

協会けんぽ新潟支部 にいがた健康経営宣言



<監修>

かみむら のりひと

上村 伯人 医師

日本内科学会認定医 日本医師会認定産業医

新潟県糖尿病対策推進会議理事

新潟県医師会健康スポーツ医学委員会副委員長



全国健康保険協会 新潟支部

協会けんぽ

事業所 実践メニュー

チャレンジャー（従業員様）
全員に取り組んでいただく、
事業所共通のメニューです



『健康経営優良法人』
対応メニュー

2 ページ

事業所ヘルスアップメニュー

5 ページ

高血圧改善メニュー

7 ページ

食事メニュー

9 ページ

運動メニュー

13 ページ

飲酒・喫煙メニュー

15 ページ

睡眠・休養メニュー

16 ページ

ヘルスアップメニュー

18 ページ

個人向け メニュー

チャレンジャー（従業員様）
個々に取り組んでいただく、
個別のメニューです



事業所実践メニュー



「健康経営優良法人」対応メニュー

No.	チャレンジメニュー	解説
1	協会けんぽの『生活習慣病予防健診』を受診する	協会けんぽの健診は、 労働安全衛生法の定期健康診断項目・がん検診項目も含んだ健康管理に大変役立つ健診 です。
2	療養中の従業員が働きやすい環境を整備する (時短勤務・作業内容等)	療養中の従業員の治療と仕事の両立支援に向けて、組織としての取り組みを行っていきましょう。
3	受動喫煙対策（屋内禁煙）をとる	屋内禁煙は喫煙室なども必要なく、経費がかからず、 <u>すぐにできる受動喫煙防止対策</u> です。更に禁煙者の増加も見込めます。
4	受動喫煙対策（敷地内禁煙）をとる	完璧な受動喫煙対策は、敷地内禁煙 です。
5	健診時間の出勤認定や特別休暇認定を行う	すべての従業員が勤務時間内、あるいは特別休暇中に健診を受けられる環境を作りましょう。
6	健診の結果、精密検査や治療が必要とされた従業員に案内文などで受診勧奨を行う	会社には従業員の健康管理義務があり、必要な精密検査や治療を受けさせる必要があります。 <u>しっかりと受診勧奨を行いましょう。</u>
7	がん検診など、任意検診の費用補助を行う	生活習慣病予防健診の一般健診だけですべてのがんを見つけられるわけではありません。必要に応じて任意検診を追加しましょう。
8	ストレスチェックを実施する	従業員50人以上の企業は実施が義務化されており、従業員50人未満の企業も努力義務となっています。 メンタルヘルス不調者を早期に発見し、仕事内容への配慮や治療を適切に行うことで悪化を防ぐことができます。積極的に実施しましょう。

「健康経営優良法人



No.	チャレンジメニュー	解説
9	精密検査の受診率を100%にする	受診勧奨後にしっかりと受診の有無を確認し、早期発見・早期治療を促しましょう。
10	従業員の有給取得日数を平均3日増やす	適切な労働時間で働き、程よく休暇を取ることは、仕事に対する従業員の意識やモチベーションを高め、業務効率の向上が期待されます。積極的な休暇取得を推奨しましょう。
11	健康講話を聞く機会を設ける	医師や保健師・管理栄養士による生活習慣病予防に関する健康講話を聞きましょう。
12	社内で健康に関する情報を提供する (1回/月)	事務所内や食堂、休憩室、トイレなどにポスターを貼る、または社内メール等を活用して、食事や運動などの健康情報を提供し、職場での健康づくりへの関心を深めましょう。
13	定時退出日を設定する	「働き方改革」という言葉が浸透しつつありますが皆様の事業所ではいかがでしょうか。 日々の仕事の効率化を図り、 家族との時間や趣味の時間を充実 させましょう。
14	業務繁忙に対応した休業日を設定する	業務繁忙がある事業所は、 効率的に働いて、しっかり休み ましょう。
15	社内で健康イベントをチャレンジ期間中に1回以上開催する	運動会、ボウリング大会など健康づくりのイベントを1回以上開催し、 家族も含めて 社内全体で健康づくり意識を向上していきましょう。
16	社内食堂メニューにカロリー・塩分の表示をする	社内食堂のメニューにカロリー・塩分を表示し、食事を選ぶ際の参考にしていきましょう。
17	特定保健指導を受ける	特定保健指導は、生活習慣病発症のリスクが高くなっている方へ、 生活改善によるリスク低減を目標に、保健師や管理栄養士が3～6か月間サポートする制度 です。 対象者の方は、協会けんぽ（もしくは委託機関）による特定保健指導を受けましょう。

