

健康づくり支援について



全国健康保険協会 新潟支部

いま、健康経営が注目されています！



健康づくりの第一歩は血圧測定から



血圧チェックで
健康経営!



いingat
**STOP高血圧
プロジェクト**

協会けんぽ新潟支部では、新潟県、新潟県医師会、新潟大学大学院生活習慣病予防・健診医学講座等と連携して、**まずは血圧を測ることを目的に、『いingat STOP高血圧プロジェクト』**をスタートしました。

医療

- 医療従事者を対象とした研修会



- 家庭血圧測定の実施及び1か月、3か月後のフォローアップの徹底など

予防

- 健診後の受診勧奨



- 各企業内の血圧測定環境整備・測定習慣化のサポート

普及啓発

「血圧チェックで健康経営!」

血圧を測ることから始める健康経営の推進



啓発活動

- アルビレックス新潟ホームゲームでのPR
- いingat高血圧ゼロチャレンジ
- 健康医療セミナー開催
- TV・ラジオ、協会けんぽ広報誌でのPR
- 健康起因事故発生防止の取り組み



サポートキットの配布



血压チェックで
健康経営!



いがた
STOP高血圧
プロジェクト

毎日の血压測定で **STOP! 高血圧**

早期発見
早期受診コース
健康・検診で
本来の自分を見つめよう。

測定の準備

- トイレを済ませておく
尿意や便意があると血圧が上がります
- 安静にする
測定前に1〜2分程度座って休みましょう
- 衣服を整える
厚手の長袖の場合はゆったりまくりましょう

測定のポイント

- 毎日同じ時間に測りましょう
- 記録をつけて体調の変化を把握しましょう
- 腕と心臓の高さを合わせましょう
- 足は踏まずにしっかりと床に打ちましょう

めざせ!! 血压130/80mmHg未満!

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」をもとに作成

職場における 血压測定推進マニュアル

健康づくりご担当者の方向けのマニュアルです。お手元に保管してご活用ください。

1. 血压測定目的

高血圧は自覚症状がなく、放置すると心疾患や脳卒中のリスクが高まります。高血圧による疾病予防及び従業員の健康保持・増進、職場の健康経営*促進のために血压測定習慣化を目指します。

早期発見、早期対応で従業員を守りましょう!

*「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

2. 実施の流れ

Step.1 測定環境の整備

- 自動血压計を共有スペース（食堂や休憩室等）に設置
- ※上向き血压計をご準備ください
- 血压測定ポスター、血压値早見表を掲示

Step.2 従業員への周知と動機付け

- 朝礼や社内メール、掲示板などで周知
- 「毎日測って健康習慣!」などのスローガンの掲示
- 測定記録表の配布

Step.3 測定の習慣化をサポート

- 「血压測定強化週間」などの意識付け期間を設定
- ポイント付与など会社主導のインセンティブ制度の導入

Step.4 データ活用とフォロー

- 高い傾向の方には協会けんぽ保健師等の面談を勧め、生活習慣の改善を促す
- 産業界と連携し、要治療の方には受診するよう伝える

どこからが「高血圧」?

130mmHgを超えたら、まずは生活習慣の改善（減量、運動、禁煙、お酒を控える、塩分を控えるなど）、ご自宅等で血压を測ることから始めましょう。

めざせ!! 血压130/80mmHg未満!

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」をもとに作成

「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

血压に関する情報はこちらから

血压記録表

年 月 血压記録					社名				
					社員名				
測定日	測定時間	脈率 (b/min)	血压値 (mmHg)	脈拍/分	測定日	測定時間	脈率 (b/min)	血压値 (mmHg)	脈拍/分
1	:/	/	/	/	17	:/	/	/	/
2	:/	/	/	/	18	:/	/	/	/
3	:/	/	/	/	19	:/	/	/	/
4	:/	/	/	/	20	:/	/	/	/
5	:/	/	/	/	21	:/	/	/	/
6	:/	/	/	/	22	:/	/	/	/
7	:/	/	/	/	23	:/	/	/	/
8	:/	/	/	/	24	:/	/	/	/
9	:/	/	/	/	25	:/	/	/	/
10	:/	/	/	/	26	:/	/	/	/
11	:/	/	/	/	27	:/	/	/	/
12	:/	/	/	/	28	:/	/	/	/
13	:/	/	/	/	29	:/	/	/	/
14	:/	/	/	/	30	:/	/	/	/
15	:/	/	/	/	31	:/	/	/	/
16	:/	/	/	/					

めざせ!! 血压130/80mmHg未満!

「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

血压に関する情報はこちらから

血压計の設置が難しい場合は、協会けんぽ新潟支部の専門職が血压計を持参し、測定することもできます。

高血圧ゼロチャレンジを開催します！



血圧チェックで
健康経営!



