

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！

3
2026

けんぽ通信

2026年3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



公式LINE
友だち募集中



LINE

令和8年3月分(4月納付分)からの保険料率が変わります

新潟支部
健康保険料率 **9.21%**

(全国平均 9.9%) 令和8年2月分
(3月納付分)までは9.55%

介護保険料率※
(全国一律) **1.62%**

令和8年2月分(3月納付分)
までは1.59%

子ども・子育て
支援金率 **0.23%**

令和8年4月分(5月納付分)
からスタート

令和8年度新潟支部の保険料率は、「**全国一低い保険料率**」です。

※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率と子ども・子育て支援金率に介護保険料率が加わります。

「インセンティブ制度」によって保険料率を引き下げられます。

皆さまの取り組みによって**保険料率0.21%**の引き下げにつながりました！

「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
新潟支部総合順位

1位

47支部
(令和5年度 8位)

特定保健
指導対象者の
減少率

1位

要治療者の
医療機関
受診率

1位

特定健診等の
実施率 **4位**

特定保健指導の
実施率 **4位**

ジェネリック医薬品の使用割合 **3位**

保険料率の引き下げを目指して
受けよう健診!! 脱メタボ!!



【お問い合わせ先】企画総務グループ (025-242-0260音声案内④)



血圧チェックで健康経営!

血圧対策は朝活から!

血圧を上げないためには朝の時間の過ごし方が重要です。規則正しい生活で健康的な血圧対策を!

1 毎日同じ時間に
起きよう



毎日同じ時間の起床で生活リズムが整います。背伸びをし、穏やかな気持ちで1日のスタートを!

2 体を冷やさないよう
トイレを
済まそう
(排尿)



血圧上昇を防ぐため上着を羽織り、スリッパ等をはき、体を冷やさない工夫を!

3 血圧を測ろう



毎日同じ状態で血圧を測れる朝は貴重な測定タイミング!毎日測って自分の普段の値を確認しましょう。

4 朝ご飯をしっかり
食べよう

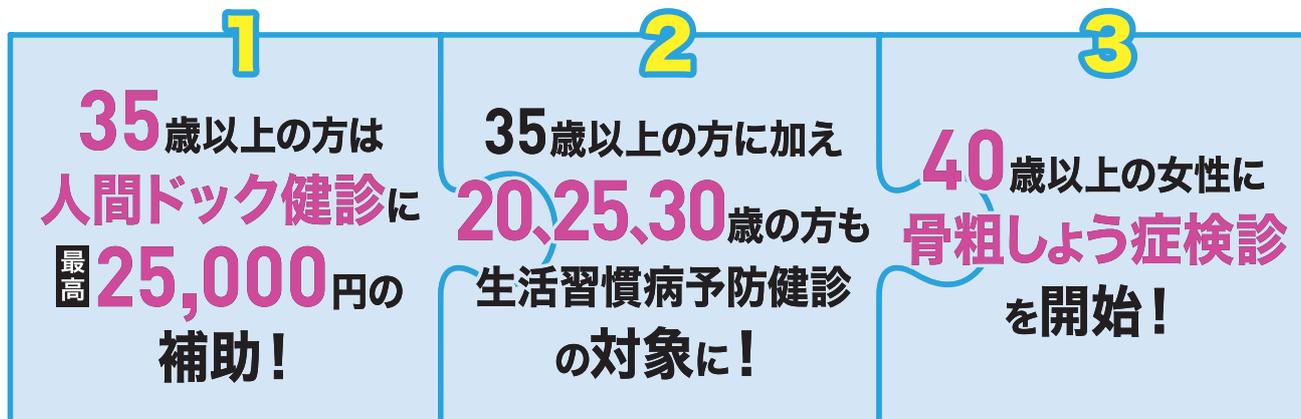


果物に多いカリウムは血圧を下げ、食物繊維は便通に効果があります。便通が整うことで排便時の血圧の急上昇を防ぐことができます。

令和8年4月スタート!

協会けんぽの健診が変わります!

協会けんぽでは、35歳以上の被保険者を対象に生活習慣病予防健診を実施していますが、より多くの皆さまが健診を受けられるよう、令和8年4月から以下のとおり健診内容の拡充を行います。



受診までの流れ 簡単3STEP

STEP 1

確認



3月下旬に事業主様へ「生活習慣病予防健診のご案内」、「健診対象者一覧^{※1}」等をお送りします。

STEP 2

予約



協会けんぽと契約している健診機関へ電話などで受診を予約。^{※2}

STEP 3

受診



当日は「マイナ保険証等^{※3}」、「健診費用(自己負担分)」及び健診機関から送付される「問診票・検査容器」等をお忘れなく。

※1 「健診対象者一覧」は申込書ではないため、協会けんぽへのご提出は不要です。

※2 予約の際は、お手元に資格情報(記号・番号等)が確認できる書類をご準備ください。

※3 受診当日は以下のいずれかにより保険資格の確認を受けてください。

①マイナ保険証によるオンライン資格確認 ②マイナポータル^{※2}の保険資格情報画面の提示 ③マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示 ④資格確認書

【お問い合わせ先】保健グループ(025-242-0260音声案内②)



新潟県からのお知らせです。

健康立県通信

「プレコンセプションケア」を聞いたことはありますか?

プレコンセプションケアとは、「若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うこと」です。プレコンセプションケアを実践することで、いつか子どもを望んだ時に健やかな妊娠・出産ができる可能性を増やします。男女問わず、健康であるための生活習慣を意識して取り組んでみましょう。

今から始める!
健康であるための生活習慣

1

適正体重
を守る

2

栄養バランス
を整える

3

適度に
運動する

4

たばこを
遠ざける詳しくは
コチラ

お問い合わせ先 | 新潟県健康づくり支援課
025-280-5197

お知|ら|せ

協会けんぽ新潟支部のFAX番号が4月下旬から変更予定です。

変更後のFAX番号は、後日HPやメールマガジン等にて周知させていただきます。



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

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
日生不動産東大通ビル3階
TEL025-242-0260(代表)

協会けんぽ 新潟

