

2020 Summer

しぶさわけんぽ

笑顔

No. 218

- p2~3 2020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

健診・検診の不安にズーム
病気が見つかるのが
怖い！



2020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願います。**
- 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、乳がん検査は簡単な検査で発見することができまますので、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

◎2020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
10/23(金)	東京港E	東京港営業所	08:30 ~ 09:30	東京都大田区東海4-8-18	03-3790-5071	門井
10/23(金)	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	村松
10/26(月)	板橋E*システム物流	板橋営業所	08:30 ~ 11:00	東京都板橋区高島平6-1-7 (東京団地倉庫内)	03-3975-7481	江藤*山田
10/26(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	中山*杉田
10/27(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	中山*杉田
10/27(火)	群馬T	群馬ターミナル	11:00 ~ 11:30	群馬県邑楽郡邑楽町大字中野3404	0276-88-6628	高津
10/28(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
10/29(木)	千葉港E*千葉T	千葉港営業所	08:30 ~ 09:30	千葉県千葉市中央区中央港2-4-3	043-203-8331	阿保*藤田
10/29(木)	京葉配送E(西浦倉庫)	西浦倉庫	11:00 ~ 11:30	千葉県船橋市西浦3-10-15	047-437-8111	藤田
11/5(木)	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*日正運輸	大阪支店	08:00 ~ 11:30	大阪府大阪市港区築港4-1-11	06-6573-9100	松浦*山村
11/7(土)	近江E*滋賀T*オーミパッケージ	近江営業所	08:30 ~ 10:00	滋賀県近江八幡市上田町26-1	0748-37-6611	中西*角谷
11/9(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*日正運輸*阪神流通センター*兵庫T ●男性優先日(男性終了後、女性が受診)	神戸支店	08:00 ~ 11:30	兵庫県神戸市中央区港島1-5-8	078-940-6008	山本*大藤* 上西*山村
11/10(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*日正運輸*阪神流通センター*兵庫T ●女性優先日(女性終了後、男性が受診)	神戸支店	08:00 ~ 11:30	兵庫県神戸市中央区港島1-5-8	078-940-6008	山本*大藤* 上西*山村
11/11(水)	城東E*金本荷役	城東営業所	08:00 ~ 09:00	大阪府大阪市城東区今福東1-2-24	06-6939-7171	小島
11/11(水)	茨木E*大阪T*金本荷役	茨木営業所	10:30 ~ 12:00 13:30 ~ 15:30	大阪府茨木市西河原北町6-15	072-622-5531	高岡*林
11/12(木)	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*名古屋輸出入E*飛島J	中部支店	07:00 ~ 11:30	愛知県小牧市入鹿出新田822	0568-76-4597 052-659-3871	番場*水野*加藤* 上田*菱木
11/13(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*名古屋輸出入E*飛島J	中部支店	07:00 ~ 11:30	愛知県小牧市入鹿出新田822	0568-76-4597 052-659-3871	番場*水野*加藤* 上田*菱木
11/14(土)	三重E*三重T	三重営業所	09:00 ~ 10:30	三重県亀山市田村町1888-16	0595-85-1138	中西*廣森
11/18(水)	横浜支店*横浜港E*山下E	横浜支店	08:00 ~ 11:30	神奈川県横浜市中区山下町23	045-201-7535	増田
11/19(木)	京葉配送E*千葉T	京葉配送営業所	08:00 ~ 11:30	千葉県千葉市稲毛区長沼町200	043-215-1411	日吉*藤田
11/24(火)	本店地区 各部*営業所*関係会社他 ●男性限定日	滋澤シティブレイス 永代(1F会議室)	08:00 ~ 11:30	東京都江東区永代2-37-28	03-5646-7496	鈴木美*緒方*鈴木若* 青柳
11/25(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)	滋澤シティブレイス 永代(1F会議室)	08:00 ~ 11:30	東京都江東区永代2-37-28	03-5646-7496	鈴木美*緒方*鈴木若* 青柳
11/26(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)	滋澤シティブレイス 永代(1F会議室)	08:00 ~ 11:30	東京都江東区永代2-37-28	03-5646-7496	鈴木美*緒方*鈴木若* 青柳
11/27(金)	恵比須町E*大黒E*横浜T*システム物流	恵比須町営業所	08:00 ~ 11:30	神奈川県横浜市神奈川区恵比須町1	045-441-7931	井上
11/30(月)	神奈川T	神奈川ターミナル	08:30 ~ 10:00	神奈川県川崎市宮前区犬蔵3-14-17	044-976-3371	白壁
12/2(水)	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
12/2(水)	松戸E*システム物流	松戸営業所	11:00 ~ 11:30	千葉県松戸市総台6-7-1	047-361-3775	酒井克
12/3(木)	新船橋E*システム物流	新船橋営業所	08:00 ~ 11:30	千葉県船橋市山手1-1-5	047-401-6101	城野*勝俣
9/1(火) ~	産業保健研究財団 *事前予約制・健康保険組合・健康相談室へ受診希望の旨連絡 (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ビル地下1F	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
9月実施予定	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
9月実施予定	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	田中*斎藤
今秋実施予定	中国・九州支店*山口E*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
10月実施予定	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	福岡県糟屋郡新宮町下府2-9-26	092-622-0398	吉良山
今秋実施予定	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
今秋実施予定	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	岡本
今秋実施予定	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
今秋実施予定	山形E	山形健康管理センター	山形県山形市花岡110-1	023-681-7760	前田

