対して、保健師が生活習慣を見直すサポートをします。
実 施 方 法	・健康診断実施後に保健指導対象者を選定し、選定された方のご自宅へ申込のご案内をお送りいたします。また、事業所にも選定された方の一覧と申込のご案内をお送りします。 ・支援の方法 健康診断の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に行われる健康支援を無料で実施します。下表の基準に基づいて、メタボリックシンドロームの方には「積極的支援」、その予備軍には「動機づけ支援」を行います。オンライン（リモート）での支援も行ってます！ 積極的支援 医師、保健師、管理栄養士が面接を行い、目標と計画を立て、生活習慣の改善を3～6ヶ月間、継続的にサポートしてくれます。 動機づけ支援 医師、保健師、管理栄養士が面接を行い、目標と計画を立て、生活習慣改善に向けた動機づけを支援してくれます。 *追加リスク ①収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上 ②中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満 ③空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上 ④たばこを習慣的に吸っている ※①、②、または③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外

4. 事業所へのインセンティブ(健診等実施率・被扶養者健診予約)

対 象	対象事業所									
概 要	(1) 健康診断の受診率と特定保健指導の実施率向上のため、目標値に達した事業所に対し、記念品を贈呈いたします。 <table><tr><td>【目標値】</td><td>令和6年度</td><td>令和7年度</td></tr><tr><td>・健康診断の受診率</td><td>95.5%</td><td>95.5%</td></tr><tr><td>・特定保健指導の実施率</td><td>12.0%</td><td>12.0%</td></tr></table> 年度（4月1日から翌年3月31日）の実施結果を集計し、該当となった事業所へは翌年の秋頃にご案内いたします。 記念品は健康関連商品を予定しています。	【目標値】	令和6年度	令和7年度	・健康診断の受診率	95.5%	95.5%	・特定保健指導の実施率	12.0%	12.0%
	【目標値】	令和6年度	令和7年度							
・健康診断の受診率	95.5%	95.5%								
・特定保健指導の実施率	12.0%	12.0%								
	(2) 被扶養者の健診受診率向上のため、被扶養者の健診受診に積極的に取り組まれた事業所に対し、インセンティブを贈呈いたします。 【内容】 被扶養者（対象20～74歳）の健診予約を事業所で行って受診された場合、被扶養者1名につき2,000円を贈呈 ・「事業所用被扶養者予約内容連絡書」にて必ず受診日前までに健保組合までご連絡をお願いいたします。 ・インセンティブのお支払いは、健診機関等からの請求・受診結果に基づき令和8年4月下旬または6月下旬に事業所へ一括で指定口座にお振り込みします。									

5. 健康相談

対 象	40歳未満の被保険者
概 要	健康診断の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に対して、保健師が生活習慣を見直すサポートをします。
実 施 方 法	- 健康診断実施後に健康相談対象者を選定し、選定された方のご自宅へ申込のご案内をお送りいたします。また、事業所にも選定された方の一覧と申込のご案内をお送りします。 - 支援の方法 健康診断の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に行われる健康相談を無料で実施します。 オンライン（リモート）での支援も行ってます！

6. 前期高齢者対策（生活習慣病重症化予防）

対 象	50歳～64歳の被保険者・被扶養者
概 要	前期高齢者予備軍の糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病の重症化を予防し、糖尿病腎症による人工透析導入への進行や循環器疾患の発症を抑制します。
実 施 方 法	- 健康診断の結果で下記数値の方を対象に、委託業者（株）カルナヘルスサポートよりプログラム参加のご案内をいたします。 【糖尿病】 HbA1c6.5%以上または空腹時血糖126mg/dl以上 または、随時血糖200mg/dl以上 【高血圧症】 収縮期血圧140mmHg以上 または、拡張期血圧90mmHg/dl以上 【脂質異常症】 中性脂肪300mg/dl以上またはLDL140mg/dl以上 または、HDL34mg/dl未満 - 対象の方それぞれの状況から血糖測定器などのツールを使用し、専門スタッフによるタブレット面談や電話で適切な診療・服薬、生活習慣改善に関する支援を行います。

