

2019 Summer

しぶさわけんぽ

No. 214

p2~3 2019年度 巡回人間ドック健康診断のご案内
p6 健康診断の変更点／被扶養者様へのお願い
p14~15 ご家族向け健康診断のご案内

特集

人生100年時代のヘルスケア
あなどらないで！
お口のケアは
全身の健康に影響



2019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

- 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。
- 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。**
- 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

◎ 2019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
5/17(金)	阿見J	阿見町立中央公民館	09:00~10:00	茨城県稲敷郡阿見町若栗1886-1	029-840-2811	北村
5/20(月)	神奈川T	神奈川ターミナル	08:30~09:30	神奈川県川崎市宮前区犬蔵3-14-17	044-976-3371	白壁
5/23(木)	京葉配送E*千葉T	京葉配送営業所	08:00~09:00	千葉県千葉市稲毛区長沼原町200	043-215-1411	神坐*荒木
5/23(木)	千葉港E*千葉T	千葉港営業所	10:30~11:00	千葉県千葉市中央区中央港2-4-3	043-203-8331	阿保
5/24(金)	恵比須町E*大黒E*横浜T	恵比須町営業所	08:00~10:30	神奈川県横浜市神奈川区恵比須町1	045-441-7931	井上
5/27(月)	三郷E*システム物流	三郷営業所	08:00~09:00	埼玉県三郷市泉3-5	048-949-2411	大川
5/27(月)	松戸E	松戸営業所	10:30~11:00	千葉県松戸市穂台6-7-1	047-361-3775	中川
5/28(火)	東京港E	東京港営業所	08:15~09:15	東京都大田区東海4-8-18	03-3790-5071	門井
5/28(火)	青海E	青海営業所	11:00~11:30	東京都江東区青海3-2-17	03-3520-2040	新田
5/30(木)	新船橋E*システム物流	新船橋営業所	08:00~09:30	千葉県船橋市山手1-1-5	047-401-6101	城野*勝俣
5/30(木)	京葉配送E(西浦倉庫)	西浦倉庫	11:30~12:00	千葉県船橋市西浦3-8-4	047-437-8111	荒木
6/4(火)	本店地区 各部*営業所*関係会社他 ●男性限定日	滋澤シティアプレイス 永代(1F会議室)	08:00~10:30	東京都江東区永代2-37-28	03-5646-7496	健保*緒方
6/5(水)	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)	滋澤シティアプレイス 永代(1F会議室)	08:00~10:30	東京都江東区永代2-37-28	03-5646-7496	健保*緒方
6/6(木)	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)	滋澤シティアプレイス 永代(1F会議室)	08:00~10:30	東京都江東区永代2-37-28	03-5646-7496	健保*緒方
6/7(金)	横浜支店*横浜港E*山下E	横浜支店	08:00~10:30	神奈川県横浜市中区海岸通3-9	045-201-7535	川西
6/15(土)	近江E*滋賀T*オーミパッケージ	近江営業所	08:30~09:30	滋賀県近江八幡市上田町26-1	0748-37-6611	中西*武藤
6/17(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	08:00~10:30	兵庫県神戸市中央区港島1-5-8	078-940-6008	山本
6/18(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	08:00~09:00	兵庫県神戸市中央区港島1-5-8	078-940-6008	山本
6/18(火)	阪神流通センター*兵庫T	阪神流通センター	11:00~12:00	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
6/19(水)	大阪支店*大阪港E*南港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	08:00~10:30	大阪府大阪市港区築港4-1-11	06-6573-9100	松浦
6/20(木)	城東E*金本荷役	城東営業所	08:00~08:30	大阪府大阪市城東区今福東1-2-24	06-6939-7171	前田
6/20(木)	茨木E*大坂T*親和物流*金本荷役	茨木営業所	10:30~12:00/13:30~16:00	大阪府茨木市西河原北町6-15	072-622-5531	東田*林
6/21(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	07:00~09:00	愛知県小牧市入鹿出新田822	0568-76-4597	田中*番場*水野*加藤
6/21(金)	名古屋輸出入E	名古屋輸出入営業所	11:00~11:30	愛知県名古屋市港区入船2-5-7	052-659-3871	菱木
6/22(土)	三重E*三重T	三重営業所	09:00~10:00	三重県亀山市田村町1888-16	0595-85-1138	中西*廣森
6/24(月)	板橋E*システム物流	板橋営業所	08:30~10:30	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
6/24(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	大里*杉田
6/25(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	大里*杉田
6/25(火)	群馬T	群馬ターミナル	11:00~12:00	群馬県邑楽郡邑楽町大字中野3404	0276-88-6628	高津
6/26(水)	栃木E*栃木T	栃木営業所	08:30~10:00	栃木県芳賀郡芳賀町芳賀台5-2	028-677-4522	藤森*海賀
6/3(月)~	産業保健研究財団へ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(せいじんかい)診療所	09:00~10:30	東京都渋谷区道玄坂1-16-10 渋谷DTビルB1	03-6277-5076	(予約専用)

