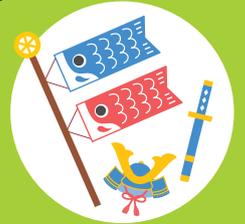


5  
2025

# けんぽ通信



2025年5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

01 「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 02



協会けんぽ 加入者のみなさまへ

## 健診の3つの 「もったいない」を なくそう！



健康づくりサイクルを  
まわしましょう！

03 「健康づくりを継続しない」  
もったいない



## 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



**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**

「受けっぱなし健診」もったいない



**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**

「健康づくりを継続しない」もったいない



**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**

まずはこちらの健診機関(医療機関)で健診を受けましょう！

※電話等で健診機関(医療機関)へ直接、ご予約ください。



被保険者様用



被扶養者様用



# 高い血圧そのままで大丈夫??

皆様の会社にこのような方はいませんか？

- 高い血圧をそのままにしている
- 会社で測ると血圧が高くなる
- 一度医師に大丈夫と言われたのでその後病院には行っていない

健診の状況から  
見えてきた新潟支  
部加入者の特徴  
をお知らせします！



健診データからみえる

## 新潟支部加入者の特徴

### 良いところ

- メタボの方が少ない
- 健診を受けている方が多い

メタボ少な  
さ  
全国3位！



### 心配なところ

- 毎日お酒を飲む方が多い
- 塩分の多い食事の方が多
- 運動習慣のない方が多い
- タバコを吸う男性が多い

### 受診状況から

脳の血管のトラブルによる死亡率が高い  
脳血管のトラブルは、幸いにして存命しても重篤な後遺症が残るケースが多いです！会社にとっても大切な従業員を失うことになりかねません！

そこで

新潟支部では健康課題である「**脳血管疾患の発症を防ぐ**」を目指し、  
35～64歳の加入者の「**収縮期血圧平均値を4mmHg低下させる**」を目標に  
**データヘルス計画** を策定し、取り組みをスタートしています。

詳しくは  
こちら



高血圧を予防したり、  
必要な治療をすることで  
脳の血管は  
守ることができます!!



従業員の健康は  
会社の生命線！  
隣で働く方の健康を  
守るため共に行動を！



新潟支部長からの  
キックオフ宣言

加入者のみなさん！  
まずは "**血圧をはかる**" 習慣をつけましょう!!

今後、血圧を下げるための情報やおすすめの取り組みなどを毎月お知らせいたします。  
広く従業員の方にお知らせしていただきますようお願いいたします！



全国健康保険協会 新潟支部  
協会けんぽ

※この広報誌は協会けんぽにご加入の事業者様以外にも情報提供としてお送りしています。

〒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  
TEL025-242-0260(代表)

協会けんぽ 新潟



公式LINE  
友だち募集中