「健康経営優良法人」対応メニュー



No.	チャレンジメニュー	解説
18	社内の自動販売機の飲み物を無糖・低糖のものに変える	コーラやサイダー500ml中の糖分は、スティックシュガー（3g）18本分です。 従業員が、無糖・低糖の飲み物を選択できるよう、事業所でサポートしましょう。
19	社内で一斉にラジオ体操やストレッチを行う（毎日1回以上）	ラジオ体操は13の動きで構成されていて、 身体の筋肉をまんべんなく動かす ことができる 全身運動 です。 ストレッチ効果もあります。
20	会社でフィットネスクラブの料金を補助する	従業員が運動できる機会を積極的に増やしましょう。
21	クラブ活動を促進する	従業員同士の仲間作りをきっかけにスポーツを始める人を増やしましょう。
22	社内でアルコール消毒液の設置や、マスクを配布する	インフルエンザなどの集団感染を予防するため、 こまめな手洗い・うがい とともに アルコール消毒薬やマスクの利用 を促しましょう。
23	会社でインフルエンザの予防接種費用を補助する	インフルエンザの流行は従業員の健康を害し、業務にも大きな影響を与えます。従業員が予防接種を受けやすい環境づくりを行いましょう。
24	定時退社を徹底する	従業員が終業時間には退社し、メリハリを持って仕事に従事できるよう、管理者は意識していきましょう。 終業時間以降に残っている従業員には早期帰宅の呼びかけを実施しましょう。
25	メンタル不調者には定期的な医療関係者（第三者）による面談を実施する	約6割の方が仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを抱えていると言われています。社内で相談しにくい内容を相談できる環境を整えましょう。

事業所ヘルスアップメニュー



★：初級 ★★：中級 ★★★：上級



は新潟県のおすすめメニューです

No.	チャレンジメニュー	解説
26 ★	社内で使用するしょうゆを減塩しょうゆに変える 	減塩しょうゆとは、普通のしょうゆより食塩が50%以下のものをいいます。普通のしょうゆは小さじ1杯（約5ml）の中に約1gの食塩が含まれていますが、 減塩しょうゆはその半分 ということになります。
27 ★	社内で使用するしょうゆさしを量調節可能タイプに変える 	スプレーでふきかけるしょうゆさし は、食品の表面にまんべんなくふきかけることで、少量でも味がしっかり感じられ、塩分摂取量を抑える効果が期待できます。 また プッシュタイプ で、 押すと1滴ずつ醤油が出るタイプ もあり、かけ過ぎ、出し過ぎを防ぐことができます。
28 ★	協会けんぽメールマガジン「ときメール」に登録する	「ときメール」は健康に関する情報が盛りだくさんのメールマガジンです。
29 ★	社内に健康器具を設置する（体重計、血圧計、体組成計など）	社内に、健康測定機器を設置し、社員の自己管理に活用しましょう。
30 ★	働き方改革・健康経営に関する事業所取組事例のチェック	経済産業省のホームページに「健康経営銘柄」に選定された事業所の紹介レポートが掲載されていますので、取り入れられそうなものから実践していきましょう。
31 ★	歯やお口のケアから生活習慣病予防を実践する	歯の磨き残しが原因で起こる歯周病により、糖尿病が発症・進行しやすくなるだけでなく、感染性心内膜炎などの心疾患にもかかりやすくなります。歯やお口のケアに関する情報提供をし、必ず食後に歯磨きをするよう働きかけをしましょう。
32 ★★	「ちょこっと筋トレ」を実施する	「ちょこっと筋トレ」は、誰でも手軽にできる筋トレです。 三条市が、新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科佐藤敏郎教授の協力を得ながら、市内事業所の皆様から取り組んでいただき、有効性を確認したものです。内容は、三条市のホームページからダウンロードできます。 【三条市 ちょこっと筋トレ】で検索してください。まずは、できそうな筋トレからチャレンジしてみましょう。

事業所ヘルスアップメニュー



★：初級 ★★：中級 ★★★：上級

No.	チャレンジメニュー	解説
33 ★★	受動喫煙対策をとる	たばこの煙には有害物質が多く含まれており、周囲の人の健康に悪影響を及ぼします。健康増進法・労働安全衛生法においても受動喫煙防止努力義務が事業主に課されています。 「就業時間内禁煙」「社用車の禁煙」等、できるところからすぐに始めましょう。
34 ★★	体重測定をすすめる（週1回以上）	社内に体重計を設置し、測定をすすめ、体重の状況を確認しましょう。
35 ★★	血圧測定をすすめる（週1回以上）	社内に血圧計を設置し、測定をすすめ、血圧の状況を確認しましょう。
36 ★★	婦人科検診受診をすすめる	子宮頸がん罹患のピークは30歳代です。20歳以上の偶数年齢の方は、協会けんぽの子宮頸がん検診を受けましょう。
37 ★★	地域産業保健センターを活用する（従業員数50人未満の事業所）	地域産業保健センターでは従業員数50名未満の事業所に対して、長時間労働者への医師による面接指導や、健康診断結果に基づく健康管理・メンタルヘルスに関する医師や保健師の健康相談を実施しています。 そのほか、地域の産業保健に関する情報提供も実施しています。