いいがた
STOP高血圧
プロジェクト

いいがた高血圧ゼロチャレンジ2026第一弾
実施期間：2026年7月1日～9月30日

『血圧チェックで健康経営!』
～毎日の血圧測定が健康経営のはじめの一歩!～

今日も測ろう!
手軽にできるね

■参加要件 健康経営に取り組んでいる・取り組もうと考えている企業のうち、実施期間中に血圧測定の習慣化に積極的に取り組む意思のある企業

■取組内容 血圧測定習慣化に向け、以下のいずれか1つ以上取り組んでください。

- ① 期間中に社内に血圧計を設置し、職員に毎日血圧測定を実施
- ② 家庭での血圧測定を推奨、血圧高値の職員に受診を徹底
- ③ 「けんぽ通信」等を活用し、定期的に高血圧予防に関する普及啓発を実施
- ④ 協会けんぽ「健康づくり講座」等を活用した職員向け研修

■参加申込 裏面申込書をご記入の上、協会けんぽ新潟支部へ FAX でお申込みください。

★参加賞ほか★
2026年12月～2027年2月までに実施する「いいがた高血圧ゼロチャレンジ第二弾」にも参加され、特に積極的に取り組み成果を上げた企業には、参加賞をお渡しします！また、企業の好事例取り組みとして、けんぽ通信やメディアでも紹介させていただきます！

血圧計の貸出を希望する企業様には、血圧計の貸出や血圧を記録するための血圧手帳をお渡しします（血圧計は上腕式1台&手首式10台を2週間程度）。



実施期間

2026年7月1日～2026年9月30日

チャレンジに参加することで

期間中血圧計の貸し出しを行います！

健康づくりに関する情報を無料で提供します

2026年5月19日 作成

日頃より協会けんぽの事業運営にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
「にいがた健康経営宣言」エントリー事業所様に、最新版の事業所カルテを送付いたします。健康づくりの取り組みに対しての振り返りや次年度の取り組みのご検討に、ぜひご利用ください。

健康経営宣言 ご担当者 様

事業所カルテ

<目次>

- 医療費等の状況
 - 1人当たり医療費
 - メタボリックシンドロームの該当状況
 - 特定保健指導の該当状況
- 健診・特定保健指導の状況
 - 健診の実施状況
 - 特定保健指導の実施状況
- 生活習慣病リスク保有者の割合及び生活習慣病改善者の割合
 - 生活習慣病リスク保有者の割合
 - 生活習慣病改善者の割合

※提供したデータ等の利用は、貴社内に限りませうお願いいたします。

【資料（データ）の注釈】
 ・折れ線グラフは、貴社の前3年間の経年変化について、「支部内（都道府県内）の事業所の平均」及び「同業種の事業所の全国平均」との差をご確認いただけます。
 ・生活習慣病リスク保有者の割合のリーダーチャートは、「支部内（都道府県内）の事業所の平均」及び「同業種の事業所の全国平均」を100とし、相対的な立ち位置（相対値）になります。
 ・生活習慣病改善者の割合のリーダーチャートは、開始年の同業種について、「支部内（都道府県内）の事業所の平均」及び「同業種の事業所の全国平均」との差を比較したものです。
【本資料のデータ対象】
 ・以下の項目（※）を除き、被保険者の生活習慣病予防健診及び事業所健診（40歳以上・協会へ提供分）の受診者のデータを集計し、作成しています。
 ※被保険者1人当たり医療費：診療報酬明細書（レセプト）のデータを集計
 ※特定保健費（ご健診）の健診受診率・特定保健費（健診費）のデータを集計
 ・対象者が少数となるデータ等は、数値欄を非表示（「-」と表記）としています。

全国健康保険協会新潟支部

事業所カルテ

2025年3月現在の情報をもとに作成しています。

事業所名称	事業所名称	事業所記号
業 態	飲食料品以外の小売業	

1. 医療費等の状況

生活習慣病は、国民医療費にも大きな影響を与えており、その多くは、メタボリックシンドロームが原因であるといわれています。メタボリックシンドロームは、日常生活の中で適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙等を実践することによって予防することができるものです。
 日常の運動習慣や食習慣に普段から気を付けることの積み重ねが、健康づくりや健康寿命の延伸、医療費の適正化につながります。

1人当たり医療費

対象：全被保険者

年度	被保険者1人当たり医療費		
	貴社	新潟支部平均	同業種全国平均
2022	102,380円	177,090円	188,086円
2023	121,691円	188,878円	192,067円
2024	114,481円	187,977円	197,218円

メタボリックシンドロームの該当状況

年度	メタボリックシンドローム該当率		
	貴社	新潟支部平均	同業種全国平均
2022	10.5%	14.9%	14.4%
2023	8.0%	15.0%	14.4%
2024	0.0%	15.0%	14.7%

