

しぶさわけんぼ

2026
WINTER

No.240



神奈川県 雪景色の箱根から望む紅富士／提供：アマナ

澁澤健康保険組合

2026
New Year

新年のごあいさつ

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うございます。

謹んで新年の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賜り、心より御礼申し上げます。引き続き本年もどうぞよろしくお願いたします。

2025年を健康の面から振り返りますと、私たちの生活における健康への意識、関心が、着実に高まったことが実感できた一年であったかと思えます。スマートフォンやスマートウォッチで歩数や睡眠の質を確認したり、摂取カロリー、たんぱく質の記録アプリが普及したり、各種のリハビリウェアが大ヒットしたりと、健康関連のサービス、グッズが日常の中にどんどん取り入れられるようになってきました。

当健保組合におきましても、そんな皆さまの意識と行動をしっかりと支えられるよう、昨年いくつかの施策を実施いたしました。一つは、人間ドック費用補助制度の新設です。病気を早期に見つけて対応することは、ご自身やご家族の生活にとって非常に有用です。ぜひご自身とご家族の健康状態と向き合う機会としても定期的にご活用ください。もう一つ触れさせていただくと、一昨年スモールスタートしました、健康アプリを活用したウォーキングラリーを春、秋の2回開催しました。楽しみながら歩く習慣づくりを応援する取り組みとして、多くの方にご参加いただき、「運動のきっかけができました」「ウォーキングの習慣が付きました」といった声も寄せられ、施策に知恵を絞る事務局一同の大きな励みともなりました。

もちろん、医療費自体の上昇、高額化や高齢者医療費を現役世代が支える構造の進行など、健保組合

を取り巻く状況は引き続き厳しさを増しています。だからこそ、一人一人が無理なく健康づくりに取り組むことが、将来の制度を支えるかけがえのない力につながります。当組合は、発病者への保険給付にとどまらず、企業グループ健保として、皆さまの日々の健康づくりを後押しする健康事業にもしっかりと取り組んでいきたいと考えています。同時に透明性と公正性の高い運営を引き続き大切にまいります。健全性を維持している組合財政の状況や施策の目的を分かりやすく正確にお伝えし、納得感を持って制度に参加いただけるよう、情報発信にも力を入れてまいります。組合員の皆さまから寄せられる声を丁寧に受け止めながら、未来に向けて健保組合としての持続する使命を果たせるように、取り組んでまいり所存です。

本年が、皆さまにとりまして健やかで笑顔あふれる一年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。どうぞ2026年も当健保組合への変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。





Pep Up.



澁澤健康保険組合

Pep Upウォーキングラリー ウォーキングラリー



開催期間 2025年10月06日～11月04日

第3回 ウォーキングラリー結果発表

2025年 10/6～11/4実施

順位	氏名	記録	(1日平均歩数)
1位	1 末咲丸さん	1,522,339歩	50,745歩
2位	2 (ニックネームなし)	1,360,300歩	45,343歩
3位	3 どんぐりさん	1,112,257歩	37,075歩
4位	寝太郎さん	1,014,853歩	33,828歩
5位	ベンジーさん	935,207歩	31,174歩
6位	牛タン食べたいさん	910,181歩	30,339歩
7位	グリさん	870,861歩	29,029歩
8位	(ニックネームなし)	869,688歩	28,990歩
9位	(ニックネームなし)	822,747歩	27,425歩
10位	千葉常胤さん	775,867歩	25,862歩

参加者
207人



※ニックネームは11/11時点のものです

(1日平均歩数)	人数	ポイント
0～5,999歩	59人	300ポイント
6,000～7,999歩	32人	600ポイント
8,000～9,999歩	31人	1,100ポイント
10,000歩以上	85人	2,100ポイント

ご参加の皆さま、
1ヵ月のウォーキングお疲れさまでした！
健康習慣とポイントを獲得する機会になるので
次回もぜひご参加ください。
次回開催時期については『Pep Up』内で
お伝えしますのでご確認ください。



インフルエンザ予防接種申請のお知らせ

接種期間 2025年10月1日～12月31日

申請期間 2025年10月1日～2026年2月28日

予防接種済みで
申請がまだの方は
お忘れなく！

今年も健康アプリ「Pep Up」での申請を導入しています。写真を送るだけなので簡単です。

※「Pep Up」導入には本人確認コードが必要になります。
コードがご不明の方は澁澤健康保険組合へご連絡をお願いします。

TEL : 03-5646-7496



関係会社別・性別受診者数

令和7年9月23日現在 (人)

