

2017 Summer

しぶさわけんぽ

No. 206

p2~3 平成29年度 巡回人間ドック健康診断のご案内
p6 胃がん検診 変更のお知らせ
p14~15 ご家族向け健康診断のおすすめのご案内



特集

ストレスに負けない体をつくる
食習慣の改善から始める
ストレスケア

平成29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ください。**
- 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。

保健師からの
お願い

子宮がん、乳がん検査を受けましょう!

近年、女性特有のがんの若年化が進んでいます。初期には自覚症状が乏しく、忙しい日常生活のなかではわずかなサインも見逃してしまいがちに。今回初めて、または今年も「家族健診」を受けられる女性の皆様。ぜひ、この機会に子宮がん、乳がん検査を受けて、自分の健康と向き合ってみましょう。

病気が早期に発見することで治療の選択肢が広がり、その後の経過にもグンと差が出ます。子宮頸部細胞診、乳がん検査は有料ですが、簡単な検査で発見することができますので、定期的に受けられることをお勧めいたします。

ご相談がありましたら、下記の健康相談室までお気軽にご連絡ください。

◎ 滋澤健康保険組合 健康相談室 直通03-5646-7497

平成29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
5/22(月)	神奈川T	神奈川ターミナル	09:00 ~ 10:30
5/23(火)	横浜支店*横浜港E*山下E	横浜支店	08:00 ~ 11:00
5/24(水)	恵比須町E*大黒E*横浜T	恵比須町営業所	08:00 ~ 11:00
5/25(木)	新船橋E*システム物流	新船橋営業所	08:00 ~ 11:00
5/26(金)	阿見J(変更の可能性あり)	阿見事務所	09:00 ~ 10:30
5/29(月)	三郷E*システム物流	三郷営業所	08:00 ~ 09:00
5/29(月)	松戸E	松戸営業所	10:00 ~ 10:30
5/30(火)	東京港E	東京港営業所	08:30 ~ 09:30
5/30(火)	青海E	青海営業所	10:30 ~ 11:00
5/31(水)	京葉配送E*千葉T	京葉配送営業所	08:00 ~ 09:30
5/31(水)	千葉港E*千葉T	千葉港営業所	10:30 ~ 11:00
6/5(月)	本店地区 各部*営業所*関係会社他 ●男性限定日	滋澤シティプレイス 永代(1F会議室)	08:00 ~ 11:00
6/6(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)	滋澤シティプレイス 永代(1F会議室)	08:00 ~ 11:00
6/7(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)	滋澤シティプレイス 永代(1F会議室)	08:00 ~ 11:00
6/9(金)	中部支店*名古屋E*名古屋輸出入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	07:00 ~ 11:00
6/10(土)	三重E*三重T	三重営業所	08:30 ~ 09:30
6/12(月)	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*関西引越C* 六甲T ●男性優先日(男性終了後、女性が受診)	神戸支店	08:00 ~ 11:00
6/13(火)	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*関西引越C* 六甲T ●女性優先日(女性終了後、男性が受診)	神戸支店	08:00 ~ 10:00
6/13(火)	阪神流通センター*兵庫T	阪神流通センター	11:00 ~ 12:00
6/14(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
6/15(木)	城東E*金本荷役	城東営業所	08:00 ~ 10:00
6/15(木)	茨木E*大阪T*親和物流*金本荷役	茨木営業所	13:30 ~ 15:30
6/16(金)	茨木E*大阪T*親和物流*金本荷役	茨木営業所	08:00 ~ 11:00
6/17(土)	近江E*滋賀T*オーミパッケージ	近江営業所	08:30 ~ 10:30
6/19(月)	板橋E*システム物流	板橋営業所	08:30 ~ 11:00
6/19(月)	埼群E*埼玉T*安中E	埼群営業所	15:30 ~ 16:30
6/20(火)	埼群E*埼玉T*安中E	埼群営業所	08:00 ~ 09:00
6/20(火)	群馬T	群馬事務所	11:00 ~ 12:00
6/21(水)	栃木E*栃木T	栃木営業所	08:30 ~ 10:30
6/1(木)~	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	北海道滋澤物流	北海道労働保健管理協会
6月予定	福井E*福井T	福井県労働衛生センター
6月予定	中国・九州支店*山口E*徳山J*山口T	生光会 ヘルスサポートクリニック山口
6月予定	中国・九州支店*福岡E*九州滋澤物流	生光会 ヘルスサポートクリニック福岡
6月予定	新門司E*九州滋澤物流	医療法人社団 渡辺胃腸科医院
6月予定	加古川E	加古川総合保健センター
今秋予定	宮城T	杜の都産業保健会一番町健診クリニック
今秋予定	山形E	山形県健康管理センター

