



Hokkaido roudouhoken kanrikyokai

2026.1/1  
Vol.61

ホームページで読み解く  
北海道労働保健管理協会

2026

## 協会 information

Web問診の導入  
理学療法士の健康管理サポート  
ワクチン、はじめました  
オプション検査  
超悪玉コレステロール  
推定塩分摂取量  
オンデマンド セミナー・講習

## 健康ひろば

HOROKAの健康経営  
レディース検診受診率向上  
動画配信サービス  
健康コラム  
良い眠りで健康を育てる  
脳波を測定する睡眠検査  
かえうた

けんこうしんだん  
人間ドック  
協会けんぽ健診  
特定健康診査  
オプション検査  
検査項目比較一覧  
検査の流れ  
受診後について

## HOROKAの辞書

ほ  
ろ  
か  
を  
読  
む

HOROKA北海道労働保健管理協会

辞書

第一版  
2025年11月末時点  
北海道労働保健管理協会  
企画広報部編

協力  
協会



【健康診断】病気を予防したり、早く発見するために、体を調べること

あなたの健康をサポートするサービスがここにあります

健診センターHOROKA  
札幌総合健診センター  
巡回（バス）健康診断  
合同健診の実施日程と会場  
ストレスチェック  
特殊健康診断  
作業環境測定  
特定保健指導  
労災保険二次健康診断等給付  
健康相談・健康教育  
産業医活動  
職場の健康達人講座  
オンデマンド健康セミナー  
衛生管理者免許試験受験準備講習会  
労働衛生セミナー  
精度管理と認定資格について  
協会について  
健康経営



# HP

## MENU

# 解剖

ホームページの辞書、つくりました。  
ホームページを見ようと思うのは、その会社について知りたいとき・・・それは、その会社と繋がる可能性はじまりのときなのではないでしょうか。  
HOROKAのホームページは皆様にわかりやすい・タイムリーな情報をお伝えしたいという想いから創業60年・還暦を迎えた2025年に生まれかわりました。HOROKAをご紹介しますための辞書、つくりました。ご興味のある項目を見つけたら、QRコードからホームページをご覧くださいませと幸いです。

# 辞書

## 第一版

2025年11月末時点  
北海道労働保健管理協会  
企画広報部編

### 健康診断のご案内

健康診断コースとオプション検査



### けんこうしんだん【健康診断】

定期健診3コース・生活習慣病予防健診2コースなど健診コースのご案内



### 人間ドック

人間ドック3コースについてのご案内  
全てのコースに追加料金でレディースコースにすることもできる



### 協会けんぽ健診

全国健康保険協会との契約に基づく内容  
費用補助の利用でグレードアップコースもご用意あり。健診当日の資格確認としてマイナ保険証などのご提示をお願いする



### 特定健康診査

生活習慣病の原因とされるメタボリックシンドロームに着目した健康診断で、各医療保険者様（健康保険組合等）の委託により実施。加入されている医療保険者様により健診料金は異なる



