

しぶさわけんぽ

2026
SUMMER

No.242



高知県 四万十川と岩間沈下橋 / 提供: アマナ

澁澤健康保険組合

のご案内

各事業主からの委託を受けて、以下の日程で
巡回事業所健診（法定健診含）を実施しますので、
皆さま必ず受診いただくようお願いいたします。

- 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ページ目をご参照ください。
- ⑥本年度は、胃部X線（デジタル）検査を実施します。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。

本年度は乳がん検診を実施しませんが、市区町村あるいは医療機関で受診していただくことをお勧めします。
また、乳がん検診には補助金制度がありますので健保HPの案内をご確認ください。

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。

◎滋澤健康保険組合
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
8:20~10:30	東京都板橋区高島平6-1-7（東京団地倉庫内）	03-3975-7481	江藤/岩田
14:30~16:00	埼玉県深谷市白草台2909-58	048-583-7722	神坐/杉田
8:00~9:00	埼玉県深谷市白草台2909-58	048-583-7722	神坐/杉田
11:00~12:00	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	群馬県邑楽郡邑楽町大字中野3404	0276-88-6628	高津
8:00~10:00	千葉県千葉市稲毛区長沼原町200	043-215-1411	日吉/鈴木敏
11:00~12:00	千葉県習志野市茜浜3-7-2	047-411-5925	日吉/平井
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
8:00~9:00	大阪府大阪市城東区西今福東1-2-24	06-6939-7171	安村
11:00~12:00 13:30~15:00	大阪府茨木市西河原北町6-15	072-622-5531	大藤/林
8:30~10:00	滋賀県近江八幡市上田町26-1	0748-37-6611	河崎/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
8:00~10:30	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	宮ヶ原/廣森
9:00~10:00	神奈川県川崎市宮前区犬蔵3-14-7	044-976-3371	白壁/黒津
8:00~10:00	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
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	千葉県千葉市中央区中央港2-4-3	043-203-8331	新田/鈴木敏
11:00~12:00	千葉県船橋市西浦3-8-4 C棟	080-4887-2671	鈴木敏
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/藤田
山口県防府市新築地町15-7	0836-31-2555	副島/中尾
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
群馬県高崎市筑縄町71-1	027-363-8558	山中
宮城県仙台市若林区卸町1-6-9	022-231-3655	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	予約は健保組合で行います。



2026年度

巡回事業所健診

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・所属部署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。**特に所属部署名に間違いが多く見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。

▼2026年度巡回事業所健診日程予定表

実施月日	実施事業所名	健診場所
5/18月	板橋E*澁澤コネクト	板橋営業所
5/18月	埼群E*埼玉T	埼群営業所
5/19火	埼群E*埼玉T	埼群営業所
5/19火	板橋E*澁澤コネクト	北本倉庫
5/20水	栃木E*栃木T	栃木営業所
5/20水	群馬T	群馬ターミナル
5/21木	京葉配送E*千葉T	京葉配送営業所
5/21木	京葉配送E*澁澤コネクト	Landport習志野
5/22金	東京港E	東京港営業所
5/26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
5/29金	城東E*金本荷役	城東営業所
5/29金	茨木E*大阪T*金本荷役	茨木営業所
5/30土	近江J*滋賀T*オーミパッケージ	近江事務所
6/1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
6/2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
6/3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
6/4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
6/5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
6/6土	三重E*三重T	三重営業所
6/8月	神奈川T	神奈川ターミナル
6/9火	横浜支店*横浜港E*本牧E*大黒E*澁澤コネクト	横浜支店
6/10水	松戸E*澁澤コネクト	松戸営業所
6/10水	三郷E*澁澤コネクト	三郷営業所
6/11木	千葉港E*千葉T*	千葉港営業所
6/11木	京葉配送E*千葉T(西浦倉庫)	西浦倉庫
6/17水	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木	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金	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
6月26日予定	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8日予定	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
6月実施予定	藤岡E	真木病院
6月実施予定	宮城T	みやぎ健診プラザ
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]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

澁澤健康保険組合の皆さまへ

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。

2026年度健康診断が、5月より開始いたします。

本年度は胃の検診を実施し、乳がん検診は実施しません。

受診対象者の方は、胃部X線検査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 「巡回事業所健診」	2 被扶養者 「家族健診」	3 被扶養者 「集合契約特定健診」
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	○ (40歳以上 ^{*1})	○ (40歳以上 ^{*1})	×
腹囲	○	○	○
心電図	○	○	医師の判断で実施
便潜血	○ (35歳以上)	○ (35歳未満有料)	×
子宮頸部細胞診 (自己採取法)	○	○	×
乳がん検査 (乳房超音波検査)	×	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
腫瘍マーカー (PSA)	○ (45歳以上男性)	○ (45歳以上男性 ^{*3})	×
腫瘍マーカー (CA125)	○ (40歳以上女性)	○ (40歳以上女性 ^{*3})	×
ABC検診	○ (35歳時 ^{*2})	○ (35歳時 ^{*2*3})	×