7. 前期高齢者対策（ロコモ対策）

対 象	65歳以上の被扶養者
概 要	健康寿命を延ばすとともに安心して過ごしていただくために、フレイルやロコモティブシンドロームに関するパンフレットや冊子を配布します。

8. 帯状疱疹ワクチン接種の費用補助

対 象	50歳以上の被保険者・被扶養者
概 要	帯状疱疹の発症及び重症化の予防のため、接種1回につき4,000円を限度に一人年2回まで補助します。 (不活化・生ワクチンどちらも対象です。)
実 施 方 法	詳細は当健保組合のホームページに掲載の『 令和7年度健康診査等実施要領 』をご確認ください。

9. インフルエンザ予防接種の費用補助

対 象	被保険者・被扶養者
概 要	インフルエンザの発症及び重症化の予防ため、接種1回につき2,000円を限度に一人年2回まで補助します。 ※2歳以上18歳以下の方はフルミスト点鼻薬が従来のインフルエンザ予防接種のどちらでも補助の対象。フルミストの場合は1回で上限4,000円を補助。
実 施 方 法	詳細は当健保組合のホームページに掲載の『 令和7年度健康診査等実施要領 』をご確認ください。

10. 機関誌『健保だより』

対 象	全事業所、被保険者・被扶養者
概 要	健保組合の機関誌『健保だより』を年4回発行し、事業所へ配布します。 【主な掲載内容】 ・健康保険および健保組合に関する各種情報 ・季節に合わせた疾病予防などの健康関連情報

11. 健保組合ホームページ

対 象	全事業所、被保険者・被扶養者
概 要	健保組合の情報等の提供を目的としてホームページを開設しています。 【主な掲載内容】 ・健康保険および健保組合に関する各種情報 ・各種届出様式のダウンロード ・機関誌『健保だより』  https://www.hckenpo.jp

12. 健診受診後の医療機関への受診勧奨

対 象	被保険者・被扶養者
概 要	健康診断の結果で『要精検・要治療』があり、その後、医療機関に受診されていない方を対象に、受診勧奨のお知らせを送付いたします。

13. 育児図書の配布

対 象	お子様を出生した被保険者・被扶養者
概 要	子どもを中心として、親子ともに健康で安心して過ごしていただくために、1年目は月刊誌『赤ちゃん！』を2年目は季刊誌『ラシタス』を配布します。 また、初回は『お誕生号』と『お医者さんにかかるまでに』と『子どもの事故予防』をセットで配布します。

14. その他パンフレットの配布

対 象	全事業所、被保険者
概 要	季節性疾患等に関するパンフレットを配布します。 【配布を予定しているもの】 ・インフルエンザ予防パンフレット ・医療費適正化にかかるパンフレット など

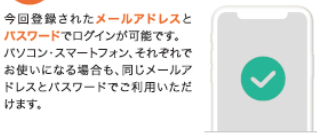
15. 医療費のお知らせ

対 象	被保険者
概 要	医療費の適正化を目的に、『医療費のお知らせ』を年1回お送りいたします。 【送付時期】 2月中旬に事業所へ一括送付 前々年の12月から前年の11月診療分まで（1年分）を掲載 被扶養者分を含めて掲載

16. ジェネリック医薬品の使用促進通知

対 象	被保険者・被扶養者
概 要	ジェネリック医薬品（後発医薬品）への切り替えによる医療費の適正化を目的に、切り替えによる差額が300円以上（65歳以上は100円以上）見込まれる方を対象に、『差額通知』と『ジェネリックお願いシール』をお送りします。 【送付時期】 8月・2月に個人宅宛へ送付