個人向けメニュー



高血圧改善メニュー

★：初級 ★★：中級 ★★★：上級



は新潟県のおすすめメニューです

No.	チャレンジメニュー	解 説
1 ★	家庭血圧を測る (上腕式を使う)	血圧は早朝に高くなりがちです。早朝血圧を測る習慣をつけましょう。 起きてから1時間以内、排尿後、朝食前、降圧薬を飲む前に、いつもの自分の座る姿勢で測りましょう。 夜は寝る前に、いつもの自分の座る姿勢で測りましょう。 また、疲れ・発熱等があると脈拍数は上がります。血圧と合わせて脈拍数も確認しましょう。
2 ★	醤油・ソースは かけずに付ける	醤油やソースなどは、かけて食べるより、付けて食べたほうが、塩分の摂取量が少なくてすみます。
3 ★	麺類の汁・スープは 半分残す	新潟県は、全国と比べ胃がん死亡率、脳血管疾患死亡率ともワースト3位です。 減塩は、そのどちらの予防にも効果があります。
4 ★	味噌汁の塩分濃度を 測る	毎日飲んでいる味噌汁の塩分濃度を測ってみましょう。濃度は0.8%が適正と言われています。 味噌は発酵食品で血管年齢の維持にも役立ちますので医師の指示がない場合には無理に味噌汁の回数を減らすのではなく、塩分濃度を抑えることで薄味に慣れましょう。
5 ★	食品表示を確認し、 減塩表示のあるものや 塩分量の少ないものを選ぶ	市販の加工品やお弁当を上手に選ぶためのポイントは、表示を見ることです。成分表示や内容表示から塩分量を確認しましょう。 また、減塩の商品も多数ありますので、表示を見比べて塩分の少ないものを選びましょう。
6 ★★	果物は朝食べる	“朝の果物は金”といいます。朝はエネルギーが枯渇しており、糖質が早くエネルギー源になり一緒にビタミンも摂れる利点があります。 それに対し夜遅い時間に食べると、エネルギーが過剰となり、中性脂肪合成に加担してしまいます。

高血圧改善メニュー

★：初級 ★★：中級 ★★★：上級



は新潟県のおすすめメニューです



No.	チャレンジメニュー	解 説
7 ★★	ソーセージ・ベーコン・練り物などの加工品や、たらこ・筋子・漬物などの塩蔵品を控える	ソーセージ2本で約1g、ベーコン2枚で約0.8g、ちくわ1本で約2.4gの塩分が含まれます。また、たらこ1腹で約2.3g、すじこ大さじ1で約0.9%の塩分が含まれます。 塩分摂取量の目標は男性8g/日、女性7g/日ですのでこれらの加工品には注意が必要です。 漬物の塩分濃度は種類によってまちまちですが、回数を控える、ピクルスにするなど酢を活用する、浅漬けにする、水につけて塩抜きするなど、工夫して食べるようにしましょう。
8 ★★★	1日8,000歩歩く	歩数計をつけ、毎日確認しましょう。ちなみに日本人の成人の歩数の平均は男性7,194歩、女性6,227歩です。（「健康日本21」では成人男性9,000歩、女性8,500歩以上が1日の目安とされています） 無料のウォーキングアプリ等の活用もオススメです。
9 ★★★	いつもより10分（1,000歩）多く歩く	今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命を延ばすことができます。昼休み・帰宅時間の10分など、時間を見つけて歩いてみませんか。
10 ★★★	調理の際、柑橘類・香辛料・ダシを上手に使う	調理の際、柑橘類の酸味を加えたり、こしょう・わさび・カレー粉等の香辛料を加えることで味覚にアクセントが加わり、薄味が気にならなくなります。 また、昆布やかťお節等でダシをとり、うまみを活用することで無理なく減塩できます。
11 ★★★	アルコールの適量を守る	アルコールの1日の適量は、ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、酎ハイ（7%）なら350ml缶1本です。 適量を守って、身体に優しく飲みましょう。
12 ★★★	禁煙にチャレンジする	ニコチン依存度が高い人は、ニコチン製剤（ニコチンガムやパッチ）または、禁煙治療により、禁煙に挑戦してみましょう。 また、加熱式タバコのニコチン濃度は通常の紙巻きタバコと変わらないものが多く、加熱式タバコのほうが煙を深く吸い込むために依存が強くなる・肺の抹消部での病気が起こりやすくなる等が予測されます。