- ④検査前10時間は、飲食を避けてください。
- ⑤35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。胃部X線検査は、受診対象者に条件があります(6ページ参照)。
- ⑥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こ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。
- ⑦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入力しますので、日々の生活習慣改善の目標としてぜひご利用ください。

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	上園
神奈川県横浜市中央区海岸通3-9	045-201-7535	川西
神奈川県横浜市神奈川区恵比須町1	045-441-7931	井上
千葉県船橋市山手1-1-5	047-401-6101	城野*勝俣
茨城県稲敷郡阿見町若栗字西神田1352	029-840-2811	野中
埼玉県三郷市泉3-5	048-949-2411	大川
千葉県松戸市稔台6-7-1	047-361-3775	中川
東京都大田区東海4-8-18	03-3790-5072	大金
東京都江東区青海3-2-17	03-3520-2040	岡
千葉県千葉市稲毛区長沼原町200	043-215-1411	神坐*荒木
千葉県千葉市中央区中央港2-4-3	043-203-8331	門井
東京都江東区永代2-37-28	03-5646-7496	健保職員*緒方
東京都江東区永代2-37-28	03-5646-7496	健保職員*緒方
東京都江東区永代2-37-28	03-5646-7496	健保職員*緒方
愛知県小牧市入鹿入新田822	0568-76-4597	安藤*番場*水野*加藤
三重県亀山市田村町1888-16	0595-85-1138	前田*川畑
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	前田
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	中西*武藤
東京都板橋区高島平6-1-7(東京団地倉庫内)	03-3975-7481	小池
埼玉県深谷市白草台2909-58	048-583-7722	大里*杉田
埼玉県深谷市白草台2909-58	048-583-7722	大里*杉田
群馬県邑楽郡邑楽町大字中野3404	0276-88-6628	安達
栃木県芳賀郡芳賀町芳賀台5-2	028-677-4522	藤森*海賀
東京都渋谷区桜丘町2-9 第一カサヤビル3F	03-5456-5630	石川*増田

※[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。

胃がん検診 変更のお知らせ

厚生労働省による胃がん検診に関する指針改正を受けて、滋澤健康保険組合では、今回の検診より下記のとおり検診内容を変更することにいたしました。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

■ 胃部X線検査（バリウム検査）について

① 対象年齢

従来 35歳以上

変更 40歳以上

※ただし、40歳未満の方でも胃部X線検査を希望する場合は、当分の間検査を受けることができます。

② 受診頻度

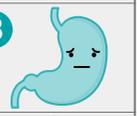
従来 1年に1回

変更 1～2年に1回

■ ABC検診について

従来、胃部X線検査を受けない方に対しては、「ABC検診」を実施してまいりました。しかし、「ABC検診」は1度の受診で胃がんのリスクがわかり、その後も結果がほぼ変わらない検査です。よって、複数回の検査を受けても受診効果が見込まれないため、**2017年度および2018年度の検査で終了**することにいたしました。今後は、胃がんの早期発見のためにリスク別に検査を受けていただきますので、まずは**自己管理が重要**となります。

また、「ABC検診」を未受診の方は、必ずこの2年間で受診するようにしてください。検査時に過去の受診歴を確認する場合があります。

		ヘリコバクターピロリ IgG 抗体検査	
		陰性 10未満 (-)	陽性 10以上 (+)
ペプシノゲン検査	陰性 (-)	A 	B 
	陽性 (1+) ~ (3+)	D 	C 

- A** 胃の粘膜は健康的。疾患のリスクは低いと診断
- B** 消化性潰瘍などの胃疾患に留意する必要がある
- C** 胃粘膜の萎縮が進み、胃がんの高危険群と診断
- D** 高度な胃粘膜萎縮が見られ、胃がんリスクが高い

