

令7年1月20日
令和6年度第3回評議会

令和7年度保険者機能強化予算(案)について



全国健康保険協会 新潟支部

協会けんぽ

支部保険者機能強化予算の区分等

予算枠：医療費適正化予算 16,522千円
保健事業予算 84,919千円

単位：千円

予算区分	分野	予算	前年度比
医療費適正化予算	医療費適正化対策	3,646	▲342
	広報・意見発信	12,876	+342
	合計	16,522	±0
保健事業予算	健診経費	24,756	▲10,118
	保健指導経費	9,980	+1,162
	重症化予防対策	17,496	▲7,520
	コラボヘルス事業経費	21,997	+7,056
	その他	5,552	+4,334
	合計	79,781	▲5,086

※端数処理のため数値の合計と異なる場合がある

分野ごとの内訳

単位：千円

予算区分	分野	事業項目	予算	前年度比
医療費適正化 予算	医療費適正化対策	新生児の保護者である被保険者への適正受診啓発	2,624	+738
		子ども医療費助成を受ける世帯への適正受診の啓発と医療保険制度の周知	1,022	▲1,079
	広報・意見発信	納入告知書同封チラシ（けんぽ通信）作成	2,900	+629
		新潟県の健康寿命延伸に向けた関連事業「にいがたケンジュプロジェクト」における広報	8,132	▲448
		新潟日報社「目指せ！！健康寿命日本一」事業における広報	388	+25
		メールマガジン掲載の健康関連記事作成外部委託	1,452	+132
保健事業予算	健診経費	健診実施機関実地指導	500	±0
		委任状取得費（健診機関）	1,100	+990
		データ作成等経費（健診機関・事業主）	770	+770
		外部委託を活用した事業者健診結果データの取得勧奨	6,270	+1,287
		健診機関による事業者健診結果データ取得のインセンティブ	7,260	新規
		被扶養者に対する集団健診（対象地区：新潟市）	1,441	▲854
		被扶養者に対する集団健診（対象地区：新潟市以外）	1,650	▲578
		生活習慣病予防健診・特定健診年次案内へ同封する印刷物の調達	2,128	▲1,645
		生活習慣病予防健診の受診促進	1,866	▲5,504
		被扶養者への自治体主催健診受診勧奨	1,771	▲2,445

※端数処理のため数値の合計と異なる場合がある

分野ごとの内訳

単位：千円

予算区分	分野	事業項目	予算	前年度比
保健事業予算	保健指導経費	中間評価時の血液検査費	5,280	+990
		医師謝金	48	±0
		保健指導用データ等送料	600	+230
		保健指導用パンフレット作成	900	±0
		保健指導用事務用品費	500	±0
		保健指導用図書購入費	80	±0
		公民館等における特定保健指導	20	±0
		健診機関における特定保健指導実施希望カードの作成	22	▲190
		特定保健指導該当者本人への制度周知	2,530	新規
	未治療者 受診勧奨	委託業者による対象者本人と事業所に対する文書・電話による医療機関への受診勧奨業務の実施	12,408	▲11,297
		健診委託機関による医療機関受診勧奨	4,950	+3,663
	重症化 予防対策	糖尿病性腎症重症化予防対策	6	±0
		その他の重症化予防対策	132	+114

※端数処理のため数値の合計と異なる場合がある

分野ごとの内訳

単位：千円

予算区分	分野	事業項目	予算	前年度比
保健事業予算	コラボヘルス 事業経費	運輸業態事業所における高血圧予防対策支援事業	198	新規
		運輸業態事業所における健康起因事故発生防止ポスターデータの作成	165	新規
		健康経営宣言事業所の拡大勧奨	7,580	+5,273
		健康経営宣言事業所向け健康づくり講座の実施	10,262	+4,288
		健康経営サポート用「健康づくりポスター」の作成	534	▲2,424
		「にいがた健康経営宣言事業所」対抗ウォークラリーの実施	2,270	+941
		事業所カルテを活用した健康宣言事業所のサポート事業	990	▲1,384
	その他	健診受診前の生活習慣改善を促す案内文書の送付	165	▲495
		事業者健診結果データ提供事業所への共同利用周知文書の送付	471	±0
		健康づくりサイクルの健診受診後の行動である特定保健指導の制度周知	4,829	新規
		保健事業実施計画アドバイザー経費	87	±0

※端数処理のため数値の合計と異なる場合がある

保険者機能強化予算(案)にかかる主な事業

医療費適正化予算

(1) 新生児の保護者である被保険者への適正受診啓発【継続】		2,624千円
事業計画	新生児の保護者である被保険者に向けて、ヘルスリテラシーの向上及び医療費適正化のため育児冊子を配付する。	
目的	新生児が生まれた被保険者に対し乳幼児医療に関する情報誌である育児冊子を提供し、乳幼児医療に特徴的な問題（夜間・救急外来の増加、ドクターショッピング、ジェネリック医薬品の未利用）を被保険者に認知してもらうことにより、適正受診を推進する。	
背景	自治体が行う医療費助成により、窓口負担が無料または少額となる子供がいる世帯では、低額な自己負担のため緊急性が高くない症状でも気軽に受診してしまう懸念があるため。	
対象	新潟支部加入の新生児の保護者である被保険者（4,500人）	
実施時期	令和7年4月～令和8年3月	
実施概要	令和7年4月以降の被扶養者認定記録をもとに対象者を抽出のうえ、被保険者宛に育児冊子を発送。	

