

2016 Summer

# しぶさわけんぽ

No. 202

p2~3 平成28年度 巡回人間ドック健康診断のご案内  
p14~15 ご家族向け健康診断のおすすめのご案内



特集

家庭の医療費学

健診を受けないツケは  
思った以上に大きい!

## 保健師からのお願い

### 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っています。

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。

◎[澁澤健康保険組合](#) 健康相談室 直通03-5646-7497

- 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線検査およ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活用ください。

所在地	電話番号	連絡責任者
神奈川県川崎市宮前区犬蔵3-4-1	044-976-3371	安達
千葉県船橋市山手1-1-5	047-401-6101	山村
東京都大田区東海4-8-18	03-3790-5072	大金
神奈川県横浜市中区山下町279-1	045-641-5745	稻見
神奈川県横浜市神奈川区恵比須町1	045-441-7931	井上
埼玉県三郷市上口3-41	048-949-2411	大川
東京都江東区永代2-37-28 (3F)	03-5646-7496	健保職員*緒方
東京都江東区永代2-37-28 (3F)	03-5646-7496	健保職員*緒方
東京都江東区永代2-37-28 (3F)	03-5646-7496	健保職員*緒方
千葉県千葉市稲毛区長沼原町200	043-215-1411	神坐
千葉県千葉市中央区中央港2-4-3	043-203-8331	門井
愛知県小牧市入鹿出新田822	0568-76-4597	稲谷*安藤
三重県亀山市田村町1888-16	0595-85-1138	前田
兵庫県神戸市中央区港島1-5-8	078-940-6008	山本
兵庫県神戸市中央区港島1-5-8	078-940-6008	山本
兵庫県西宮市山口町阪神流通センター 3-3-2	078-903-1106	上西
大阪府大阪市港区築港4-1-11	06-6573-9100	松浦
大阪府大阪市城東区今福東1-2-24	06-6939-7171	奥田
大阪府茨木市西河原北町6-15	072-622-5531	東田*林
大阪府茨木市西河原北町6-15	072-622-5531	東田*林
滋賀県近江八幡市上田町26-1	0748-37-6611	田中
東京都板橋区高島平6-1-7 (東京団地倉庫内)	03-3975-7481	佐藤
埼玉県深谷市白草台2909-58	048-583-7722	番場*内野
埼玉県深谷市白草台2909-58	048-583-7722	番場*内野
群馬県邑楽郡邑楽町大字中野3404	0276-88-6628	内野
栃木県芳賀郡芳賀町芳賀台5-2	028-677-4522	新田*海賀
山口県防府市新築地町15-7	0835-38-1317	吉岡
東京都渋谷区桜丘町2-9 第一カサヤビル3階	03-5456-5630	石川*増田

所在地	電話番号	担当
札幌市白石区本郷通3-2-13	011-862-5131	
福井県福井市日光1-3-10	0776-25-2206	
福岡県福岡市東区松島5-20-26	092-622-0398	

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

# 平成28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(法定健診)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 当健康診断は労働安全衛生法に基づく年1回実施しなければならない法定健診です。指定の日時にやむを得ず受診できない方は、日程予定表のほか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、問診欄(A~F)を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。

## 平成28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
5/23(月)	神奈川T	神奈川ターミナル	09:00 ~ 10:00
5/24(火)	新船橋E*システム物流	新船橋営業所	08:00 ~ 10:30
5/25(水)	東京港E*青海E	東京港営業所	08:30 ~ 10:30
5/26(木)	横浜港E*山下E	山下営業所	08:00 ~ 10:30
5/27(金)	恵比須町E*大黒E*横浜T	恵比須町営業所	08:00 ~ 10:30
5/30(月)	三郷E*松戸E*システム物流	三郷営業所	08:00 ~ 10:00
6/1(水)	本店地区 各部*営業所*関係会社他 ◇男性限定日	湊澤シティプレイス 永代	08:00 ~ 12:00
6/2(木)	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)	湊澤シティプレイス 永代	08:00 ~ 11:30
6/3(金)	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)	湊澤シティプレイス 永代	08:00 ~ 11:30
6/8(水)	京葉配送E*千葉T 千葉港E	京葉配送営業所 千葉港営業所	08:30 ~ 09:30 11:00 ~ 11:30
6/10(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	08:00 ~ 10:30
6/11(土)	三重E*三重T	三重営業所	08:30 ~ 09:30
6/13(月)	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*加古川E*関西引越C*六甲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	08:00 ~ 12:00
6/14(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*加古川E*関西引越C*六甲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 ~ 09:30
6/15(水)	阪神流通センターE*兵庫T	阪神流通センター	11:00 ~ 11:30
6/15(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 *(関西塩酸センター)	大阪支店	08:00 ~ 11:00
6/16(木)	城東E*親和物流*(金本荷役)	城東営業所	08:00 ~ 10:30
6/17(金)	茨木E*大阪T*親和物流*(金本荷役)	茨木営業所	14:30 ~ 15:30
6/17(金)	茨木E*大阪T*親和物流*(金本荷役)	茨木営業所	08:00 ~ 10:30
6/18(土)	近江E*滋賀T*オーミパッケージ	近江営業所	09:00 ~ 10:30
6/20(月)	板橋E*システム物流	板橋営業所	08:30 ~ 11:30
6/21(火)	埼群E*埼玉T*安中E	埼群営業所	15:30 ~ 16:00
6/21(火)	埼群E*埼玉T*安中E	埼群営業所	08:00 ~ 08:30
6/22(水)	群馬T	群馬事務所	11:00 ~ 12:00
6/22(水)	栃木E*栃木T	栃木営業所	08:30 ~ 10:00
10/31(月)	山口E*山口T	山口営業所	08:30 ~ 10:00
6/1(水)~	産業保健研究財団へ直接予約電話を入れて受診。 *事前予約制(受診可能日:月~水、金曜日)	聖仁会診療所	09:00 ~ 10:30

