

2018 Summer

しぶさわけんぽ

No. 210

p2~3 平成30年度 巡回人間ドック健康診断のご案内
p6 今年度以降の胃検診について
p14~15 ご家族向け健康診断のおすすめのご案内

特集

ヘルスリテラシー講座
特定保健指導って
受けなきゃダメ？



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

- 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。
- 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3-14-17	044-976-3371	白壁
神奈川県横浜市神奈川区恵比須町1	045-441-7931	井上
神奈川県横浜市中区海岸通3-9	045-201-7535	川西
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
茨城県稲敷郡阿見町若栗1886-1	029-888-2526	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	03-3790-5071	大金
東京都江東区青海3-2-17	03-3520-2040	岡
千葉県船橋市山手1-1-5	047-401-6101	城野*勝俣
千葉県船橋市西浦3-8-4	047-437-8111	荒木
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
滋賀県近江八幡市上田町26-1	0748-37-6611	中西*武藤
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	大藤*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
愛知県小牧市入鹿出新田822	0568-76-4597	田中*番場*水野*加藤
愛知県名古屋市中区入船2-5-7	052-659-3871	菱木
三重県亀山市田村町1888-16	0595-85-1138	前田*廣森
東京都板橋区高島平6-1-7(東京団地倉庫内)	03-3975-7481	小池*山田
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	高津
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

健診実施場所	電話番号	担当者/連絡責任者
北海道札幌市白石区本郷通3丁目南2-13	011-862-5088	大野/本橋
福井県福井市日光1-3-10	0776-25-2206	田中/中山*藤田
山口県防府市新築地町15-7	0836-31-2555	里村/吉岡
福岡県糟屋郡新宮町下府2-9-26	092-622-0398	友松/吉良山
福岡県北九州市門司区大字畑1423-10	093-481-3225	日野/桶谷
兵庫県加古川市神野町石守50	079-429-2525	柳尾/大門
山形県山形市花岡110-1	023-681-7760	大貫/高岡
宮城県仙台市宮城野区福田町南1-9-53	022-217-6678	甘粕/阿部

※[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。

平成30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。

◎ 平成30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
5/21(月)	神奈川T	神奈川ターミナル	09:00 ~ 10:00
5/22(火)	恵比須町E * 大黒E * 横浜T	恵比須町営業所	08:00 ~ 11:00
5/23(水)	横浜支店 * 横浜港E * 山下E	横浜支店	08:00 ~ 11:00
5/24(木)	京葉配送E * 千葉T	京葉配送営業所	08:00 ~ 09:00
5/24(木)	千葉港E * 千葉T	千葉港営業所	10:30 ~ 11:00
5/25(金)	阿見J	阿見町中央公民館	09:00 ~ 10:30
5/28(月)	三郷E * システム物流	三郷営業所	08:00 ~ 09:00
5/28(月)	松戸E	松戸営業所	10:30 ~ 11:00
5/29(火)	東京港E	東京港営業所	08:30 ~ 09:30
5/29(火)	青海E	青海営業所	11:00 ~ 11:30
5/30(水)	新船橋E * システム物流	新船橋営業所	08:00 ~ 10:00
5/30(水)	京葉配送E(西浦倉庫)	西浦倉庫	11:30 ~ 12:00
6/4(月)	本店地区 各部 * 営業所 * 関係会社他 ●男性限定日	澁澤シティプレイス 永代(1F会議室)	08:00 ~ 11:00
6/5(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)	澁澤シティプレイス 永代(1F会議室)	08:00 ~ 11:00
6/6(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)	澁澤シティプレイス 永代(1F会議室)	08:00 ~ 11:00
6/16(土)	近江E * 滋賀T * オーマパッケージ	近江営業所	08:30 ~ 10:00
6/18(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
6/19(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 ~ 09:30
6/19(火)	阪神流通センター * 兵庫T	阪神流通センター	11:00 ~ 12:00
6/20(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
6/21(木)	城東E * 金本荷役	城東営業所	08:00 ~ 08:30
6/21(木)	茨木E * 大坂T * 親和物流 * 金本荷役	茨木営業所	10:30 ~ 16:00
6/22(金)	中部支店 * 名古屋E * 中部システム物流 中部引越E * 愛知T * 名古屋引越C	中部支店	07:00 ~ 09:30
6/22(金)	名古屋輸出入E	名古屋輸出入営業所	11:00 ~ 11:30
6/23(土)	三重E * 三重T	三重営業所	09:00 ~ 10:30
6/25(月)	板橋E * システム物流	板橋営業所	08:30 ~ 10:30
6/25(月)	埼群E * 埼玉T * 安中E	埼群営業所	15:30 ~ 16:30
6/26(火)	埼群E * 埼玉T * 安中E	埼群営業所	08:00 ~ 09:00
6/26(火)	群馬T	群馬事務所	11:00 ~ 12:00
6/27(水)	栃木E * 栃木T	栃木営業所	08:30 ~ 10:30
6/1(金) ~	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 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
7月~8月	山形E	山形健康管理センター
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

今年度以降の胃検診について

今年度以降の胃検診は、昨年度までに実施した「ABC検診」の結果に応じて受けていただくことになります。

ご自分のABC検診結果と下表をご確認の上、検査をお受けください。

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、これまで以上に自己管理が重要となります。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



判定結果		ピロリ菌	今後の検査		
			基本的な検査頻度	基本的な検査内容	
A群	異常なし	未感染	1～2年に1度	健康診断で胃X線検査	
B群	ピロリ菌感染のみ	除菌済	1～2年に1度	健康診断で胃X線検査又は医療機関で胃内視鏡検査	主治医の指示があれば従う
		除菌未	早めに	医療機関で胃内視鏡検査	
C/D群	ピロリ菌感染により胃粘膜に異常あり	除菌済	1年に1度	医療機関で胃内視鏡検査（基本的には）	
		除菌未	早めに	医療機関で胃内視鏡検査	