### オプション検査

お申し込みいただいたコースに組み合わせることで健康診断をより充実した内容にすることができ検査



### 検査項目比較一覧

コースごとの検査項目を並べており文字通り比較検討する際に便利



### 検査の流れ

健診センターHOROKAでの健診の流れを紹介。持ち物や着替えの有無・結果票の確認などについて掲載されている



### 受診後について

健診の実施から事後フォローまでトータルでサポートしている



ページを表示した時に、この位置にある文字の並びはここに辿り着くまでの道のりを示しています。

### 企業のご担当者様へ

巡回健診と健診以外のサポートサービス



### サポートサービス

#### 職員の健康管理のために

職員の方が健康で安全に働くための指標として健診結果をご活用いただくために様々な帳票類をご用意している



### 巡回（バス）健康診断

健診車で同出張形式の健康診断  
社屋で行う直接巡回健診と公共施設等で行う合同巡回健診の2種類がある



### 合同健診の実施日程と会場

北海道を14エリアに分けて合同健診実施予定を随時更新



### ストレスチェック

ストレスに関する質問票に労働者が記入し、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査



### 特殊健康診断

有害物質を取り扱ったり、リスクの高い作業を行う労働者に対する健康診断



### 作業環境測定

経験豊富な作業環境測定士による測定とその評価を行うと共に結果に基づく作業環境の改善アドバイスをしている



### 特定保健指導

特定健診を受診された方のリスクに応じて実施する生活習慣病の予防と改善を目的とした保健指導



### 労災保険二次健康診断等給付

働く人の「過労死」等の原因である脳・心臓疾患の発症の予防のために無料で受けられる健康診断



### 健康相談・健康教育

企業様のご要望により、医師や保健師、管理栄養士等を有料で派遣している



### 産業医活動

産業医契約事業場における労働者の健康管理を支援する。専門的な医学知識をもとに事業場の労働衛生管理について助言・指導を行う



### 職場の健康達人講座

職場の衛生管理担当者様を対象に健康診断や労働衛生に関する情報提供として健康講座を開催している



### 動画配信サービス

#### オンデマンド健康セミナー

健康増進に関するトピックについて動画形式で提供するセミナー



### 衛生管理者免許試験受験準備講習会

衛生管理者免許試験の受験にあたり基本的知識や過去の公表試験問題の出題傾向のポイントを解説し、受験勉強を効率よく進めるための効果的な内容



### 労働衛生セミナー

毎年1月中旬から2月中旬にかけオンデマンドにて無料で開催している労働衛生に関わる最新のトピックスや情報を提供するセミナー



## HOROKAについて

協会理念「健康はすべての礎」協会紹介

### 精度管理と認定資格について

正確な健診結果をお届けするために健診の精度を維持し、健診全体について適切に管理するための取組みについて掲載

### 協会について

協会の理念や沿革、会長からのメッセージや健康管理だよりの掲載、協会が加入する団体など協会にまつわる内容を紹介

### 健康経営

協会は2019年から継続してホワイト500に認定されており、協会の健康経営に関する取組みを紹介

### お問い合わせ

ご予約・健診結果に関するご相談やお問い合わせの電話番号、メールによるお問い合わせフォーム

### よくあるご質問

皆様がよく疑問に思われる内容について施設・検査・予約・受診前・受診後に分けてお答えしている

### お知らせ

新着情報として「お知らせ」「イベント」に分けて随時掲載。特に重要な内容はトップページのすぐ見える位置に配置している

### ホロカノート

皆様への情報発信として「ほろトピ」を、健康情報提供として健康コラム「へろこら」を掲載

### 採用情報・健康診断スタッフ募集

施設内及び巡回による健康診断業務に携わる健診スタッフの募集を随時更新

### 個人情報保護に関する基本方針

個人情報保護を正確かつ安全に取扱い保護するために講じている内容、個人情報利用目的などを公開

### CSRの理念及び基本方針

協会が考える社会的責任と、それを果たすための方針

### リスクマネジメント方針

「危機を未然に防ぐ盾」であると同時に「組織の信頼を築く土台」であるこの方針を策定している

## アクセス

受付時間・施設詳細



### 施設案内 健診センターHOROKA

白石区の施設紹介  
CT機器を完備しており、肺がんCTや内臓脂肪CTもご受診可能

### 札幌総合健診センター

中央区の施設紹介  
札幌市中心部に位置し、毎月第2・4木曜午前10時～午後5時女性専用受診日を実施

PCスマートフォンでホームページを見た時に右上の角にMENUがありそれがホームページの地図です。この辞書はMENUを展開しました。



あなたの知りたい情報を狙い撃ち！

付録

- ①みどり切る
- ②黒を切る
- ③枠完成



# 2026 協会 information

## 2026.4.1 Web問診スタート（一般健診のみ）\*特殊健診は従来通り現場聞き取り問診です

健診のデジタル化を推進する中で、クラウド型健診データ収集システム「スマートジェイワン」に続き「Web問診」を導入いたします。導入後は、これまで紙媒体へ事前記入をお願いしていた事項と健診現場で聞き取りをしていた病歴等をスマートフォン等から事前に回答していただくことになります。（※一部の紙媒体は残ります）これにより、健診現場でのプライバシー保護強化と対面時間の短縮による健診の効率化・簡素化に繋がります。皆様には事前回答入力へのご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