▼令和6年度配付冊子



■令和6年度実績

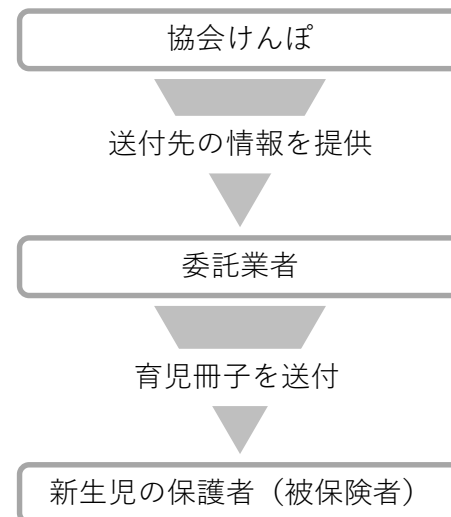
令和6年6月～12月発送件数：2,824件

新生児から成長に応じた、急な病気やケガ、病院にかかる目安などの情報を掲載。

医療費の制度（健康保険制度や、医療費助成の財源は税金であることなど）等、適正受診を促す情報も掲載。

「協会けんぽ」から育児冊子が送られることで、協会けんぽの事業周知による健康づくりの意識向上を狙う。

▼事業の流れ



(2) 子ども医療費助成を受ける世帯への適正受診の啓発と医療保険制度の周知【継続】		1,022千円
事業計画	子どもの医療費適正化に向け、子ども医療費助成受給者証の交付時に自治体と連携した広報を行う。	
目的	自治体が行う医療費助成により、窓口負担が無料または少額となる子供がいる世帯に対して、医療費の仕組みや医療保険制度について周知を行い、ジェネリック医薬品の使用促進、緊急性のない休日・時間外の受診抑制等の医療費適正化を図る。	
背景	自治体が行う医療費助成により患者の自己負担が減額される場合、国民健康保険財政に与える影響や限られた財源の公平な配分等の観点から、負担軽減に伴い増加した医療費分の公費負担が減額調整されている。現在、未就学児まで減額調整措置の対象外となっているが、18歳未満まで廃止の対象となる。あわせて、こども医療費適正化の取り組みが保険者努力支援制度の評価指標となるため、自治体に働きかけ連携して実施するもの。	
対象	新潟県内の20市の中学生以下がいる世帯（13万5千人）	
実施時期	令和7年4月～令和8年3月	
実施概要	市の子ども医療費受給者証が更新される際に案内チラシを同封	

▼令和6年度作成チラシ

こどもの医療費が安いのはなぜだろう？

本日の医療費はどれくらいか？
タダでかかっている医療費は、実は少ないです。
でも、誰が払っているんだろう？
病院などの窓口負担が無料になったり、減額になったりする仕組み。

健康立県にいがた

はじめよう、**けんこうtime**

新渡戸は、すべての世代が生き生きと暮らせるよう、県民一人一人が自分の健康に関心をもち行動できる、健康づくりに取り組むやすい環境づくりを推進し、健康寿命の延伸をめざしています。

全国健康保険協会新潟支部
〒950-8513 新潟市中央区東大通 2-4-4
日比生不動産東大通ビル3階
企業健康グループ
電話：025-242-0260（助産師業務内へ）

柏崎市
〒945-8511
柏崎市日比町2番1号
柏崎市 福祉保健課 福祉係 庶務係
電話：0257-41-5650

柏崎市 子ども医療費助成制度
●満期：530円/1日 ●満期：無料
●入院：1,200円/1日 ●入院：250円/1日
※このチラシは柏崎市健康課2階の窓口へも配布しています

夜間・休日には#8000のご利用を

夜間・休日にお子様の急なケガや病気で受診する場合は、夜間・休日には#8000（小児救急医療相談）をご利用ください。

専任の看護師からアドバイスを受けられます。

#8000 または 025-288-2525

かかりつけ医を持ちましょう

- 1 かかりつけ医を決めることで、医師が日頃の健康状態を確認できるため、病気の予防や早期発見につながります。
- 2 病気の予防、治療法について的確な診断やアドバイスをしてくれます。
- 3 どこにかかったらわからないときも、かかりつけ医に相談すれば適切な医療機関を紹介してくれます。

ジェネリック医薬品を選びましょう

- 1 先発医薬品より、研究開発経費やコストが大幅に抑えられるため、お薬の価格が抑えられています。
- 2 先発医薬品と同等の品質や安全性が同等であることが証明されています。
- 3 薬の形や味が工業化され飲みやすくなっています。

お薬をコーディネート
小児科
水なしでも飲める

緊急時以外は、平日昼間に受診しましょう

夜間・休日は緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する体制です。夜間・休日などの診療外に受診すると、医療費が負担されます。

受診の際はマイナ保険証を持参しましょう

マイナンバーカードで受診すると、医師が患者のお薬情報や診療履歴を確認できるため、医療費や診療費のリスクが少なくなります。旅行先や災害時でも、薬の情報などが連携されます。

