

しぶさわけんぽ

2025
SUMMER
No.238



鹿児島県 ひまわり畑を通るJR指宿枕崎線と開聞岳／提供：アマナ

澁澤健康保険組合

健康診断のご案内

④心臓病や高血圧の薬を服用している方は健診受付の2時間前までに服用してください。糖尿病の薬（インスリン注射含）を服用している方は低血糖発作を起こす危険性がありますので必ず主治医に相談してください。その他の薬を常用されている方は当日の服用について主治医とご相談ください。

⑤検査項目につきましては、4ページをご参照ください。

⑥本年度は、胃部X線（デジタル）検査は**実施しません**。なお、35歳以上の方で初めて健診を受ける方および35歳になる方はABC検診（胃がんリスク検査）を実施します。

※胃部X線検査は2年に1回の実施のため本年度は実施しません。気になる症状がある場合は、医療機関をご受診ください。



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。

◎澁澤健康保険組合
健康相談室直通

TEL 03-5646-7497

受付時間	所在地	電話番号	連絡責任者
8:30~10:30	東京都板橋区高島平6-1-7（東京団地倉庫内）	03-3975-7481	江藤/箱石
14:00~16:00	埼玉県北本市下石戸6-316-2 GLP北本内	048-578-4161	江藤/北村/岩村
7:00~9:00	栃木県芳賀郡芳賀町芳賀台5-2	028-677-4522	黒沢/海賀
11:00~12:00	群馬県衆郡衆町中野3404	0276-88-6628	高津
14:30~16:00	埼玉県深谷市白草台2909-58	048-583-7722	神坐/杉田
8:00~10:00	千葉県千葉市稲毛区長沼原町200	043-215-1411	日吉/藤田
8:30~10:30	東京都大田区東海4-8-18	03-3790-5072	宮本
8:00~11:00	神奈川県横浜市神奈川区恵比須町1	045-441-7931	高瀬/奥野/齋藤
8:00~9:30	千葉県松戸市稔台6-7-1	047-361-3775	酒井
11:00~12:00	埼玉県三郷市泉3-5	048-949-2411	蘆田
8:00~9:00	大阪府大阪市城東区西今福東1-2-24	06-6939-7171	安村
10:30~12:00 13:30~15:00	大阪府茨木市西河原北町6-15	072-622-5531	前田/林
8:30~10:00	滋賀県近江八幡市上田町26-1	0748-37-6611	中西/角谷
7:30~10:30	兵庫県神戸市中央区港島1-5-8	078-940-6008	加納/加藤
7:30~10:30	兵庫県神戸市中央区港島1-5-8	078-940-6008	加納/加藤
8:00~11:00	大阪府大阪市港区築港4-1-11	06-6573-9100	大門/松崎
7:00~10:00	愛知県小牧市入鹿出新田822	0568-76-4597	東田/上田
7:00~10:00	愛知県小牧市入鹿出新田822	0568-76-4597	東田/上田
9:00~10:00	三重県亀山市田村町1888-16	0595-85-1138	中西/廣森
8:00~9:30	神奈川県横浜市中区山下町23 （日土地山下町ビル10F・健診会場2F）	045-211-2031	門井/高須
11:30~12:00	神奈川県川崎市宮前区犬蔵3-14-17	044-976-3371	白壁/高見澤
8:00~9:00	千葉県千葉市中央区中央港2-4-3	043-203-8331	新田/藤田
11:00~12:00	千葉県船橋市西浦3-8-4 C棟	080-4887-2671	藤田
8:00~11:00	東京都江東区永代2-37-28	03-5646-7496	門澤/渡邊/鈴木若/大内
8:00~11:00	東京都江東区永代2-37-28	03-5646-7496	門澤/渡邊/鈴木若/大内
8:00~11:00	東京都江東区永代2-37-28	03-5646-7496	門澤/渡邊/鈴木若/大内

健診実施場所	電話番号	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	江口/田中
福井県福井市日光1-3-10	0776-25-2206	岡本/安田
山口県防府市新築地町15-7	0836-31-2555	副島/安達
福岡県糟屋郡新宮町下府2-9-26	092-622-0398	高岡/吉良山
福岡県北九州市門司区大字畑1423-10	093-481-3225	藤森
兵庫県加古川市神野町石守50	079-429-2525	海津
宮城県仙台市宮城野区福田町南1-9-53	022-217-6678	阿部
山形県山形市花岡110-1	023-681-7760	岡田

注2 実施月日は変更する場合がございます。

受付時間	所在地	電話番号	備考
9:00~10:30	東京都渋谷区道玄坂1-16-10 渋谷DTビル地下1F	03-6277-5076	予約は当健保組合で行います。