今まで受けたABC検診の結果	Aの方	受診間隔 1～2年に1回 検査内容 胃部X線検査（バリウム検査） 精密検査の場合、胃内視鏡検査
	Bの方	原則、ピロリ菌の除菌を実施した医療機関で内視鏡検査を受けてください。 または、医療機関の指示に従ってください。
	Cの方	原則、ピロリ菌の除菌を実施した医療機関で内視鏡検査を受けてください。 または、医療機関の指示に従ってください。
	Dの方	原則、主治医のもとで内視鏡検査を受けてください。

*ただし、正確な検査結果が見込めない場合があるため、以下に該当する方は「ABC検診」を受けられません。

- ① ピロリ菌を除菌済の方
- ② 胃潰瘍・十二指腸潰瘍の治療中の方
- ③ 腎臓に疾病がある方
- ④ 胃を切除している方



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。

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30年3月31日までに40歳になる方)	A	B	C
任意継続者(本人)	40歳以上(平成30年3月31日までに40歳になる方)	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」(2～3ページ参照)

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** 5/22～6/21(巡回)、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。

C. 「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。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

胃がん検診、胃部X線検査については6ページも併せてお読みください。

	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	○(40歳以上*)	○(40歳以上*)	×
腹 囲	○(35歳以上)	○(35歳以上)	○
心 電 図	○(35歳以上)	○(35歳以上)	医師の判断で実施
便 潜 血	○(35歳以上)	○(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
※ただし、40歳未満でも希望者は受診可能。詳しくは、6ページをご参照ください。

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

セルフメディケーション Lesson

薬剤師に聞く! 市販薬の賢い使い方

複数の市販薬を 一緒に飲んで大丈夫?

監修
伊藤真美
そうごう薬局 綾瀬店
薬局長・薬剤師

薬によっては 相互作用があるので注意

薬の飲み合わせによっては、効き目が強くなったり弱くなったり、その効果に影響が出ます。これを“相互作用”といいます。市販薬の場合、特に似たような成分の薬の併用は注意が必要です。

例えば、寝付きを助ける睡眠改善薬は、抗アレルギー薬の副作用を利用して作られた薬で、抗ヒスタミン成分が入っています。この成分は、かぜ薬（総合感冒薬）、鼻炎薬、乗り物酔い止めの薬、アレルギーの薬、胃薬などにも含まれており、睡眠改善薬と一緒に飲むと効き目が強く出してしまう恐れがあります。また、含まれる成分によっては、かぜ薬（総合感冒薬）と頭痛薬の飲み

合わせで、成分が重複して効果が増強し、肝臓や胃に負担がかかったりする場合があるため、併用に気をつけましょう。便秘薬と胃薬の飲み合わせは、効果を弱めてしまうこともあるため、同時に服用せずに1時間以上あけて服用するようにしましょう。

市販薬を購入する際は、薬の効果を十分に引き出し、安全に服用するために、今どのような薬（処方薬、または市販薬）を服用しているかを薬剤師に伝えてください。単に「胃薬」といっても様々な成分を含む市販薬があるため、具体的な商品名を「おくすり手帳」に記録しておくとう便利です。飲み合わせによる薬の効果への影響や、薬の成分の重複など、専門的な知識を持った薬剤師がお答えします。お気軽に、薬剤師にご相談ください。

一緒に服用しないよう 注意が必要

食品との組み合わせにも気をつけて

かぜ薬
(総合感冒薬) + コーヒーなどの
カフェイン飲料

総合感冒薬には、カフェインが含まれているものがあります。カフェインが含まれるコーヒー、コーラ、紅茶、緑茶などの飲み物と薬と一緒に飲むと、カフェインの作用が増強されて副作用が起ることがあります。

胃薬
(制酸剤を
含むもの) + 炭酸飲料

胃酸を中和するタイプの胃薬は、炭酸飲料と一緒に飲むと薬が炭酸も中和をしてしまうので、本来の効き目が弱くなります。薬を服用する前後2時間程度は、炭酸飲料を飲むのを控えましょう。

睡眠改善薬 + アルコール

アルコールは、睡眠改善薬の効果を強めてしまいます。日中も薬の効果が続いて眠たかったり、ふらつきや意識障害を起こすこともあります。薬を服用するからお酒は飲まない、お酒を飲んだら薬は服用しないことです。