子育て世代の医療費負担を少なくし、子育てを応援するために、子ども医療費の助成を行っています。

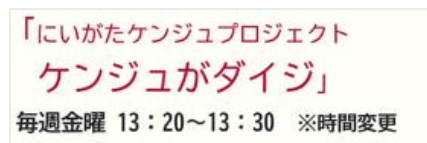
その財源は、皆様にお支払いいただいている税金を使わせていただいています。限りある医療費をやり、医療の高度化を進めるために、ご協力をお願いします。

■令和6年度実績
実施自治体：17市
配付数：
合計21,370部
(年度末までに配付)

(3) 新潟県の健康寿命延伸に向けた関連事業「にいがたケンジュプロジェクト」における広報【継続】 8,132千円	
事業計画	健康経営や健康づくりの情報発信のため、テレビ、ラジオ、新聞、WEBのマスメディアを活用した広報を実施する。
目的	事業主に健康経営を知ってもらうことで、にいがた健康経営宣言エントリー事業所数を伸ばす。また、加入者に健康経営を知ってもらい、自身の働く場所の健康づくりの環境を考えるきっかけにしてもらうことで、健康経営を実践する事業所の増加が期待できる。 新潟県と進める健康立県事業の「食生活」「運動」「デンタルケア」「たばこ」「早期発見・早期受診」の5つの健康づくりテーマに沿って広報することで、健康づくりサイクルの定着、健診、保健指導、重症化予防を事業所内で推進する。
背景	にいがた健康経営宣言エントリー事業所数は約1,900事業所であるが、更なる拡大のため新潟県内に「健康経営」を広く周知する必要がある。
対象	新潟県内の加入者・事業主
実施時期	令和7年4月～令和8年3月
実施概要	テレビCM、ラジオCM テレビ番組「ゆうなび」、ラジオ番組「ケンジュがダイジ」出演 にいがたケンジュプロジェクトサイトにロゴ掲載

「にいがたケンジュプロジェクト」は新潟県の皆様の健康増進に努めようとBSNが2019年4月からスタートした健康寿命延伸キャンペーン

▼テレビCM、ラジオCM放送中



■令和6年度の広報内容

9月13日（金）（テレビ）ゆうなび+見つけタネ
【出演】NA&HRコンサルティング社会保険労務士法人（燕市）
／健康経営の取り組み紹介

9月13日（金）（ラジオ）ケンジュがダイジ
【出演】株式会社 弘新機工（新発田市）／健康経営の取り組み紹介

▼YouTube動画

9月13日（金）（ラジオ生放送）マエカブナカシズカ
【出演】企画総務グループ 職員／健康経営宣言について

ラジオ番組・架空の会社「マエカブナカシズカ」で「にいがた健康経営宣言」を実際に取り組む際にどのようにサポートが受けられるかという内容を放送。
内容をまとめたYoutube動画も配信。
【配信時期】11月～令和7年3月



(4) 新潟日報社「目指せ！！健康寿命日本一」事業における広報【継続】

388千円

事業計画	健康経営や健康づくりの情報発信のため、テレビ、ラジオ、新聞、WEBのマスメディアを活用した広報を実施する。
目的	加入者・事業主へ健康経営を知ってもらい、にいがた健康経営宣言エントリー事業所数を伸ばす。新聞購読層は50歳以上の年齢層が多いため、事業主・経営者層や、より健康に気を付けて欲しい層にアピールすることができる。 新潟県とすすめる健康立県事業の「食生活」「運動」「デンタルケア」「たばこ」「早期発見・早期受診」の5つの健康づくりテーマに沿って広報することで、健康づくりサイクルの定着、健診、保健指導、重症化予防を事業所内で推進する。
背景	にいがた健康経営宣言エントリー事業所数は約1,900事業所であり、新潟県内に「健康経営」を広く周知する必要がある。
対象	新潟県内の加入者・事業主
実施時期	令和7年6月～令和8年3月
実施概要	新潟日報社「目指せ！！健康寿命日本一」事業において、その広報力を活用する。 (内容) 新聞広告、プロジェクト紙面への協会けんぽロゴ掲載、特設サイトへの掲載、イベントでのチラシ配付