	濠澤倉庫(株)	濠澤陸運(株)	濠澤コネクト(株)	その他の事業所*	合計
男性	380	266	81	90	817
女性	186	19	77	30	312
総計	566	285	158	120	1,129
平均年齢	42.7歳	52.0歳	48.3歳	49.1歳	46.5歳

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

実施項目

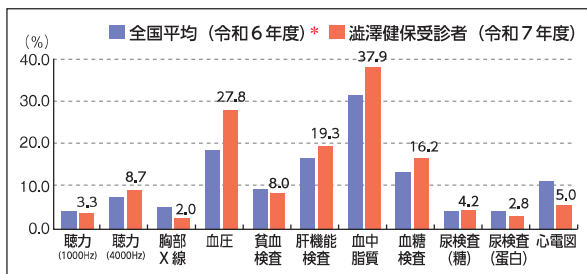
定期健康診断	①既往歴・業務歴 ②自覚症状・他覚症状 ③身長・体重・腹囲・視力・聴力 ④胸部X線 ⑤血圧 ⑥貧血(赤血球数・Hb) ⑦肝機能(AST・ALT・γ-GTP) ⑧血中脂質(HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪) ⑨血糖(空腹時血糖・HbA1c) ⑩尿(尿蛋白・尿酸) ⑪心電図
追加項目	血液一般(白血球数・ヘマトクリット)・尿酸・尿(尿潜血)・腎機能(クレアチニン・eGFR)※1・便潜血※1 子宮細胞検査(自己採取型)・乳房超音波検査(1回/2年)・ABC検査※2・腫瘍マーカー(男性PSA・女性CA125)※3

※1：35歳以上
 ※2：今回初めて健診を受ける方および35歳になる方
 ※3：男性45歳以上・女性40歳以上
 補足：胃部X線検査は、1回/2年のため今年度は実施しておりません。

健康診断結果

1 有所見率の全国値との比較 (法定項目のみ)

①検査項目別

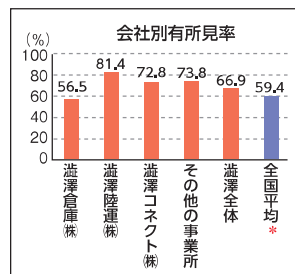


*厚生労働省令和6年度「定期健康診断結果報告」より

令和6年度の厚生労働省「定期健康診断結果報告」の値を全国平均として比較すると、当健保組合では血圧、血中脂質、血糖検査、肝機能の順で高くなっています。特

に血圧、血中脂質、血糖検査の有所見率が高くなっていることから動脈硬化性疾患のリスクがあり生活習慣病の予防が課題といえます。動脈硬化を放置すると血液の通り

②関係会社別



道が狭くなり血液が流れにくくなったり、弾力性が失われて心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こりやすくなります。食事や運動、禁煙など生活習慣の改善を心掛けるとともに、体重や家庭血圧の測定を行いご自身の健康状態を把握することも大切です。

会社別の有所見率では、九州濠澤物流(株)、濠澤陸運(株)、中部システム物流(株)、オーミパッケージ(株)、濠澤コネクト(株)の順で高く全国平均を超えています。一般的に事業場規模が小さくなると有所見率が高くなる傾向にありますので、比較の際は考慮が必要ですが、喫煙率も高い会社においては動脈硬化性疾患の増加が懸念され重要な課題と考えられます。

2 要精密検査・要治療受診率

令和7年11月11日現在 (人)

	濠澤倉庫(株)	濠澤陸運(株)	濠澤コネクト(株)	その他の事業所	合計
健康診断受診者数	566	285	158	120	1,129
要精密検査・要治療数	118	83	53	34	288
要精密検査・要治療率	20.8%	29.1%	33.5%	28.3%	25.5%
医療機関受診者数	52	45	39	14	150
医療機関受診率	44.1%	54.2%	73.6%	41.2%	52.1%

令和7年度の要精密検査・要治療判定が多かった項目は肝機能、血中脂質、血圧、尿検査、便潜血検査でした。二次検査の受診率は決して高いとはいえません。主な理由としては「自覚症状がない」「時間がない」「自分は大丈夫」「情報不足」等が挙げられます。未受診のまま放置していると気

付かないうちに症状が悪化してしまったり早期発見が遅れてしまうことがあるかもしれません。血圧を例にすると、高血圧の主な原因は生活習慣、遺伝、ストレス、疾患(何らかの病気が原因となって起こる高血圧)等さまざまです。原因に応じて正しい治療方法を選択し高血圧を治療します。重症

