

# しぶさわけんぼ

2023  
WINTER

No.228



化粧富士とタンチョウヅル(合成) / 提供: アマナ

澁澤健康保険組合

# 新年ご挨拶

澁澤健康保険組合

理事長 倉谷 伸之

新年あけましておめでとーございませう。

年頭にあたり、ご挨拶を申し上げます。日頃より健康保険組合の運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年も新型コロナウイルス感染症の拡大の波が繰り返され、はや三年余が経過しました。日常活動の正常化、活性化が強く期待されます。また、新型コロナウイルス感染症の影響は健保組合の運営にも影を落としています。コロナまん延時の医療機関受診の遅れが、疾病の発見、対応を遅らせ、その結果として今後の医療費の伸びや納付金の増加が懸念される状況です。そうした中であつて、昨年より団塊の世代が後期高齢者に移行し始めており、2025年にかけて、当健保組合からも後期高齢者医療制

度への拠出額のハイペースでの増加が見込まれています。

澁澤倉庫創業者の渋沢栄一翁の思いを踏まえた、グループスローガンは「永続する使命。」ですが、当健保組合もその使命を果たすため、健保組合の永続について一人ひとりが思いを巡らしていただきたいと思ひます。当健保組合の人数規模は最少レベルのものであり、大数の法則が効きにくいという特徴があります。加入者の皆さま一人ひとりの健康状態が健保組合財政に直結します。組合財政の構造的な悪化が加速する中、持続性を確保するには、保健事業の推進により加入者の健康増進を図り、その結果として医療費の支出を減少させるといふ、正の回転を皆さまと作り出していかねばなりません。

当健保組合ではこれまでも健診などの健康管理事業を展開しながらデータを利活用した効率的で効果的な保健指導等の事業を強化し、健康増進、疾病予防、重症化予防に取り組んでいるところです。皆さまにおかれましては、健診などを必ず受けていただくとともに、早期受診や保健指導等に沿った日々の健康づくりによる医療費の抑制や、適正受診、ジェネリック医薬品等の利用による医療費の適正化にご協力ください。ますよう、お願い申し上げます。人生100年時代と言われる今、健康寿命の延伸と一緒にたつて取り組んでまいりませう。

最後になりますが、皆さまが健やかで笑顔あふれる一年を過ごされますことを心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



# 定期健康診断 (巡回人間ドック健康診断) 結果

令和4年度の定期健康診断についてご報告をいたします (令和4年11月末日のデータより)

## 実施期間

令和4年5月15日～10月31日 (このうち巡回健診は5/16～6/25 22カ所)  
 本社・支店・営業所等で実施

## 受診者数

	澁澤倉庫(株)	澁澤陸運(株)	システム物流(株)	その他の事業所*	合計
男性	370	255	58	96	779
女性	173	16	35	42	266
合計	543	271	93	138	1,045
受診者の平均年齢	43.0歳	50.5歳	48.5歳	49.2歳	

\*その他の事業所：澁澤ファシリティーズ(株)、北海澁澤物流(株)、中部システム物流(株)、(株)オーミパッケージ、九州澁澤物流(株)

## 実施項目

### 法定項目

身長・体重・腹囲・視力・聴力・胸部X線検査・血圧・血液検査 (貧血・肝機能・脂質・血糖)・検尿・心電図・医師診察

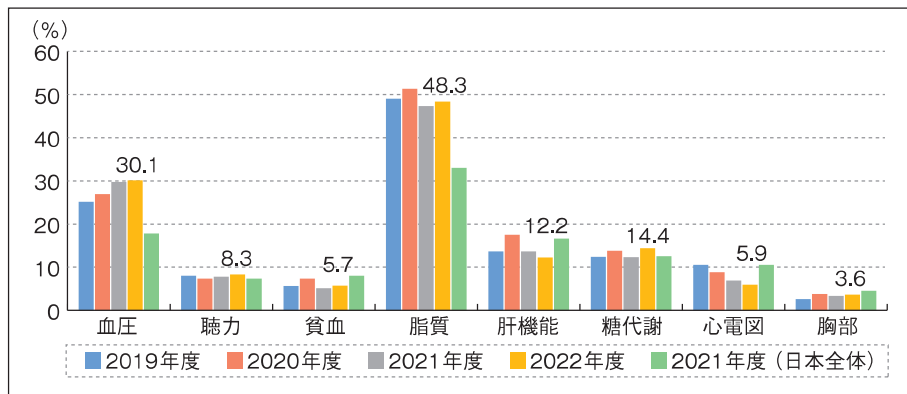
### 追加項目 (澁澤健保組合独自)

