

HOROKA

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
特定健診検査
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

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
オンライン健康セミナー

衛生管理者免許試験受験準備講習会

精度管理と認定資格について

協会について
健康経営

あなたの健康をトータルサポートするサービスがここにあります



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の
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伝え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をご紹介するための辞書、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
ページをご覧いただけますと幸いです。

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

健康診断コースビオブション検査



QRコード

健康診断のご案内

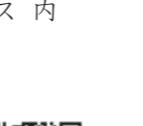
定期健診3コース・生活習慣病予防健診



QRコード

人間ドック

人間ドック3コースについてのご案内



QRコード

協会けんぽ健診

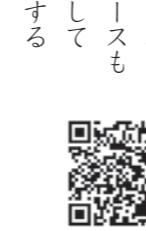
全国健康保険協会との契約に基づく内容



QRコード

オプション検査

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



QRコード

特定健康診査

費用補助の利用でグレードアップコースも



QRコード

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



QRコード

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・結果票のご確認などについて掲載されている



QRコード

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



QRコード

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
スマートフォン画面



QRコード

動画配信サービス

オンラインマンド健康セミナー

企業のご担当者様へ

HOROKAについて

アクセス

衛生管理者免許試験受験準備講習会
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
最新のトピックスや情報を提供するセミナー



QRコード



QRコード



QRコード



QRコード



QRコード



QRコード



QRコード



QRコード

作業環境測定

ストレスチェック

特殊健康診断

作業環境測定

労災保険二次健康診断等給付

アセス

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

札幌総合健診センター

中央区の施設紹介

札幌市北部に位置し、毎月第2・4木曜午前にレディースデー女性専用受診日を実施

脂肪CTもご受診可能

PCR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。

アセス

MENU

アセス

MENU

アセス

MENU



2026 協会 information

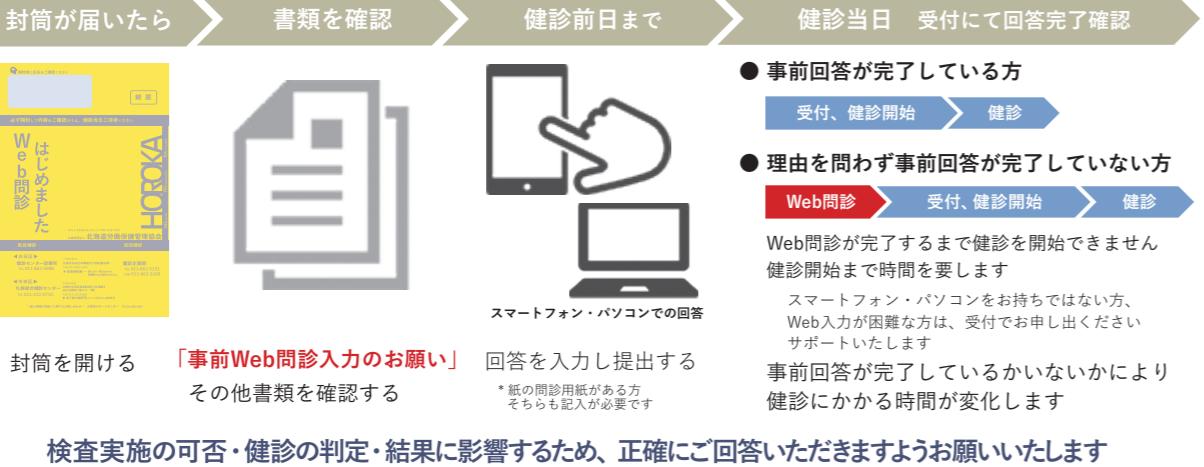
2026.4.1 Web問診スタート(一般健診のみ) *特殊健診は従来通り現場聞き取り問診です

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、よろしくお願ひ申し上げます。

お一人ずつ
皆様へ
お願い

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

改正

2026.4.1～
働く高年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、高年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日より高年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高年齢労働者の体力・健康状態の把握 状況把握
- ②状況に応じた作業環境対策

