

しぶさわけんぽ

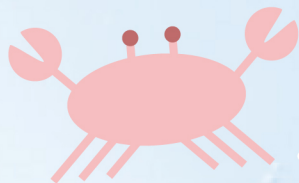
特集

健康寿命を延ばすカギ

ストレスをためない生活

p 2～3 平成 27 年度 巡回人間ドック健康診断のご案内

p 14～15 ご家族の皆様へ ご家族向け健康診断のご案内



平成27年度 巡回人間ドック 健康診断のご案内

各事業主からの委託を受けて、以下日程で巡回人間ドック健康診断を実施しますので、皆様必ず受診いただくようお願いいたします。

◆◆◆ 受診上の注意 ◆◆◆

- ① 指定の日時にやむを得ず受診できない方は、日程予定表の他の健診場所を利用して、**被保険者全員が必ず受診**するようにしてください。その際、事前に配布された受診票を持参し、受付に提出してください。
- ② 受診票は、裏面の問診票に記入のうえ受診時に受付に提出してください。なお、氏名・所属部所名など必要事項に誤りがある場合は必ず訂正をお願いします。**特に所属部所名に間違いが多くみられますので必ずご確認願います。**
- ③ 初めて受診される方は、受付から受診票を受け取り、必要事項(氏名・所属部所名など)を記入し、問診票に記入のうえ受付へ提出し、受診してください。

- ④ 検査前10時間は、飲食を避けてください。
- ⑤ 35歳以上の方は、腹囲測定、大腸がん検査(検便2回法)、胃部X線検査及び心電図検査があります。
- ⑥ 35歳以上で、当日胃部X線検査を受診されない方は、受診しない理由をお聞きする場合がありますので、ご承知おきください。
- ⑦ 巡回人間ドックは被扶養者の方も受診できます。日程予定表の時間内であればどの健診場所でも受診できますのでご利用ください。受診の際は、受付にて受診票を受け取り、氏名の上に“被保険者〇〇の家族”と併記してください。個人の費用負担はありません。
- ⑧ 健康診断結果については、判定内容を項目別に示すとともに、各個人の改善すべき判定項目別に具体的なアドバイスを記入しますので、日々の生活習慣改善の目標としてぜひご利用ください。

お願い 一生に一度、肝炎ウイルス検査を受けましょう!

今までに肝炎ウイルス(B型・C型)検査を受けたことがない方は、機会を見つけて肝炎ウイルス検査を受けていただくようおすすめします。
肝臓がんの原因は肝炎ウイルス感染が9割を占めていますが、早期に発見することで病状の進行を止めることや完治することも可能となります。
医療機関でも検査は受けられますが、お住まいの区市町村にて無料で受けることもできます。
ご相談がありましたら健康相談室までご連絡ください。
◎ 滋澤健康保険組合 健康相談室 直通03-5646-7497

