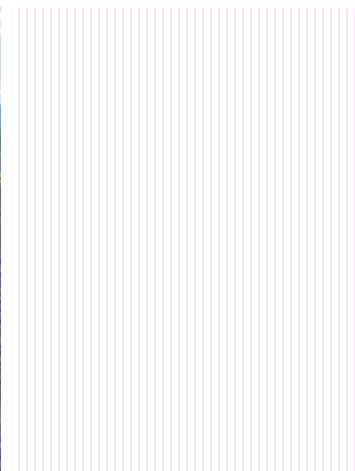
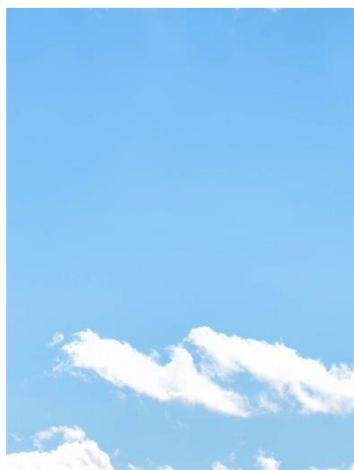
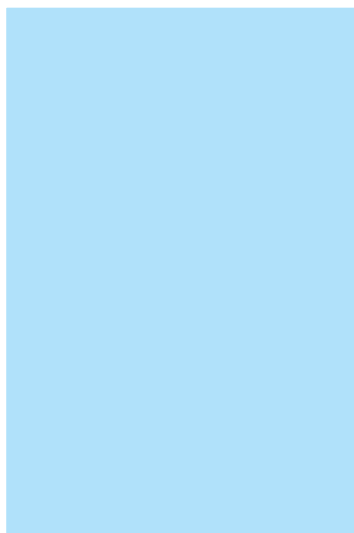
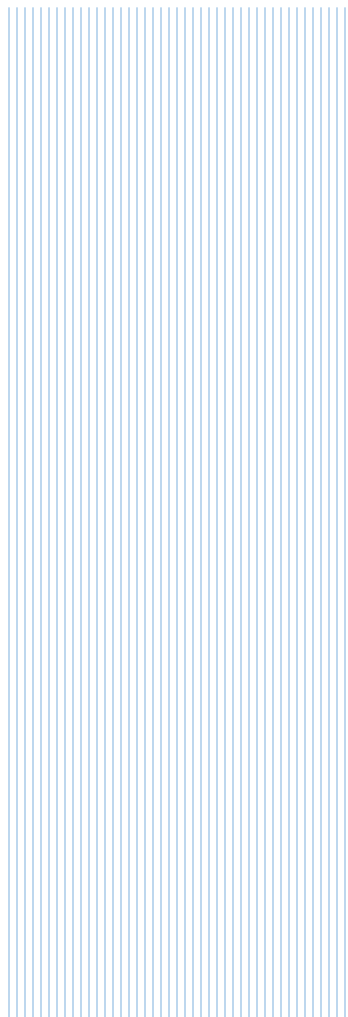
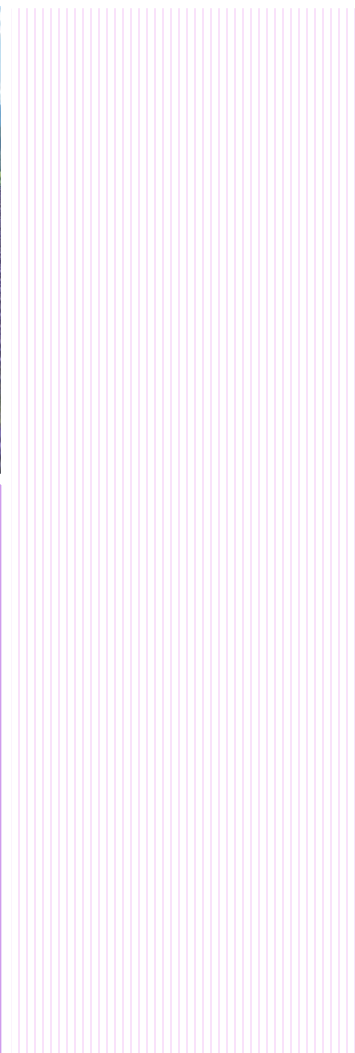