全年齢対象：胃部X線 (希望者)\*・尿酸 \*推奨は40歳以上  
 35歳以上：便潜血検査・腎機能  
 45歳以上男性：前立腺腫瘍マーカー (PSA)  
 40歳以上女性：女性の腫瘍マーカー (CA125)  
 20歳以上女性：子宮頸がん検診(自己採取)

## 健康診断結果 (全年齢・男女)

### ① 有所見者割合の経年比較 (法定項目のみ)

定期健康診断報告書より



健康診断の項目別に異常がある方の割合を経年で比較しました。例年通り①脂質異常、②血圧、③糖代謝の順に多くなっています。近年、血圧が高い方が増えてきており、全体の30%を超えました。また、脂質異常の方は50%近くになり、2人に1人となっています。血圧と脂質がダブルで異常がある方は、動脈硬化が進みやすい状況になります。血圧を毎朝測定し経過を見ながら、食事は野菜を多めにし、たんぱく質を取るようにしていきましょう。



動脈硬化からくる病気は突然起こることがあります。「自分は大丈夫！」と決して思わないようにしましょう。自分に合った持続可能で良い生活習慣を見つけて実行してください。毎日の自分の生活

習慣が健康をつくっています。昨日の食事で今日の自分は動いています。自分の健康は自分でつくっていくという意識を大切に生活していきましょう。

### ② 精密検査の受診状況

令和4年11月30日現在 (人)

	澁澤倉庫(株)	澁澤陸運(株)	システム物流(株)	その他の事業所	合計
受診者数	543	271	93	138	1,045
要精密検査数	76	43	21	34	174
要精密検査率	14.0%	15.9%	22.6%	24.6%	16.7%
精密検査受診者数	51	31	15	20	117
受診率	67.1%	72.1%	71.4%	58.8%	67.2%

精密検査の対象者割合は全体で16.7%です。11月末の受診状況は対象者の約7割になっています。1年間放置して病状が進んでしまわないように必ず受診をお願いします。



健康診断は受診することで終わりではありません。その結果を受け止めて生活習慣の見直しを行い改善する、そしてより健康的に毎日仕事ができる、ここに意義があります。特に精密検査の対象になった方は早めに医療機関を受診し、今の身体の状況を確認してください。

## 特定保健指導について

定期健康診断と同時に40歳以上の方は特定健診を実施しています。  
その結果で必要な方は特定保健指導を実施します。

### 対象年齢

40歳以上

### 実施主体

健康保険組合

### 対象者になる方

腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定→血糖・脂質・血圧・喫煙より追加リスクをカウント（すでに治療中の方は対象外）

### 目的

内臓脂肪の蓄積が引き起こす糖尿病や動脈硬化、それから引き起こされる心臓病や脳卒中といった突然の病気を予防する。

### 特定保健指導対象者（40歳以上）

令和4年11月30日現在（人）

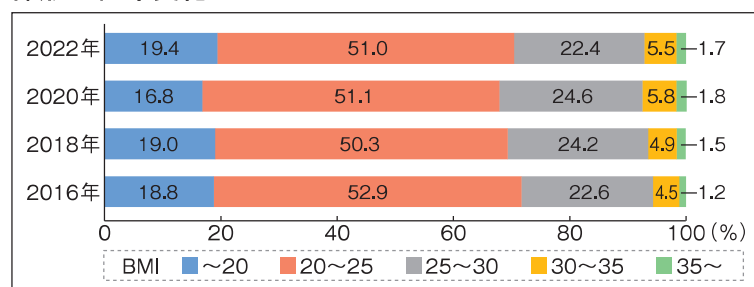
	積極的支援	動機付け支援	合計	対象者の割合
2022年	112	61	173	22.4%
2021年	102	52	154	20.3%
2020年	129	65	194	24.3%
2019年	118	57	175	21.3%

2022年は4人に1人の方が対象になっています。保健指導のご案内が来た方は積極的に参加してください。この参加率が皆さまの健康保険料に関与する場合があります。参加率が低いと保険料が上がる可能性があります。