◆平成27年度 巡回人間ドック健康診断日程予定表

実施月日	実施事業所名	健診場所	受付時間	所在地	電話番号	連絡責任者
5/25(月)	神奈川IT	神奈川ターミナル	09:00 ~ 10:30	神奈川県川崎市宮前区犬蔵3-4-1	044-976-3371	安達
5/25(月)	横浜港E*山下E	山下営業所	08:30 ~ 11:30	神奈川県横浜市中区山下町279-1	045-641-5745	稲見
5/26(火)	新船橋E*システム物流	新船橋営業所	08:30 ~ 11:30	千葉県船橋市山手1-1-5	047-401-6101	山村
5/26(火)	三郷E*松戸E*システム物流	三郷営業所	08:30 ~ 11:30	埼玉県三郷市泉3-5	048-949-2411	鈴木
5/26(火)	恵比須町E*大黒E*横浜T	恵比須町営業所	08:30 ~ 11:30	神奈川県横浜市神奈川区恵比須町1	043-441-7931	井上
5/27(水)	東京港E*青海E	東京港営業所	08:30 ~ 11:30	東京都大田区東海4-8-18	03-3790-5072	大川
6/1(月)	本店地区 各部*営業所*関係会社他 男性限定日	滋澤シテイブレイス 永代	08:00 ~ 12:30	東京都江東区永代2-37-28(3F)	03-5646-7496	健保職員*緒方
6/2(火)	本店地区 各部*営業所*関係会社他 女性優先日(女性終了後、男性が受診)	滋澤シテイブレイス 永代	08:00 ~ 12:30	東京都江東区永代2-37-28(3F)	03-5646-7496	健保職員*緒方
6/3(水)	本店地区 各部*営業所*関係会社他 男性優先日(男性終了後、女性が受診)	滋澤シテイブレイス 永代	08:00 ~ 12:30	東京都江東区永代2-37-28(3F)	03-5646-7496	健保職員*緒方
6/10(水)	大阪支店 *大阪港E*築港E*関西航空貨物E*西日本引越E*(関西塩酸C)	大阪支店	08:00 ~ 12:00	大阪府大阪市港区築港4-1-11	06-6573-9100	松浦
6/11(木)	城東E*親和物流*(金本荷役)	城東営業所	08:30 ~ 11:30	大阪府大阪市城東区今福東1-2-24	06-6939-7171	奥田
6/11(木)	茨木E*大阪T*親和物流*(金本荷役)	茨木営業所	15:00 ~ 16:30	大阪府茨木市西河原北町6-15	072-622-5531	東田*林
6/12(金)	茨木E*大阪T*親和物流*(金本荷役)	茨木営業所	08:00 ~ 11:30	大阪府茨木市西河原北町6-15	072-622-5531	東田*林
6/13(土)	近江E*滋賀T*オーミパッケージ	近江営業所	09:00 ~ 12:00	滋賀県近江八幡市上田町26-1	0748-37-6611	田中
6/15(月)	千葉港E*千葉T	千葉港営業所	08:30 ~ 10:00	千葉県千葉市中央区中央港2-4-3	043-203-8331	門井
6/15(月)	京葉配送E*千葉T	京葉配送営業所	11:15 ~ 13:30	千葉県千葉市稲毛区長沼原町200	043-215-1411	神坐
6/16(火)	神戸地区 神戸支店 *神戸輸出入E*港島E*摩耶E*ポートアイランドJ *阪神流通CE*加古川E*関西引越C*六甲T*兵庫T*親和物流(神戸) 男性優先日(男性終了後、女性が受診)	神戸支店	08:30 ~ 13:00	兵庫県神戸市中央区港島1-5-8	078-940-6008	山本
6/17(水)	神戸地区 神戸支店 *神戸輸出入E*港島E*摩耶E*ポートアイランドJ *阪神流通CE*加古川E*関西引越C*六甲T*兵庫T*親和物流(神戸) 女性優先日(女性終了後、男性が受診)	神戸支店	08:00 ~ 13:00	兵庫県神戸市中央区港島1-5-8	078-940-6008	山本
6/22(月)	板橋E*システム物流	板橋営業所	08:30 ~ 11:30	東京都板橋区高島平6-1-7(東京団地倉庫内)	03-3975-7481	吉田
6/22(月)	埼群E*埼玉T*安中E	埼群営業所	15:30 ~ 16:30	埼玉県深谷市白草台2909-58	048-583-7722	番場*内野
6/23(火)	埼群E*埼玉T*安中E	埼群営業所	08:00 ~ 09:00	埼玉県深谷市白草台2909-58	048-583-7722	番場*内野
6/23(火)	群馬T	群馬事務所	11:00 ~ 12:30	群馬県邑楽郡邑楽町大字中野3404	0276-88-6628	内野
6/24(水)	栃木E*栃木T	栃木営業所	08:30 ~ 12:00	栃木県芳賀郡芳賀町芳賀台5-2	028-677-4522	新田*海賀
6/26(金)	中部支店*名古屋E*名古屋港E*中部引越E*愛知T*名古屋引越C *中部システム	中部支店	08:30 ~ 12:30	愛知県小牧市入鹿出新田822	0568-76-4597	安藤*稲谷
6/27(土)	三重E*三重T	三重営業所	08:30 ~ 10:00	三重県亀山市田村町1888-16	0595-85-1138	前田
6/1 ~ 6/30	労働衛生協会へ直接予約電話を入れて受診。 *事前予約制 *第二、第四月曜日、毎週火~金曜日は男女受診可 *第一、第三月曜日は女性限定	労働衛生協会 (高井戸東クリニック)	09:00 ~ 10:30	東京都杉並区高井戸東2-3-14	03-3331-6823	アマノス 天生目、半田

◆その他提携機関による実施事業所

実施月日	実施事業所名	提携機関名	所在地	電話番号	担当
	北海滋澤物流	財団法人北海道労働保健管理協会	札幌市白石区本郷通3-2-13	011-862-5131	
	福井E*福井T	財団法人福井県予防医学協会	福井県福井市和田2-1006	0766-23-4810	
	中国・九州支店*山口E*徳山E*山口T	財団法人山口県予防保健協会	山口市大字吉敷3325-1	083-933-0008	
	中国・九州支店*福岡E*九州滋澤物流	財団法人福岡県すこやか健康事業団	福岡市中央区天神2-13-7福岡平和ビル3階	092-771-0963	
	山形E*宮城T	労働衛生協会指定医療機関			

