

みなさまの取組で保険料率が変わります！職場内で掲示・回覧し情報を共有しましょう！

1  
2026

# けんぽ通信

2026年1月号／発行：全国健康保険協会新潟支部／編集：企画総務グループ



## インセンティブ制度 令和6年度結果について

「インセンティブ制度」とは、5つの指標で47都道府県支部の取り組みを評価し、上位15支部に報奨金を付与し、保険料率に反映させるものです(結果は2年後の保険料率に反映)。令和6年度の結果は、新潟支部が全国**1位**となりました。

### 5つの評価指標

#### 特定健診等の実施率

・新潟支部  
72.1%  
・全国  
58.9%

4位

#### 特定保健指導の実施率

・新潟支部  
28.4%  
・全国  
20.0%

4位

#### 特定保健指導対象者の減少率

・新潟支部  
35.5%  
・全国  
33.3%

1位

#### 要治療者の医療機関受診率

・新潟支部  
38.7%  
・全国  
33.9%

1位

#### 後発医薬品の使用割合

・新潟支部  
88.6%  
・全国  
87.0%

3位

### 令和6年度 新潟支部総合順位

1位  
47支部  
(令和5年度 8位)

加入者の皆さまの取り組み結果により、令和6年度の新潟支部の実績は総合順位**第1位**となり、令和8年度の保険料率の引き下げ(0.233%の減算)につながる結果となりました。すべての加入者・事業主の皆さまの健康への取り組みが医療費適正化につながります。協会けんぽも皆さまの取り組みを全力でサポートさせていただきますので、一緒に取り組んでいきましょう。



皆さまのご協力のおかげで、初めて総合順位で**1位**を受賞することができました。誠にありがとうございます。

### 血圧チェックで健康経営！

## 「にいがた高血圧ゼロチャレンジ」開催中！



協会けんぽ新潟支部と明治安田は、血圧測定の習慣化を目指しております。この度、「にいがた高血圧ゼロチャレンジ」と題して、血圧計(上腕式1台、手首式10台)を貸出し、血圧測定習慣化のキッカケとしていただくためのキャンペーンを実施しております。「ぜひ参加してみたい」という事業所様は協会けんぽ新潟支部企画総務グループまでお問い合わせください。

●お問い合わせ先 企画総務グループ (025-242-0260音案内④)

血圧の  
ために

### 今日からできる食事の工夫

#### カリウムをとって塩分を排出！



- ・カリウムは野菜(特に葉物)や果物に多く含まれます
- ・レンジ調理、蒸し料理でカリウムの流出を防ぎましょう

#### 何気なくとっている塩分をカット！

- ・ラーメンやうどんはスープまで飲むと1日分の塩分に！スープは残して！
- ・スナック菓子を控えることでカロリーもカット！



#### 醤油やソースは“かける”から“つける”へ



- ・調味料を“かけて”しまうと浸み込んで味が感じにくくなります
- ・調味料は“つけて”食べましょう

#### 小腹がすいたときは“ナツツ”で対策を

- ・ナツツ類に多く含まれるマグネシウムは血圧を下げる効果があります
- ・塩分のないものを選びましょう
- ・カロリーが高いので食べ過ぎは禁物！



# 『令和8年度 健康診断のお知らせです!』

協会けんぽでは、35歳から74歳の被保険者（加入者ご本人）様向けに生活習慣病予防健診、40歳から74歳までの被扶養者（加入者ご家族）様向けに特定健康診査をご用意しております。

なお、令和8年度より被保険者様の人間ドック費用に最大25,000円の補助を出します!!

被保険者様		被扶養者様	
①人間ドック健診 ②生活習慣病予防健診		特定健康診査	
対象年齢	35歳から74歳	対象年齢	40歳から74歳
自己負担額	①人間ドック健診：費用総額から 25,000円を引いた額 ②生活習慣病予防健診：5,500円以下	自己負担額 <sup>※2</sup>	0円または1,356円
申込方法	ご希望の健診実施機関へ、WEB・ 電話等にてご予約ください！	申込方法	ご希望の健診実施機関へ、WEB・ 電話等にてご予約ください！
持ち物	マイナ保険証等 <sup>※1</sup> ・自己負担額	持ち物	マイナ保険証等 <sup>※1</sup> ・受診券・ 自己負担額
 <p>3月下旬にご案内を 事業所様へお送りします！ 対象従業員の皆さまのご案内を まとめてお送りします。事業主様は、案内が届いたら、従業員の皆 さまに健診を受診するよう周知して ください！</p>		 <p>4月上旬に受診券をご自宅へ お送りします！ 被保険者様のご自宅宛にお送り します。健診の際に受診券が必 要となりますので、受診券の紛 失にご注意ください！</p>	

※1 資格確認方法は健診機関によって異なるため、詳細は、受診ご希望の健診機関へ直接お問い合わせください。

※2 自己負担額は令和7年12月時点の情報です。詳細は、受診ご希望の健診機関へ直接お問い合わせください。

【お問い合わせ先】保健グループ(025-242-0260音声案内②)


健康立県通信 改めて確認！受動喫煙対策について

望まない受動喫煙の防止を目的とする「改正健康増進法」の施行から5年が経過しました。飲食店・職場等は原則屋内禁煙となっていますが、一定の基準を満たす場合は喫煙室の設置が認められており、施設管理者は右記の事項を遵守しなければなりません。

施設管理者はもちろん、施設の利用者も改めて右記のルールを確認し、望まない受動喫煙の防止に努めましょう。

【お問い合わせ先】  
新潟県健康づくり支援課 025-280-5199

**規制内容**

● 原則屋内禁煙（喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要）

**経営判断により選択**

屋内禁煙	喫煙専用室設置（※）	混合式たばこ専用の喫煙室設置（※）
		
		
喫煙のみ可 （喫煙専用室） （混合式たばこ専用の喫煙室） （飲食等も可）		
室外への煙の流出防止装置		

※学校や病院等は原則敷地内禁煙

