

7月号
2026 July

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



公式LINE
友だち募集中



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 参加事業所の取組好事例をご紹介します！！

明治安田と連携し、事業所様に血圧計を無料で貸し出し等を行うことで、血圧測定習慣化のキッカケとする取り組み「にいがた高血圧ゼロチャレンジ」に参加いただいた事業所様に取材しました。

1 川口工器 株式会社

●従業員数／27名 ●本社所在地／三条市一ノ門 2-4-45
●事業内容／収納家具・家庭用品の企画、開発、販売

参加した理由

健康づくり担当者が血圧の知識がなく過去に苦勞した経験があったため、従業員に血圧の知識を普及したと思っていた。しかし職場内に血圧計を設置できていなかった。そんな折、「にいがた高血圧ゼロチャレンジ」のことを知り、「まず測ってみよう」との思いと自身の血圧値を知るいい機会になると思い参加した。

血圧測定習慣化への取組

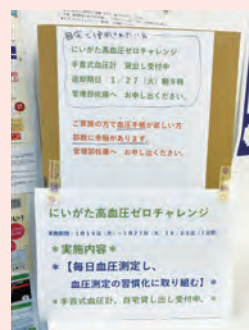
- ・社内測定以外にも、ご家庭で測れるように手首式血圧計を貸し出した。
- ・目につきやすい場所やテレフォンスペースなどに血圧計を設置した。
- ・測定スペースに血圧に関する説明書を設置し、正しい血圧の測り方等を浸透させた。
- ・血圧手帳を配付し記録してもらうことで、日々の血圧値を把握するように促した。
- ・職場内の掲示板に血圧に関するポスター等を掲示し周知した。



テレフォンスペースに設置した血圧計

参加した感想と今後の取組

社長、役員が率先して血圧測定することで、従業員も気軽に取り組むことができ、血圧の把握や体調管理に努めるようになった。その結果、血圧の正しい測り方や血圧に関する知識が向上するとともに、従業員同士のコミュニケーション活性化にも繋がった。今後も、協会けんぽが提供する「事業所カルテ」、「健康づくり講座」、「ウォークラリー」等を活用して、血圧対策、健康づくりを行っていききたい。



血圧測定習慣化を促進する掲示物

2 株式会社 北地区清総

●従業員数／50名 ●本社所在地／新潟市北区松浜みなと29-5
●事業内容／廃棄物収集運搬・不用品回収・資源リサイクル

参加した理由

事業所の健康づくりに取り組む中で、「にいがた高血圧ゼロチャレンジ」を知り、高血圧対策の重要性を改めて確認した。従業員の血圧測定を習慣化するため、職場に血圧計を設置し、血圧測定のきっかけづくりとして参加することを決めた。

血圧測定習慣化への取組

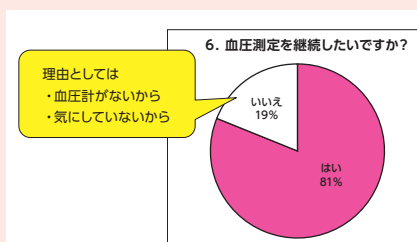
- ・血圧測定リーフレットを作成し、回覧および掲示板に貼付した。
- ・血圧測定後に血圧手帳への記入を呼びかけた。
- ・チャレンジ終了後にアンケートを実施し、今後の血圧測定習慣化の指標にした。



設置した血圧計で測定中

参加した感想と今後の取組

血圧測定を「強制」とせず、自分のペースで測ってもらった。チャレンジ終了後に血圧に関するアンケートを実施したことで、高血圧に該当する職員の割合や毎日の運動、野菜を多めに摂取するなど自分なりの血圧対策を心掛けている従業員の把握ができた。また、血圧測定を続けることを希望する従業員が8割近くいることも判明した。今後も社内に血圧計を設置し、従業員自身が健康状態を把握する環境を提供していききたい。



以上の結果となりました。
この期間は血圧を意識するいい経験になりました。
このまま習慣化できたらもっといいなと思います。
少しでも病気のリスクを下げ、健康で元気に過ごしたいと感じました。

アンケート結果より

お知らせ

現在「にいがた高血圧ゼロチャレンジ2026第一弾」が開催中です。
今回ご紹介した好事例を参考にぜひご参加ください。

詳しくは
こちらから



事業所対抗ウォークラリーを開催します！参加無料

「にいがた健康経営宣言」エントリー事業所の被保険者の方を対象に、スマホアプリを活用した事業所対抗のウォークラリーを開催します！職場で楽しみながら運動や健康づくりに取り組みませんか？
たくさんのご参加をお待ちしております！

ウォークラリー参加申込みの流れ

ウォークラリー参加申込み

- こちらの申込みフォームからお申込みください。
(締切7月31日)

※ 9月1日～9月28日に他の団体のウォークラリーへ参加する場合はお申込みできません。



社内通知

- 8月31日23:59まで
- 委託先の株式会社FiNC Technologiesから参加に必要なチームコードをお送りしますので、期日までにエントリーをお願いします。

ウォークラリー開始！

- 開催期間：9月1日～9月14日
- 結果発表：9月16日～9月24日16:00まで

特に積極的に取り組まれた事業所様には表彰があります。

ウォークラリーの詳細はこちらから



血圧チェックで
健康経営！

タバコの煙を避けて血圧を下げよう!!

～知っておきたいタバコの煙と血圧の深い関係～

タバコに含まれる「ニコチン」は、血管を収縮させ血圧を上昇させます。
また、脈拍が速くなり、血管の弾力や血管内部の修復機能が低下し、脳卒中・心筋梗塞のリスクが高まります。

禁煙をすると、血圧や体の循環機能にうれしい効果があらわれます！

血圧や脈拍の正常化

禁煙後20分で血圧や脈拍は正常化します。



心臓や肺の機能の回復

禁煙後2～3週間で心臓や肺の機能は回復します。スタミナ向上で運動のパフォーマンスもUP！

心筋梗塞などのリスク低減

禁煙後1年で冠動脈疾患のリスクが半減します！



ニコチンは無色で、においはほとんどありません！
有害物質は換気扇の下でも空気中に漂います。
また、髪や服に45分ほど残ります。



自分やまわりの人へ禁煙のプレゼントを考えてみませんか？

電子申請で、各種手続きがもっと手軽に！



電子申請のメリット

- 郵送などにかかっていた手間、時間、費用を削減できます。
- スマホやパソコンから申請後の処理状況を確認できます。

電子申請の詳細内容や利用はこちらから



「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
TEL 025-242-0260

協会けんぽ 新潟