◎ 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	健診実施場所	電話番号	連絡責任者
6月予定	北海滋澤物流	北海道労働保健管理協会	北海道札幌市白石区本郷通3丁目南2-13	011-862-5088	本橋
6月予定	福井E*福井T	福井県労働衛生センター	福井県福井市日光1-3-10	0776-25-2206	前田*藤田
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	山口県防府市新築地町15-7	0836-31-2555	吉岡
6/18(火)	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	福岡県糟屋郡新宮町下府2-9-26	092-622-0398	吉良山
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	福岡県北九州市門司区大字畑1423-10	093-481-3225	工藤
6月予定	加古川E	加古川総合保健センター	兵庫県加古川市神野町石守50	079-429-2525	大門
7月~8月	山形E	山形健康管理センター	山形県山形市花園110-1	023-681-7760	高岡
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	宮城県仙台市宮城野区福田町南1-9-53	022-217-6678	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。



2019年度健康診断の変更点をお知らせいたします

厚生労働省からの指導により、今年度は下記の検査を追加いたします。
該当される方はご協力をお願いいたします。

- 1 今年度より、35歳未満の方も「心電図検査」を行います**
着脱しやすい衣服で受診してください。バンテリストッキングやネックレス等の装具類は身につけないようにしてください。
- 2 「風疹の抗体検査」を行います（該当年齢の男性）**
下記の該当年齢の男性は、希望すれば健康診断時に風疹の抗体検査が無料で受けられます（今後3年間継続）。風疹からあなた自身と周りの人を守るために、風疹に対する抵抗力を検査し、結果に応じて予防接種を受けましょう。



1. 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方
市区町村から配布される受診券を健診時にお持ちください。

2. 昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの方
希望すれば市区町村から受診券の配布が可能です（今年度は1の方の受診券が先に配布される予定）。

※受診券発行は市区町村単位になりますので、受診券の到着が健診日に間に合わない場合も考えられます。その場合はかかりつけの医療機関を受診するか、来年の健診時に受診するようにしてください。
※検査の結果、抗体が少なかった場合は医療機関で予防接種を打っていただくことになります（無料）。

お問い合わせ 澁澤健康保険組合・健康相談室 電話03-5646-7497（担当：緒方）

被扶養者様へのお願い

パート先等で健康診断を受診される方は 健診結果のご提出を！

40歳以上75歳未満の被扶養者の方で、パート・アルバイト先で健康診断を受診される方は、当組合へ「健康診断結果の写し」のご提出をお願いいたします。尚、以下の項目が入っていることを確認してください。

