

けんぽ通信

プレミアム
Premium

第25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
(TEL 025-242-0260)

発行日：令和8年6月25日

今こそ、職場の健康づくりを始めるチャンス！ にいがた健康経営宣言にエントリーしませんか？

「にいがた健康経営宣言」は、事業所全体で健康づくりに取り組むことにより心身ともに元気な職場を目指すものです。生産性向上やイメージアップ、人材確保にも繋がります。

エントリーしていただくことで、協会けんぽ新潟支部のサポート（健康づくり講座、ウォークラリー等）を無料でご利用いただけます。

協会けんぽ新潟支部では現在 **約2,400社** の
事業所様がエントリーをしています。



にいがた健康経営宣言の取り組み項目

- | | |
|-----------------------|---|
| ① 健康づくり担当者（健康保険委員）の設置 | ⑥ 健康づくりの実践（以下の項目から1つ以上） |
| ② 健康診断実施率（目標100%） | ☐ 職場内に血圧計を設置し、毎日測定 推奨 |
| ③ 特定保健指導実施率（目標35%以上） | ☐ 身体活動・運動促進対策 |
| ④ 職場の受動喫煙対策 | ☐ アルコール対策 |
| ⑤ 血圧測定習慣化 | ☐ 喫煙対策 |
| | ☐ メンタルヘルス対策 |
| | ☐ 食生活・栄養改善対策 |
| | ☐ デンタルケア対策 |

にいがた健康経営宣言の進め方



- 1 「事業所カルテ送付依頼書」を協会けんぽ新潟支部へFAXまたは郵送してください。
- 2 協会けんぽ新潟支部から「事業所カルテ」と「エントリーシート」が郵送されます。※業態別カルテの場合もあります。
- 3 「事業所カルテ」で職場の状況をチェック！健康づくりの取り組み内容を決めましょう。
- 4 エントリーシートをFAXまたは郵送でお送りください。
- 5 協会けんぽ新潟支部から健康づくりのサポートキットが郵送されます。
- 6 健康づくり講座やサポートキットを活用し、**職場の健康づくりを実践！**



▲依頼書は
こちらから



▲にいがた
健康経営宣言
については
こちらから

令和8年度 健康づくり講座を開始しました！

先着順
無料

「にいがた健康経営宣言」にエントリーしている事業所様は、無料の健康づくり講座をご利用いただけます。一部の講座は講師派遣、オンライン、動画配信、DVDから実施方法を選べます。事業所様のニーズにあわせて講座や実施方法をご選択のうえ、ぜひお申込みください。



食生活

- ① 栄養・食事管理レベルアップのコツ
- ② 腸活で改善する健康課題
- ③ 知って活用アルコールマネジメント法
- ④ 筋力低下予防の食事～コツコツ貯筋で、筋肉増やして元気いきいき♪～
- ⑤ Let'sスモールチャレンジ！～LDL（悪玉）コレステロールは食生活で下げられる～
- ⑥ Let'sスモールチャレンジ！～糖尿病は食生活で予防できる～



運動

- ⑦ 脱メタボできる生活改善のコツ
- ⑧ ロコモ・転倒予防のための運動ルーティン
- ⑨ 頭痛・肩こり分かって改善
- ⑩ 今日からできる腰痛予防
- ⑪ 運もカラダもあなたの動き次第で変わる！～運動があなたに与えてくれる素敵なこと～



デンタルケア

- ⑫ 歯の健康づくりに関する講話 **おすすめ**



たばこ

- ⑬ 知って考える禁煙
- ⑭ 今昔タバコ物語～昔から伝えられている・今だから判明しているタバコのお話～



早期発見・早期受診

- ⑮ 健診結果の見方がわかる！～今の気づきが未来の自分への贈り物～



メンタルヘルス

- ⑯ 睡眠が今より満足できるコツ
- ⑰ 分かって実践ストレスケア
- ⑱ リラクゼーションヨガ&瞑想



血圧対策

- ⑲ 今日からできる！高血圧予防のポイントまるわかり！ **おすすめ**



その他

- ⑳ 詳しくならう女性のウェルネス **おすすめ**
- ㉑ 油断しないための熱中症対策 **おすすめ**
- ㉒ 熱中症予防のための「食生活」～食事などの生活習慣改善で熱中症リスクが下がる！～ **おすすめ**