▼新潟日報 令和6年10月19日（土）新聞広告掲載

健診から始まるサイクルで、3つの「もったいない」をやっていませんか？

「健診受けないもったいない」「受けたばなし健診もったいない」「健康づくりを継続しないもったいない」

健康づくりサイクル

01 健診の受診
02 日々の健康づくり
03 健診後の行動

01 健診を毎年受けていますか？
協会けんぽ加入者は健診をお得に受けられるのに、受けないのはもったいない。
健診を受けて健康状態を確認

02 健診を受けっぱなしにしていませんか？
せっかく健診を受けても、改善につなげなければもったいない。
健診結果に応じて行動することで健康状態を改善

03 日々の健康づくりに取り組んでいますか？
良好な健康状態になっても、それを継続しないのはもったいない。
食事や運動に気を付けて、良好な健康状態を維持

健康づくりサイクルについての特設サイトはこちら▶

▼特設サイトに健康情報のお知らせ掲載

目指せ！！健康寿命日本一。

健康講座 にいがた健康学 健康経営 イベント 企業情報

認知症、ともに歩こう！ オレンジフォーラム 9.29 10:30-16:30
県三島地区福祉センター1階 多目的大ホール

にいがた健康クラブ 会員募集中！

＼新着NEWS /

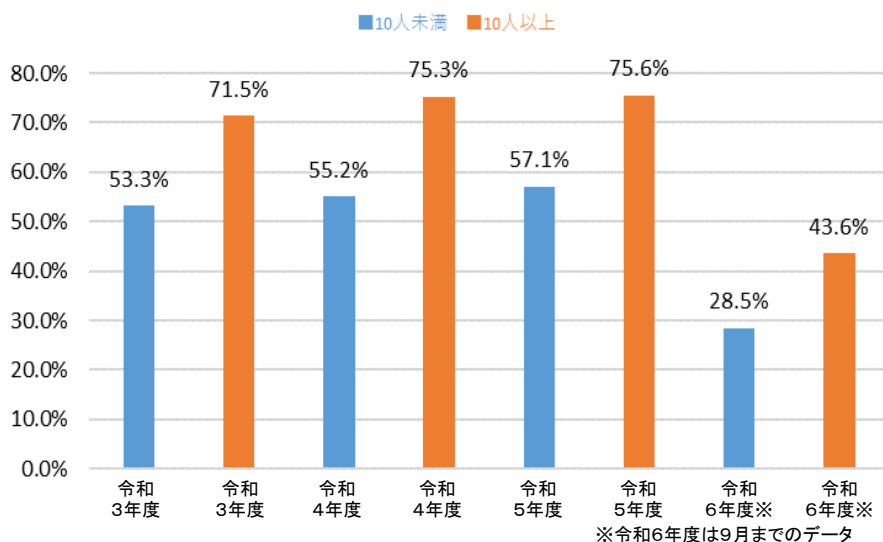
- 2024年9月9日(月) NIC健康セミナー(加茂市)をUPしました！
- 2024年9月6日(金) つながる医療の輪「県央地域の医療体制改善のために」をUPしました！
- 2024年8月28日(水) NIC健康セミナー(8月31日、南魚沼市)は中止となりました。
- 2024年8月28日(水) 明日野家が聞く・健活インタビュー「大腸がん」をUPしました！
- 2024年8月20日(火) 「にいがた健活フェス」のご案内をUPしました！

専用サイトはこちら▶

● 保健事業予算

(1) 生活習慣病予防健診の利用勧奨【継続】		1,865千円
事業計画	生活習慣病予防健診の受診率が比較的低い、小規模事業所（加入者10人未満）や運輸業への受診勧奨を実施する	
目的	生活習慣病予防健診の受診率が低い10人未満事業所について、年度当初の事業所への案内だけでなく、被保険者の自宅にも案内することで、生活習慣病予防健診の利用促進を図る。	
背景	事業所経由の案内だけでは従業員に案内が行き届かない可能性がある。	
対象	35歳以上被保険者数10人未満の事業所の被保険者	
実施時期	令和7年6月	
実施概要	生活習慣病予防健診利用のない35歳以上の被保険者数が10人未満の事業所の被保険者に対し、生活習慣病予防健診の案内を自宅に送付し、利用促進を図る。	

事業所規模別の35歳以上生活習慣病予防健診受診率

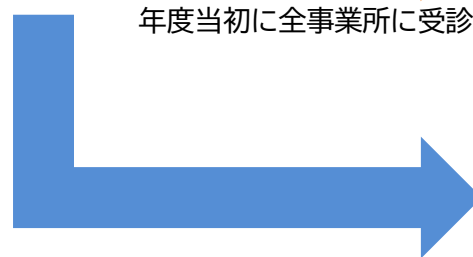
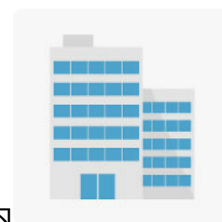