化を防ぐためにも二次検査の受診率向上に向けて引き続き受診勧奨を行っていきます。

今年度実施の乳がん検診については、受診率89.7%でした。うち要再検査(C1)と判定された方は12.5%、要精密検査(D)は3.2%でした。要再検査(C1)の方は毎年の検査が必要ですが令和8年度は当健保組合の健康診断項目に含まれません。各自治体のがん検診をご利用いただくか医療機関(乳腺専門医)を受診いただき再検査をお受けください。

○各自治体のがん検診窓口はこちらから検索可能です。
<https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/contact/map/>



特定保健指導

①特定保健指導対象者数 令和7年9月23日現在 (人)

	積極的支援	動機付け支援	合計	対象者率 (%)
令和7年度	112	61	173	21.1%
令和6年度	107	67	174	21.8%
令和5年度	99	54	153	21.9%
令和4年度	112	61	173	22.4%
令和3年度	102	52	154	20.3%

特定保健指導対象者は40歳~74歳の方ですが、濠澤健康保険組合では40歳未満の若年層も対象としています。40歳未満の若年層を特定保健指導の階層化判定基準と同様に抽出した結果、積極的支援レベル27名、動機付け支援レベル13名でした。より早いうちに保健指導を行い、生活習慣を改善するこ

とでリスクを回避し、将来的に生活習慣病を予防していただくことを目的としています。

特定保健指導の対象者は、ここ数年横ばいで推移しています。対象者が参加しやすい環境整備や実施方法の見直しや検討を行い特定保健指導の実施率向上を目指します。

② 特定保健指導の判定基準

特定保健指導の対象者（階層化）

腹囲	追加リスク			④喫煙歴	対象	
	①血糖	②脂質	③血圧		40～64歳	65～74歳
≥85cm（男性） ≥90cm（女性）	2つ以上該当			あり なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当					
上記以外で BMI≥25	3つ該当			あり なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当					
	1つ該当					

（注）喫煙歴の斜線欄は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味する。

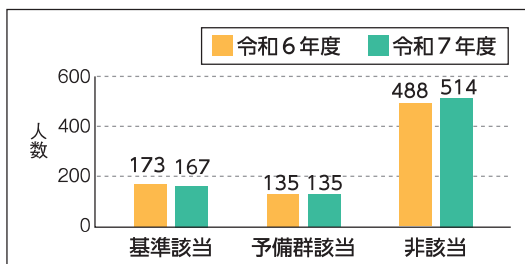
③ 特定保健指導の実施内容

「積極的支援」では、自分自身の健康状態を自覚し、生活習慣改善のための取り組みを自主的に継続して行えるよう保健師や管理栄養士等の専門スタッフとともに計画を立て、3ヵ月にわたる指導・支援を行います。3～6ヵ月経過後に計画通り効果が出ているか等を評価します。

「動機付け支援」では、同様に現在の自身の健康状態を自覚し、保健師や管理栄養士等の専門スタッフとともに生活習慣改善のための行動計画を立て、自主的な取り組みを継続的に行えるよう動機付けを原則1回支援します。3ヵ月経過後に計画通り効果が出ているか等を評価します。

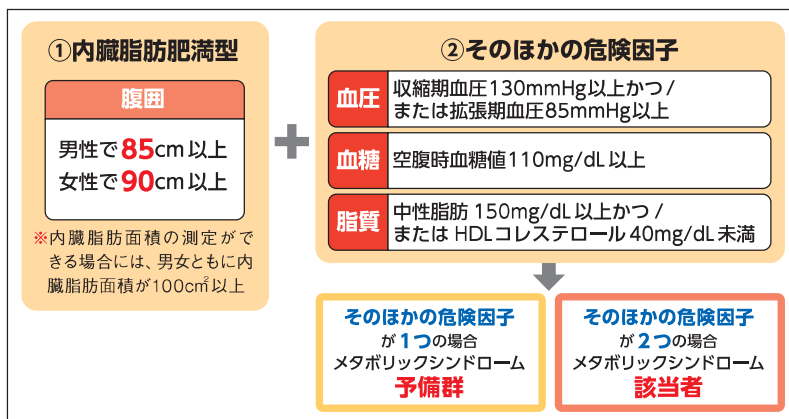
※2024年度（第4期）からは、特定保健指導によって成果が出たかどうかを評価する「アウトカム評価」が導入されました。アウトカム評価の主要達成目標は「腹囲2cm・体重2kg減」となっており、初回から3ヵ月以上経過後の実績評価時に目標を達成した場合、特定保健指導は終了となります。「腹囲2cm・体重2kg減」を達成していなくても、「腹囲1cm・体重1kg減」や生活習慣病予防につながる行動変容が認められた場合は、成果として評価されます。