食事メニュー

★：初級 ★★：中級 ★★★：上級



は新潟県のおすすめメニューです



No.	チャレンジメニュー	解 説	効 能				
			肥満 ●	糖尿病 ●	高血圧 ●	脂質異常 ●	喫煙 ●
1 ★	醤油・ソースはかけずに付ける 	醤油やソースなどは、かけて食べるより、 付けて 食べたほうが、塩分の摂取量が少なくてすみます。			●		
2 ★	麺類の汁・スープは半分残す 	新潟県は、全国と比べ 胃がん死亡率、脳血管疾患死亡率ともワースト3位 です。 減塩は、そのどちらの予防にも効果があります。			●		
3 ★	食品表示を確認し、エネルギー量や塩分量の少ないものを選ぶ 	市販の加工品やお弁当を上手に選ぶためのポイントは、表示を見ることです。 成分表示や内容表示から エネルギー量や塩分量を確認 しましょう。	●	●	●	●	
4 ★	味噌汁を具たくさんにする 	野菜のうまみで 塩分控えめ でもおいしく食べられるため減塩になります。 血圧を下げる効果があるカリウム は水分に溶けやすいですが味噌汁であれば効率的に摂取することができます。		●	●		
5 ★	味噌汁の塩分濃度を測る 	毎日飲んでいる味噌汁の塩分濃度を測ってみましょう。濃度は 0.8% が適正と言われています。 味噌は発酵食品で 血管年齢の維持 にも役立ちますので医師の指示がない場合には無理に味噌汁の回数を減らすのではなく、塩分濃度を抑えることで薄味に慣れましょう。		●	●		
6 ★	マヨネーズやドレッシングを減らす・やめる	マヨネーズやドレッシングのとりすぎは高血圧および、脂質異常症の原因になります。 かわりに、高脂血症予防に効果のあるオリーブオイル、ノンオイルドレッシングを活用したり、使う量を減らしましょう。	●		●	●	
7 ★	大皿もりではなく、小皿に取り分けて食べる	大皿から食べると、どのくらい食べたかわかりづらいため、 小皿に取り分けてから食べる ようにして、食べ過ぎを防止しましょう。	●	●	●	●	

食事メニュー

★：初級 ★★：中級 ★★★：上級



は新潟県のおすすめメニューです



No.	チャレンジメニュー	解 説	効 能				
			肥満 ●	糖尿病 ●	高血圧 ●	脂質異常 ●	喫煙 ●
8 ★	野菜を先に食べる	食事の際には、 まず野菜や海草から 食べましょう。血糖値の上昇をおだやかにすることで糖尿病予防につながります。また、満腹感が得られ、食べ過ぎ防止にもつながります！	●	●		●	
9 ★	パンに塗るバターやマーガリンを減らす、もしくはやめる	バターやマーガリンのとりすぎは悪玉コレステロール増加をまねきます。量を減らし、かわりに、オリーブオイル＋塩コショウでおいしく食べることもお勧めです。 余分な脂質を減らすことができ、中性脂肪の低下やコレステロールを下げる作用があります。 マーガリン大さじ1のカロリーは約100kcal（ごはん1杯軽盛り168kcal）です。	●			●	
10 ★★	野菜料理を1品追加する	野菜には高血圧予防のための カリウム やコレステロールや糖質の吸収を抑え、肥満や急な血糖値上昇を防ぐ効果がある 食物繊維 が多く含まれます。 日本人は平均すると1人当たり1日280gの野菜を食べています。平均量をとっている人は、 あと70g 意識して野菜をとれば 目標量である350g を達成できます。 70gの野菜というとトマトでは1/2個、玉ねぎでは1/4個、キャベツでは葉の1～2枚程度ですから、決して難しい量ではありません。	●	●	●	●	
11 ★★	外食の際は、一品物ではなく、定食を選ぶ	丼やラーメンは手頃ですが塩分が多いものが多く、また野菜も不足しがちです。 外食の際にはサラダを付けるなど、品数があり、バランスのとれた定食を選ぶようにしましょう。	●			●	
12 ★★	果物は朝に食べる	“朝の果物は金” といいます。朝はエネルギーが枯渇しており、糖質が早くエネルギー源になり一緒にビタミンも摂れる利点があります。 それに対し夜遅い時間に食べると、エネルギーが過剰となり、中性脂肪合成に加担してしまいます。	●	●	●	●	
13 ★★	ソーセージ・ベーコン・練り物などの加工品を控える	ソーセージ2本で約1g、ベーコン2枚で約0.8g、ちくわ1本で約2.4gの塩分が含まれます。 塩分摂取量の目標は男性8g／日、女性7g／日 です。ですのでこれらの加工品には注意が必要です。	●	●	●	●	