メタボリックシンドローム予備群該当率

年度	メタボリックシンドローム予備群該当率		
	貴社	新潟支部平均	同業種全国平均
2022	10.5%	11.9%	12.6%
2023	0.0%	11.6%	12.5%
2024	7.7%	11.8%	12.8%

特定保健指導の該当状況

年度	特定保健指導該当率		
	貴社	新潟支部平均	同業種全国平均
2022	23.5%	17.3%	19.7%
2023	0.0%	16.7%	19.3%
2024	8.3%	16.4%	19.3%

健診の実施率、生活習慣病に関する状況等を同業種や新潟支部全体と比較したデータで表示し、事業所様の健康課題を明確にしたものです。

データを活用し、課題に応じた具体的な取り組みが行えます！

※生活習慣病予防健診の結果や提供いただいた健診結果をもとに事業所カルテを作成しておりますので、受診人数等によって、「健康度カルテ【業態別】」を送付する場合があります。

「健康づくり講座」を無料で受けられます

協会けんぽ **受講無料**

職場における「健康づくり講座」のご案内

協会けんぽ新潟支部では事業所で実施できる「健康づくり講座」をご用意いたしました。「健康経営®の課題を解決したい」「従業員の健康維持・増進に取り組みたい」そんな事業所様にオススメです。ぜひご利用ください！

健康づくり講座は全22種類。
①講師派遣、②オンライン、③動画配信、④DVDによる4つの形式から選択が可能です。

対象：「にいがた健康経営宣言」にエントリーしている事業所様

開催期間 令和8年6月～令和9年2月末

講師	野村不動産 ライブ&スポーツ	新潟県歯科保健協会	協会けんぽ
開催回数	合計100回	5回	上限はありません
日時	平日 9:00～18:00 <small>※土日祝・夜間は対応しません</small>	平日 9:00～17:00	平日 9:00～16:00

※先着順で受付しておりますのでお早めにお申し込みください。

開催場所 お申し込みのあった事業所内

実施回数 原則1事業所1回 **実施時間** 45～60分

お申し込み・お問い合わせ先 全国健康保険協会新潟支部
(TEL:025-242-0260 FAX:025-243-3461)

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康づくり講座の実施方法は4種類
お好みの方法をお選びください！

健康運動指導士や歯科衛生士・保健師・管理栄養士などが講師です

講師派遣 (約45～60分)

講師が事業所を訪問して、座学や実技を行います。講師と対面での健康づくり講座が可能です。

こんな事業所様におすすめ！

- 従業員を一ヶ所に集めて受講したい！
- 実技メインの講座を受講したい！

オンライン (約45～60分)

ZoomなどのWeb会議システムを使用して、リアルタイムに健康づくり講座を行います。複数の拠点を接続することが可能です。

こんな事業所様におすすめ！

- 本社と各地の支店や営業所で一斉に受講したい！

動画配信 (約60分)

パソコンやスマートフォン、タブレットを使用して動画を視聴します。視聴期間(1か月)内であれば、時間と場所を選ばず、お手軽に受講できます。

こんな事業所様におすすめ！

- 従業員一人ひとりの時間にあわせて受講したい！

DVD (約60分)

健康づくり講座を収録したDVDを事業所様へお貸しします。貸与期間(1か月)内は繰り返し視聴できるため、事業所内でリレー形式に使用することもできます。

こんな事業所様におすすめ！

- 本社と各地の支店や営業所で、それぞれ受講したい！

新潟を、もっと幸せな県にする。健康づくり県民運動。

健康立県にいがた

はじめよう、けんこうtime

ち～とぼっか動効果

新潟県が作成した38種類の仕事をしながら手軽にできる運動動画をダウンロードして事業所の健康づくりに活用ください！

ち～とぼっか動効果 検索

新潟県の「健康立県にいがた」の5つのテーマ「食生活」「運動」「デンタルケア」「たばこ」「早期発見・早期受診」に「メンタルヘルス」等を加えた、お役立ていただけるラインナップを取り揃えております。

講師は健康運動指導士、歯科衛生士、保健師、管理栄養士等の専門家です！

健康づくりイベントに無料で参加できます

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)

「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！

参加無料

参加事業所特典
取り組みが優秀な事業所を表彰します(各10事業所)

表彰 1 参加者全員の合計歩数に対する平均歩数
※参加者が5人以上の事業所を表彰の対象とします。
※上位の事業所に協会けんぽ新潟支部が訪問し、取材や広報誌への掲載をお願いする場合があります。