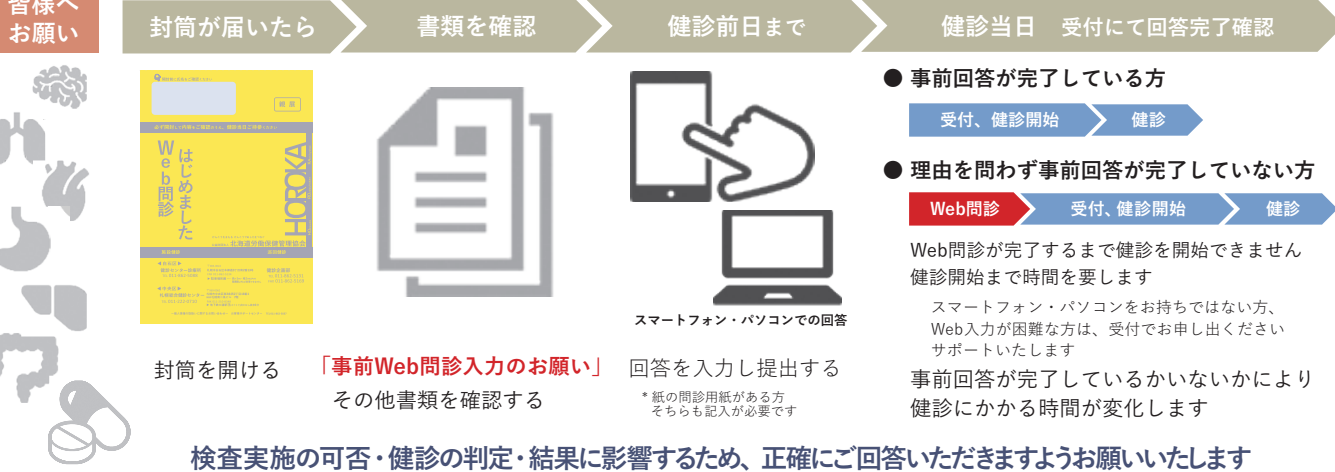
### Web問診になることでのプラス面

健診会場での  
プライバシー  
保護強化

健診時間の  
短縮

紙の記入が  
減る

### 健康診断前日までに事前回答いただけますと健診をスムーズに受けられます



## 新規事業 理学療法士による健康管理サポート 内容はご相談により応じます

### 法改正 2026.4.1～ 働く高齢者に安全な作業環境を 企業の労災防止対策が努力義務に

近年、高齢労働者による労働災害が増加しており、その対策として令和7年に労働安全衛生法が一部改正され令和8年4月1日より高齢者の労働災害防止に必要な措置の実施が努力義務となります。

#### 事業者の努力義務

- ① 高齢労働者の体力・健康状態の把握 状況把握
- ② 状況に応じた作業環境対策

高齢労働者が安心して安全に働ける職場環境づくり

### ここをサポート 健康保持増進・職場づくりの環境改善 労働災害の防止に役立つ 内容

- 健康講話 運動のアドバイス・指導**
- 高齢労働者の労働災害予防
  - 転倒災害予防
  - 腰痛・肩こり予防など
  - 運動不足解消のためのカラダの動かし方

#### 体力測定・ロコモ度測定

- 転倒による労働災害防止のための体力測定やロコモ度測定 など
- \* ロコモとは「ロコモティブシンドローム」の略で 立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態

HOROKAの理学療法士 ぐっさん 坂口の 仕事の合間に ワンポイントエクササイズ

- 座り仕事が多い方に -

息を吐きながら腰を丸め 息を吸いながら 背筋をまっすぐにする

\* 足にしびれがある時は 実施しないでください

**座って腰痛予防体操**

**肩こり対策**

- 肩まわりに "こり・だるさ"を感じたら -

◀のように 肘で円を描くように 肩を回す

\* 前・後ろ 両方行います

〈 回数の目安 : 気持ち良いと感じるくらい 5~10回程度 〉

## ご自身の健康管理に+α 2026 おすすめオプション検査

2026 NEW

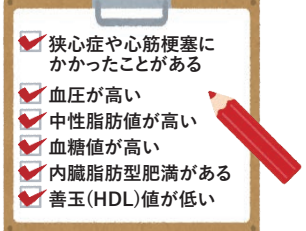
キャンペーン料金でうけられます  
 新規導入キャンペーン期間：2026.4.1～2027.3.31

