

2021 Summer

しぶさわけんぽ

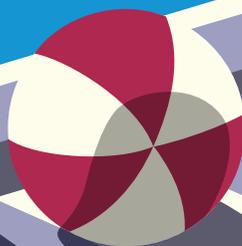
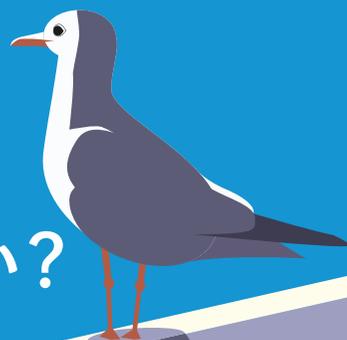
No. 222

- p2~3 2021年度巡回人間ドック健康診断のご案内
p6 2020年度の健診結果概略をご報告!
p14~15 健康診断のご案内

特集

患者の心得

その薬の飲み方は正しい？



2021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。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**

◎ 2021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
5/20(木)	京葉配送E*千葉T	京葉配送営業所	08:00~11:00	千葉県千葉市稲毛区長沼原町200	043-215-1411	日吉*藤田
5/24(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*高見澤
5/25(火)	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	03-3790-5072	門井
5/25(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	村松
5/27(木)	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(木)	松戸E*システム物流	松戸営業所	11:00~12:00	千葉県松戸市稔台6-7-1	047-361-3775	酒井克
5/28(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	08:00~11:00	神奈川県横浜市神奈川区恵比須町1	045-441-7931	井上*千葉
6/3(木)	千葉港E*千葉T	千葉港営業所	08:00~09:00	千葉県千葉市中央区中央港2-4-3	043-203-8331	菱木*藤田
6/3(木)	京葉配送E(西浦倉庫)	西浦倉庫	10:30~11:30	千葉県船橋市西浦3-10-15	047-437-8111	藤田
6/8(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
6/9(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
6/10(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
6/11(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山下町23(日土地山下町ビル2F)	045-211-2031	増田
6/18(金)	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	橋本*松浦*山村
6/19(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	藤原*角谷
6/21(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*加古川E ●男性優先日(男性終了後、女性が受診)	神戸支店	07:45~11:00	兵庫県神戸市中央区港島1-5-8	078-940-6008	宮本*山本*大藤*澄川* 山村
6/22(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*加古川E ●女性優先日(女性終了後、男性が受診)	神戸支店	07:45~11:00	兵庫県神戸市中央区港島1-5-8	078-940-6008	宮本*山本*大藤*澄川* 山村
6/23(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
6/23(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
6/24(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	08:00~11:00	愛知県小牧市入鹿出新田822	0568-76-4597 052-659-3871	番場*中西*佐々木* 加藤*上田*佐藤*桶本
6/25(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	08:00~11:00	愛知県小牧市入鹿出新田822	0568-76-4597 052-659-3871	番場*中西*佐々木* 加藤*上田*佐藤*桶本
6/26(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	藤原*廣森
6/28(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*岩田
6/28(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*山中
6/29(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*山中
6/29(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
6/30(水)	栃木E*栃木T	栃木営業所	08:00~10:00	栃木県芳賀郡芳賀町芳賀台5-2	028-677-4522	阿保*海賀
5月随時~	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	予約は健保組合でします

◎ その他提携機関による実施事業所

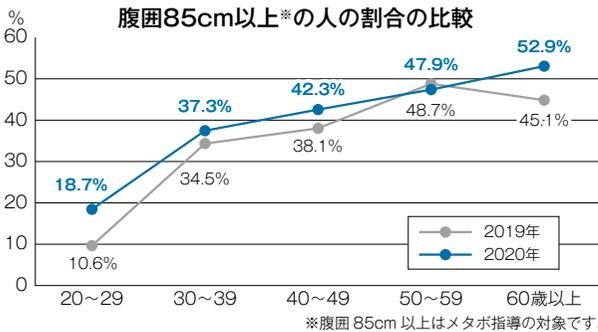
実施月日	実施事業所名	提携機関名	健診実施場所	電話番号	連絡責任者
6月実施予定	北海道滋澤物流	北海道労働保健管理協会	北海道札幌市白石区本郷通3丁目南2-13	011-862-5088	江口*田中
6月実施予定	福井E*福井T	福井県労働衛生センター	福井県福井市日光1-3-10	0776-25-2206	田中*斎藤
6月実施予定	加古川E	加古川総合保健センター	兵庫県加古川市神野町石守50	079-429-2525	岡本
6月実施予定	新門司E*九州滋澤物流	医療法人渡辺胃腸科医院	福岡県北九州市門司区大字畑1423-10	093-481-3225	工藤
6月実施予定	中国・九州支店*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	副島*吉良山
7月実施予定	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*安達
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]は滋澤倉庫(株)事務所の略、[T]は滋澤陸運(株)ターミナルの略、[C]は滋澤陸運(株)センターの略。

健康相談室緒方保健師より報告いたします。

2021年度の健診が始まる前に 2020年度の健診結果概略をご報告!

