

しぶさわけんぼ

2025
WINTER

No.236



山梨県 河口湖に映る富士山 / 提供: アマナ

澁澤健康保険組合

2025
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いたします。

2024年は、日本を代表するアスリートである大谷翔平選手が大リーグでさらなる偉業を成し遂げ、私たちに感動を与えた一年でもありました。大谷選手の活躍は、圧倒的な身体能力だけではなく、日々の徹底した健康管理やトレーニングの成果によるものと改めて感じさせられました。その姿勢は、私たちの日頃の健康管理や日常生活での運動習慣などにも大いに通じるものがあるのではないのでしょうか。

2024年は、健康保険組合の中期経営計画に該当するデータヘルス計画の更新の年でした。事務局メンバーが情報を集め知恵を絞り、当健保組合独自の保健事業の取り組みを進めました。加入者の皆さまの健康意識の向上、健康習慣のきっかけづくりや継続支援を目的に、スマートフォンにダウンロードして利用できる健康アプリを導入しました。このアプリでは、健診結果や医療費通知がいつでも確認できたり、インフルエンザ予防接種の補助金の申請等も簡単に申請できるようになりました。アプリを使った健康増進のためのウォーキングイベントの企画にも多くの皆さまに参加いただきました。また、皆さまの健診データを収集分析する中で、病院に直接行かなくても取り組める禁煙サ

ポートプログラムをはじめ、重症化前の歯科受診勧奨事業の計画等を進めています。限られた予算を自分たちにとって、より効果的な保健事業に充当し、皆さまの健康増進、疾病予防、重症化予防に取り組んでまいります。

本年も知恵を絞って被保険者ならびにご家族の皆さまにとってメリットのある取り組みを進めていきたいと考えております。自分たち自身の企業グループで、自分たちに適した事業が行える企業グループ健保を持てるというメリットを最大限引き出せる様に、ぜひ、当健保の取り組む事業に関心を持っていただき、人生100年時代といわれる今、健康寿命の延伸、笑顔にあふれた生活を実現するために、一緒になって取り組んでまいりましょう。

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ます。新年のご挨拶とさせていただきます。





特定保健指導対象者数

令和6年9月30日現在 (人)

	積極的支援	動機付け支援	合計	対象者率 (%)
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歳ですが、澁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。特定保健指導の階層化基準と同様に抽出した結果は、積極的支援レベル34人、動機付け支援レベル16人でした。

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。

保健指導レベルは下記のように階層化されます。

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。

追加リスク

- ①血糖・・・空腹時血糖 100mg/dL以上 または HbA1c (NGSP) 5.6% 以上
 - ②脂質・・・空腹時中性脂肪 150mg/dL以上 (やむを得ない場合は随時中性脂肪 175mg/dL以上) または HDL コレステロール 40mg/dL未滿
 - ③血圧・・・収縮期血圧が130mmHg以上 または拡張期血圧が85mmHg以上
- ※糖尿病・脂質異常症・高血圧で薬剤治療中の方は、特定保健指導の対象とはなりません。「情報提供レベル」となります。

喫煙の状況

	澁澤倉庫(株)	澁澤陸運(株)	澁澤コネク(株)	その他の事業所	澁澤全体	全国平均*
総数	18.2%	43.3%	39.1%	37.8%	29.5%	14.8%
男性	23.7%	44.5%	45.9%	37.2%	34.1%	24.8%
女性	6.8%	26.3%	31.5%	39.0%	17.2%	6.2%

*厚生労働省 令和4年「国民健康・栄養調査」より

令和6年度澁澤全体の喫煙率は29.5%であり、男性が34.1%、女性が17.2%でした。厚生労働省の令和4年度国民健康・栄養調査と比較すると、当健保組合の喫煙率が高くなっています。特に九州澁澤物流(株)は54.3%と高く、次いで澁澤陸運(株)43.3%、北海澁澤物流(株)40.0%、澁澤コネク(株)39.1%と続きます。女性の喫煙率も高くなっていますが、これは人数が少ないこと

が影響していると思われます。喫煙は、がんや生活習慣病の原因となり、身体に有害であることは周知の事実ですが、やめたいと思ってもやめられないのも現実です。令和6年度は澁澤陸運(株)を中心に禁煙サポート事業を展開しています。今後はさらなる禁煙の推進活動を検討しています。

卒煙は1日でも早く!!