食事メニュー

★：初級 ★★：中級 ★★★：上級



は新潟県のおすすめメニューです



No.	チャレンジメニュー	解 説	効 能				
			肥満 ●	糖尿病 ●	高血圧 ●	脂質異常 ●	喫煙 ●
14 ★★	たらこ・筋子・漬物 などの塩蔵品を控える 	たらこ1腹で約2.3g、すじこ大さじ1で約0.9%の塩分が含まれます。塩分摂取量の目標は男性8g/日、女性7g/日ですのでこれらの加工品には注意が必要です。 漬物の塩分濃度は種類によってまちまちですが、回数を控える、ピクルスにするなど酢を活用する、浅漬けにする、水につけて塩抜きするなど、工夫して食べるようにしましょう。	●	●	●	●	
15 ★★	毎日朝食をとる	脳のエネルギー源はブドウ糖ですが、貯めておくことはできないので、朝起きて何も食べないままでは脳の動きは悪くなります。 また朝食は腸の活動を活発にしてくれるため、食べることで便通もよくなります。	●	●	●	●	
16 ★★	1日に1食はメインを魚料理にする	青魚（サンマ、イワシなど）などには、血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させる作用があり、脂質異常症や高血圧、動脈硬化、心疾患、脳血管疾患など、生活習慣病の予防に役立つことがわかっています。 また、塩分が高いため干物・味噌漬けなどは控え、なるべく生魚を調理しましょう。	●	●	●	●	
17 ★★	大盛り・おかわりはやめる	成人であれば、きちんと3食・ごはん1膳ずつ食べることで必要なエネルギー量は足りません。それ以上多く食べてしまうとエネルギー過剰になります。 ゆっくり良く噛んで食べること、野菜類を先に食べることを意識して食べると少量でも満腹になります。	●	●	●	●	
18 ★★	炭水化物の重ね食いをやめる	「ラーメン+チャーハン」、「どんぶり+そば」などの1回の食事で炭水化物のダブル摂取はエネルギー過剰になります。外食なら、品数が多い定食にしましょう。 市販弁当ならカロリーが500～600kcal程度のものを選択しましょう。 また、主食、主菜（肉、魚、卵、豆腐など）、副菜（野菜、海藻類）がそろったバランスのよいメニューをとりましょう。	●	●	●	●	

食事メニュー

★：初級 ★★：中級 ★★★：上級



は新潟県のおすすめメニューです



No.	チャレンジメニュー	解 説	効 能				
			肥満 ●	糖尿病 ●	高血圧 ●	脂質異常 ●	喫煙 ●
19 ★★	甘味飲料から、無糖飲料 (お茶やミネラルウォーター) に変える	コーラやサイダー500ml中の糖分は、 スティックシュガー (3g) 18本分 です。水分摂取は無糖の飲み物にしましょう。	●	●		●	
20 ★★	菓子パンをやめる	手軽で安価な菓子パンですが、1個でも小学生の給食1食分、2個でとんかつ定食と同じカロリーというパンもあります。 またしっとり、サククリとした食感をもつデニッシュやパイ生地には、 油脂がたっぷり 入っています。 菓子パンは食事ではなく、お菓子 という認識を持ちましょう。	●	●		●	
21 ★★★	1口30回よく噛んで食べる	よく噛むことによって、食べ過ぎを防ぎ、肥満の防止、また食べ物の消化を助け、がん予防にもつながります。 1口30回噛む ことを意識したり、飲み物で流し込まないようにするなどよく噛む工夫をしましょう。	●	●	●	●	
22 ★★★	夜8時までには夕食をとる	夕食は8時までにはすませましょう。 <u>もし夜遅くなることがあらかじめわかっている場合は、夕方におにぎりやシンプルなパンなどを先に食べ、帰宅してからおかずや野菜料理を食べるようにしましょう。</u>	●	●	●	●	
23 ★★★	間食・夜食のおやつをやめる	会社でのおやつや、夜間の間食は甘いものから、お茶などノンカロリーのものに変えましょう。	●	●	●	●	

