



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。

「第14次労働災害防止計画」とは??

「第14次労働災害防止計画」:

労働安全衛生法(第6条)に基づき、労働災害の防止に関し基本となる目標、重点課題等を厚生労働大臣が定める令和5年4月1日から令和10年3月31日までの5か年計画。

「第14次労働災害防止計画」は、第13次労働災害防止計画期間における労働災害発生状況や、職場における労働者の健康状態の現状、化学物質等を起因とする労働災害の状況等を踏まえ、策定されました。



◆8つの重点計画

①自発的に安全衛生対策に取り組むための意識啓発
(社会的に評価される環境整備、災害情報の分析強化、DXの推進)

…健康経営に取り組んでみましょう!

②労働者(中高年齢の女性を中心に)の作業行動に起因する労働災害防止対策の推進

…高年齢女性の転倒災害発生率は特に高い!
転倒しにくい環境づくりや転倒等リスクチェックの実施や運動プログラムの導入を!

③高年齢労働者の労働災害防止対策の推進

…「エイジフレンドリーガイドライン」を踏まえた対策を!

④多様な働き方への対応や外国人労働者等の労働災害防止対策の推進

…「テレワークガイドライン」「副業・兼業ガイドライン」に基づく安全と衛生の確保、外国人労働者への安全衛生教育を実施しましょう!

⑤個人事業者等に対する安全衛生対策の推進

…一人親方、下請け業者に対しても、労働者と同等の保護措置を実施しましょう!

⑥業種別の労働災害防止対策の推進
(陸上貨物運送事業、建設業、製造業、林業)

…各業種に応じた安全対策を継続しましょう!

⑦労働者の健康確保対策の推進
(メンタルヘルス、過重労働、産業保健活動)

…ストレスチェックの活用、過重労働対策、産業医・保健師を活用しましょう!

⑧化学物質等により健康障害防止対策の推進
(化学物質、石綿、粉じん、熱中症、騒音、電離放射線)

…危険性・有害性が確認された化学物質のばく露を最小限度としましょう!

【参考・引用：厚生労働省「第14次労働災害防止計画の概要」】

八戸西健診プラザでは、保健師等による事業所様のサポートサービスを多数取り揃えております。働く皆様の健康管理にお困りの際は、ぜひご連絡ください! 【お問い合わせ窓口・健康創造課 Tel070-7422-4221】

産業医ご紹介コーナー 教えて先生！ part11

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 岡宮育世 先生をご紹介します。

先生は、婦人科がご専門の先生です。女性の健康はもとより、労働者の皆様の健康や働く環境の安全管理について、熱意をもってご指導くださいます。

八戸西健診プラザ産業医 岡宮 育世 先生

先生に5つの質問！

- ① ご出身地
東京都品川区
(青森県の血が半分入っています)
- ② 趣味・特技
動物が大好きです
- ③ 座右の銘
・為せば成る
・中庸(ちゅうよう)
- ④ 尊敬する人
・マザーテレサ
・アンゲラ・メルケル
(元ドイツ首相)
- ⑤ 産業医活動で大切にしていること
1人1人が健康で心穏やかに働ける職場の環境づくりのお手伝いを
したいと思っています。

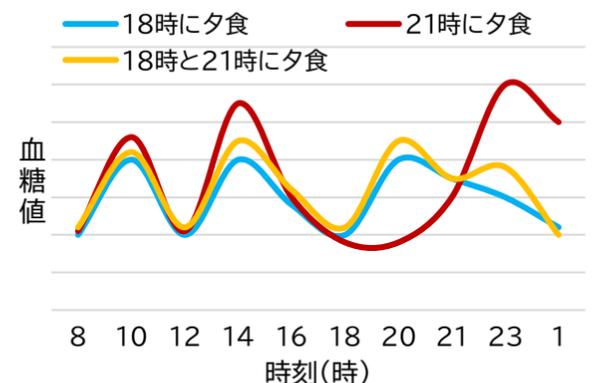


夕食が遅くなる時の食事の工夫

仕事などの都合で夕食が遅くなってしまう方も多いのではないのでしょうか。今回は夕食が遅くなる時の食事の工夫についてご紹介します。

Point: 夕食が遅くなる時は補食を

- ・ 夕食が遅くなるのが分かっている場合は補食を取り入れることがおすすめです。夕方に軽い補食をとって、夕食の食べ過ぎを防ぎましょう。
- ・ 食事時間が遅く、空腹時間が長くなると高血糖の原因にもなります。補食を取り入れることで、血糖値の急上昇も抑えられます。(右図参照)



18時頃 補食

おすすめの補食例



21時頃 夕食



補食をとった分
ご飯は少なめに！

夕方に食べた分を差し引いておかず中心に。副菜類(野菜・海藻・きのこ類)を取り入れ、脂っこいものは控えましょう。

※糖尿病、インスリン治療をしている方は主治医にご相談下さい。



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 8:00~16:00
土曜 8:00~11:30