明日の自分のために、今日健康に良い事を一つ実践しましょう

関係会社別・性別受診者数

令和6年9月10日現在 (人)

	澁澤倉庫(株)	澁澤陸運(株)	澁澤コネク(株)	その他の事業所*	合計
男性	367	265	61	94	787
女性	176	19	54	41	290
総計	543	284	115	135	1,077
平均年齢	43.4歳	51.4歳	49.2歳	48.9歳	46.8歳

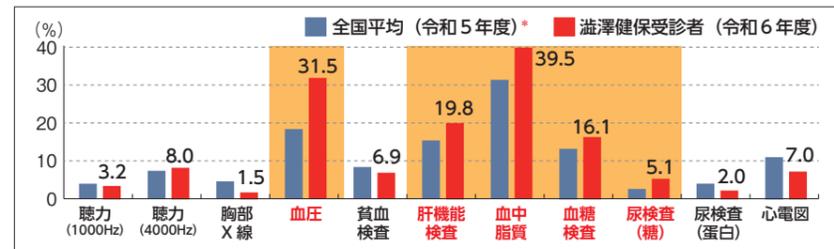
*その他の事業所：澁澤ファシリティーズ(株)・北海澁澤物流(株)・中部システム物流(株)・(株)オーミパッケージ・九州澁澤物流(株)

実施項目

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・尿糖) ⑪心電図	※1: 35歳以上(胃部X線は35歳未滿の方も希望者は受診可) ※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
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)・胃X線検査(1回/2年)*1・ABC検査*2・腫瘍マーカー(男性PSA・女性CA125)*3	補足: 乳線エコー検査は、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)



*厚生労働省「定期健康診断結果報告」より

家庭血圧の測り方 (自宅で測定した血圧を家庭血圧と呼びます)

- 朝と夜の1日2回、それぞれ2回ずつ測定しその平均値を記録しましょう。
- 朝：起床後1時間以内、排尿を済ませ朝食前、服薬前、1～2分の安静後測定します。夜：就寝前1～2分の安静後測定します。
- 血圧は上腕にカフを巻くタイプのものを使用します。椅子に腰掛けカフの高さと心臓の高さを合わせ測定します。
- 家庭血圧での高血圧の診断基準は135/85mmHg以上です。週に5日以上測定し血圧値の平均が基準値を超えている場合は医師に相談しましょう。

②要精密検査受診率

令和6年11月20日現在 (人)

	澁澤倉庫(株)	澁澤陸運(株)	澁澤コネク(株)	その他の事業所	合計
受診者数	543	284	115	135	1,077
要精密検査数	119	68	20	38	245
要精密検査率	21.9%	23.9%	17.4%	28.1%	22.7%
精密検査受診者数	73	50	14	17	154
要精密検査受診率	61.3%	73.5%	70.0%	44.7%	62.9%

令和6年度の要精密検査判定が多かった項目は肝機能、血中脂質、血圧、尿酸値、便潜血検査でした。肝機能については最近、特に生活習慣病を基盤とする脂肪肝(非アルコール性脂肪肝<NASH>やアルコール性肝疾患)などが進行して肝硬変や肝臓がんに至ることが増えています。肝

臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ自覚症状がないことが珍しくありません。自己判断をせず、かかりつけ医や消化器内科を受診し原因を明確にすることが大切です。

まだ精密検査を受診していない方に対して、引き続き受診勧奨を行っていきます。



Profile
50代男性
滋澤コネクト株式会社
役員
事務職

- 1 通勤時と昼休みで約2万歩。後半は休めないプレッシャー。
- 2 (1日0歩だとすぐにトップ10からはじき出されてしまう)
- 3 異常な生活だったと思っております。
- 4 末咲丸さんはすごいと思います。
- 5 1万歩前後のウォーキングを続けております。
- 6 DIY



Profile
20代男性
滋澤倉庫株式会社
名古屋営業所
事務職

- 1 出勤前と出勤後。
- 2 ランカーとして1日たりともサボることが許されなかったこと。仕事終わりの長時間ウォーキングは地獄でした。
- 3 ランカーの皆さま、お疲れさまです。次回は休養期間を設けて争いましょう。
- 4 意識しました。末咲丸は何者でしょうか？
- 5 後半戦、歩き過ぎて疲労骨折しました。程よいウォーキングを心掛けています。
- 6 Netflix



- 1 帰宅してからひたすら歩いていました。
- 2 休日の歩数の維持。
- 3 ランキングからの解放。
- 4 かなり意識した。
- 5 長距離歩くから中距離走るに変更して継続中。
- 6 ジョギング。

Profile
40代男性
事務職



インフルエンザ予防接種申請のお知らせ

接種期間 2024年10月1日～
12月31日

申請期間 2024年10月1日～
2025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！

今回から健康アプリ「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滋澤健康保険組合へご連絡をお願いします。

TEL : 03-5646-7496

Pep Up.