運動メニュー

★：初級 ★★：中級 ★★★：上級



は新潟県のおすすめメニューです



No.	チャレンジメニュー	解 説	効 能				
			肥満 ●	糖尿病 ●	高血圧 ●	脂質異常 ●	喫煙 ●
24 ★	いつもより5センチ歩幅を大きくする 	歩幅が広がることで自然と太ももの裏がのび、筋肉もよく使われます。 またバランスをとるため、背筋が伸び、腕もよく振れている歩き方になり、消費カロリーも上がります。	●	●	●	●	
25 ★	今までより速足を意識して歩く 	消費カロリーを増やすことができ、また速く歩くことで歩幅が広がります。	●	●	●	●	
26 ★	遠くの駐車スペースに車を停める 	駐車場を利用するときは、お店や目的先からできるだけ遠い駐車場に停め、歩く距離を増やしましょう。	●	●	●	●	
27 ★	かかとの上げ下ろしをする（朝晩10回）	かかとの上げ下ろしを行い、ふくらはぎのストレッチを行いましょう。	●	●	●	●	
28 ★	できるだけ階段を使う	階段を上がる場合は、平らなところを歩くのに対してカロリー消費は約2倍になります。	●	●	●	●	
29 ★	腹式呼吸をする（1日3～4回）	休憩中や信号待ちの間に簡単にできます。お尻を締めて、腹筋に力を入れてゆっくり深呼吸します。 しっかり腹筋を意識して深呼吸すると、腹筋を鍛える効果があります。	●	●	●	●	
30 ★	休日は家の掃除をする（30分）	床磨き、草むしり、風呂掃除は30分行くと100kcal（ウォーキング30分相当）のカロリー消費になります。	●	●	●	●	
31 ★★	自分の歩数をチェックする 	歩数計をつけて、自分の毎日の歩数を意識してみましょう。ちなみに日本人の成人の歩数の平均は男性7,194歩、女性6,227歩です。 （「健康日本21」では成人男性9,000歩、女性8,500歩以上が1日の目安とされています）	●	●	●	●	

運動メニュー

★：初級 ★★：中級 ★★★：上級



は新潟県のおすすめメニューです



No.	チャレンジメニュー	解 説	効 能				
			肥満 ●	糖尿病 ●	高血圧 ●	脂質異常 ●	喫煙 ●
32 ★★	筋トレを週3回行う (10回×2セット)	腕立て伏せ(膝をついてもOK)・腹筋・背筋・スクワットにより、全身の70%の筋肉を鍛えることができます。	●	●	●	●	
33 ★★	「ちょこっと筋トレ」を実施する	「ちょこっと筋トレ」は、誰でも手軽にできる筋トレです。 三条市が、新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科佐藤敏郎教授の協力を得ながら、市内事業所の皆様から取り組んでいただき、有効性を確認したものです。内容は、三条市のホームページからダウンロードできます。 【三条市 ちょこっと筋トレ】で検索してください。まずは、できそうな筋トレからチャレンジしてみましょう。	●	●	●	●	
34 ★★	1時間に1回ストレッチをする	仕事で長時間同じ姿勢でいることで、肩こり・腰痛の原因になるだけでなく、作業効率の低下を招きます。 立ち上がることが難しい場合は座ったままで肩・背中・肩甲骨・首のストレッチを行いましょう。	●	●	●	●	
35 ★★★	歩いて買い物、歩いて通勤する	普段から元気に身体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中などになるリスクを下げることができます。 車を使わないで行ける距離は、歩いて買い物、歩いて通勤しましょう。	●	●	●	●	
36 ★★★	1日8,000歩歩く	歩数計をつけ、毎日確認しましょう。ちなみに日本人の成人の歩数の平均は男性7,194歩、女性6,227歩です。 (「健康日本21」では成人男性9,000歩、女性8,500歩以上が1日の目安とされています) 無料のウォーキングアプリ等の活用もオススメです。	●	●	●	●	
37 ★★★	いつもより10分(1,000歩)多く歩く	今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命を延ばすことができます。 昼休み、帰宅時間の10分など、時間を見つけて歩いてみませんか。	●	●	●	●	
38 ★★★	定期的な運動習慣をもつ(30分以上の運動を週2日以上行う)	生活習慣病への罹患、生活機能の低下のリスクを減少させるために、個人にとって達成することが望ましい身体活動・運動体力の基準です。 時間と場所を決めて実践すると継続率が高まります。	●	●	●	●	