受診案内の方法



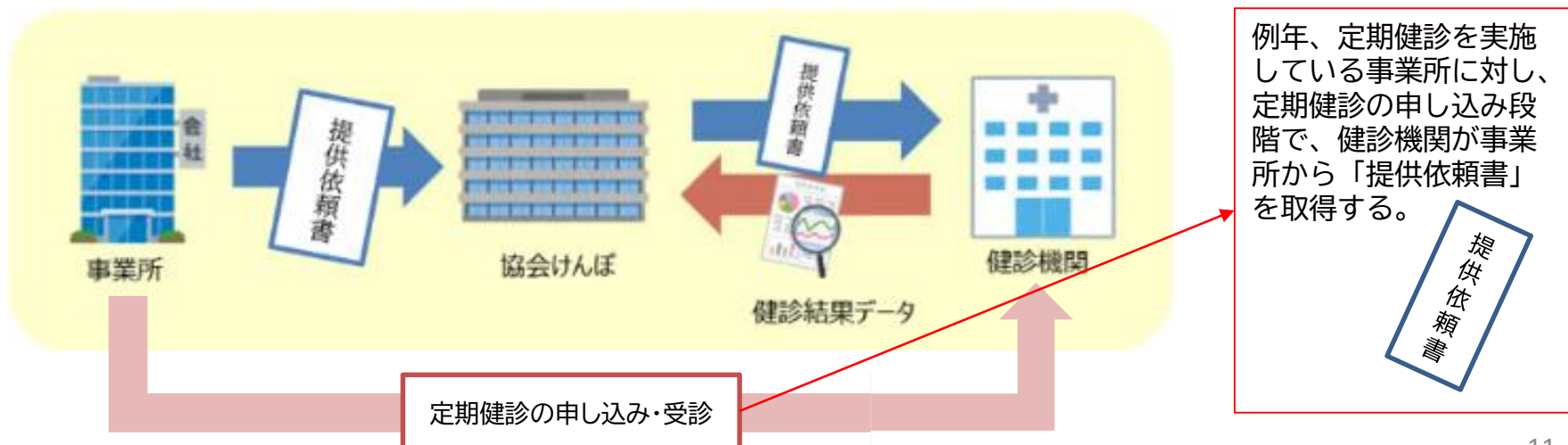
協会けんぽ

年度当初に全事業所に受診案内

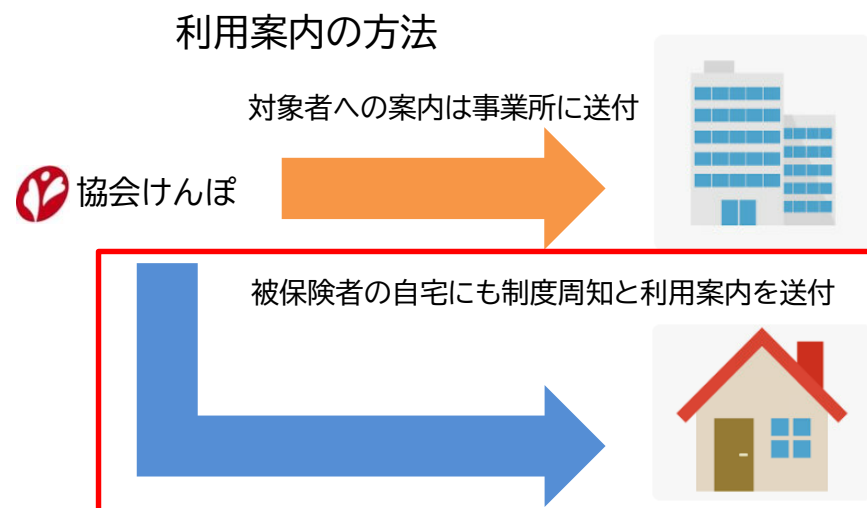
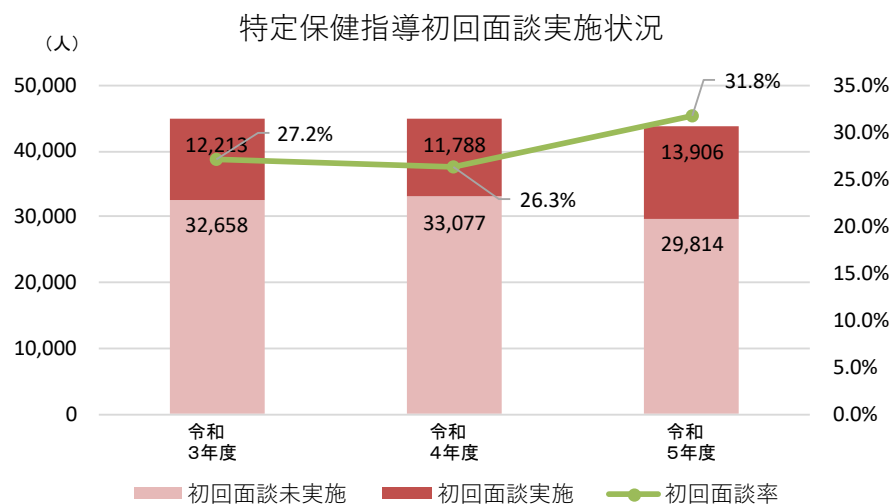


10人未満の事業所は被保険者の自宅にも受診案内

(2) 健診機関による事業者健診結果データ取得のインセンティブ【新規】		7,260千円
事業計画	労働局や健診機関と連携し、事業者健診結果データ取得促進の取り組みを強化する	
目的	企業の定期健診を実施している健診機関に働きかけ、協会けんぽに健診結果の提供がない事業所の結果データを確実に取得し、データ提供数が設定した実績以上となった場合にインセンティブを支払う。	
背景	生活習慣病予防健診受診・事業者健診結果の提供のいずれもない事業所が、被保険者1人以上で11,000事業所、被保険者10人以上で314事業所となっている。当該事業所の定期健診を請け負っている健診機関については、確実に提供依頼のための手続き（提供依頼書の取得）が可能。	
対象	事業者健診結果データの作成・提供の委託契約を締結している28健診機関	
実施時期	令和7年3月～令和8年3月	
実施概要	現在、協会けんぽに事業者健診結果のデータ提供が無い事業所の情報を健診機関と共有し、令和7年度の定期健診申し込み段階から事業所に対してデータ提供のアプローチを実施し、取得数が向上した場合にインセンティブを付与する。	