保健事業 案内

～ Health Programs ～



2026



Contents

1.各種健康診断	1
2.被扶養者の健診結果の収集	1
3.事業所へのインセンティブ	2
4.特定保健指導	2
5.若年層向け保健指導(健康相談)	3
6.生活習慣病重症化予防	3
7.健診受診後の医療機関への受診勧奨	3
8.帯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.感染症予防等のパンフレットの配布	5
13.前期高齢者対策(ロコモ対策)	5
14.医療費のお知らせ	5
15.ジェネリック医薬品の使用促進通知	5
16.適正服薬に関する通知	5
17.健康支援WEBサービス『kencom』	6
18.育児図書の配布	7
19.かぜ&むし歯予防キャンペーン	7
20.産婦人科・小児科オンライン相談窓口	7
21.インナービューティープログラム(女性向け痩せ・貧血対策)	8
22.からだところの健康相談	8
23.メンタルヘルス研修会の開催	8
24.事業所主催のメンタルヘルス講習会への費用補助	9
25. Webによる歯科問診及び歯科面談	9
26.無料歯科健診(全国)	10
27.無料歯科健診(北海道のみ)	10
28.禁煙サポート	11

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	<p style="text-align: right; color: #c00000;">健診種別と補助額・対象者</p> <p style="font-size: small;">・年度1回のみ補助(令和8年4月1日～令和9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)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #c00000; color: white;"> <th>健診種別</th> <th>補助限度額</th> <th>健診対象者(年度内に該当年齢に達する方も可)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">人間ドック</td> <td style="background-color: #fff9c4;">25,000円</td> <td>40歳以上の被保険者(本人)と被扶養者(家族)</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;">33,000円</td> <td>65歳以上の被扶養者(家族)</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">生活習慣病予防健診</td> <td style="background-color: #fff9c4;">8,000円</td> <td>被保険者(本人・全年齢)と被扶養者(家族・20歳以上)</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;">21,000円</td> <td>65歳以上の被扶養者(家族)</td> </tr> <tr> <td>●胃部検査 <small>胃エックス線または胃カメラ</small></td> <td style="background-color: #fff9c4;">8,000円</td> <td>35歳以上の被保険者(本人) 35～64歳の被扶養者(家族)</td> </tr> <tr> <td>●腹部エコー検査</td> <td style="background-color: #fff9c4;">4,000円</td> <td>■生活習慣病予防健診と同時に実施で助成対象</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">●乳がん検診</td> <td style="background-color: #fff9c4;">触診+エコーまたはエコーのみ</td> <td rowspan="3">被保険者(本人・全年齢)と被扶養者(家族・20歳以上) ※触診+エコー+マンモまたは、エコー+マンモ受診の場合は、補助額は5,000円までです。</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;">触診+マンモ(1方向)またはマンモ(1方向)のみ</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;">触診+マンモ(2方向)またはマンモ(2方向)のみ、3Dマンモグラフィ</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">●子宮がん検診</td> <td style="background-color: #fff9c4;">細胞診(医師採取法)</td> <td rowspan="3">被保険者(本人・全年齢)と被扶養者(家族・20歳以上)</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;">エコー</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;">細胞診+エコー</td> </tr> <tr> <td>●前立腺がん検査(PSA検査)</td> <td style="background-color: #fff9c4;">2,000円</td> <td>50歳以上の被保険者(本人)と被扶養者(家族)</td> </tr> <tr> <td>情報機器作業健診 <small>(旧:VDT検診)</small></td> <td style="background-color: #fff9c4;">2,000円</td> <td>情報機器作業に従事する被保険者(本人) 情報機器作業(CRTディスプレイ、キーボードなどによるデータ入力、検索、照会等、文書の作成、編集修正、プログラミング、CAD等を行う作業)</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">●肝炎ウイルス検査</td> <td style="background-color: #fff9c4;">HBs抗原</td> <td rowspan="2">被保険者(本人)・被扶養者(家族)で、過去にこの検査を受けたことがない方</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;">HCV抗体</td> </tr> <tr> <td>●骨密度検査</td> <td style="background-color: #fff9c4;">2,000円</td> <td>令和9年3月31日時点の年齢が40、45、50、55、60、65、70歳の女性の被保険者・被扶養者</td> </tr> </tbody> </table> <p style="font-size: x-small; color: #c00000;">○補助額に満たない健診料金の場合は、実費分を補助します。