17. 健康支援WEBサービス『kencom』

対 象	被保険者・19歳以上の被扶養者
概 要	加入者一人ひとりの健康管理を支援するために、総合ヘルスケアウェブアプリサービス「kencom」を提供しています。 kencomは、日々のライフログ（体重・歩数等）の管理や、利用者ごとのニーズに合った健康情報の配信を主としたサービスであり、健保組合から業務委託を受けてDeSCヘルスケア（株）が運営しています。 登録も利用も無料ですので、ぜひご登録ください。 Kencomの特徴 1. いつでもどこでも健診結果を確認 健診結果をkencom内で確認することができます。 経年変化や同年代との結果数値の比較によって、健康状態が一目で分かります。 2. オススメの健康情報をお届け あなたの健診結果や年齢・性別・問診データに応じて、オススメの記事や旬な情報が毎日更新されます。 3. 歩数と体重をカンタン管理 毎日の歩数や体重などが記録できます。記録したデータは、グラフで見やすく表示されます。 4. ポイントを貯めてギフト券をGET 毎日のログインやイベント参加などでポイントが貯まり、抽選で素敵な賞品が当たります。 5. ウォーキングイベントの開催 春と秋にkencom内でウォーキングイベント「みんなで歩活」を開催します。入賞者には記念品をプレゼントします！
利用方法	STEP 1 二次元コードからkencomアプリをダウンロード スマートフォンで二次元コードを読み取り、kencomアプリをダウンロードしてください。  STEP 2 「健康保険・共済組合または会社」を選択 kencomアプリを起動させて新規登録をはじめるボタンを押した後、健康保険・共済組合または会社を選択してください。  STEP 3 団体ID欄に保険者番号を入力 ⚠ 2024年12月2日から保険証の新規発行が停止 続けて団体ID入力欄に保険者番号を入力してください。保険者番号の調べ方は二次元コードを読み取り、よくある質問ページを確認ください。  STEP 4 メールアドレス・パスワードを入力 メールアドレスとパスワード（ご自身で設定）を入力してください。  STEP 5 ワンタイムパスワードを入力 メールアドレスに届いたワンタイムパスワードを入力してください。  STEP 6 kencomに登録完了 今回登録されたメールアドレスとパスワードでログインが可能です。パソコン・スマートフォン、それぞれお使いになる場合も、同じメールアドレスとパスワードでご利用いただけます。  ※新規加入者は入社した月の月末からご利用いただけます。なお、資格取得届等の届出日によっては翌月末からのご利用になる場合もあります。

18. からだとこころの健康相談

対 象	被保険者・被扶養者
概 要	病気や育児・介護など健康全般についての悩み、仕事でのストレスや人間関係の悩みについての相談窓口を設置しています。 プライバシー保護のため委託業者「ティーペック(株)」で実施していますので、相談者・相談内容が事業所や健保組合へ伝わることは一切ありません。
利 用 方 法	フリーダイヤルまたはWEBでご利用になれます。 ●からだの電話相談 電話 24時間受付・年中無休 ●メンタルヘルス相談 電話 9:00～22:00・年中無休 WEB 24時間・年中無休 ●面接カウンセリング予約受付 電話 月～金 9:00～21:00 土曜日 9:00～16:00 (日曜・祝祭日・12/31～1/3除く) WEB 24時間・年中無休 (受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)  0120-651-020 携帯電話からでも無料  https://t-pec.jp/soudan/user/login.php 【ユーザー名】 hckenpo 【パスワード】 06010904