Pep Upウォーキングラリー
ウォーキングラリー

ウォーキング

開催期間10月1日～10月31日

第1回 ウォーキングラリー結果発表

2024年 10/1～10/31実施

順位	氏名	記録	(1日平均歩数)
1位	末咲丸さん	792,352歩	25,560歩
2位	イーサンさん	685,102歩	22,100歩
3位	寝太郎さん	658,988歩	21,258歩
4位	ムーミンさん	639,610歩	20,633歩
5位	ぐっちさん	620,599歩	20,019歩
6位	(ニックネーム無し)	617,223歩	19,910歩
7位	(ニックネーム無し)	603,006歩	19,452歩
8位	いままさん	597,646歩	19,279歩
9位	おすのりさん	591,141歩	19,069歩
10位	ばるおさん	571,976歩	18,451歩



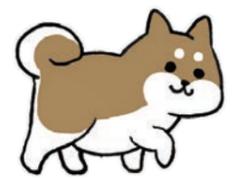
参加者
193人

(1日平均歩数)	人数	ポイント
0～5,999歩	94人	300ポイント
6,000～7,999歩	17人	600ポイント
8,000～9,999歩	28人	1,100ポイント
10,000歩以上	54人	2,100ポイント

ご参加の皆さま、1カ月のウォーキングお疲れ様でした！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。



ウォーキングラリー上位者インタビュー



- 1 多くの歩数を達成した方法
- 2 イベント期間中大変だったとき
- 3 イベントが終わった感想
- 4 ランキングで前後の人の順位を気にしたか
- 5 イベント後も歩く(走る)習慣は続ける予定はあるか
- 6 マイブーム



Profile
60代男性
滋澤陸運株式会社
大阪ターミナル
事務職

- 1 勤務で昼間に1万歩。帰宅後スマホゲームのために1～2万歩。
- 2 休日の昼間には、買物くらいしか歩けなかったから、夜に歩きまくった。
- 3 今も同じ感じで歩いているので、特別には何も感じない。
- 4 普段から歩いているので気にならなかった。
- 5 イベントに関係なくずっと2万歩から3万歩歩いている。
- 6 別になし。

今日も笑顔で

Special Interview

國本未華さん「気象予報士

忙しさが続くときは無理やりにも
何もしいない休養日をとることが大切です。



Mika
Kunimoto
日の変化を楽しむ

くにもと みか／1987年、北海道生まれ。早稲田大学在学中に気象予報士の資格を取得し、株式会社ウェザーマップに所属して活動を開始。卒業後はNHKや民放各局の報道番組の天気コーナーを主に担当し、現在は「Nスタ」(TBS)の水・木曜日に出演中。また、エッセーの執筆や講演会への出演、子供向けのお天気教室の開催など、気象・気候の分野で精力的な活動を続けている。

気象予報士としてテレビに出るときは、ほとんどが生放送で、時間は限られています。そんな状況下での情報を運び、どう伝えるかを熟考し、話し方や表情にも気を配ります。プレッシャーですが、そこにやりがいも感じられるお仕事ですね。大切にしているのは、大事なことは先に伝えること、そして話が散漫にならないようにポイントを一つに絞ることです。

年齢を重ねていくうちに、自身の体調管理も気になり始めて、今は少しでも不調を感じたら、深刻な事態になる前に対処するように心掛けています。大事なものは、やはり食事と睡眠でしょうか。日頃から食事はバランスよくしっかりと取るようにしています。そして、いつでも、どこでも寝られる特技を生かして、睡眠不足にならないように気を付けています。忙しさが続くときは、無理やりにも何もしいない休養日を挟み込むようにしています。わずか1日であっても効果は絶大。体が休まると同時に、精神面でもリフレッシュできるのでお勧めです。

お休みの日は、大好きなクリオネの研究に時間を費やすことも多くなっています。論文を読み込んだり、北海道の紋別まで行って研究者と一緒に海に出たり、さらには自宅でクリオネグッズを作ったり、かなり本格的です(笑)。仕事とは別にこんな楽しみがあることも、私が健康でいられる要因であるように思います。