(3) 特定保健指導該当者（被保険者）本人への制度周知・利用案内【新規】		2,530千円
事業計画	特定保健指導実施率及び質の向上	
目的	事業所への案内と併せて対象者本人にも制度の周知と利用を案内することで、対象者個人の希望による特定保健指導を実施し、実施率向上を図る。	
背景	健診機関で未実施となった特定保健指導該当者に対しては、協会けんぽから勤務先事業所を通じて実施案内を行っているが、事業所担当者の段階で日程調整が難しい等の理由で、実施に結びかないケースが多い。事業所経由と併せて個人の自宅に利用を案内することで、実施数の拡大を図っていく。	
対象	特定保健指導対象者のうち、健診機関で未実施となった被保険者	
実施時期	令和7年4月～	
実施概要	特定保健指導該当の被保険者本人に対し、特定保健指導の制度を周知するとともに、3パターン（健診機関・専門事業者・支部）で特保を利用できることをお知らせするとともに、利用希望の返信用ハガキを添付し、個人による特定保健指導実施につなげる。	



(4) 健診委託機関による医療機関受診勧奨【継続】		4,950千円
事業計画	健診当日の検査結果を踏まえ、健診機関による受診勧奨（〇次勧奨）を実施する。	
目的	要治療・要精密検査該当者に可能な限り早期の受診勧奨を実施し、早期治療に結びつける	
背景	令和5年度の健診受診者で要治療・要精密検査となった者のうち、3か月以内の医療機関受診者が22.4%（円グラフの■）と最も多く、以降の受診者は減少傾向にある。健診受診後早期の受診勧奨が効果的なことから、健診実施機関での受診勧奨を推進する。	
対象	生活習慣病予防健診受診の結果が要治療・要精密検査に該当し、問診結果で治療中と回答していない者	
実施時期	令和7年4月～	
実施概要	健診機関にて生活習慣病予防健診を受診した結果、血圧・血糖・LDL-C値が要治療・要精検と診断された者のうち、問診等で「治療中」の回答がなかった者へ受診勧奨を実施。勧奨を実施した者のうち、高血圧・糖尿病・高脂血症等で受診が確認できた人数に対し、委託費を支払う。	

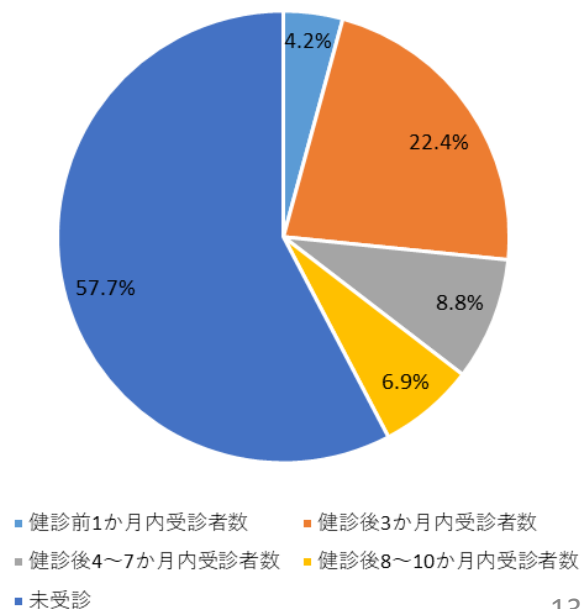
令和5年度生活習慣病予防健診受診者	271,431人
①うち受診勧奨基準該当者	21,147人
②うち3か月以内受診者	5,629人 (26.6%)
③うち10か月以内受診者	8,946人 (42.3%)

《受診勧奨基準》

収縮期血圧	拡張期血圧	空腹時血糖	HbA1c (NGSP値)	LDL コレステロール
160mmHg以上	100mmHg以上	126mg/dl以上	6.5 以上	180mg/dl以上

※上記検査値は、日本人間ドック・予防医療 学会における要治療・要精検の基準値
 ※HbA1c 検査数値は、平成 25 年度からの国際基準である NGSP 値による判定値
 ※随時血糖は除く

