けんぽ通信

Premium

第21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7年7月31日

にいがた健康経営宣言 エントリー事業所を 募集しています 「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。従業員の方が健康で長 く働き続けることができる職場環境を作りま しょう。

エントリーをしていただくことで、協会けんぽ 新潟支部のサポートをご利用いただけます。

11/1/

新潟支部では現在約2,000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●



- ●事業主の健康宣言
- ②健康づくり担当者の設置(健康保険委員)
- 3健康診断実施率100%
- 母特定保健指導実施率35%以上
- 5職場の受動喫煙対策
- 6健康づくりの実践(下記より1項目以上)
 - □ 身体活動・運動 □ 食生活・栄養 □ こころの健康づくり・休養
 - □ たばこ □ アルコール
 - □ 歯・□腔内の健康づくり

事業所様の健康づくりを協会けんぽ新潟支部がサポートします



●健康づくり講座

食生活・運動・デンタルケア・たばこ・早期発見早期受診・メンタルヘルスをテーマにした 19 種類の講座から、で希望の 1 講座を無料で利用できます。

講座によって「講師派遣」「オンライン」「VOD・DVD 視聴」の各方法を選ぶことができます。

開催期間は令和8年2月まで

実施回数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。



●健康づくりポスター

食生活・運動・デンタルケア・たばこ・早期発見早期受診・メンタルヘルスをテーマにした46種類のポスターを作製しました。

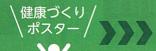
協会けんぽ新潟支部のホームページからダウンロード・印刷のうえ、事業所内に掲示するなどご活用ください。

ダウンロード・印刷環境がない場合は、協会けんぽから掲示用ポスターをお送りすることも承っています。



│ 健康づくり / 講座 / ▶ ▶ ▶ ▶







ウォークラリーを開催します!

開催期間: 2025年9月16日(火)~9月29日(月)

「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、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!

詳細は、事業所様へお送りしたご案内をご確認ください。

クラリー参加には、「にいがた健康経営宣言」のエントリーが必要です。 エントリー後に、ウォークラリーの参加申し込みを行ってください。











申し込み期間

2025年8月1日(金)~8月25日(月)

お申し込みはこちらから https://forms.gle/jMqDGVLKjvAP7vtg6



協会けんぽは



にいがたケンジュプロジェクト

事業所様の健康づくりを応援しています!

、>>>>>>>> にいがたケンジュプロジェクトとは… 〈<<くくくくく

新潟県民の健康増進に努めようと、BSN(新潟放送)が2019年4月からスタートした健康寿命延伸キャンペーンです。 協会けんぽも参加し、テレビ・ラジオ・YouTubeなどで連動した企画を行います。

コマーシャル放送!



従業員の健康づくりを行っている事業所様を取材し

テレビ・ラジオ・YouTubeで紹介します。











「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

有限会社 ブイライン



「健康経営優良法人 2025」認定事業所

住所: 売市能森1490番地1 計員数:94名(パート5名含む) 事業内容:総合物流業



代表取締役 田村光博 様

健康経営取組のきっかけ

一昨年前に総務課長が従業員の健診結果を見て、高血圧者が とても多いことに気付いたのがきっかけです。過去には心臓 の病気にかかってしまった従業員もおり、以前から社内の健 康管理が課題であると考えていたタイミングでもありまし た。その際に、実際に何をしていけばよいのかといろいろと 調べていく中で「健康経営」という取り組みを知り、短い期 間でしたが「にいがた健康経営宣言」から「健康経営優良法人」 の申請までを一気に行いました。

健康づくりの取組内容



ブイラインは総合物流業です。従業員のほとんどがトラック ドライバーとして新潟県内各地や隣接県に荷物をお届けして います。従業員は乗務前の点呼時にアルコールチェックを必 ず行っているので、会社で血圧計を購入して血圧も測っても らうようにしました。最近では自動でデータ管理できるもの もありますが、従業員に関心をもってもらうために、出力され た測定結果を1ヶ月ごと台紙に貼ってもらっています。最初は 嫌がる従業員もいましたが、今では全員が前向きに測定して くれています。測定を続けたことで、翌年の健診結果では高血 圧者を10%減らすことができました。

これからの課題





高血圧者が減った反面で脂質異常者が増えてしまい、次の取 り組みを模索しています。ドライバーは、おにぎりや菓子パン のみで食事を済ますという人が多く、食生活が非常に心配で す。野菜を少しでも食べてもらいたいですが、さすがに生野菜 を渡すわけにもいかないので、せめて野菜ジュースかなと考 えています。また、歯の健康状態が気になることもあり、歯科 検診の方法も考えています。業種として従業員全員が一堂に 揃うことがないため、研修会などを行うことが難しいですが、 すべての従業員に取り組みが行き渡るよう工夫していこうと 考えています。

タヘルス計画 準進行中!!

皆様の収縮期血圧値*の平均を4mmHg下げる活動をしています!



データヘルス計画って何?



新潟支部加入者の健診結果を分析 すると脳血管疾患による死亡率が 全国平均より高いことから、脳血管 疾患の原因となる血圧を下げる取 り組みをしています。



なぜ4mmHg?



収縮期血圧値の平均を4mmHg 低下させると脳卒中死亡数は 男性で8.9%、女性で5.8%減少 すると推計されています。

(高血圧治療ガイドライン2019より)

脳の血管のトラブルによる死亡率が 高いから血圧を下げる必要があるのね。





そう!血圧を下げるためには食事・運動・睡眠の ほかに、すでに血圧が高い方には

しっかりと治療をしてもらう必要もあるんだよ。



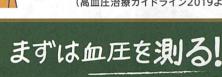
確かに。大きな病気で 働けなくなるとみんなが困るわ。 きちんと治療してもらうことが 大事ですね。





まずは血圧を測って 自分の数値を知らないとね。







毎日決まった時間に 血圧を測ることが大切なのだ。



会社にも血圧計を設置して 従業員全員で

測定することを習慣にしましょう!

データヘルス計画 現在の進行状況

運輸業を中心に「まずは血圧を測ろう!」をスローガンに、 保健師等の職員が事業所様にお伺いをしています。 協会けんぽ加入の運輸業の方の健康度はあまり良くありません。 まずは血圧を測っていただくこと、健康度のUPのためのポイン





新潟支部HPから ダウンロードして ご活用ください



血圧の早見表・記録表のダウンロード先はこちら▶▶▶▶ こちらから検索!

①全国健康保険協会のホームページへ

トをお伝えいたします!

- ②右上の検索窓から「新潟 運輸」で検索
- ③「運輸業のみなさまへ~健康起因事故の発生を 防止しましょう!~」をクリック









こんな時に健保 健診・保健指導 健康サポート 医療費の節約 広報・イベント PICK UP 都道府県支部