動脈硬化が気になる方にオススメ

### sdLDL-C(超悪玉コレステロール) ￥3,960 (税込)

悪玉コレステロールの中でも動脈硬化を促す作用が非常に強い超悪玉コレステロールを調べます

超悪玉チェック 一般的に超悪玉コレステロールが多いのは次のような人です ▶

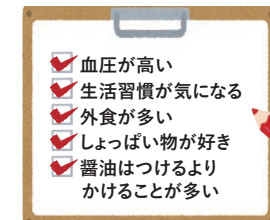


### 推定塩分摂取量 ￥1,650 (税込)



施設限定

生活習慣が気になる方や  
 血圧が高い方に特にオススメ



### 知らずに摂りすぎてるかも?...塩分チェックしてみませんか?

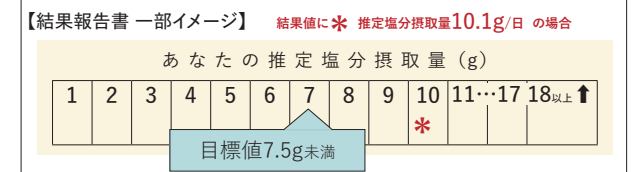
食べたものから直接塩分摂取量測定することは難しいですが、尿に排泄される食塩の量を測定することでどれくらい塩分をとっているかを推測することができます

道民は塩分とりすぎ傾向

食塩摂取目標量  
 男性 7.5 g/日  
 女性 6.5 g/日

道民の食塩摂取量  
 男性 14.4 g/日  
 女性 11.6 g/日

あなたの塩分量、見える化します



※ 前日や当日の食事の影響を受けるため、参考値としてご活用ください

## 当協会主催のセミナー・講習 ▶ オンデマンド配信にて開催

事前登録

### 2025年度 労働衛生セミナー



当協会HP 申込フォームはこちら ▶



#### ■ テーマ「それって依存症？ 職場でなにができるのか」

■ 期 間 2026年1月14日 ～ 2月13日 録画配信(オンデマンド配信)による Web 開催(再生時間 約1時間)

■ 講 師 公益財団法人 北海道労働保健管理協会 労働衛生コンサルタント・社会医学系指導医・医師 原 俊之

アルコール依存症・薬物依存症・ギャンブル依存症は、三大依存症と言われており、厚生労働省の調査によると約12万6000人(厚生労働省調査令和6年版)と年々増加しています。

依存症患者の年齢・性別の内訳をみると働く世代と重なっており、実際に職場での対応に苦慮したり、就労の継続が困難になるケースもみられます。

三大依存症の特徴や気づきとなる兆候、職場における依存症による問題や影響、職場で取り組むべき対策や関わる際のポイント等を、産業医が実際に対応した事例を通してわかりやすくお伝えします。

事前登録

### 衛生管理者免許試験「受験準備講習会」

当協会HP 詳細はこちら ▶



詳細についてのお問い合わせ先 ▶ 産業保健部研修課 ☎ 011-862-5022

健康管理

## ワクチン接種のご案内

白石区限定・完全予約制

### 実施するワクチン接種内容

- 高齢者定期接種  
 ※札幌市に住民登録のある方が対象
- 任意予防接種  
 ※居住地の制限はありません

- 带状疱疹ワクチン  
 (組み換えワクチン)
- 肺炎球菌ワクチン
- インフルエンザワクチン

2025年10月より、ワクチン接種事業を開始いたしました。  
 健康管理としてご利用いただけますと幸いです。

詳細については当協会HPをご確認ください

■ ご予約・お問い合わせ  
 健診センターHOROKA  
 ☎011-862-5088 ガイダンス2番







2025  
健康経営優良法人  
KENKO Investment for Health  
大規模法人部門  
ホワイト500

## HOROKA 健康経営

### 取組み一例

— レディース検診(子宮・乳腺)の受診率向上 —

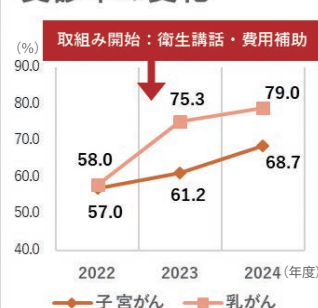
### ■ 検診の重要性に関する研修 ……2023年 健康診断時期の前に一斉衛生講話 → 2025年 動画による研修を実施