●オプション検査は「人間ドック」「生活習慣病予防健診」と同時受診した場合に補助となります。</p> <p>詳細は当健保組合のホームページに掲載の『令和8年度健康診査等実施要領』をご確認ください。</p>	健診種別	補助限度額	健診対象者(年度内に該当年齢に達する方も可)	人間ドック	25,000円	40歳以上の被保険者(本人)と被扶養者(家族)	33,000円	65歳以上の被扶養者(家族)	生活習慣病予防健診	8,000円	被保険者(本人・全年齢)と被扶養者(家族・20歳以上)	21,000円	65歳以上の被扶養者(家族)	●胃部検査 <small>胃エックス線または胃カメラ</small>	8,000円	35歳以上の被保険者(本人) 35～64歳の被扶養者(家族)	●腹部エコー検査	4,000円	■生活習慣病予防健診と同時に実施で助成対象	●乳がん検診	触診+エコーまたはエコーのみ	被保険者(本人・全年齢)と被扶養者(家族・20歳以上) ※触診+エコー+マンモまたは、エコー+マンモ受診の場合は、補助額は5,000円までです。	触診+マンモ(1方向)またはマンモ(1方向)のみ	触診+マンモ(2方向)またはマンモ(2方向)のみ、3Dマンモグラフィ	●子宮がん検診	細胞診(医師採取法)	被保険者(本人・全年齢)と被扶養者(家族・20歳以上)	エコー	細胞診+エコー	●前立腺がん検査(PSA検査)	2,000円	50歳以上の被保険者(本人)と被扶養者(家族)	情報機器作業健診 <small>(旧:VDT検診)</small>	2,000円	情報機器作業に従事する被保険者(本人) 情報機器作業(CRTディスプレイ、キーボードなどによるデータ入力、検索、照会等、文書の作成、編集修正、プログラミング、CAD等を行う作業)	●肝炎ウイルス検査	HBs抗原	被保険者(本人)・被扶養者(家族)で、過去にこの検査を受けたことがない方	HCV抗体	●骨密度検査	2,000円	令和9年3月31日時点の年齢が40、45、50、55、60、65、70歳の女性の被保険者・被扶養者
健診種別	補助限度額	健診対象者(年度内に該当年齢に達する方も可)																																									
人間ドック	25,000円	40歳以上の被保険者(本人)と被扶養者(家族)																																									
	33,000円	65歳以上の被扶養者(家族)																																									
生活習慣病予防健診	8,000円	被保険者(本人・全年齢)と被扶養者(家族・20歳以上)																																									
	21,000円	65歳以上の被扶養者(家族)																																									
●胃部検査 <small>胃エックス線または胃カメラ</small>	8,000円	35歳以上の被保険者(本人) 35～64歳の被扶養者(家族)																																									
●腹部エコー検査	4,000円	■生活習慣病予防健診と同時に実施で助成対象																																									
●乳がん検診	触診+エコーまたはエコーのみ	被保険者(本人・全年齢)と被扶養者(家族・20歳以上) ※触診+エコー+マンモまたは、エコー+マンモ受診の場合は、補助額は5,000円までです。																																									
	触診+マンモ(1方向)またはマンモ(1方向)のみ																																										
	触診+マンモ(2方向)またはマンモ(2方向)のみ、3Dマンモグラフィ																																										
●子宮がん検診	細胞診(医師採取法)	被保険者(本人・全年齢)と被扶養者(家族・20歳以上)																																									
	エコー																																										
	細胞診+エコー																																										
●前立腺がん検査(PSA検査)	2,000円	50歳以上の被保険者(本人)と被扶養者(家族)																																									
情報機器作業健診 <small>(旧:VDT検診)</small>	2,000円	情報機器作業に従事する被保険者(本人) 情報機器作業(CRTディスプレイ、キーボードなどによるデータ入力、検索、照会等、文書の作成、編集修正、プログラミング、CAD等を行う作業)																																									
●肝炎ウイルス検査	HBs抗原	被保険者(本人)・被扶養者(家族)で、過去にこの検査を受けたことがない方																																									
	HCV抗体																																										
●骨密度検査	2,000円	令和9年3月31日時点の年齢が40、45、50、55、60、65、70歳の女性の被保険者・被扶養者																																									

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	<p>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。</p> <p>【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</p> <p>【提出物】「健康診断結果(写)」と「標準的な質問票(写)」の2点</p> <p>クオカード1,000円分を進呈いたします。</p>

