



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」参加事業所一覧

協会けんぽ新潟支部は、新潟県の健康課題である脳血管疾患の発症を防ぐため、関係団体と連携し「にいがたSTOP高血圧プロジェクト」を実施しています。このたびプロジェクトの一環として、明治安田と連携し「にいがた高血圧ゼロチャレンジ」※を令和7年12月～令和8年2月まで行いました。

※「にいがた高血圧ゼロチャレンジ」とは、事業所に血圧計を貸出し、血圧測定習慣化のキッカケとしていただくための取り組みです。

参加事業所一覧



株式会社越佐ロード
 株式会社NKSコーポレーション
 小柳建設株式会社
 川口工器株式会社
 株式会社北地区清総
 株式会社桑原板金工業所
 株式会社小林
 株式会社サニクリーン甲信越(新潟支店)
 三光電機株式会社
 株式会社第一実業

社会福祉法人中東福祉会
 新潟新興交通有限会社
 株式会社マトー
 みどりハイヤー株式会社

※五十音順



●お問い合わせ先 企画総務グループ (025-242-0260音声案内④)

運動で血圧を下げるポイント💡

血圧を下げるためには有酸素運動だけでなく、レジスタンス運動(筋力トレーニング)も効果があります。効果を実感しやすい運動を紹介しますので、自分に合った方法を見つけみてはいかがでしょうか。

① ウォーキング

一番手軽な有酸素運動です。毎日30分以上のウォーキングを行います。息が弾む程度の速さで歩きましょう。



② 筋力トレーニング

腹筋や背筋、スクワットなどの筋力トレーニングを1日20分程度行います。



③ ウォーキング&筋力トレーニング

ウォーキングを毎日行うのが難しい方は筋力トレーニングを組み合わせるみてはいかがでしょうか?ウォーキングを週3~4回、それ以外の日に筋トレを実施します。3か月継続することで血圧が4mmHg以上下がる等の効果が出ます。

運動は血圧を下げる効果があります!
 ただし、受診が必要な方は必ず医療機関を受診し、医師の指示のもとで始めましょう!