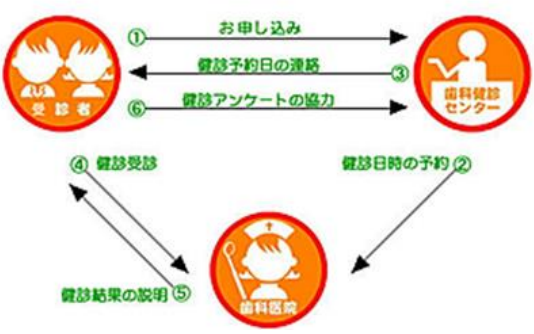
19. 事業所担当者向けメンタルヘルス研修会の開催

対 象	全事業所
概 要	事業所のメンタルヘルス対策として、事業所の管理監督者や人事等の担当者を対象とした研修会を開催いたします。
実 施 方 法	委託業者ティーペック(株)によるオンライン研修会を予定しています。詳細はその都度、事業所ご担当者様へご案内いたします。

20. 事業所主催のメンタルヘルス講習会への費用補助

対 象	全事業所
概 要	事業所がメンタルヘルス対策として、従業員または管理監督者を対象とした研修を外部の講師に依頼して実施した際の講師費用等について費用（消費税の除く）の8割（20万円を限度）を補助します。 オンライン講習会も補助の対象となります！
実 施 方 法	1.利用を希望する事業所は、「メンタルヘルス講習会費用助成申請書・メンタルヘルス講習会実施計画書」に必要事項を記入の上、開催する前までに健康保険組合へ提出して下さい。 2.提出された申請書等の内容を確認し、事業所担当者へ「メンタルヘルス講習会費用償還払請求書」を送付します。 3.補助金の請求手続きは、講習会等終了後、「メンタルヘルス講習会費用償還払請求書」に必要事項を記入し、講習会次第、領収書の写しを添えて健康保険組合へ提出して下さい。 補助の支給対象となる費用は次のものとします。 講師の謝金・旅費、会場・設備の借料、教材費 など

21. 無料歯科健診（全国）

対 象	被保険者・被扶養者
概 要	委託業者（株）歯科健診センターを通して、「無料歯科健診」を実施しております。受診費用は無料ですので、お口の中に不安のある方はもちろん、むし歯や歯周病の早期発見のためにもご利用ください。また、歯科矯正や審美歯科、インプラント治療の相談も行っています。
実 施 方 法	健診のお申し込みは、歯科健診センターのホームページより、希望日の2週間前までにお申込ください。（WEB）※電話での申込みは受け付けておりません。 歯科健診センターより全国の提携歯科医院へ健診日時のご予約をいたします。  歯科健診センター

22. 無料歯科健診（北海道のみ）

対 象	被保険者・被扶養者
概 要	委託業者 一般社団法人北海道歯科医師会の契約歯科医院での「無料歯科健診」を実施しております。受診費用は無料ですので、お口の中に不安のある方はもちろん、むし歯や歯周病の早期発見のためにもご利用ください。
実 施 方 法	健診を受診される方は①～⑥の手順でお申込みください。 ①契約健診機関を確認する。(QRコードまたはURLより)  https://doushi.net/jigyuu/inform/%E6%A9%9F%E9%96%A2/iryoukikan.pdf ②受診する健診機関を決めたら、健診機関へ電話し受診日を予約する。 ③健診機関で予約が取れましたら健診日の10日前までに健保組合へ申込みをする。(QRコードまたはURLより)  https://forms.gle/rjUfAbUaMBeGyW6A6 ※WEB環境がない場合は健保組合までお電話ください。☎011-633-8353 ④健保組合より健診票（複写様式）が送付されます。 ⑤健診票（複写様式）に必要事項を記入する。 ⑥健診当日に健診機関へ健診票（複写様式）を提出する。

23. かぜ&むし歯予防キャンペーン

対 象	3歳～10歳までの被扶養者
概 要	委託業者（株）あまの創健を通して、「かぜ&むし歯予防キャンペーン」を実施しています。3歳～10歳までのお子様を対象に、手洗い・うがい・歯みがきの習慣をつけて、かぜ・むし歯の予防に取り組みます。
実 施 方 法	1.9月頃に委託業者(株)あまの創健より対象者のいるご家庭へキャンペーンの案内やカレンダーシールなどをお送りします。 2.10月～12月の3ヵ月間実施します。 3.実施後は、キャンペーン案内に同封のアンケート送ります。 4.アンケートに回答いただいた方にはもちろん記念品をプレゼントします！