飲酒・喫煙メニュー



★：初級 ★★：中級 ★★★：上級

No.	チャレンジメニュー	解 説	効 能				
			肥満 ●	糖尿病 ●	高血圧 ●	脂質異常 ●	喫煙 ●
39 ★	飲み会の次の日は休肝日とする	肝臓をアルコールから解放してあげましょう。そうすることで依存も予防できます。	●	●	●	●	
40 ★★	業務時間中はたばこを吸わない	喫煙のために1日のうち30～40分も職場から離れる状況は業務にも支障をきたします。 突然の禁煙は難しい、という方はまず業務時間中の禁煙から始めてみてはいかがでしょうか。	●	●	●	●	●
41 ★★★	禁煙にチャレンジする	ニコチン依存度が高い人は、ニコチン製剤（ニコチンガムやパッチ）または、禁煙治療により、禁煙に挑戦してみましょう。	●	●	●	●	●
42 ★★★	加熱式たばこをやめる	厚生労働省は加熱式たばこの煙から ホルムアルデヒド等の有害物質 が検出されたと発表しており、 PM2.5 も含まれています。 ニコチン濃度 は通常の紙巻きたばこと変わらないものが多く、加熱式たばこのほうが煙を深く吸い込むために依存が強くなる・肺の抹消部での病気が起こりやすくなる等が予測されます。	●	●	●	●	●
43 ★★★	1週間に2日は休肝日とする	肝臓をアルコールから解放してあげましょう。そうすることで依存も予防できます。	●	●	●	●	
44 ★★★	アルコールの適量を守る	アルコールの 1日の適量 は、ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、酎ハイ（7%）なら350ml缶1本です。 適量を守って、身体に優しく飲みましょう。	●	●	●	●	

睡眠・休養メニュー



★：初級 ★★：中級 ★★★：上級

No.	チャレンジメニュー	解 説	効 能				
			肥満 ●	糖尿病 ●	高血圧 ●	脂質異常 ●	喫煙 ●
45 ★	就寝前のカフェインや たばこをやめる (4時間前)	コーヒーなどに含まれる カフェイン は、 入眠する働きを妨げます 。栄養ドリンクやコーラ、チョコレートにもカフェインが含まれているので注意しましょう。 また たばこ にも 興奮作用 があり、同じく入眠を妨げます。	●	●	●	●	
46 ★	就寝前にストレッチをする (5分間)	ストレッチ をして、 眠る前に体温を少し上げると 、その後の体温の低下とともに眠りやすくなります。	●	●	●	●	
47 ★	寝酒をやめる	アルコールには、入眠を誘う効果はありますが、良質な睡眠を持続させる力はありません。睡眠中に数分間の中途覚醒が起きて、朝までぐっすり眠ることができず、 睡眠の質は低下 します。	●	●	●	●	
48 ★	毎日湯船につかる	毎日10～15分38～40℃のお湯で入浴しましょう。入浴によって 血流促進につながり、筋肉のコリや疲労回復 につながります。湯につかりながらストレッチをしたり、好みの入浴剤でリラックスすることもお勧めです。 <u>血圧が心配な方は、入浴後の寒暖の差に十分注意してください。治療中の方は主治医の指示に従いましょう。</u>	●	●	●	●	
49 ★	週1回、休日に リフレッシュタイムをつくる	休日に自然と触れ合う、スポーツ観戦や美術館めぐりなどの趣味の時間を持つことで、 心身のリラックスにつながり、リフレッシュした状態で効率的に仕事に臨む ことができます。 リフレッシュタイムにはスマートフォンやパソコンを見る時間を少なくしましょう。	●		●		
50 ★★	寝床の中でテレビ、スマートフォン操作、ゲームをしない	睡眠不足は、注意力や作業効率を低下させ、生産性を下げ、事故やヒューマンエラーの危険性を高めます。 眠りの質をよくするために 就寝前のテレビやゲーム、スマートフォンの光の刺激をさけ、眠る環境を整えましょう 。	●	●	●	●	
51 ★★★	朝はなるべく同じ時間に 起き、目覚めたら日の光を 浴びる	昼間は活動し、夜は眠るという活動と休息のリズムをコントロールしているのは、体内時計です。 人間の体内時計は25時間周期にできていますが、朝起きて日光を浴びることで、この時計が自然とリセットされるようになっていきます。天気が悪い日もカーテンを開けて、自然の光を取り入れましょう。	●	●	●	●	

睡眠・休養メニュー



★：初級 ★★：中級 ★★★：上級

No.	チャレンジメニュー	解 説	効 能				
			肥満 ●	糖尿病 ●	高血圧 ●	脂質異常 ●	喫煙 ●
52 ★★	1週間のうち、1日は「積極的休養」をとる	精神的な疲労を取り除くには、からだを休めるだけの「消極的休養」では不十分です。 運動をしたり、音楽を聴いたり、旅行にでかけたり、趣味の時間など夢中になったりしながら活動的に過ごす「積極的休養」が必要です。	●	●	●	●	
53 ★★★	今までより30分早く就寝する	疲れや睡眠不足を感じたら、いつもの就寝時間から30分早めてみましょう。 睡眠不足は、注意力や作業効率を低下させ、生産性を下げ、事故やヒューマンエラーの危険性を高めます。	●	●	●	●	
54 ★★★	昼食後仮眠をとる（15分程度まで）	仮眠をとることで、午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。	●	●	●	●	