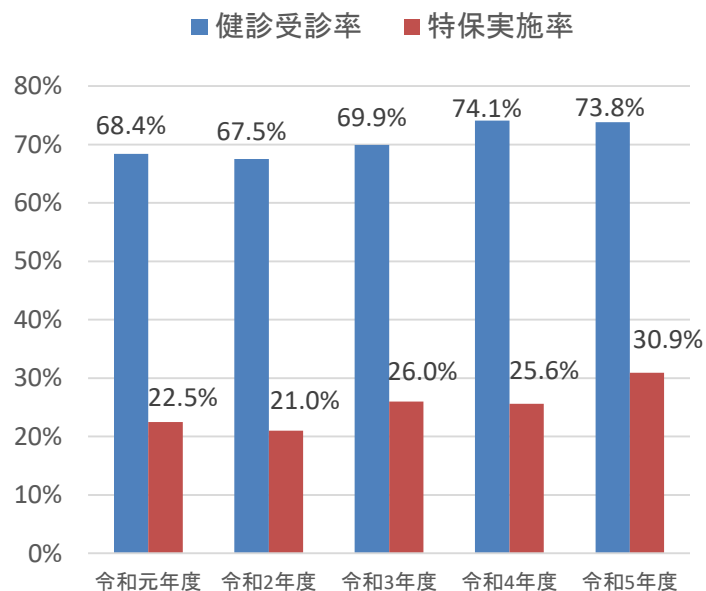
令和5年度健診受診者の医療機関受診率



(5) 健康づくりサイクルの健診受診後の行動である特定保健指導の制度周知【新規】

4,829千円

事業計画	特定保健指導実施率向上
目的	健康づくりサイクルの中で特に健診後の行動が大切であり、重症化する前に特定保健指導を受け生活習慣の改善の重要性を、事業所や加入者個人に知ってもらう必要がある。ポピュレーションアプローチを広報媒体により展開し広く訴求する広報を行い特定保健指導実施率の向上を図る。
背景	新潟支部では健診実施率は73.8%と高いが、特定保健指導実施率は30.9%と低く受けっぱなし健診の状態であることが課題である。
対象	新潟県内の加入者（被保険者・被扶養者）
実施時期	令和7年4月～令和8年3月
実施概要	テレビCM、ラジオCM、WEB広報



健診から始まるサイクルで、3つの「もったいない」をやっていませんか？

「健診受けない」もったいない

「受けっぱなし健診」もったいない

「健康づくりを継続しない」もったいない

01 健診を毎年受けていますか？
協会けんぽ加入者は健診をお得に受けられるのに、受けないのはもったいない。
健診を受けて健康状態を確認

02 健診を受けっぱなしにしていますか？
せっかく健診を受けても、改善につなげなければもったいない。
健診結果に応じて行動することで健康状態を改善

03 日々の健康づくりに取り組んでいますか？
良好な健康状態になっても、それを継続しないのはもったいない。
食事や運動に気をつけて、良好な健康状態を維持

健康づくりサイクル

01 健診の受診
02 健診後の行動
03 日々の健康づくり

健康づくりサイクルについての特設サイトはこちら▶

(6) 健康経営宣言事業所向け健康づくり講座の実施【継続】

10,262千円

事業計画	加入者の健康意識の向上を目的として、新潟県とすすめる「健康立県にいがた」の5つのテーマである、「食生活」「運動」「デンタルヘルス」「喫煙」「早期発見・早期治療」に沿った健康づくり講座を事業所単位で実施する。
目的	にいがた健康経営宣言事業所の健康づくりサポートを行い、事業所、加入者のヘルスリテラシーの向上を図る。
背景	健康経営の取り組みにおいては、保険者と事業所が連携し加入者の健康づくりを実施するコラボヘルスの推進が必要である。
対象	にいがた健康経営宣言エントリー事業所
実施時期	令和7年4月～令和8年3月
実施概要	新潟県の健康立県にいがた事業の5つのテーマ「食生活」「運動」「デンタルヘルス」「たばこ」「早期発見・早期治療」に沿って、にいがた健康経営宣言事業所の健康づくりの取り組みのサポートとして事業所単位で受講できる健康づくり講座を、委託事業者を活用するとともに、支部保健師や歯科保険協会と連携して実施する。 計画：160件

▼パンフレット

職場における「健康づくり講座」のご案内

協会けんぽ新潟支部では事業所で実施できる「健康づくり講座」をご用意いたしました。
「健康経営の課題を解決したい」「従業員の健康維持・増進に取り組みたい」そんな事業所様にオススメです。ぜひご利用ください！

健康づくり講座は全19種類。
●講師派遣、●オンラインによる講座、●VOD(動画配信)、●DVD視聴による4つの形式から選択が可能です。

対象：「にいがた健康経営宣言」にエントリーしている事業所様

開催期間 令和6年6月～令和7年2月末

講 師	(株)ルネサンス	新潟県歯科保健協会	協会けんぽ
開催回数	合計60回	30回	上限はありません
日 時	平日・土日祝 9:00～18:00	平 日 9:00～17:00	平 日 9:00～17:00
申込期限	希望日の1か月前	希望日の2か月前	希望日の1か月前

※先着順で受付してありますのでお早めにお申し込みください。

開催場所 申し込みのあった事業所内

実施回数 原則1事業所1回 **実施時間** 45～60分

お申込み・お問合せ先 全国健康保険協会新潟支部
(TEL:025-242-0260 ガイダンス④ FAX:025-242-0280)

健康づくり講座一覧

食生活

講師：(株)ルネサンス

- ～腸から始める～食事・運動習慣改善セミナー
正しい食生活を理解し、腸の働きを活性化させる食生活と運動の方法を学ぶプログラムです。
- カラダかわるセミナー
血糖や血圧、中性脂肪に着目し、健康リテラシーを高め、生活習慣の改善を目的としたプログラムです。
- 悪玉コレステロールを下げる「食生活」3つの方法
悪玉コレステロールを下げる食事のコツを学ぶことができます。管理栄養士監修のプログラムです。