3. 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	<p>(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。</p> <p>【目標値】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>令和7年度</th> <th>令和8年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>・健康診断の受診率</td> <td>95.8%</td> <td>96.1%</td> </tr> <tr> <td>・特定保健指導の実施率</td> <td>15.5%</td> <td>19.0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>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には翌年の冬にご案内いたします。（令和7年度の結果は令和8年12月頃にご案内）なお、記念品は健康関連商品を予定しています。</p>		令和7年度	令和8年度	・健康診断の受診率	95.8%	96.1%	・特定保健指導の実施率	15.5%	19.0%
		令和7年度	令和8年度							
・健康診断の受診率	95.8%	96.1%								
・特定保健指導の実施率	15.5%	19.0%								
	<p>(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。</p> <p>【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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「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9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。 									

4. 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	<ul style="list-style-type: none"> ・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」をオンラインで行います。対面での支援も可能です！ <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD A["腹囲 男性…85cm以上 女性…90cm以上"] --> B["2つ以上"] A --> C["1つ"] D["BMI 25以上"] --> E["3つ以上"] D --> F["1~2つ"] G["追加リスク 1~4のうち、 YESが"] --> B G --> C G --> E G --> F B --> H["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。"] C --> H E --> I["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。"] F --> I </pre> </div> <p>※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</p> <p style="text-align: right;">委託業者 メドケア(株) SOMPOヘルスサポート(株)</p>

5. 若年層向け保健指導（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を対象も、健康スマホアプリ等のICT連携とコンビニフィットネスを活用した3か月間の保健指導を実施します。
実施方法	<ul style="list-style-type: none"> 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 オンラインによる面談に加え、コンビニジム(chocoZAP)と健康スマホアプリを活用しながら、食事や運動による生活習慣の改善をサポートします。費用は無料で、期間中はchocoZAP使い放題です。 ※健保連北海道連合会での共同事業のため参加人数に限りがありますので、予めご了承ください。 <p style="text-align: right;">委託業者 RIZAP(株)</p>

6. 生活習慣病重症化予防

対象	40歳～64歳の被保険者・被扶養者
概要	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	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断の結果で下記数値の方を対象に、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。費用は無料です。 ※40～49歳のプログラムは健保連北海道連合会での共同事業のため参加人数に限りがありますので、予めご了承ください。 <p>プログラム委託業者 40～49歳の方 (株) Wellmira 50～64歳の方 (株) カルナヘルスサポート</p>

7. 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。

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8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8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. 感染症予防等の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

13. 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。

14. 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







15. 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月に個人宅宛に送付

16. 適正服薬に関する通知

対象	被保険者・被扶養者
概要	受診行動の適正化と服薬リテラシーの向上を目的に、処方されているお薬が多い方や、お薬の飲み合わせに注意が必要な方を対象に、適正服薬に関する情報通知書を送付します。 【送付時期】 9月に個人宅宛に送付

17. 健康支援WEBサービス『kencom』

<p>対象</p>	<p>被保険者・19歳以上の被扶養者</p>
<p>概要</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>登録も利用も無料ですので、ぜひご登録ください。</p> <p>Kencomの特徴</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 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。 <p>【ウォーキングイベントの開催】 5月と11月に「みんなで歩活」をkencomで開催しています。 入賞したチームや個人にギフト券等の記念品を贈呈します。 詳細は開催の約1か月前にkencomアプリ等でご案内します。</p>
<p>利用方法</p>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 1 二次元コードからkencomアプリをダウンロード</p> <p>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。</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 2 「健康保険・共済組合または会社」を選択</p> <p>kencomアプリを起動させて新規登録をはじめるとボタンを押した後、健康保険・共済組合または会社を選択してください。</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 3 団体ID欄に保険者番号を入力</p> <p>⚠️ 2024年12月2日から保険証の新規発行が停止</p> <p>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。</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 4 メールアドレス・パスワードを入力</p> <p>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。</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 5 ワンタイムパスワードを入力</p> <p>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。</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 6 kencomに登録完了</p> <p>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、それぞれで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。</p>  </div> </div> <p>※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。</p>



18. 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『赤ちゃんと！』を2年目は季刊誌『ラシタス』を無料で配布します。 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。

19. 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れなく 記念品をプレゼントします！



20. 産婦人科・小児科オンライン相談窓口

対象	被保険者・被扶養者
概要	「産婦人科・小児科オンライン相談窓口」では、女性特有の健康課題（月経関連・PMS・貧血・更年期等）や出産、育児に関する悩みを、スマホから現役の産婦人科医・小児科医・助産師に無料で相談できます。
利用方法	<ul style="list-style-type: none"> ・いつでも相談〔毎日24時間受付〕 ウェブサイトからテキストで相談 ※原則、24時間以内に返信。 ・夜間相談〔平日18～22時〕 LINE（メッセージチャット・音声通話・ビデオ通話）／電話 相談時間10分／回（事前予約制） ※相談開始の15分前まで予約可能。 ・みんなの健康相談 いつでも何度でも、2万件以上の相談事例から、相談-回答セットで検索可能 <p style="text-align: center;">----- まずはLINEの友だち追加を！ -----</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>産婦人科オンライン @sanfujinkaonline</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>小児科オンライン @syounikaonline</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">会員登録に必要な合言葉【きたこん】 委託業者（株）パソナ</p>

