

PLAZA PLAZA 通信

2022年度

No. 21

1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。

取り組んでいますか？ 健康経営！

健康経営とは、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する経営手法です。従業員の健康増進等にかかる支出をコストではなく、「健康投資」として捉えることが重要です。

生産年齢人口の減少と従業員の高齢化、人手不足などの社会的課題を背景に、健康経営の普及が進んできました。企業経営にとって、今後一層重要となってきます。

「青森県健康経営認定制度」のご紹介

青森県では、働き盛り世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「健康経営」に取り組む県内事業所を「青森県健康経営事業所」として認定しています。

メリット

- 県入札参加資格時の加点(建設工事)
- 八戸市入札参加資格申請時の加点(建設工事)
- 県入札参加資格申請時の加点(物品・役務)
- 「青森県健康経営」として県がPR
- 健康経営の趣旨に沿って行う事業について青森県特別保証融資制度「『選ばれる青森』への挑戦資金」を利用できる。
- 求人票に「青森県健康経営事業所」である旨を表示できる。
- 金融機関の借入金優遇制度を利用できる。
- 県が実施する施設整備等の各種補助金について、青森県健康経営事業所が優先的に採択される。
(老人福祉施設、児童福祉施設、障害福祉施設)
- 県が実施する企業就職説明会に優先的に参加できる。



- 認定を受けるには、必須要件6項目を満たし、かつ選択要件9項目のうち4項目を満たすことが必要です。
詳しくは、青森県庁ホームページをご覧ください。
<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/ganseikatsu/aomori-kenkoukei.html>

【参考・引用】青森県庁ホームページ

東京商工会議所 2021 健康経営アドバイザー・エキスパートアドバイザー共通テキスト 清文社

八戸西健診プラザ 健康づくり活動

シルバーリハビリテーション協会は、青森県健康経営事業所の認定を受けています。八戸西健診プラザでは職員の健康づくり活動として「7つのウェルネス習慣」に取り組んでいます。職員の健診結果の傾向から必要と考えられる7つの生活習慣改善項目の中から、各自3つ以上選び、2か月間取り組みます。施設全体で、健診結果の改善を目指します！



ベジチェックで野菜の摂取状況もチェック！

実施期間：2022/12/19（月）～2023/2/18（土）まで

7つのウェルネス習慣 はじまりました！

3つ以上選んでトライ！

1. 1日〇〇歩以上歩く。
2. 主食・主菜・副菜を揃えた食事を摂る
3. 体重測定をする
4. 野菜を1日350g（小鉢5皿分）摂る
5. お菓子や果物は1日トータル200g以内にする
6. 休肝日を今より1日でも増やす
7. 禁煙する

※本キャンペーンは、「ベジチェック」で、野菜の摂取状況がわかります。

公益財団法人シルバーリハビリテーション協会
八戸西健診プラザ
SG GROUP 健康経営推進委員会

産業医ご紹介コーナー 教えて先生！ part3

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**高橋格先生**をご紹介します。

格先生は、呼吸器がご専門の先生です。いつも優しく穏やかな先生で、産業医業務をスマートにこなしてくださいます。今回は先生のプライベートな一面を教えてくださいましょう！

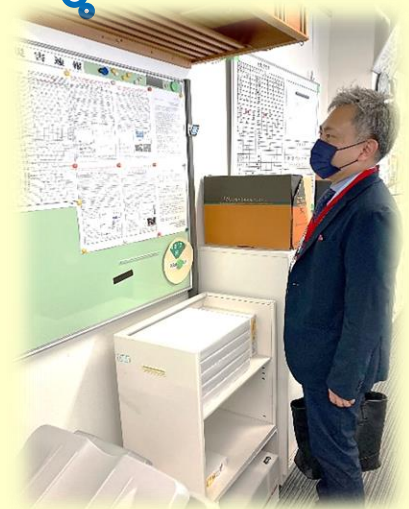
八戸西健診プラザ産業医

高橋 格 先生



先生に5つの質問！

- ① ご出身地
宮城県大崎市古川で育ちました。
- ② 趣味・特技
音楽鑑賞、読書が趣味です。
テンカラ、ガンプラを特技にできるよう取り組んでいます。
- ③ 座右の銘
凡事徹底です。
- ④ 尊敬する人
スティーブ・ジョブズ氏です。
- ⑤ 産業医活動で大切にしていること
産業医の実務は、まだまだ経験が浅く、現場で見聞きすることが大きな学びとなっている日々です。これからも、より多くの現場で多くの方々とお会いし、快適な職場環境の形成に貢献できるような産業医を目指していきたいと思ひます。



塩分量にご注意 ①

冬はあたたかいスープが欲しくなる季節ですね。減塩をしながら上手に乗り切りましょう。

▼食塩摂取量が多いと
起こりうること

のどの渇き
むくみ
高血圧
腎臓病
心臓病



▼1日あたりの食塩摂取量は
これくらいまでに抑えることが目標！

男性：7.5g未満
女性：6.5g未満
(日本人の食事摂取基準2020年版)
高血圧の方：6g未満
(高血圧治療ガイドライン 2019)



▼食塩を多く含む食品例



1日の目標量を簡単に超えちゃうね…

▼塩分がどのくらい含まれているかわからない時は？

栄養成分表示を
みてみよう

1食分の栄養成分表示

エネルギー	160kcal
たん白質	4.4g
脂質	1.4g
炭水化物	31g
食塩相当量	1.8g

ここを
チェック！

自分が摂取している
塩分量を知ることが
減塩への第一歩です😊

1日の合計がどれくらいか
一度確認してみましょう



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 8:00~16:30

土曜 8:00~11:30