講師：協会けんぽ保健師・管理栄養士

運 動

講師：(株)ルネサンス

- 歩行動作の質を高める歩き方セミナー
歩くための正しい姿勢や歩幅、体の使い方を学ぶプログラムです。いつもの歩き方をエクササイズに変えることで、無理なく継続できる運動習慣を身に付けます。
- 肩こり・腰痛予防ストレッチ
お仕事の合間でもできるような簡単なストレッチ方法を学ぶプログラムです。
- 運動不足解消アクティブトレーニング
ご自身の体の状態を確認し、身体活動量の増やし方を学ぶプログラムです。
- からだチェック＆エクササイズ(転倒予防)
年齢による体の変化を講話で学び転倒予防に関するリテラシーの向上を図ります。また体幹の実践と運動機能のチェックを通じて短時間で動機づけを行うプログラムです。
- 運を動かす
自宅でもできる簡単な運動や、運動がもたらす良い効果について学ぶプログラムです。

講師：協会けんぽ保健師・管理栄養士

■令和6年度実績

事業所からの申込件数：71件（上限：80件）

※上限に達したため申込締め切り

【申込件数が多い講座】

- ・肩こり・腰痛予防ストレッチ（15件）
- ・腸から始める 食事・運動習慣改善セミナー（15件）
- ・メンタルタフネスセミナー（7件）
- ・心のリラクゼーション 自律神経編（7件）
- ・眼精疲労すっきりセミナー（7件）

(7) 健康経営サポート用「健康づくりポスター」の作成【継続】

533千円

事業計画	生活習慣の見直し、ヘルスリテラシーの向上に資する、健康課題に応じたポスターを配付する。
目的	にいがた健康経営宣言にエントリーしている事業所に対し、社内に掲示可能な、生活習慣の見直し、健康リテラシーの向上に資する、健康課題に応じたポスターを配付し、健康経営の取り組みをサポートする。
背景	にいがた健康経営宣言の勧奨ツールとして、気軽に始められる取組としてポスターの掲示を進めていきたい。
対象	にいがた健康経営宣言エントリー事業所
実施時期	令和7年4月～令和8年3月
実施概要	新潟県の健康立県にいがた事業の5つのテーマ「食生活」「運動」「デンタルヘルス」「たばこ」「早期発見・早期治療」に沿って、にいがた健康経営宣言事業所の健康づくり取り組みのサポートとして、健康経営の取り組みをサポートするため健康づくり周知ポスターを作製。新潟支部ホームページへの掲載、事業所からの申し込みに応じて配付を行う。 また、令和7年度は現在配付している44種類のポスターに加えて、アルコール関係のポスターを追加する。

▼ポスターパンフレット

▼申し込みの多いポスター（全44種類、620枚の申し込みのうち）



簡単にできる肩こり・腰痛予防ストレッチ!!
(43枚)



たばこは百害あって一利なし
(28枚)



禁煙するといいことがある!
(26枚)

(8) 「にいがた健康経営宣言事業所」対抗ウォークラリーの実施【継続】		2,269千円
事業計画	スマートフォンアプリを利用して、運動習慣の定着と運動による血圧低下を目的とした事業所対抗ウォークラリーを実施する。	
目的	加入者の運動習慣定着のきっかけづくり、運動による血圧低下を目的とする。	
背景	新潟県の公開する「新潟県の運動に関する現状・課題と取組について」によると、新潟県民の1日平均歩数は全国平均より少なく、新潟県の働く世代の運動習慣者は約2割と全国的にも低い状況。しかし、その中で、「意識している」「身体を動かそうとしている」人は約7割も存在している。そこで、運動を習慣化するためのきっかけづくりが必要である。	
対象	にいがた健康経営宣言エントリー事業所	
実施時期	令和7年6月～10月	
実施概要	ウォキングアプリを利用して実施し、上位の事業所には表彰を行う。	

▼令和6年度チラシ

にいがた健康経営宣言事業所対抗 企業・団体の参加者募集!

協会けんぽ新潟支部 ウォークラリー 団体戦

開催期間: 2024年9月2日(月)~15日(日)

参加無料

健康経営アプリ「アップビューヘルスケア」を駆使して、にいがた健康経営宣言事業所を対象に、上記期間でウォークラリーを実施します。
多くの企業所上で楽しみながら運動習慣づくりに取り組まいませんか?
たくさんのご参加、お待ちしております!

順位	企業名	参加者平均歩数
1	株式会社 アパロ	15,080 歩
2	株式会社 シアンス	10,098 歩
3	株式会社 アパロ	10,001 歩
4	株式会社 アパロ	9,980 歩
5	株式会社 アパロ	8,030 歩
6	株式会社 アパロ	8,134 歩

▼令和6年度実施結果（健康保険委員向け広報誌「けんぽ通信Premium」R6.11.20発行）より

事業所対抗ウォークラリーの実施結果

協会けんぽ新潟支部では「にいがた健康経営宣言」事業所を対象に事業所対抗ウォークラリーを9/2～9/15までの2週間で開催しました。残暑が厳しい期間でしたが、79事業所、1,343人と大勢の参加をいただきましてありがとうございました。

上位5社
事業所名
参加者平均歩数

第1位 株式会社 第一実業（新潟市東区）
287,123歩

第2位 株式会社 シアンス（新潟市中央区）
234,696歩

第3位 株式会社 高助（新潟市中央区）
217,148歩

第4位 エー・エイチ・テック 株式会社（新潟市東区）
210,614歩

第5位 阿部幸製菓 株式会社（小千谷市）
174,898歩

参加された株式会社第一実業の皆様