2025年度も重点健康施策の一つである「レディース検診の受診率向上」に対する取組みとして、当協会のスタッフに対し、オンデマンド健康セミナーの動画と同内容動画視聴による研修を実施。動画は1ヶ月間公開、1本30～45分であるためスタッフ間で業務調整するなどして各自のPC（一部共有PC利用部門あり）で業務時間内に視聴として、より多くの受講を目指しました。

### ■ 検診費用補助

経営総務部からは職員健診の際にレディース検診の費用補助をして、受診しやすい制度の案内も行っています。

### 受診率の変化



### 2025 動画研修

検査がわかる！  
受けてほしい乳がん検診

検診がわかる！  
検診で子宮がんを予防しよう

### 有料講座

## オンデマンド健康セミナー

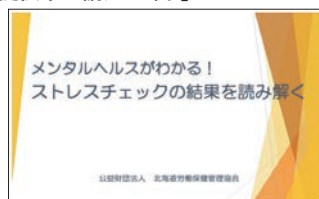
新人研修・社内研修に  
あなたの職場の健康経営の取組みにもご活用ください



### 各地の支社も含めた一斉研修が難しい…不公平感なくできるオンデマンドセミナーで解決

健康増進に関するトピックについて、動画形式で提供するセミナーです。みなさまの「カラダやココロの健康管理」のために活用いただける講座をアップしています。パソコンやスマートフォンを利用して参加することができます。

#### 【提供中の講座 一例】



年に1回、職場で実施するストレスチェックですが、「結果が返ってきてよくわからない…」と感じている方にお勧めの講座です。ストレスチェックの質問項目の意図や、結果からわかることについて解説します。シニアカウンセラーが講師となりお話しします。

#### 創立60周年記念 無料動画

「健診結果の見方について」



無料公開中～2026.3.31まで

2026  
NEW

株式会社 S'UIMIN

## 脳波を測定する 睡眠検査

これは株式会社S'UIMIN様が実施する検査です  
Webサイトから直接お申し込みください

本年度は新規キャンペーン料金で受けられます

詳細な情報・  
お申し込みはこちら

『検査に関するお問い合わせ』  
株式会社 S'UIMINカスタマーサポート  
TEL:050-3173-1549



企業の安全配慮義務にも

## ◀ スタッフの健康管理に + $\alpha$ の安心を

— 脳波計測と専門家の眼で睡眠を客観的に評価する睡眠検査 —

睡眠不調はさまざまな病気と関係しています。睡眠時無呼吸と脳卒中・突然死、不眠とうつ病・心疾患・・・自分では気づいていない睡眠トラブルが見つかるかも。

スクリーニング検査として企業様向け「睡眠チェックサービス」もごございます。詳細については当協会健康診断担当者までお問い合わせください。

特にオススメ 運転業務等に従事するスタッフ

専門家による睡眠総合判定・睡眠時無呼吸のリスク判定に



## かえうた

健康診断前のマーチ ～ Web問診回答ガンバ！

封筒を 受け取ったなら  
開けて確認 してみてね  
Web 問診 案内あれば  
事前入力 必要さ  
スマホと パソコンどっち  
使うか 決めたら 始めよう  
QR 読んで ID と  
パスワード入ると 出でしよう

個人情報 同意するか  
回・答 回・答 迷わないで 選べ

ソレ 回・答 スク・ロール  
回・答 スク・ロール  
病歴の答えに悩む  
前の結果を 見てみてね  
既往と現病 書かれているよ  
変化ないなら 参考に  
既往は 過去の病気(過去にかかった病気)  
現病 現在 治療中  
薬はあり・なし観察中  
どれでも現病になります

スマホもって 病名見て  
回・想 検・討 考えて 選べ  
ソレ 回・答 スク・ロール  
回・答 スク・ロール  
回答が 終わってないと  
健診受付 できません  
一年一回健康診断  
カラダと生活 振り返り  
回答は 正確にして  
検査の可否にも 関わるよ

数あるこたえ 一個ずつ  
選べば終わる 信じよう  
わからなくて 困る時は  
渉・外 担・当 問い合わせ してね  
ソレ 問・診 回・答  
ガン・バー ガン・バー  
1968年 水前寺清子  
『365歩のマーチ』より  
2025年 HOROKAなかま 替え歌作詞

\* 健診前の黄色封筒に「事前 Web 問診入力をお願い」が封入されている方が対象です  
\* スマートフォンで回答する場合を想定して歌にしています  
\* ガンバとは・・・「頑張って」と応援する気持ちを表す言葉