表彰 2 事業所の被保険者総数に対するウォークラリー参加率
※別項の場合は、事業所の被保険者総数が多い事業所を優先とします。

参加者特典
新潟県健康アプリ「クッピーヘルスケア」で「にいがたヘルス&スポーツマイレージ」100ポイント進呈

申し込み期間 2025年8月1日(金)~8月25日(月)
※ウォークラリーの参加申し込み上限人数は5,000人です。申し込み上限に達した場合や他の自治体(団体)のウォークラリーに参加の場合は、お申し込みいただけませんので予めご了承ください。

お申し込みはこちらから <https://forms.gle/fjMqDGVkKjvAP7vtg6>

主催: 全国健康保険協会 新潟支部 協会けんぽ 後援: 新潟県

にいがた健康経営宣言事業所 参加費無料

メンタルヘルス セミナーのご案内

従業員の皆さまの心の健康維持・向上を目的として、「セルフケア」と「ラインケア」をテーマにしたメンタルヘルスセミナーです。ストレスや不安を抱えやすい現代において、自身のメンタルヘルスに気づき対処する方法、そして管理職等が部下の変化に気づき適切に対応する方法について、新潟産業保健総合支援センターより、専門的な見地からアドバイスいただけます。

令和8年
2月24日(火)~3月19日(木)

配信期間
WEB配信
YouTubeにて開催

申し込みフォームはこちら

講師
新潟産業保健総合支援センター 産業保健相談員
合同会社つばさ産業医オフィス代表 鈴木翼先生

セミナー内容

- ラインケアについて
管理職に求められる、職場での不調のサインの気づき方、声のかけ方、相談・支援につなぐ判断基準を解説します。いきいきと働ける職場づくりと、従業員の健康を守るための実践的な対応を学ぶ講演です。
- セルフケアについて
「最近なんだか疲れやすい…」そんなあなたへ。ストレスの正体をやさしく解説し、睡眠改善や気持ちの軽くなるコツを紹介します。今日からできるセルフケアと、職場での支え合いのヒントが学べる講演です。

主催: 全国健康保険協会新潟支部 共催: 新潟産業保健総合支援センター

事業所対抗のウォークラリーに無料で参加いただけます。歩数等が上位の事業所には、協会けんぽ新潟支部の広報誌への掲載や表彰状を贈呈いたします。また、健康づくりにお役立ていただけるセミナーにも無料で参加いただけます。

健康経営に関連する制度を活用しましょう!

健康経営を「見える化」
社内外にアピール!

主催：日本健康会議／事務局：経済産業省

健康経営優良法人認定制度

メリット

- 健康経営優良法人として、経済産業省のホームページに公表される
- 認定ロゴマークを、企業HPや報告書、名刺等に使用しアピールできる
- 求職者や関係企業、金融機関などから社会的な評価を受けられる
- 優良法人認定を受けた企業を経営的な面で優遇するサービス（融資の優遇制度、公共工事入札の際の加点等）が受けられる

大規模法人部門

事業所の加入する保険者と連携して健康づくりに取り組むことが必要

中小規模法人部門

事業所の加入する保険者の「健康宣言事業」に参加することが必要

主催：新潟県

にいがた健康経営推進企業

メリット

- 県知事名で登録証が交付される
- 建設工事入札参加資格審査の加点対象となる
- 建設工事総合評価落札方式の加点対象となる
- 一定の要件のもと、健康づくり補助金の交付を受けられる
- 優良な取り組みを行う企業は、県知事表彰を受けられる
- 県ホームページ等の広報媒体等で、企業の名称及び取り組みが紹介される
- 普及啓発の記念品が贈呈される

主催：新潟市

健康経営認定制度

メリット

- 優良な取り組みを行う企業は優秀賞として表彰される
- 認定ロゴマークをホームページや名刺等でアピールできる
- 建設工事入札参加資格審査格付け時に加点し優遇される
- 市から健康づくりに関する情報提供を受けられる
- 健康づくりに関する健康講座の講師派遣を受けられる
- 体組成計等の健康関連機器の貸出を受けられる

シルバークラス以上提出書類の省略可

取り組みを申請して登録

にいがた健康経営宣言にエントリーしていれば、ブロンズクラスに認定（要応募）

全国健康保険協会新潟支部の加入事業所

にいがた健康経営宣言 にエントリー!

健康経営を推進する事業所を具体的な取り組みでサポートします。

- 事業所カルテの提供（健康づくり情報の提供）
- 健康づくり講座やセミナーの受講
- ウォーキングイベントの参加
- 協会けんぽ新潟支部ホームページで公表
- にいがた健康経営宣言 サポートキット進呈（血圧ポスターなど）

健康保険組合、共済組合、国保組合等の加入事業所

健康経営の取り組みを行う

※健康経営優良法人認定制度に申請する場合、加入保険者と連携して取り組みを行うことが必要です。詳しくは、加入保険者へお問い合わせください。

健康経営の具体的な
取り組みをサポート