## 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
6月予定	北海湊澤物流	財団法人 北海道労働保健管理協会
6月予定	福井E*福井T	公益財団法人 福井県労働衛生センター
6/3(金)	中国・九州支店*福岡E*九州湊澤物流	医療法人社団 生光会ヘルスポートクリニック
12月予定	山形E*宮城T	産業保健研究財団 指定医療機関

ご家族の  
皆様へ

# ご家族向け健康診断の おすすめとご案内

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。

今年度より、当組合の健康診断は産業保健研究財団に実施を委託しております。

健診タイプは対象者の年齢により以下のとおり分類されますので、

A、B、Cのうちいずれかを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	A	B	
被扶養者	40歳以上 (平成29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

## 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)

例年実施の澁澤各事業所における巡回車による健康診断です。

**日 程** 5/23～6/22(巡回・10/31山口)、6/1～(産業保健研究財団診療所)

**実施場所** 澁澤倉庫各事業所および産業保健研究財団診療所(東京都渋谷区桜丘町)

**費 用** 全額組合負担

**申込方法** 「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。

### B 「家族健診」

すでに対象となるご家族の皆様(35歳以上)へ直接ご案内しておりますが、昨年度と同様「家族健診」を実施します。

**日 程** 5月～11月

**実施場所** 首都圏69会場・地方都市126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)

**申込方法** 「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。

## 「特定健診」

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）およ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

**申込方法** 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	○	○	×
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)	○	×
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

検索

「1,000歩」歩くのに

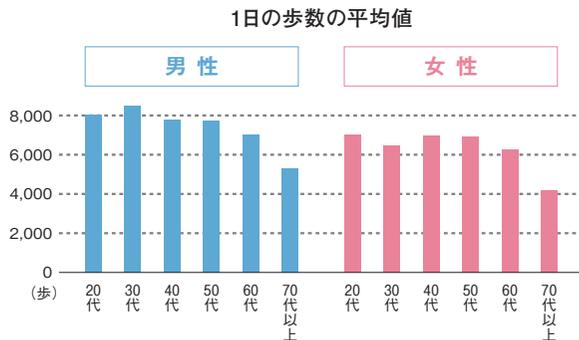
かかる時間は

# 10分人



## どのくらい歩いていますか？

厚生労働省の健康づくりの指針である「健康日本21(第2次)」の1日の歩数の目標値は、男性9,000歩、女性8,500歩(ともに20~64歳の場合)ですが、年代別の平均歩数はこれを下回っています。



出典:「平成26年国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

日々の運動はおろか、車やエレベーターなどを利用して、歩くことさえあまりしていないという人も多いのでは？ 運動不足は、あらゆる生活習慣病の一因である肥満を招きます。運動をしていない人は、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病、がん、認知症の予防のためにも、今より活動量を増やすことが大切です。

それには「歩くこと」がいちばん。運動は苦手という人も、歩くことなら気軽に始められるでしょう。

たった10分でも、今までより多く歩けば、1日の歩数はおよそ1,000歩も増えます。例えば、オフィスから歩いて5分かかる店でランチを食べるだけで、往復10分歩くこととなります。1,000歩増やすというと、尻込みしがちですが「10分歩くだけ」と思えば、トライしやすいでしょう。こうして日常生活の中で「プラス10分」歩くことを習慣にすれば、運動量もアップ。肥満解消につながり、血圧や血糖のコントロールにも効果的です。

### [ 歩数を多くすることで期待できること ]

- 血圧値が下がる。
- 血液中小および血管壁に付着した余分なコレステロールを取り除くHDLコレステロールの数値が高くなる。
- 血糖値が下がる。