※[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。

澁澤健康保険組合からのお知らせ

2020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、女性従業員・被扶養者（女性・20歳以上）対象に「子宮がん検診（子宮頸部自己採取）」を行います。

病院での検診に抵抗のある方は是非検診を受けましょう。

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。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。

該当年齢

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方

- ・お住いの市区町村から配布される受診券を検診時にお持ちください。
- ・お住いの市区町村より該当年齢の方に段階的に受診券が配布されております。
- ・該当年齢の方で受診券が届いていない方、無くされた方はお住いの市区町村にお問い合わせ下さい。

※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）。

お問合せ 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

	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	○	○(20歳以上)	×
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

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

被保険者、被扶養者の皆様へ 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)		
		A	B	C
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)		B	
被扶養者	30歳以上		B	
被扶養者	40歳以上(2021年3月31日までに40歳になる方)		B	C
任意継続者(本人)	40歳以上(2021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 10/23 ~ 12/3(巡回)、9/1 ~ (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。

備 考 被扶養者の方は、新型コロナウイルス感染症予防の為、「巡回人間ドック健康診断」での受診をご遠慮いただいております。

B

「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 7月~11月

実施場所 首都圏68会場・地方都市115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)

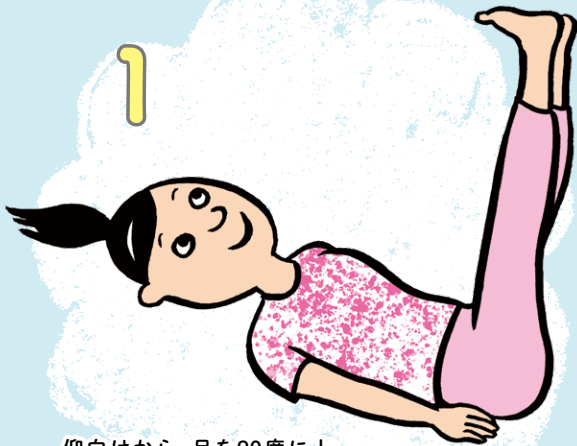
申込方法 「家族健康診断申込票」に必要事項を記入のうえ、産業保健研究財団へ直接お申し込みください。

気力・体力を養う
筋力アップ!
ヨガ

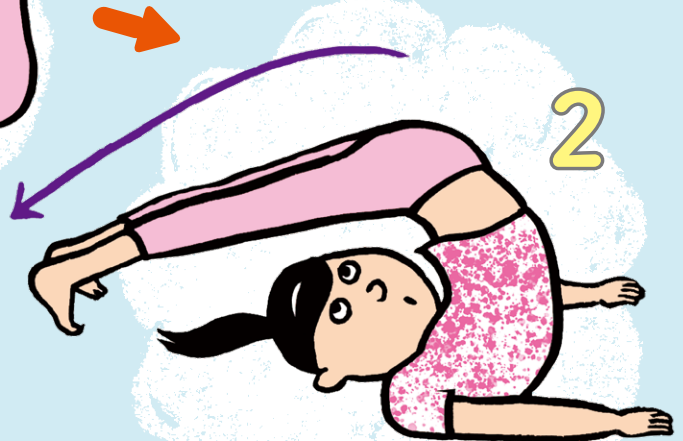
体が硬くても、運動が苦手でも
毎日続けると心身が変わります

上半身をすっきりと!

「^{すき}鋤のポーズ」



仰向けから、足を90度に上げ、そのまま10秒静止。続いて、勢いをつけずにふわりと背中
中の半分程度を床から上げる
(下イラスト参照)。



背中中の約半分を床から上げた状態から、ゆっくりと、足先を
頭の向こうの床にしっかりつける(※勢いをつけたり、無理
には行わない)。ひざの後ろを伸ばして1分ほど静止。その
後、背骨を一節ずつ丁寧に床につけていき、1に戻る。足を
そろえたままゆっくり床に下ろし、十分に休む。



このポーズができない
人は、1の足上げを約
5分、楽に保てるまで
続けてみましょう。

体を動かしながら自分を知る

ヨガでは得意なポーズを練習して完成させることを求めません。完成を
求めるスポーツとの違いです。ふだんは動かしにくい体の部位を含めて、隅々ま
で動かしながら、自分を知ることがヨガの最大の目的です。ヨガを続けている
と、やがて自分の心も知ることができます! できないポーズがあり、簡単に
できるものもある、それが今の自分、と気づくことが大切です。

監修/秀子セティ

「人生の最後の瞬間まで
自力で生きる」をテーマ
に、夫のアニール氏とともに、
インドのシンプルなヨガを
教え続けている。著書に『朝イチのヨガ』(保
健同人社)など。

イラスト: 花鳥ゆき