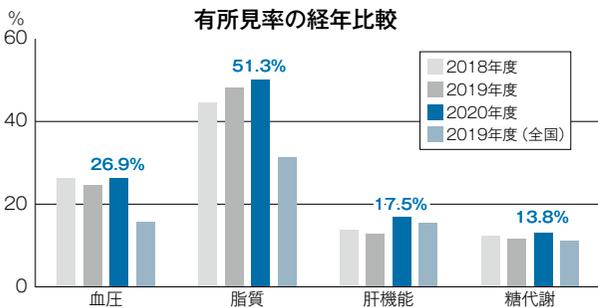
1. 体重が増えた方が増加



2020年度は新型コロナウイルスの影響で巣ごもり状態にあったことや食欲の秋に健診を実施したことで昨年より体重が増加した方が多かったようです。

特に腹囲が増えた方が多く、ほとんどの年代で運動不足状態だったと考えられます。

2. 生活習慣病の有所見率も全て上昇



体重増加によって生活習慣病は引き起こされます。

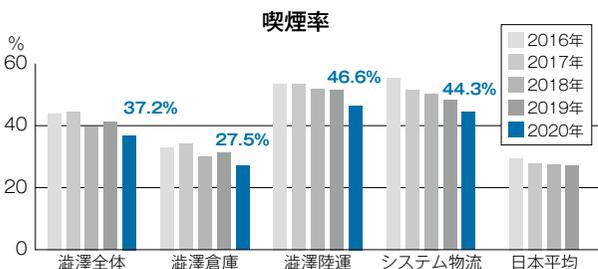
全ての項目で有所見率が増加しており、特に内臓に脂肪が増える「脂肪肝」になった方が若い方が増えており、不健康な様子がうかがえます。これは自覚症状がなく自分では気が付きませんが「生活習慣を改善せよ!」との警告になります。

特定保健指導対象者(40歳以上)	2018年	2019年	2020年
積極的支援レベル	121	118	129
動機付け支援レベル	48	57	65
合計	169	175	194

メタボ指導の対象者もまた増加しています。保健指導を受けて体重減量に積極的に取り組んでください。

まず今日から階段を使いましょう!!
(下肢の筋肉を使う事が大切です)

3. 喫煙率は低下



なかなか下がらなかった喫煙率が今年は明らかに下がっています。

澁澤全体で30%台になっていますので、かなり良い傾向です。

自分自身の健康を維持する為にも今年も何か一つ身体によいことを始めましょう。

A

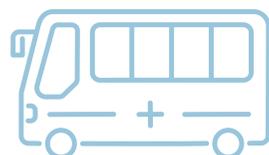
被保険者「巡回人間ドック健康診断」(2～3ページ参照)

澁澤各事業所における巡回車による健康診断です。

日 程 5/20～6/30(巡回)

実施場所 澁澤倉庫各事業所他

費 用 全額組合負担



B

被扶養者「家族健康診断」

対象となるご家族の皆様へ直接ご案内しております。新型コロナウイルス感染症予防のため、A「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。

日 程 5月～11月

実施場所 首都圏64会場、地方都市98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(受診券の有効期限内)

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。

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。

<https://www.shibusawa-kenpo.or.jp/>

澁澤健保

検索

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。

昨年はコロナ感染症の影響により、秋に実施させていただきました。

2021年度健康診断は5月20日より開始いたします。

胃の健診は「ABC健診」の結果に応じて受診していただいておりますが、胃がんの早期発見のために、ピロリ菌除菌済みの方も、2年に一度を目安に胃の健診を積極的に受診してください。健康診断は年1回の実施ですので、必ず受診していただき、ご自身のお体と向き合う機会にしてください。

検査項目について

	A	B	C
	被保険者 「巡回人間ドック健診」	被扶養者 「家族健診」	「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

心身がゆるりとなごむ リラックスヨガ

心と体の脱力効果で
ストレス解消!

全身を使ってゆるめる

片ひざ立ちで ねじるポーズ

1



片ひざ立ちからスタート。左足の足先を左に向け、ひざが直角になるように立てる。

2



上体を左に傾け、左手を左足の下にくぐらせる。左の手のひらは左足横の床にしっかりとつける。

3



息を吸って吐きながら、右腕をまっすぐ上に伸ばす。顔を起し、右手の指先を見て、10～20秒静止。1のポーズに戻ったあと、片ひざ立ちに戻す。息を整えてから、反対側も同様に。終わったら、床に仰向けになって休む。

心身の門を開くイメージで リラックス

家にこもりがちな日々。心も体も閉じたままにはせず、伸ばした腕、指先を目でしっかりと見て、門を大きく開くイメージで楽しみましょう。体をねじる、曲げる、伸ばす、足のバランスをとる、と全身を使う優れたポーズです。完成形でなくとも、できるところで止めて、心と体の様子みるつもりで静止しましょう。

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。自治体や企業研修など、幅広くレッスンをを行っている。

イラスト：花島ゆき