④ メタボリックシンドローム基準該当者（40-74歳）



メタボリックシンドロームに着目した特定健診によって生活習慣病のリスクを早期に発見しその結果を踏まえて特定保健指導を実施しています。令和7年度のメタボリックシンドローム該当者および予備群は37.0%でした。令和6年度は38.7%でしたのでほとんど変化はありません。今後もデータを積み重ねメタボリックシンドローム該当者および予備群を減少させる効果の有無を検証していきます。

⑤ メタボリックシンドロームの診断基準



出典：政府広報オンライン「生活習慣病とは？予防と早期発見のために定期的な受診を！」

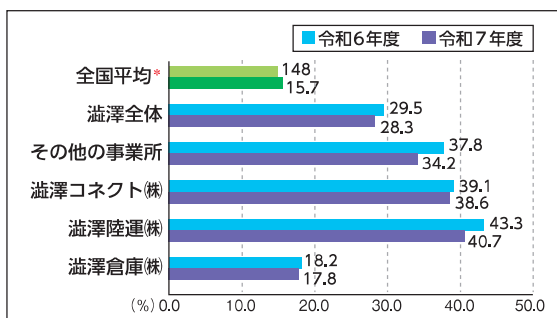
【補足】・高トリグリセライド血症・低HDLコレステロール血症・高血圧・糖尿病に対する薬物治療を受けている場合はそれぞれの項目に含めます。
・メタボリックシンドロームの診断基準と特定保健指導の判定基準は少し異なります。

喫煙の状況

関係会社別喫煙率（男女別）

		澁澤倉庫(株)	澁澤陸運(株)	澁澤コネクト(株)	その他の事業所	澁澤全体	全国平均*
男性	令和6年度	23.7%	44.5%	45.9%	37.2%	34.1%	24.8%
	令和7年度	23.2%	42.1%	43.2%	36.7%	32.8%	25.6%
女性	令和6年度	6.8%	26.3%	31.5%	39.0%	17.2%	6.2%
	令和7年度	7.0%	21.1%	33.8%	26.7%	16.3%	6.9%

関係会社別喫煙率（全体）



*全国平均は厚生労働省 令和5年「国民健康・栄養調査」より、令和4年と5年の数値。

令和7年度の喫煙率は28.3%であり、男性が32.8%、女性が16.3%でした。昨年度よりやや減少しています。厚生労働省の国民健康・栄養調査(令和5年)と比較すると、当健保組合の喫煙率は高いです。会社別では、九州澁澤物流(株)が68.2%と最も高く、次いで北海澁澤物流(株)42.9%、澁澤陸運(株)40.7%、澁澤コネクト(株)38.6%と続きます。男女別では、

男性は澁澤倉庫(株)、澁澤ファシリテイズ(株)、中部システム(株)については全国平均より低いですが、女性は全体的に全国平均より高いです。喫煙は、がんや生活習慣病の原因となり発症すると業務パフォーマンス、生産性の低下にもつながることが分かっています。当健康保険組合ではさらなる禁煙の推進活動を行います。

Special Interview

笑顔で
今日も

手の届く所にあるものは
すかさずチャレンジしたい。

堀井美香さん「フリーアナウンサー」

動く！歩く！
堀井美香

ほりい みか／1972年、秋田県生まれ。TBSにアナウンサーとして27年間務めた後、50歳で独立。さまざまなCMや番組のナレーションのほか、Podcastの人気番組「OVER THE SUN」を2020年より担当。自身が開催する朗読会はチケットが即完売になるほどの人気を博し、精力的に活動が続いている。

体のために気を付けていることは、よく歩くこと。仕事の移動もハイヒールでカツカツと歩いています。また毎日ではないですが、夕飯の後に2時間ほど歩くこともあります。暗くて顔が見えないのを良いことに、仕事で暗記しなければならぬ文章をブツブツ言いながら歩いています（笑）。

最近、心を整えるためにタイミングが合えばお寺の座禅会に参加しています。50代になると、「仏教」を語り出す人が多いのですが、53歳になった私にもついにその時が来たという感じです。私とはとにかくせっかちで、仕事も詰め込んで3つも4つも同時進行したい性分。でも、座禅をしている間は何もすることを許されません。そんな状況に置かれると、座禅の後は「ゆっくりでもいいんだな」という気持ちになれるんです。

同年代の人とは、残りの時間で何ができるんだろうね、と話すことが増えました。そんな中で、少し手を伸ばせば届く所にあるものは、すかさずチャレンジしたいという気持ちです。母はもうすぐ90歳なのですが、現役で働いているんです。そんな母に憧れますし、私も長く働き続けたいですね。それにはまず健康じゃなきゃいけないし、頭もしっかりしていないといけない。何より、仕事でストレスではなくハッピーだと感じられることが大切だと実感しています。