註1 [E]は滋澤倉庫(株)営業所の略。[J]は事務所の略、[T]は滋澤陸運(株)ターミナルの略。[C]はセンターの略。

C 「特定健診」

平成20年4月よりスタートしたメタボリックシンドロームに特化した健診です。「健康保険組合連合会」の指定した健診機関（集合契約A）、及び都道府県代表保険者の指定した健診機関（集合契約B）での受診となります。

- 日 程** 7/1 ~ 11/30（受診券の有効期間内）
- 実施場所** 全国各地（集合契約A, B機関）
- 費用** 全額組合負担
- 申し込み方法** 当組合より受診券を追って配布いたします。健診機関リストを同封しますので、各自ご都合のよい健診機関に直接予約のうえ、受診券と健康保険証を持参し、受診してください。
- 備考** 健診機関は健康保険組合連合会（健保連）のホームページ（<http://hoken.kenporen.or.jp/kensin/index.htm>）からも検索できます。パスワード入力画面で、組合名：「澁澤」、保険者番号：「06134456」と入力すると検索画面が現れます。

検査項目について

	A(巡回人間ドック健診)	B(家族健診)	C(特定健診)
診察・問診	○	○	○
身長・体重	○	○	○
血 圧	○	○	○
視 力	○	○	×
聴 力	○	×	×
尿 検 査	○	○	○(主要項目のみ)
血液検査	○	○	○(主要項目のみ)
胸部X線	○	○	×
胃部X線	○	有料	×
腹 囲	○(35歳以上)	○	○
心 電 図	○(35歳以上)	○	医師の判断で実施
便 潜 血	○(35歳以上)	有料	×
子宮頸部細胞診	×	有料	×
乳がん検査	×	有料	×
骨密度測定	×	有料	×
腹部超音波検査	×	有料	×
眼 底 検 査	×	有料	医師の判断で実施

備考) ○ = 組合負担で検査 × = 検査せず 有料 = 自己負担で検査可能

澁澤健康保険組合 健康相談室

健康に関する心配なこと、困ったことがありましたら遠慮なくご相談ください。専門スタッフ（保健師）が対応いたします。

直通 03-5646-7497

澁澤健康保険組合のホームページをご利用ください

各種手続きや健保からのお知らせ、お役立ち健康情報など随時更新しています。ぜひご利用ください。

<http://www.shibusawa-kenpo.or.jp/>

澁澤健保

ご家族の皆様へ

ご家族向け健康診断のご案内

澁澤健康保険組合のご家族の皆様への健康診断をご案内いたします。

受診できる健康診断は以下のとおりです。

A,B,Cのいずれか1つのみ受けることができます。

対 象	年 齢	受けられる健診タイプ (いずれかひとつ)		
被保険者	全年齢	A		
被扶養者	35歳未満（乳幼児・就学者は除く）	A		
被扶養者	35歳以上（平成28年3月31日までに35歳になる方）	A	B	
被扶養者	40歳以上（平成28年3月31日までに40歳になる方）	A	B	C
任意継続者(本人)		A	B	C
任意継続者(被扶養者)		A	B	C

受けられる健診タイプについて

A 「巡回人間ドック健康診断」(本誌P2～3参照)

例年実施の労働衛生協会等の巡回車による健康診断です。

- 日 程** 5/25～6/27(巡回)、6/1～6/30(労働衛生協会)
- 実施場所** 澁澤倉庫各事業所及び労働衛生協会(東京都杉並区)
- 費用** 全額組合負担

B 「家族健診」

既に対象となるご家族の皆様へ直接ご案内しておりますが、昨年と同様「家族健診」を実施します。

- 日 程** 5月～11月
- 実施場所** 首都圏68会場・地方都市124会場(他組合と合同実施)
- 費用** 基本項目は全額組合負担、選択項目は有料(自己負担)
- 申し込み方法** 「家族健康診断申込票」に必要事項を記入のうえ、産業保健研究財団へ直接お申し込みください。

ポジティブになるヒント

毎日、3つ良いことを書き出す

「今日は晴れて気持ちよかった」「企画書をほめられた」など、小さなことでも良いことを探して書く習慣をつけましょう。前向きな気持ちになり、幸福度がアップ。ストレスの低減にもつながります。



健康寿命を延ばす！

今日からできる生活習慣改善

脳を休めるヒント

20分程度の昼寝でリフレッシュ

昼寝は脳の疲労回復に役立ち、作業能率の改善に効果的です。ただし、長い昼寝は禁物。夜の眠りに悪影響を及ぼします。昼寝をするなら、正午から15時までの間で、20分程度にしましょう。

気分転換をするヒント

歩きやすい靴で歩いてみよう

体を動かすだけで気分は爽快。適度な運動は筋肉の緊張をほぐし、脳の中樞神経の興奮を静めて心身をリラックスさせる効果も。楽しく、たくさん歩くには、歩きやすい靴を選ぶことが大切です。