## 良い眠りで 健康を育てる

健康ひろば

## "1日6時間以上"の睡眠で 体も心もバランスよく

6時間未満の短い睡眠は、様々な病気のリスクを高める  
ことがわかっています。



睡眠5時間未満  
→肥満リスク 1.13倍  
睡眠6時間未満  
→心疾患リスク 4.95倍

参考：健康づくりのための睡眠ガイド2023

## 休日の寝だめが“時差ボケ”を起こす？

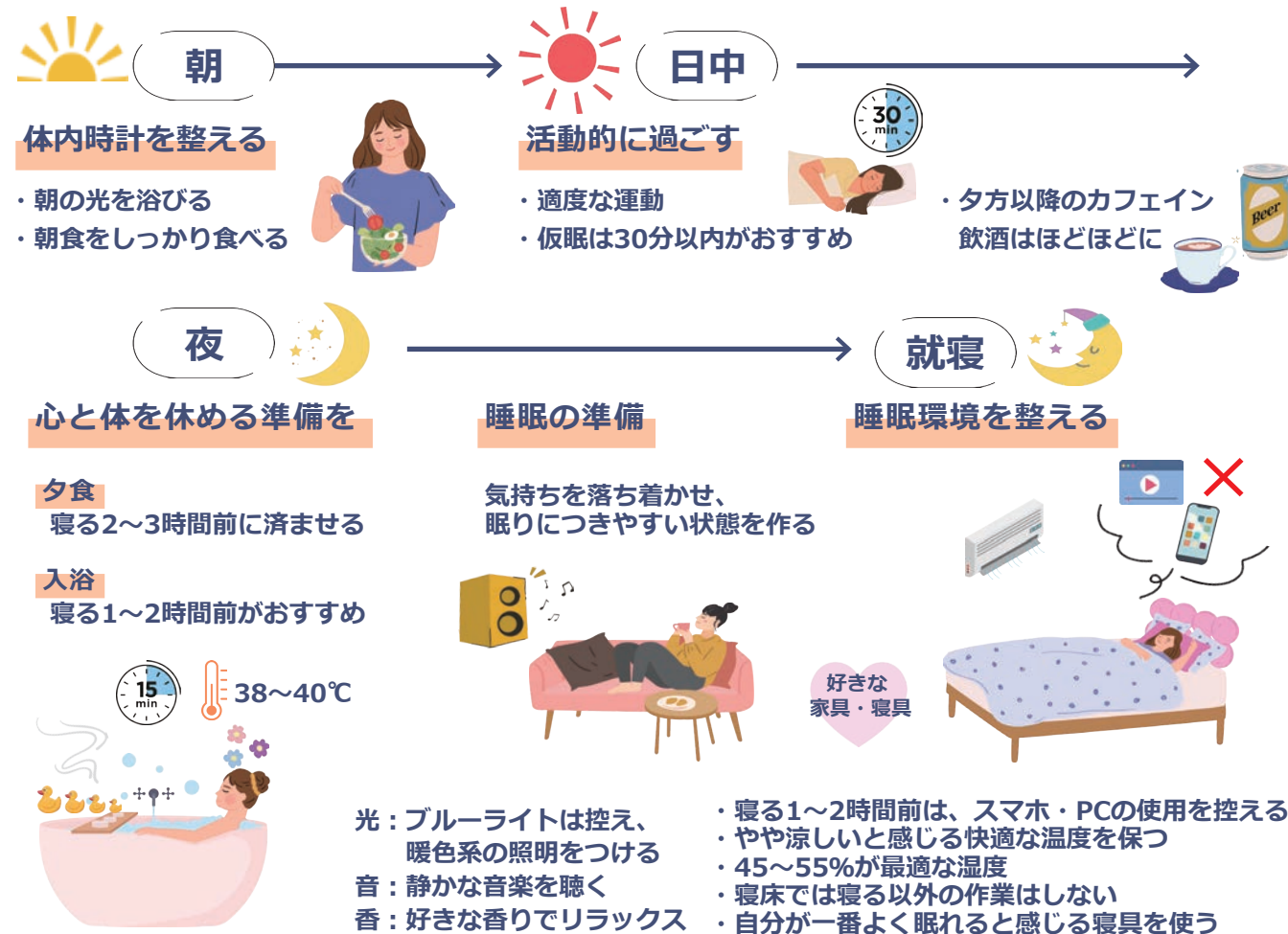
週末の寝すぎで“体内時計”が乱れることも。

これは「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ボケ）」と呼ばれ、平日と休日の睡眠リズムにズレが生じることで、体内時計が乱れやすくなります。その結果、集中力や免疫力の低下、生活習慣病のリスク上昇などにつながることも。