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 ※エントリー方法は最初のページをご確認ください。

開催期間 令和8年6月～令和9年2月末

実施回数 原則1事業所1回1講座（複数の講座を希望される場合は事前に協会けんぽ新潟支部にお問い合わせください。）

実施時間 45分～60分

申込期間 日程調整等実施までの準備のため、実施希望日の1カ月以上前の申し込みをお願いします。
※「⑫歯の健康づくりに関する講話」は2カ月前までをお願いします。

申込方法 健康づくり講座申込書に必要事項をご記入のうえFAXまたは郵送でお送りください。

申込書は
こちらから



「にいがた健康経営宣言事業所」の 取組事例をご紹介します

株式会社 開発技術コンサルタント

■住所：新潟市中央区川岸町3丁目33番地3 ■社員数：47名 ■事業内容：建設コンサルタント



代表取締役社長
横山 純一様

健康経営取組のきっかけ

「人が中心の業務だからこそ、社員に元気に働ける環境を整えたい」という思いを健康経営宣言で示し、できることから取り組んでいます。35歳以上の社員に人間ドック費用を全額補助したことで、会社の「健康経営®」に対する思いが社員に伝わり始めたと思います。

「できることから」をモットーに、健康で前向きに働き続けられるためのアイデアや改善策を積極的に取り入れています。

健康経営取組と成果

協会けんぽの「事業所カルテ」を活用して、当社の抱える健康課題を把握し、カルテの内容や関連する健康情報を社員に発信することで、「健康課題に気づくきっかけ」を提供しています。

ウォークラリーは、選べる参加賞や事前に公表するとび賞順位など「楽しめる仕組み」を整えたことで参加者が増えています。期間中はウォークラリーの話題で盛り上がり、世代や部門を超えた社内コミュニケーションの活性化に繋がっています。



特定保健指導は、該当した場合できる限りドック受診当日に指導を受けることを、事前周知しています。受けられなかった場合は、協会けんぽの保健師・管理栄養士にお越しいただき、会社で指導を受けています。いずれも就業時間として認めています。

また、オフィス改装のプロジェクトチームを結成し、若手社員が孤立せず、相談しやすい環境づくりを目指して意見を出し、3階の執務室を改装しました。コミュニケーションが取りやすくなったことで、特に若手社員の表情が明るくなったように感じています。

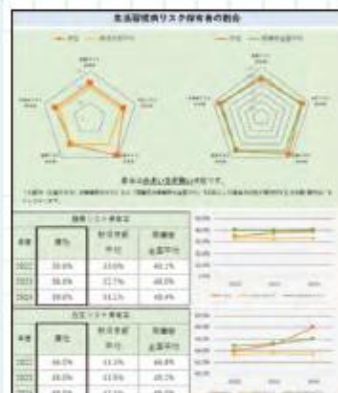
今後の展望

事業所カルテで判明した「睡眠」に関する健康課題を踏まえ、研修会や協会けんぽの「健康づくり講座」を活用し、改善に向け取り組んでいきたいです。

また、社員が体を動かすことができるきっかけを、社内・社外共に増やしていけるよう取り組みを考えています。

今後も、「社員が健康で前向きに働き続けられる環境」を構築するため、できるところから少しずつ着実に取り組みを進めていきます。

※「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



あなたの健康のために、利用しない手はない!

正しく理解しよう**特定保健指導**



最近、ちょっと
太り気味なんだけど、
必要ですか?

「特定保健指導」って何?

40~74歳で「メタボリックシンドローム」のリスクがある方を対象にした健康サポートです。健診結果を理解し、自身の体の変化に気づき、生活習慣を振り返り、改善の行動目標を設定・実践することでセルフケア(自己管理)を支援します。保健師や管理栄養士が寄り添い、メタボリックシンドロームのリスクに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2種類でサポートします。

何で、「特定保健指導」を受けた方がいいの?

メタボリックシンドロームの状態を放置していると、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常それぞれが軽度でも、リスクが重なることにより、動脈硬化などが急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の病気になる危険度が高くなってしまいます。

特定保健指導は
無料
ですよ~。

受けなきゃ
損ですわ~。



特定保健指導で、
健康を取り戻しました!

「無料」で健康サポートを利用できるんです!

健診結果を確認し、改善が必要な場合は運動や食事、禁煙など生活習慣を見直しましょう。専門家である保健師や管理栄養士がサポートしますので、「特定保健指導」をぜひご利用ください。

どうすれば特定保健指導を受けられるの?

「健診機関からの案内」と
「協会けんぽから事業所を通じて案内」の2通りがあります。

① 健診当日の特定保健指導の場合

健診機関からの案内*

健診機関で面談

*健診当日に特定保健指導を実施している健診機関の場合、該当された方へ健診時にご案内。

② 健診当日に特定保健指導を受けられなかった場合

協会けんぽから事業所を通じて案内

お勤め先やオンラインで面談(無料)

●被扶養者の場合、健診機関からのご案内(自己負担が発生する場合があります)、またはご自宅へ直接ご案内します。