

60
秒

でできる

かんたん

腰痛予防対策

作業前や休憩などのスキマ時間で **腰痛リスク** を解消

この動画は  北海道理学療法士会が監修・制作したものです。



ドライバー
の皆さま



工事業
の皆さま



医療・介護職
の皆さま



デスクワーカー
の皆さま



さっそく
動画を
Check!



協会けんぽからのお知らせ

協会けんぽの各種手続きが **オンラインでもっと手軽に!**

令和8年
1月13日から

電子申請が**スタート**しました!

スマホやパソコン
から申請可能



電子申請対象書類

オンラインでほぼすべての申請が可能です。



- | | | |
|----------------|-------------------|----------------------|
| ✓ 傷病手当金支給申請書 | ✓ 埋葬料(費)支給申請書 | ✓ 特定健康診査受診券(セット券)申請書 |
| ✓ 出産手当金支給申請書 | ✓ 療養費支給申請書(立替払等) | ✓ 特定保健指導利用券申請書 |
| ✓ 出産育児一時金支給申請書 | ✓ 療養費支給申請書(治療用器具) | |
| ✓ 高額療養費支給申請書 | ✓ 任意継続資格取得申出書 | 他 |

電子申請では、郵送に掛かる手間が不要となるのはもちろん、システムチェックにより、記載漏れなどのミスを防ぎ、申請後の処理状況が確認できます。

4ステップでカンタン申請

ご利用可能時間／平日 8時～21時

STEP 1

ウェブサイトまたはアプリからログインして申請したい申請書を選択

STEP 2

マイナンバーカードを利用して協会けんぽの資格情報を取得

STEP 3

入力フォーマットに必要事項を入力し添付書類は電子ファイルをアップロード

STEP 4

申請手続き完了です!



詳細はこちら

★**けんぽアプリ**★をぜひご利用ください!

協会けんぽでは、すべての加入者とつながる「けんぽアプリ」を令和8年1月26日よりスタートしました。けんぽアプリからも電子申請を利用できるほか、健康に役立つ情報もお届けします。ぜひご利用ください。



Android用



iOS用

～協会けんぽ北海道支部 LINE公式アカウントのご案内～

＼ 友だち追加方法 /

健康づくりを
もっと身近に!



イベント・健診の
お知らせが届く!

知っておきたい
季節の健康情報

ぜひご登録ください!



二次元コードから登録

LINE
アプリ内

「ホーム」

「友だち追加」

「QRコード」