診察等 問診（服薬・喫煙の有無）・診察・身長・体重・腹囲・BMI・血圧

血液検査 脂質（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）

血糖（空腹時血糖またはHbA1c）

肝機能（GOT（AST）、GPT（ALT）、 γ -GTP）

尿検査 尿糖・尿蛋白

◇ ご提出先 ◇

〒135-8513

東京都江東区永代2丁目37番28号

澁澤健康保険組合

「パート等健診結果」係宛

個人情報の取扱いについて

今回ご提出いただく健診結果等については、澁澤健康保険組合の被扶養者（ご家族）の方の健康の保持・増進を図ることを目的としており、知り得た情報や結果等は、第三者に漏えいしないよう適切に管理いたします。また、それらの情報を上記の目的以外には使用することはありません。



「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

心電図検査については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	○	○(30歳以上)	○
心 電 図	○	○(30歳以上)	医師の判断で実施
便 潜 血	○(35歳以上)	○(30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

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。

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	30歳未満(乳幼児・就学者は除く)	A		
被扶養者	30歳以上	A	B	
被扶養者	40歳以上(2020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(2020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



「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** 5/17 ~ 6/26(巡回)、6/1 ~ (産業保健研究財団 聖仁会診療所)
- 実施場所** 澁澤倉庫各事業所および産業保健研究財団 聖仁会診療所(東京都渋谷区道玄坂)
- 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。



「家族健診」

すでに対象となるご家族の皆様(30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。

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。

直通電話 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

各種手続きや組合からのお知らせ、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

病的老化とは？

さまざまな病気の元となる病的因子が、老化のメカニズムを促進させることによってもたらされる老化のこと。自然な老化(生理的老化)を食い止めることはできませんが、病的老化を防いだり取り除いたりすることはかなり可能になってきました。

めざせ！ サクセスフル エイジング

今や人生100年といわれる時代。華麗に生き抜くには体と心の健康が必須条件です。病的老化の予防は早ければ早いほどよく、また遅すぎるといことはありません。すぐにできるコツを押さえて、楽しく美しく年齢を重ねていきましょう。

監修◎川田 浩志 東海大学医学部内科学系血液内科

さびない体をつくる！

抗酸化作用で注目の ファイトケミカル

ファイトケミカルとは、野菜や果物が紫外線や害虫などから自らを守るために備えている苦みや色、においなどの成分です。トマトの赤色やブルーベリーの紫色の色素もファイトケミカルで、わかっているだけでも1万種以上あるといわれています。ファイトケミカルは近年、さまざまな健康への効果がわかってきましたが、最も注目されるのは、その強い抗酸化作用です。

酸化ストレスを撃退する カラフルな食事

活性酸素がもたらす酸化ストレスとは、いわば体がさびついてしまうことで、老化の代表的な原因の1つです。酸化ストレスが増えると見た目老化だけでなく、がんや生活習慣病などの病気にかかりやすくなるのがわかっています。抗酸化作用のあるファイトケミカルを多く摂取するには、さまざまな野菜や果物を食べる。カラフルな食卓を心がけることがポイントです。

色がそろえばバランス整う/ 7色ファイトケミカルで さび撃退！

- 赤** リコピン 抗酸化作用、がん予防など
★トマト、スイカ、夕張メロンなど
- 橙** プロビタミンA 抗酸化作用、がん予防など
★にんじん、かぼちゃ、みかんなど
- 黄** ルテイン 紫外線から目を守る、美肌効果など
★とうもろこし、黄パプリカなど
- 緑** クロロフィル がん予防、血中脂質の正常化など
★ブロッコリー、オクラ、ほうれん草など
- 紫** アントシアニン 抗酸化作用、視力回復、高血圧予防など
★なす、ぶどう、ブルーベリーなど
- 黒** クロロゲン酸 抗酸化作用、がん予防など
★ごぼう、バナナ、じゃがいもなど
- 白** イソチオシアネート がん予防、殺菌効果など
★キャベツ、だいこん、かぶなど

※7色に分類した色素成分の一例です。