24. 禁煙サポート

対 象	被保険者・被扶養者
概 要	禁煙の取り組みとして、委託業者メドケア（株）による【Medicallyオンライン禁煙プログラム】を導入し、初回診察から2か月間（個人差があります）オンライン診察と禁煙補助薬で段階的に禁煙をサポートしていきます。また、本来は60,500円ほどかかる費用も全額健保が負担をいたします。煙者は吸っている本人だけでなく、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。オンラインで気軽に取り組めるプログラムとなっていますので、ぜひこの機会に禁煙にチャレンジしてください。
利 用 方 法	スマートフォンのアプリを使い、初回診察から2か月間（個人差があります）オンライン診察と禁煙補助薬で段階的に禁煙をサポートしていきます。プログラム終了後もプッシュ通知やメルマガで6か月間サポートします。  お手持ちのスマートフォンで右記2次元コードもしくは、App Store・Google Playにて「Medically」と検索しアプリをダウンロード【ユーザー登録の際に必要な健保識別番号】409010  ●お申込み期限は令和8年3月30日（月）まで お申込み後初回診療は令和8年3月31日（火）までにご受診ください。 ●アプリを利用できる方 ＊動作環境OS iOS 13.0以上／Android 7.0以上のスマートフォン AndroidタブレットやiPadでもご利用いただけます。

各種事業についてご不明な点がございましたら、当健康保険組合までお問い合わせください。

北海道コンピュータ関連産業健康保険組合
 ☎ 011-633-8353 ✉ hckenpo@coral.ocn.ne.jp

20. 事業所主催のメンタルヘルス講習会への費用補助

対 象	全事業所
概 要	事業所がメンタルヘルス対策として、従業員または管理監督者を対象とした研修を外部の講師に依頼して実施した際の講師費用等について費用（消費税の除く）の8割（20万円を限度）を補助します。 オンライン講習会も補助の対象となります！
実 施 方 法	1.利用を希望する事業所は、「メンタルヘルス講習会費用助成申請書・メンタルヘルス講習会実施計画書」に必要事項を記入の上、開催する前までに健康保険組合へ提出して下さい。 2.提出された申請書等の内容を確認し、事業所担当者へ「メンタルヘルス講習会費用償還払請求書」を送付します。 3.補助金の請求手続きは、講習会等終了後、「メンタルヘルス講習会費用償還払請求書」に必要事項を記入し、講習会次第、領収書の写しを添えて健康保険組合へ提出して下さい。 補助の支給対象となる費用は次のものとします。 講師の謝金・旅費、会場・設備の借料、教材費 など

21. 無料歯科健診（全国）

対 象	被保険者・被扶養者
概 要	委託業者（株）歯科健診センターを通して、「無料歯科健診」を実施しております。受診費用は無料ですので、お口の中に不安のある方はもちろん、むし歯や歯周病の早期発見のためにもご利用ください。また、歯科矯正や審美歯科、インプラント治療の相談も行っています。
実 施 方 法	健診のお申し込みは、歯科健診センターのホームページより、希望日の2週間前までにお申してください。（WEB） ※電話での申込みは受付けておりません。 歯科健診センターより全国の提携歯科医院へ健診日時 の予約をいたします。 <pre> graph TD A((1 受診者)) -- ① お申し込み --> B((2 歯科健診センター)) B -- ② 健診日時の予約 --> C((3 歯科医院)) B -- ③ 健診予約日の連絡 --> A C -- ④ 健診受診 --> D((5 受診者)) C -- ⑤ 健診結果の説明 --> D A -- ⑥ 健診アンケートの協力 --> B </pre> ▼予約はこちらから▼ 歯科健診センター スマホサイトで申し込む …………… スマホサイト