各事業主からの委託を受けて、
以下の日程で巡回人間ドック健康診断（法定健診含）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、日程予定表の他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。
- ②受診票は、問診欄を記入のうえ受診時に受付に提出してください。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見受けられますので必ずご確認ください。**
- ③前日はアルコールを避け、健診受付の10時間前までに食事をお済ませください。カロリーの無い水・麦茶は飲んで構いません。午後受診の方はできるだけ当日午前6時までに食事をお済ませください。

2025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
5/19 月	板橋E*澁澤コネクト	板橋営業所
5/19 月	板橋E*澁澤コネクトT	北本倉庫
5/20 火	栃木E*栃木T	栃木営業所
5/20 火	群馬T	群馬ターミナル
5/20 火	埼玉E*埼玉T	埼玉営業所
5/22 木	京葉配送E*千葉T	京葉配送営業所
5/23 金	東京港E	東京港営業所
5/27 火	恵比須町E*大黒E*横浜T*澁澤コネクト	恵比須町営業所
5/28 水	松戸E*澁澤コネクト	松戸営業所
5/28 水	三郷E*澁澤コネクト	三郷営業所
5/30 金	城東E*金本荷役	城東営業所
5/30 金	茨木E*大阪T*金本荷役	茨木営業所
5/31 土	近江E*滋賀T*オーミパッケージ	近江営業所
6/2 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	神戸支店
6/3 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	神戸支店
6/4 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*日正運輸	大阪支店
6/5 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
6/6 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
6/7 土	三重E*三重T	三重営業所
6/9 月	横浜支店*横浜港E*本牧E*大黒E*澁澤コネクト	横浜支店
6/9 月	神奈川T	神奈川ターミナル
6/10 火	千葉港E*千葉T	千葉港営業所
6/10 火	京葉配送E*千葉T(西浦倉庫)	西浦倉庫
6/17 火	本店地区 各部*営業所*関係会社他 男性優先日	澁澤シテイブレイス永代(1F会議室)
6/18 水	本店地区 各部*営業所*関係会社他 女性優先日	澁澤シテイブレイス永代(1F会議室)
6/19 木	本店地区 各部*営業所*関係会社他 男性優先日	澁澤シテイブレイス永代(1F会議室)

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月実施予定	北海澁澤物流	北海道労働保健管理協会
6月実施予定	福井E*福井T	福井県労働衛生センター
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
6月6日実施	中国・九州支店*福岡E*九州澁澤物流	生光会 ヘルスポートクリニック福岡
6月実施予定	新門司E*九州澁澤物流	医療法人渡辺胃腸科医院
6月実施予定	加古川E	加古川総合保健センター
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
今秋実施予定	山形E	山形健康管理センター

注1 [E] は澁澤倉庫(株) 営業所の略。[J] は澁澤倉庫(株) 事務所の略。[T] は澁澤陸運(株) ターミナルの略。[C] は澁澤陸運(株) センターの略。

澁澤健康保険組合の提携機関

実施月日	実施機関名	健診場所
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)	せいじんかい 聖仁会診療所

健康診断のご案内

当健保組合の健康診断は、産業保健研究財団に実施を委託しております。

2025年度健康診断が、5月より開始いたします。

本年度は乳がん検診を実施し、胃の検診は実施しません。

受診対象者の方は、乳がん検診を受診するようにしてください。

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	① 被保険者 「巡回人間ドック健診」	② 被扶養者 「家族健診」	③ 被扶養者 「特定健診」
診察・問診	○	○	○
身長・体重	○	○	○
血圧	○	○	○
視力	○	○	×
聴力	○	×	×
尿検査	○	○	○
血液検査	○	○	○
胸部X線	○	○	×
胃部X線	×	有料	×
腹囲	○	○	○
心電図	○	○	医師の判断で実施
便潜血	○（35歳以上）	○	×
子宮頸部細胞診 （自己採取法）	○	○	×
乳がん検査 （乳房超音波検査）	○	○	×
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
腫瘍マーカー（PSA）	○（45歳以上男性）	○（45歳以上男性）	×
腫瘍マーカー（CA125）	○（40歳以上女性）	○（40歳以上女性）	×
ABC検診	○（35歳時*）	○（35歳時*）	×

（備考）○＝当健保組合負担で検査 ×＝検査せず 有料＝自己負担で検査可能

*ただし、35歳以上で今回初めて健診を受ける方も対象です。

【お問い合わせ】



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）が対応します。

直通 TEL 03-5646-7497（担当：渡邊）



澁澤健康保険組合の ホームページをご利用ください

各種手続きや当健保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。

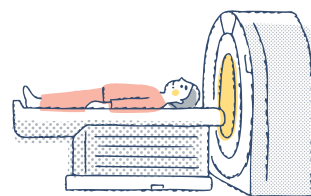
検索 <https://www.shibusawa-kenpo.or.jp/>



被保険者「巡回人間ドック健康診断」

澁澤各事業所における巡回車による健康診断です。

日程	5/19～6/19（巡回）
実施場所	澁澤倉庫各事業所他
費用	全額健保組合負担



被扶養者「家族健康診断」

対象となるご家族の皆さまへ直接ご案内しております。

上記①での受診も可能です。

日程	6月～11月
実施場所	首都圏547会場、地方都市121会場予定（他健保組合と合同実施）
費用	基本項目は全額健保組合負担、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。