自分ではなかなかやせられない方、専門家からの指導を受けながら頑張ってみましょう。

### 体形の経年変化



（男女・全年齢）

BMI	~20	20~25	25~30	30~35	35~
状態	やせ	普通	肥満1度	肥満2度	肥満3度

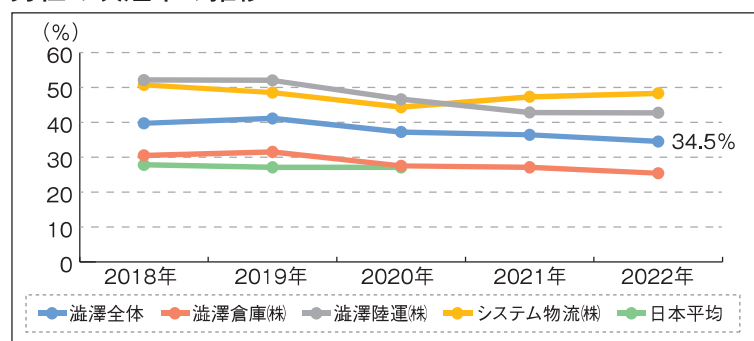
BMI = 自分の体重 (kg) / 自分の身長 (m)<sup>2</sup>



社員の皆さまの体形は、やせ気味の方が増加し、肥満者の割合はやや減少してきています。

## 喫煙率

### 男性の喫煙率の推移



日本全体の喫煙率は3割を切りほとんど変わらない状況ですが、澁澤全体としては少しずつ下がってきています。澁澤倉庫の喫煙率は日本平均と同レベルになり、澁澤陸運は2年前より10%近くも減少しています。ただ、システム物流の喫煙率はなかなか下がらず、女性も高いままです。厚生労働省は、男女合わせた2022年の喫煙率の目標を12%としていますが、澁澤グループでは男性の喫煙率が34.5%、女性は16.9%で、男女合わせると30.0%となり、目標の2倍以上になります。



喫煙が身体に及ぼす影響はご存じのように大きく、最近では新型コロナウイルスの重症化リスクの一つとさ

れています。事業所ごとの目標値を設定して、男女ともに禁煙指導を勧める必要があります。

### お願い



- 定期健診で乳がん検診に関わる検査を行っていませんので、40歳以上の女性は積極的、自発的に自治体での検査および医療機関での検査を受けるようにしてください。また、気になる症状があれば早めに医療機関を受診するようにしてください。診断や治療が遅れると治りにくくなる可能性があります。
- 「胃検診」は次の健診では実施しません。2年に1度の検査になります。気になる症状がある場合は医療機関で胃内視鏡検査を受診するようにお勧めします。

Special Interview

今日も  
笑顔で

丸山桂里奈さん

● タレント

こう見えても料理は毎日作って  
体も心も健康に過ごしています！



アスファルトは友達!!

まるやま かりな / 1983年、東京都生まれ。小学6年生からサッカーを始め、大学時代の2002年に日本代表に初選出。FWとして活躍し、ワールドカップはアメリカとドイツの2大会に出場、オリンピックはアテネ、北京、ロンドンの3大会に出場した。2016年に引退し、現在はタレントとしてテレビを中心に活躍中。夫は元日本代表サッカー選手の本並健治さん。

私、今が一番健康で幸せかもしれません。スポーツ選手はセカンドキャリアをどう築いていくか難しいものですが、私の場合は、引退後すぐにバラエティ番組などに呼んでいただいて、それからわりと順調にお仕事を続けられています。それは私の実力ではなく、私が未熟な小鳥だとしたら、周りの大人の鳥たちがサポートしてくれて、うまく羽ばたかせてくれたおかげだと思います。

現役時代は、試合に向けていかに持久力を備えられるか、という食事法や運動法を淡々とこなし、決して楽しい食事ではありませんでした。ところが、引退して何でも食べられるようになると、世の中にはびこっている魅力的な物がおいし過ぎて（笑）、とにかく食べまくって、不健康な生活を送ることもありました。

一つの転機となったのは結婚です。夫は私よりずっと年上で、健康でいてもらいたかったので、食事に気を付けるようになりました。こう見えても私、毎日料理を作っているんですよ。夏は自宅のベランダで育てたゴーヤやトマト、なすなどを使った料理にも挑戦して、改めて野菜のおいしさを知りました。

どんなに仕事が忙しくても毎日料理を作るのは、自分のメンタルにも良い影響があるみたい。肉をたいたいたり、切ったり、野菜を刻んだりする行為が、知らぬ間にストレス発散になっているようですね。