POINT  
休日の睡眠時間は  
「平日+1時間以内」がおすすめ！

## 眠りの質を高める1日の過ごし方

良い睡眠のためには、朝から夜まで1日の過ごし方が大切です。



# 施設・巡回健康診断のご案内

## 施設 健診

白石区

健診センターHOROKA  
☎ 011-862-5088



中央区

札幌総合健診センター  
☎ 011-222-0710



### 特徴

#### 【主な実施内容】

- 人間ドック
- 生活習慣病予防健診
- 一般健康診断
- 特定健康診査
- 特殊健康診断
- 二次精密検査

CT機器を完備しておりますので  
肺がんCT・内臓脂肪CTもご受診いただけます

#### 【主な実施内容】

- 人間ドック
- 生活習慣病予防健診
- 一般健康診断
- 特定健康診査

人間ドックは午前中に各種検査をご受診いただき、  
近隣のお店でランチの後、午後から医師による  
面談で結果説明・健康相談を行います

### アクセス

地下鉄【白石駅】徒歩10分  
JR【白石駅】徒歩15分

地下鉄【大通駅】③⑥カナリヤ出口徒歩1分

### 駐車場 P

あり（無料）第1～第3駐車場 140台程度

なし（近隣有料駐車場）

### 受付時間 完全予約制

\*土・日・祝日  
休診

2F 主に人間ドック・生活習慣病予防健診

1F 主に一般健診・特定健康診査・二次精密検査

受付時間		月	火	水	木	金
2F	午前	8:10-10:40	○	○	○	○
	午後	8:40-11:10	○	○	○	○
1F	午前	8:40-11:10	○	○	○	○
	午後	13:00-14:50	○	○	○	○

※4月～6月のみ1F午前受付時間 8:10～11:10 となります

午前 主に人間ドック・生活習慣病予防健診

午後 主に一般健診 ※3月～4月は午後の受付を行っておりません

受付時間		月	火	水	木	金
午前	8:10-10:10	○	○	○	○	○
	午後	13:30-14:30	○	○	○	○

#### 札幌総合健診センター限定

● レディースデー ● 毎月 第2・4木曜【午前】



女性専用の受診日  
レディース検診が同時に受けられます



レディース検診について

上記 健診と同時実施が可能です



		月	火	水	木	金
午前	子宮がん検診	○				○
	乳がん検診	○	○	○	○	○

		月	火	水	木	金
午前	子宮がん検診		○		○	
	乳がん検診	○	○	○	○	○

## 巡回 健診

道内全域【健診企画部】☎ 011-862-5131



2通りの実施方法をご用意しております

### 直接巡回健診

貴事業場の社屋内スペースをお借りして実施

30名程度のお申込み・会場・駐車スペース確保が必要です

### 合同巡回健診

全道各市町村の公共施設等をお借りして複数の事業場をご案内して実施

合同健診の予定は、右記QRコードからご確認ください

「巡回(バス)合同健診の予定」に最新情報を掲載しています(随時更新)



## お申込み・お問い合わせはこちらまで

巡回健診 ☎ 011-862-5131 (健診企画部)

作業環境測定

☎ 011-862-5635 (環境管理課)

施設健診

衛生管理者免許試験受験準備講習

☎ 011-862-5022 (研修課)

白石区 ☎ 011-862-5088 (健診センターHOROKA)

健診結果 保健・栄養相談

☎ 011-862-5605 (保健相談課)

中央区 ☎ 011-222-0710 (札幌総合健診センター)

個人情報

☎ 011-862-5037 (お客様サポートセンター)



発行 2026年1月1日 vol.61

労働衛生サービス機能評価 認定施設

公益財団法人 北海道労働保健管理協会

〒003-0024 札幌市白石区本郷通3丁目南2番13号

代表(経営総務部) 011-862-5030

ホームページ <https://www.roudouhoken.or.jp>

北海道労働保健管理協会 検索