高年齢労働者が安心して安全に働く職場環境づくり



Web問診になることでのプラス面



- 事前回答が完了している方
受付、健診開始 → 健診
- 理由を問わず事前回答が完了していない方
Web問診 → 受付、健診開始 → 健診

Web問診が完了するまで健診を開始できません
健診開始まで時間を要します

スマートフォン・パソコンをお持ちではない方、
Web入力が困難な方は、受付でお申し出ください
サポートいたします

事前回答が完了しているかいないかにより
健診にかかる時間が変化します

検査実施の可否・健診の判定・結果に影響するため、正確にご回答いただきますようお願いいたします

内容はご相談により応じます

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

- 高年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



ご自身の健康管理に+α 2026 おすすめオプション検査

2026 NEW

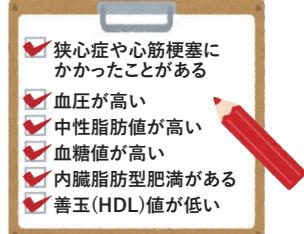
キャンペーン料金でうけられます
新規導入キャンペーン期間：2026.4.1～2027.3.31

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)

尿
わかる
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

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

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

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

■ 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

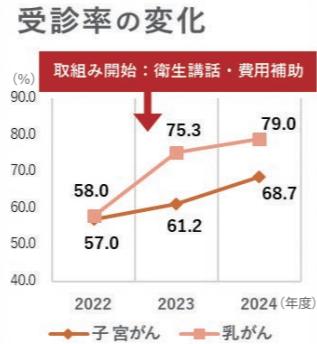
取組み一例 — レディース検診(子宮・乳腺)の受診率向上 —

■ 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、オンライン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。



2025 動画研修

検診がわかる!
受けてほしい乳がん検診

公認健康法人 北海道労働健康促進会

検診がわかる!
検診で子宮がんを予防しよう

公認健康法人 北海道労働健康促進会

有料講座

オンデマンド健康セミナー



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】



メンタルヘルスがわかる!
ストレスチェックの結果を読み解く

年に1回、職場で実施するストレスチェックですが、「結果が返ってきててもよくわからない…」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、結果からわから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

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 + α 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みつかるかも。
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問診回答ガンば♪

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
パスワード入れると出るでしょう
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
既往は過去した病気(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
迷わないで 選べ

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
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
既往は過去した病気(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
迷わないで 選べ

* 健診前の黄色封筒に「事前Web問診入力のお願い」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

数あるごたえ 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

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できます。

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

POINT
休日の睡眠時間は
「平日+1時間以内」がおすすめ！

週末の寝すぎで“体内時計”が乱れることも。
これは「ソーシャルジエットラグ（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。

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。

- 朝** 体内時計を整える
 - 朝の光を浴びる
 - 朝食をしっかり食べる
- 日中** 活動的に過ごす
 - 適度な運動
 - 仮眠は30分以内がおすすめ
- 夜** 心と体を休める準備を
 - 夕食 寝る2~3時間前に済ませる
 - 入浴 寝る1~2時間前がおすすめ
- 就寝** 睡眠環境を整える
 - 気持ちを落ち着かせ、眠りにつきやすい状態を作る
 - 気温: 15-18°C, 湿度: 38-40°C
 - 音: 音楽を聴く
 - 香: 香りでリラックス
 - 光: ブルーライトは控え、暖色系の照明をつける
 - 好きな家具・寝具

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

【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

特徴

アクセス

地下鉄【白石駅】徒歩10分
JR【白石駅】徒歩15分

駐車場 P

あり(無料) 第1~第3駐車場 140台程度

地下鉄【大通駅】⑬カナリヤ出口徒歩1分

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	午後 13:00 - 14:50	○	○	○	○	○
	午前 8:10 ~ 11:10	○	○	○	○	○

※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)

施設健診

白石区 ☎ 011-862-5088 (健診センターHOROKA)

中央区 ☎ 011-222-0710 (札幌総合健診センター)

作業環境測定

衛生管理者免許試験受験準備講習

📞 011-862-5635 (環境管理課)

📞 011-862-5022 (研修課)

健診結果 保健・栄養相談

📞 011-862-5605 (保健相談課)

個人情報

📞 011-862-5037 (お客様サポートセンター)

