

5月号
2026 May

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！

けんぽ通信

全国健康保険協会新潟支部



LINE

公式LINE
友だち募集中

被扶養者(ご家族)様もお得に健診を受けられます 年度内に、必ず特定健診を受けましょう！

特定健診とは？

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の早期発見を目的に、**被扶養者(ご家族)様に受けていただく健診です。年度内にお一人様につき1回、健診費用を補助します。**

健診の対象 40歳～74歳の被扶養者(ご家族)様

健診の内容 診察、問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査など基本的な検査(医師の判断により追加で詳細な健診を実施することがあります)

自己負担額 無料もしくは1,356円(新潟県内)
※受診される健診機関によりご負担金額が異なります。

予約方法 右記二次元コードから、ご希望の健診機関を検索し、直接ご予約ください。



健診担当者様へお願いします！

従業員の皆様が安心して働くうえで、被扶養者(ご家族)様の「健康」は欠かせません。事業主様と協会けんぽの連名で、ご家族に健診受診を呼びかけるためのツールをご用意しましたので、是非右記の二次元コードからダウンロードのうえご活用ください。



受けっぱなしにしない！健診後の行動が大切です

健診は、生活習慣を振り返り改善につなげるため、そして病気を早期発見・早期治療するための手段です

健診結果で「要治療」「要精密検査」と判定された方のうち、健診から10か月以内に医療機関を受診した方は35%で、**多くの方が受診できていない状況**です。

その未受診者のうち検査数値が下表に該当する方へは、**ご自宅に受診勧奨の案内**をお送りしていますが、受診する方は10%程度です。長年にわたり放置することで、検査数値は悪化し、病気が重症化する傾向にあります。早期に医療機関を受診し、適正な治療を継続することや生活習慣を改善することにより、病気の重症化を防げます！

〈医療機関への受診を勧める数値〉

血圧		血糖		脂質
収縮期血圧	拡張期血圧	空腹時血糖	HbA1c	LDLコレステロール
160mmHg以上	100mmHg以上	126mg/dL以上	6.5%以上	180mg/dL以上

事業主様・健診担当者様へのお願い

- ① 「要治療」「要精密検査」の項目があった従業員様に**医療機関を受診するよう**お伝えください。その後、**受診の確認**も行ってください。また、医療機関へ受診できるよう、勤務時間等の配慮にご協力をお願いいたします。
- ② 〈医療機関への受診を勧める数値〉に該当する方へは、健診受診から6か月後に受診勧奨の案内をお送りしています。**委託事業者**から、事業主様、健診担当者様経由で従業員様へご連絡させていただく場合がございます。ご協力をお願いいたします。

【委託事業者名称】株式会社アールエムサポート
【委託事業者電話番号】0120-513-010
【業務委託期間】令和8年4月～令和9年3月



お問い合わせ先 保健グループ (025-242-0260)



血圧チェックで健康経営!

野菜を食べて血圧を下げよう!!



野菜には体内の余計な水分や塩分を尿と一緒に排出してくれる働きのあるカリウムが多く含まれます。塩分を抑えるとともに、野菜をとることで血圧低下の効果が期待できます。

1日に350gの野菜を食べよう

生野菜では両手盛りで約100g、火を通した野菜では片手盛りで約100gくらいです。

カリウムが豊富な食品

ホウレンソウ、ブロッコリー、カボチャ、タマネギ、ニラ、トマトなどに多く含まれています。

生野菜がおすすめ

カリウムは水溶性のため茹でることで、お湯に溶け出てしまいます。火を通す場合は蒸したり、電子レンジで加熱することをおすすめします。



野菜不足の時は、カット野菜や無塩のトマトジュースを追加するのもおすすめ!

手軽に食べられる果物、バナナやミカンもおすすめ!



日本人の野菜摂取量の平均は280g。毎日の食事に野菜のおかずをもう一皿プラスして、**目指せ350g!!**

協会けんぽ新潟支部LINE公式アカウントで健康づくりなどに関する情報を発信中!

協会けんぽ新潟支部は、皆様にもっとわかりやすく身近に情報をお届けしたいという思いから、健康づくりに関する情報をはじめとしたお役立ち情報を配信しています。

まだ友だち追加をされていない方は、この機会に友だち追加をお願いします!

お問い合わせ先

企画総務グループ (025-242-0260)

友だち追加はこちらから



専門家監修の高血圧や季節の健康づくり情報

協会けんぽ新潟

春になってから日中に眠気を感じるが増えていますか? 春の眠気は、様々な要因が絡み合っ起こる一般的なものです。眠気を覚ます方法を学びましょう!

こんな人がいたら要チェック

健康人間観察集

協会けんぽ

健康づくりをサポートするお役立ち情報 | 4月 春眠の寝不足対策

協会けんぽのイベントや手続きのご案内

協会けんぽ新潟

にいがた健康経営宣言エントリー事業所限定 | 事業所対抗ウォークラリー開催 | 普段の運動を楽しめるのみにしてみませんか!

にいがた健康経営宣言 エントリー事業所の被保険者 限定

協会けんぽ新潟支部ウォークラリー

団体戦

開催期間: 2025年9月16日(火)~9月29日(月)

2025年8月1日(金)~8月25日(水)

申し込み受付 025-242-0260

申し込みURL <https://forms.gle/29u00Lkx747g>

コールセンター設置のお知らせ

加入者様へのサポート体制を一層充実させ、サービス向上を図るためにコールセンターでの対応を開始いたします。コールセンターを設置することで大規模災害時でも電話対応を継続して行うことができるほか、多言語にも対応できるようになります。



設置日 令和8年6月1日から

コールセンターの設置に伴う電話番号の変更はありません。お問い合わせの際には代表電話(025-242-0260)におかけください。



「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