ヘルスアップメニュー

★：初級 ★★：中級 ★★★：上級



は新潟県のおすすめメニューです



No.	チャレンジメニュー	解 説	効 能				
			肥満 ●	糖尿病 ●	高血圧 ●	脂質異常 ●	喫煙 ●
55 ★	健診結果が「要精査」「要受診」の場合、早めに検査、診察を受ける	健診結果が「要精査」の場合は、精密検査を受けましょう。「要受診」の場合は受診しましょう。	●	●	●	●	
56 ★	1日1回は笑う	笑うと 免疫力がアップ するといわれています。1日1回は笑いましょう。	●	●	●		
57 ★	笑顔で挨拶する	「笑いは伝染する」と言われている通り、笑うことで周囲のムードは協調的になります。笑顔で挨拶を交わしましょう。	●	●	●		
58 ★★	健康イベントに参加する（年1回以上）	県や市町村、協会けんぽの開催する健康イベントに参加して、自身の健康について考える時間を持ちましょう。	●	●	●	●	●
59 ★★	毎日の体重測定を行う	体重管理は体重を気にすることからはじまります。体重を毎日測定しましょう。	●	●	●	●	
60 ★★	1日1回は歯間部清掃用具を使う	よくかむことが大切といわれますが、まずはかめることが重要です。 歯と歯茎の病気の予防に、歯間ブラシなどのグッズを活用しましょう。	●	●			
61 ★★	家庭血圧を測る（上腕式を使う）	血圧は早朝に高くなりがちです。 早朝血圧を測る習慣をつけましょう。 起きてから1時間以内、排尿後、朝食前、降圧薬を飲む前に、いつもの自分の座る姿勢で測りましょう。 夜は寝る前に、いつもの自分の座る姿勢で測りましょう。 また、 疲れ・発熱等があると脈拍数は上がります。血圧と合わせて脈拍数も確認しましょう。			●		
62 ★★★	かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つ	風邪などの日常的な病気にかかったときや、人間ドック・健診等で異常を指摘されたとき、体の不調やちょっとした症状が気になるとき、気軽に相談できる「かかりつけ医（ホームドクター）」を持ちましょう。	●	●	●	●	
63 ★★★	歯科検診を受ける（年1回）	歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。歯を失うと「かむ」ことが難しくなり、食べられるものが限られてきて栄養バランスのとれた食事がとりにくくなります。 また、歯周病は、生活習慣病の発症とも関係しています。 歯科検診は、むし歯と歯周病を早期に発見するための検診です。少なくとも 年1回は歯科検診 を受けましょう。	●	●			

監修していただいた 上村医師からのメッセージ

健康経営という言葉が聞かれるようになって久しくなり、新潟県でも取組みを始める事業所が増えていると聞いております。

1日の大半を過ごす職場の環境が従業員の健康に与える影響はとても大きいと言えます。

例えば、営業職の方は車での移動が多くなるため体重が増えて生活習慣病になりやすいです。また職場内禁煙ができていない事業所は従業員の喫煙率が高いなど、個人の健康は職場環境によって左右されます。

社員の健康増進は健康診断の受診のみでは不十分です。

従業員が健康である事は体調不良による病気休暇を減らすだけでなく、作業効率の向上にも寄与します。職場全体で健康づくりに取り組む事で成果が出やすいだけでなく、企業利益のアップにつながりますし、健康経営の取組みを社外に発信することで企業イメージの向上も見込めます。

メタボリックシンドローム疑いの方は保健師等から特定保健指導を受けて正しい生活習慣に改善する事が必要です。

また若い頃からの生活習慣が年齢を重ねてから体の不調となって現れるため、体調に不安のある方だけでなく健診結果に異常のない方も職場全体の健康づくりとしてこの「けんこう職場おすすめプラン」にチャレンジし、自身の生活を振り返り、よりよい生活習慣を身につけるきっかけとしていただきたいと思います。

日本内科学会認定医 日本医師会認定産業医
新潟県糖尿病対策推進会議理事
新潟県医師会健康スポーツ医学委員会副委員長



上村 伯人 医師



あなたに合ったメニューはみつかりましたか？

継続のコツをご紹介します！

1つ目は、

「チャレンジをするメニューを
目につくところに掲示しておくこと」

2つ目は、

「周りに宣言すること」
です。

「継続は力なり！！」



頑張る皆さまを
協会けんぽ新潟支部は
応援しています！





協会けんぽ新潟支部 にいがた健康経営宣言
健康づくりメニュー ～ver.4～

- 発行 全国健康保険協会(協会けんぽ)新潟支部
- 作成協力 新潟県

【お問い合わせ先】

〒950-8513

新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル3階

全国健康保険協会(協会けんぽ)新潟支部

保健グループ : 025-242-0264

企画総務グループ : 025-242-0261
(企画チーム)

協会けんぽ 新潟

検索