胃がんの黄色信号

こんな生活習慣には要注意！

- タバコを吸う
- 塩分の多い食品が好き
- 野菜や果物をあまり食べない
- 胃がん検診を受けていない



ポイントは

早期発見・早期治療！

胃がんは早い段階での自覚症状が少なく、かなり進行しても無症状の場合もあります。

定期的に検診を受けて、胃がんの早期発見・早期治療につなげましょう。



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31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31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 5/21～6/27(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125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

検索

漢方入門

かんぽうにゅうもん

監修◎袴塚 高志 国立医薬品食品衛生研究所 生薬部長

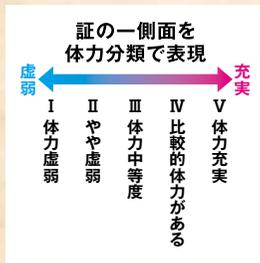
暑さの厳しい日が続くと、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがち。しかし、冷たい食事は胃に負担がかかり、食欲不振や消化不良、胃炎を招くことも。胃のトラブル解消に役立つ漢方を紹介します。

○胃のトラブルにはこんな漢方

証 (体質・体力等)	食欲不振・胃腸虚弱	消化不良	胃炎・胃痛	
虚弱  充実	十全大補湯 <small>じゅうぜんたいほとう</small> 疲労倦怠感が強い、顔色が悪い、貧血気味、皮膚が乾燥する人に			
	補中益気湯 <small>ほちゅうえつきとう</small> ・食べたいのに、少ししか食べられないときに ・元気がなくて、疲れやすい人に			
	大黃甘草湯 <small>だいおうかんそうとう</small> 飲食の不摂生などで、便秘のある人に	六君子湯 <small>りっくんしとう</small> ・少量の食事で満腹になる ・普段から胃腸が弱く、胃もたれする人の第一選択薬として		
		半夏瀉心湯 <small>はんげしゃしんとう</small> ・みぞおちのつかえや胸やけのある人に ・飲食の不摂生により、腹部膨満感や軟便、下痢などのある人に		
	小柴胡湯 <small>しょうさいこうとう</small> ・イライラや不安、不眠を伴うなど、ストレスのある人に ・わき腹からみぞおちにかけて苦しく、口の苦味があるとき			
		黄連解毒湯 <small>おうれんげどくとう</small> 赤ら顔、のぼせ感、イライラのある人に		
			大柴胡湯 <small>ださいこうとう</small> ・ストレスによるものに ・わき腹からみぞおちにかけて苦しく、便秘気味	

厚生労働科学研究費「漢方製剤の安全性確保に関する研究」研究班作成より

「証」はその人の体質・体力や病態・症状を表すものさし



○それってどんな漢方？

大黃甘草湯

【だいおうかんそうとう】

便秘とそれに伴う頭重・のぼせ・湿疹・皮膚炎・吹き出物(にきび)・食欲不振(食欲減退)・腹部膨満・腸内異常発酵・痔などの症状緩和。

十全大補湯

【じゅうぜんたいほとう】

体力虚弱な人の次の諸症：病後・術後の体力低下、疲労倦怠、食欲不振、寝汗、手足の冷え、貧血。

補中益気湯

【ほちゅうえつきとう】

体力虚弱で元気がなく、胃腸の働きが衰えて疲れやすい人の次の諸症：虚弱体質、疲労倦怠、病後・術後の衰弱、食欲不振、寝汗、風邪。

六君子湯

【りっくんしとう】

体力中等度以下で、胃腸が弱くて食欲がなく、みぞおちがつつかえて疲れやすく、貧血性で手足が冷やすい人の次の諸症：胃炎、胃腸虚弱、胃下垂、消化不良、食欲不振、胃痛、嘔吐。

半夏瀉心湯

【はんげしゃしんとう】

体力中等度で、みぞおちがつつかえた感じがあり、ときに悪心、嘔吐があり、食欲不振で腹が鳴って、軟便または下痢の傾向のある人の次の諸症：急・慢性胃腸炎、下痢・軟便、消化不良、胃下垂、神経性胃炎、胃弱、二日酔い、げっぷ、胸やけ、口内炎、神経症。

小柴胡湯

【しょうさいこうとう】

体力中等度で、ときにわき腹(腹)からみぞおちあたりにかけて苦しく、食欲不振や口の苦味があり、舌に白苔がつく人の次の諸症：食欲不振、吐き気、胃炎、胃痛、胃腸虚弱、疲労感、風邪の後期の諸症状。

黄連解毒湯

【おうれんげどくとう】

体力中等度以上で、のぼせがみで顔色が赤く、イライラして落ち着かない傾向のある人の次の諸症：鼻出血、不眠症、神経症、胃炎、二日酔い、血の道症、めまい、動悸、更年期障害、湿疹・皮膚炎、皮膚のかゆみ、口内炎。

大柴胡湯

【ださいこうとう】

体力が充実して、わき腹からみぞおちあたりにかけて苦しく、便秘の傾向がある人の次の諸症：胃炎、常習性便秘、高血圧や肥満に伴う肩こり・頭痛・便秘、神経症、肥満症。

memo

漢方医学では、患者さんの「証」にあった薬を服用します。漢方薬は副作用が少ないと言われていますが、「証」に合わない薬を服用すれば、場合によっては具合が悪くなることも。ここで紹介している漢方は一例ですので、薬剤師や漢方医に相談のうえ、服用するよう心がけてください。