被扶養者「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（健保連）」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	5/1～11/30（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	全額健保組合負担
申込方法	健保組合より受診券を配布いたします。各自ご都合のよい健診機関に直接予約のうえ、受診券とマイナ保険証又は健康保険証（資格確認書）を持参し、受診してください。
備考	健診機関は下記の健康保険組合連合会（健保連）のホームページからも検索できます。

特定健診等実施機関検索システム

<http://hoken.kenporen.or.jp/kensin/index.htm>

※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。



乳がん検診についてのお知らせ

乳がんは定期的（1～2年に1回）に検診を受けることで、がんの早期発見につながりやすく治癒率も高くなります

国の指針

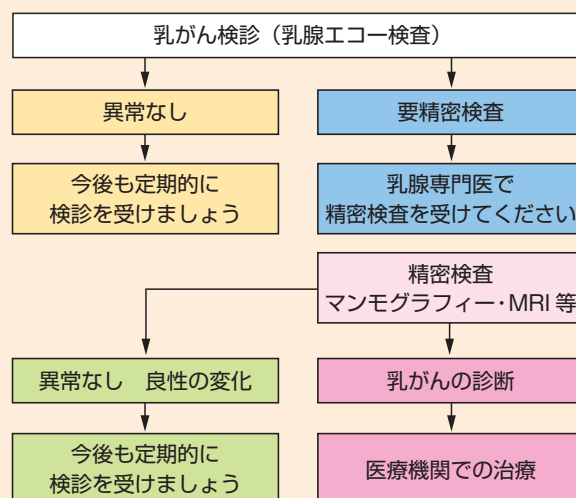
- ・対象は40歳以上
- ・2年に1回
- ・問診や乳房X線検査（マンモグラフィー）

マンモグラフィー検査が基本ですが、乳腺密度が高い40歳代は検診精度が低くなるという問題点があり、近年の研究では、超音波検査を組み合わせることにより、がんの発見率が上昇するという報告があります。

澁澤健康保険組合では身体への影響が少ない超音波（乳腺エコー）検査を女性（全年齢）の希望者を対象に実施することになりました（被扶養者も同様）。

2年に1回の検査になりますので、乳腺エコー検査を実施しない年は、なるべくお住まいの市区町村が実施する乳がん検診（マンモグラフィー）を受けることをお勧めします。

澁澤健康保険組合 乳がん検診の流れ



お問い合わせ

ご不明な点がございましたら下記までお問い合わせください

澁澤健康保険組合 健康相談室 直通 TEL 03-5646-7497（担当：渡邉）

Special Interview

笑顔で
今日も

和田明日香さん
「料理家、食育インストラクター」

周囲や自分の変化に気付いて
柔軟に向き合っていきたい。

肉の3倍
やさしい!

和田明日香

わだ あすか／1987年、東京都生まれ。料理愛好家・平野レミの次男と結婚後、食育インストラクターの資格を取得。料理ができなかった自身の経験を生かした手軽でおいしい料理が人気を集める。メディアでのレシピ紹介など料理家としての活動を中心に、講演会やイベント出演、コラム執筆、ラジオパーソナリティなど幅広く活動中。

一緒に食べる家族のためにも、食事には気を付けています。義母の平野レミさんから「肉の3倍野菜を食べる!」と言われて続けてきたので、それは染みついていますね。1回の食事で完璧にするのではなく、10日ほどかけて、肉や魚、野菜、発酵食品などさまざまな食材をバランスよく食べられるように意識しています。

3人の子供を出産しましたが、その間に自分の体のケアはあまりしていませんでした。食べることもお酒を飲むことも大好きなので、このままでは衰える一方だと感じ、運動を習慣付けようと30歳で始めたのがピラティスです。呼吸が深まり、スッキリとするので運動が得意ではない私が、10年近く続けられています。

仕事では、私はまったく料理ができなかったからこそ、手軽な家庭料理に自分なりのアイデアを加えて、作る人が諦めずに料理をできるような伝え方を意識しています。少し前までは、メディア向けに特別感があるレシピを、と考えていましたが、普段の自分と離れてしまうのは違うと感じ、最近は日頃から食卓に出している等身大の料理を提案することが多くなりました。

家族の状況や世の中はどんどん変わっていきます。私自身でさえ、料理家になるなんて考えてもいませんでした。そうした変化に気付いて柔軟に向き合いながら、日々を積み重ねていきたいです。