(備考) ○=健保組合負担で検査 ×=検査せず 有料=自己負担で検査可能

*1 ただし、40歳未満でも希望者は受診可能

*2 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。

*3 施設内健診では実施していません。

【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/>



被扶養者の皆さまへ

健康診断の案内があった方は下記123の方式のどれかから受診をお願いします。

1	被保険者／被扶養者 「巡回事業所健診」
澁澤各事業所における巡回車による健康診断です。	
日程	5/18～6/19（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

2	被扶養者 「家族健診」
他健保含めた「巡回家族健診」・指定された病院で受ける「施設内健診」があります。健診案内にリストを添付していますのでご確認ください。	
日程	6月～11月
実施場所	全国各地
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	「家族健診申込書」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。

3	被扶養者 「集合契約特定健診」
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または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。



胃部X線検査についてのお知らせ

胃部X線検査を受けることで、胃がんや胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの消化器系疾患の早期発見につながりやすく治療率も高くなります。



国の指針

- ・対象は50歳以上
 - ・2年に1回
 - ・胃内視鏡検査または胃部X線検査
- 国の指針では50歳以上ですが、澁澤健保では40歳から検診対象としています。

40歳未満でも受診可能ですのでご希望の方は健保までご連絡ください。また自己負担が発生しますが、人間ドック補助を利用して胃内視鏡検査を受診することができます。こちらについては健保HPをご確認ください。

受診について

胃がんは日本のがんによる死亡原因の上位に位置しており、50歳代から罹患が増加します。胃部X線検査は2

年に1回の実施となっています。

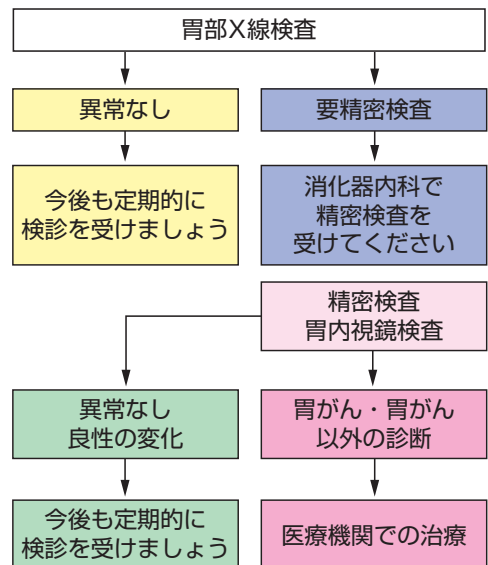
胃の痛み、不快感、食欲不振、食事がつかえるなどの症状がある場合には、検診ではなく、すぐに医療機関を受診してください。

受診内容

発泡剤（胃を膨らませる薬）とバリウム（造影剤）を飲み、胃の中の粘膜を観察する検査です。バリウムを飲むことにより、便秘やバリウムが腸内で詰まって腸閉塞を起こすことがまれにあります。過去にこの検査で体に異常があった方や、水分制限を受けている方は、検査を受ける前に医師にご相談ください。

検査当日は検査が終了するまで食事や飲み物が取れません。

澁澤健康保険組合 胃部X線検査の流れ



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：渡邊）

今日も

笑顔で

Special Interview

俳優
田畑智子さん

衣装：Y's

たばた ともこ／1980年、京都生まれ。12歳の時に映画「お引越し」のオーディションで主演に抜てき、2000年NHK連続ドラマ小説「私の青空」ではヒロインを務める。大河ドラマ「新選組!」、「しあわせは食べて寝て待て」、映画「血と骨」「隠し剣 鬼の爪」などに出演。2026年7月には舞台「成瀬は天下を取りに行く」に出演。確かな演技力で多彩な役柄を演じ続けている。

結婚して子供が生まれてから、健康的な生活に変化したと感じています。食への向き合い方も変わりました。1人暮らしの頃は簡単に済ませてしまうこともありましたが、今は子供たちと一緒に、1日3食をバランスよく食べることを大切にしています。最近、夫が漢方アドバイザーの資格を取得したのを見て、私自身も食に関する資格や知識を身に付けたいと思うようになりました。実家が料理屋なので、両親もきつと喜んでくれるのではないかなと。

日中に子供たちと思い切り遊ぶためには、睡眠が欠かせません。若い頃は睡眠を削って仕事も遊びも全力でしたが、40歳代になると寝ないと回復しないことを痛感します。寝不足だとイライラしたり、効率が落ちたり。寝る前は、楽しいことを思い浮かべるようにしています。寝かしつけも明るい絵本やお話で1日を締めくくるようにすると翌朝の目覚めがまったく違うんです。子供を中心に1日の中で「寝る・食べる・遊ぶ」をどうフルに使い切るかを常に考えています。

家族と過ごす時間は本当に楽しくて、「みんなで夏に旅行に行こう」なんていう目標を立てながら、毎日を前向きな気持ちで過ごしています。譲り合うこと、話し合うことを大切にしているので、けんかすることは少なく、家の中はいつも平和そのものなんですよ。

家族みんなで過ごす

ポジティブな毎日。

よく食べ
よく眠り
よく笑おう