21. インナービューティープログラム(女性向け痩せ・貧血対策)

対象	被保険者・被扶養者
概要	女性向けの痩せ・貧血による健康課題への対応として、1か月間の生活習慣の改善プログラムを実施いたします。
実施方法	<p>BMI18.5未満またはHb値12g/dl以下の女性を対象に、WEB面談と専用アプリを通じて、生活習慣に合わせた食事・運動等の改善ポイントを提案し、生活習慣の改善に取り組みます。費用は無料です。 対象者には6月頃にDMでご案内いたします。</p> <p>※健保連北海道連合会での共同事業のため参加人数に限りがありますので、予めご了承ください。</p> <p style="text-align: right;">プログラム委託業者 SBIヘルスケア(株)</p>

22. からだところこの健康相談

対象	被保険者・被扶養者
概要	<p>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「ティーベック(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。</p>
利用方法	<p>フリーダイヤルまたはWEBでご利用になれます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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) <p> 0120-651-020 携帯電話からでも無料</p> <p> https://t-pec.jp/soudan/user/login.php 【ユーザー名】 hckenpo 【パスワード】 06010904</p>












23. メンタルヘルス研修会の開催

対象	被保険者・加入事業所の管理監督者、人事・労務担当者
概要	メンタルヘルス対策として、加入者及び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	<p>委託業者ティーベック(株)の講師によるラインケア及びセルフケア研修会をオンラインで開催を予定しています。 詳細はその都度、事業所ご担当者様へご案内いたします。</p>



24. 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	<p>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。</p> <p>オンライン講習会も補助の対象となります！</p>
実施方法	<ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>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</p>

25. Webによる歯科問診及び歯科面談





対象	被保険者・被扶養者
概要	<p>Web上で20問の質問に答えて「むし歯」「歯周病」「全身疾患」「予防習慣」の4項目について、お口のリスクチェックができます。</p> <p>また、歯科衛生士がzoomを用いて、問診の分析結果やその方の課題に合わせたアドバイスをを行います。</p>
実施方法	<p>バナーまたは二次元コードからサイトにアクセスをする</p> <div style="display: flex; align-items: center;">   </div> <p>20問の質問にチェックをして、結果画面へ進み結果を確認 その後、歯科衛生士に面談を希望する場合は、結果画面下部の「コタエル」から面談予約へ進む</p> <p>※健保連北海道連合会での共同事業により、「コタエル」の面談のみ参加人数に限りがありますので、予めご了承ください。</p> <p>ご利用の流れ  委託業者 (株)ハミエル</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">   </div> <div style="text-align: center;">   </div> <div style="text-align: center;">   </div> <div style="text-align: center;">   </div> </div>

26. 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	<p>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ください。（WEB） ※電話での申し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。</p> <p>予約はこちらから▶▶▶▶▶</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>スマホサイトで申し込む ……………</p> <p>スマホサイト</p>  </div> </div>



27. 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	<p>健診を受診される方は①～⑥の手順でお申し込みください。</p> <p>① 契約健診機関を確認する。（QRコードまたはURLより）</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  https://doushi.net/jigyoinform/%E6%A9%9F%E9%96%A2/iryokukan.pdf  </div> <p>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。</p> <p>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し込みをする。（QRコードまたはURLより）</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  https://forms.gle/rjUfAbUaMBeGyW6A6  </div> <p>※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</p> <p>④ 健保組合より健診票（複写様式）が送付されます。</p> <p>⑤ 健診票（複写様式）に必要事項を記入する。</p> <p>⑥ 健診当日に健診機関へ健診票（複写様式）を提出する。</p>

28. 禁煙サポート

<p>対象</p>	<p>被保険者・被扶養者</p>
<p>概要</p>	<p>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。</p>
<p>利用方法</p>	<p>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。</p>  <p>お手持ちのスマートフォンで右記二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</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●お申込み期限は令和9年3月30日（火）まで お申込み後初回診察は令和9年3月31日（水）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