

PLAZA PLAZA 通信

2022年度

No. 20

10月号



理念

私たちSG GROUPは、ホスピタル精神（おもてなし）をもち、医療・福祉・保健を通じて地域社会の人々の幸せに貢献します。患者・利用者・ご家族に喜ばれ感謝される素晴らしいホスピタル環境づくりとホスピタリティある仕事を徹底して行います。

がん検診 めざせ！受診率50%超！



◆10月は、がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間です！

がんは、昭和56年より我が国の死因の第1位であり、令和3年には年間約38万人が亡くなっており、今後とも人口の高齢化に伴い死亡者の増加が見込まれています。

がんによる死亡者数を減少させるためには、早期発見・早期治療が重要です。そのためには、がん検診の受診率を向上させる必要があります。国では「がん検診受診率50%以上」を目標に掲げ、取り組みを進めています。

国民の皆様の関心を深めるため、毎年10月を「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」としています。

【参考・引用】厚生労働省通達

◆職場の健診でもがん検診を受けましょう！

加入している健康保険組合によって、補助が出る検診の内容や対象年齢が異なります。事業所のご担当者様は、健康保険組合の補助でどのがん検診が受けられるかを、従業員の皆様へ御周知ください。

従業員の皆様は、会社で受けられるがん検診は必ず受診しましょう。さらに、会社で受けられないがん検診については、お住まいの市町村から案内の出ているがん検診を受けていただくことをお勧めします。市町村のホームページにて、検診の内容や自己負担額をご確認ください。

♡八戸西健診プラザ マンモグラフィーサンデーのご案内♡

八戸西健診プラザで、日曜日に乳がん検診が受けられます。平日はお仕事や子育てでお忙しい方にお勧めです。お気軽にお問い合わせください。

2022年10月16日(日)

●乳がん検診 マンモグラフィー 1方向 2,200円
2方向 4,400円
乳房触診 1,600円

2022年11月20日(日)

子宮頸がん検査、子宮卵巣超音波検査、HPV検査も一緒に受診できます。

※予約状況により、ご予約がお取りできない場合もございますので、ご了承ください。

お問い合わせ

☎0178-21-1717

10月1日～7日は 全国労働衛生週間 です



全国労働衛生週間スローガン

あなたの健康があってこそ 笑顔があふれる健康職場

「全国労働衛生週間」は、労働者の健康管理や職場環境の改善など、労働衛生に関する国民の意識を高め、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的として毎年実施しています。

誰もが生き生きと働きやすい職場づくりを目指していきましょう！

【労働衛生週間に実施する事項】

- 事業者または総括安全衛生管理者による職場巡視
- 労働衛生旗の掲揚およびスローガンなどの掲示
- 労働衛生に関する優良職場、功績者などの表彰
- 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症などによる事故など緊急時の災害を想定した実地訓練などの実施
- 労働衛生に関する講習会・見学会などの開催、作文・写真・標語などの掲示
- その他労働衛生の意識高揚のための行事などの実施

【参考・引用】厚生労働省ホームページ

産業医ご紹介コーナー 教えて先生！ part2

産業医は、日頃から労働者の皆様の健康と安全を守ってくれています。八戸西健診プラザでは、沢山の産業医にお手伝いいただき、産業医と事業所様をお繋ぎしています。どんな先生がいらっしゃるか、シリーズでご紹介します。

今回は、八戸西健診プラザの八木葉子先生をご紹介します。

八木先生は、循環器がご専門の先生です。とてもパワフルでバイタリティ溢れる先生です。産業医面接の際は、面接をして終わりではなく、その後の経過も気にかけて、しっかりフォローしてさせていただきます！

八戸西健診プラザ産業医 **八木 葉子 先生**

先生に5つの質問！

- | | |
|---------------------------|---|
| ① ご出身地
岩手県盛岡市 | ② 趣味・特技
スキー、スキューバダイビング、ドライブ、
青森ねぶた祭り跳人参加、観光 |
| ③ 座右の銘
あせらず、くさらず、あきらめず | ④ 尊敬する人
杉原千畝 |

⑤ 産業医活動で大切にしていること

職場巡視、安全衛生委員会への参加を通して、企業の現状を把握する。また社員の健診やストレスチェックの結果を確認し、面談などで職場の労働環境の状況について把握する。その上で、安全で明るい活気のある職場にするという共通の目標に向かって産業医の立場からの的確な助言を控えめに粘り強く行うこと。

ねぶた参加★

尻屋崎にて★



低栄養を防ぐ食事って？ いままで活発に生活するには

忙しくなったり、疲れていたり、体力が落ちてくると、食事を用意するのが面倒になってくる…なんてことはありませんか？今回は、低栄養を防ぐ簡単な食事チェック方法やポイントをお伝えします。

ポイントは、『色』です！

色が多いと、使用する食品数が増え、偏りを防ぐことができます。また、季節の物を取り入れると、栄養価の高い物を食べられるだけでなく、

取り入れるために買いに行ったり、知り合いとの物のやり取りがうまれたり、調理方法を考えたりと生活が豊かになります。調理が苦手なら、惣菜や下ごしらえまで済んでいる食材、カットフルーツなど簡単な物を買ってきても構いません。スーパーに行ったら、いつもと違う食品売り場を見て回ってはいかがでしょうか？ぜひ、食べる時は、「カラフルかな？」と確認してみてください。

かくれ低栄養な食事例



食品数が多い食事例



メディカルコート八戸西病院付属

八戸西健診プラザ

TEL 0178-21-1717

平日 7:30~16:30

土曜 7:30~11:30

