

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。

大事なのは健康診断の後！

～精密検査を受けていますか？～

* 健診を受けた皆様へ *



健康診断で、**D1(要治療)・D2(要精密検査)**判定があった場合は、**病院受診を!**

「毎年ひっかかっているけど、何ともないから病院は行かなくてもいいや・・・」「忙しくて病院行く時間も間ないし・・・」と、病院受診が後回しになっている方はいませんか？健診結果は、健康な毎日のための道しるべです。健診は、受けておしまいではありません。受診が必要な項目は早めに受診する、生活習慣の改善が必要であれば、できそうな所からでもチャレンジするなど、健診結果を活かしていくことが大切です。大事なあの人のためにも、今年の健診結果をもう一度振り返ってみましょう!

どこを受診していいかわからない場合は・・・

八戸西健診プラザ 問い合わせ専用ダイヤル

090-1495-4337

看護師・保健師が
対応致します。

* 事業主様へ *

事業主様には、労働者が生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、**必要な配慮をする義務 安全配慮義務** があります。

「健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針」より

二次健康診断の受診勧奨等

事業者は労働安全衛生法第66条1項の規定による健康診断又は当該健康診断に係る同条第5項ただし書きの規定による健康診断(以下「一次健康診断」という。)における医師の診断の結果に基づき、**二次健康診断の対象となる労働者を把握し、当該労働者に対して、二次健康診断の受診を勧奨する**とともに、診断区分に関する医師の判定を受けた当該二次健康診断の結果を事業者に提出するよう働きかけることが適当である。

健康診断実施後、医師の意見を聴取せず、あるいは聴取した医師の意見を勘案した措置(就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮など)をすみやかに講じなかった場合、そのことによって従業員に健康被害が生じると、**企業に民事上の損害賠償責任が発生**することとなります。

(産業保健ハンドブック 働く人の健康診断と事後措置の実際—一般健康診断のすすめ方と事後措置のすべて— 財団法人 産業医学振興財団 より)

企業全体で、従業員の皆さんの健康を守っていきましょう!



～消費税法改正に伴うご請求に関するお知らせ～

このたび消費税法が改正され、令和元年10月1日より消費税が8%から10%に引き上げられることとなりました。これにより、実施日以降の健康診断のご利用分については新税率の10%で計算された金額にてご請求させていただきます。

何卒ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。



野菜を1日何皿分食べていますか？ 八戸西病院夏祭りでのアンケート結果発表！

7月27日(土)八戸西病院夏祭りが開催されました。八戸西健診プラザは健康チェックコーナーを設け、血糖チェックや食事診断を行いました。さらに今年は初めて、来場された皆様の野菜摂取量の調査を行いました。

野菜は小鉢で1日5皿分(350g)摂取することが望ましいとされています。皆様は何皿分摂れているのでしょうか？

* アンケート結果 *

1日1皿	42名 (29.2%)
1日2皿	30名 (20.8%)
1日3皿	47名 (32.6%)
1日4皿	17名 (11.8%)
1日5皿	8名 (5.6%)



1日5皿って、これぐらい！



1日5皿分摂れている方が1番少なく、1皿・3皿の方が多結果となりました。野菜は血糖値、血圧、脂質等の数値を改善させ、生活習慣病を予防する働きがあります。5皿は難しい・・・という方は、まずは今より1皿でも多く摂ること意識していきましょう！



八戸西病院の夏祭りでは、健康チェックコーナー以外にも、医療や健康に関連する沢山のブースを開設しています。その他、フラダンスなどのステージイベントも開催されます。毎年お子様にも大好評の西病院夏祭り！来年もぜひご来場ください！

血糖チェックは、11月9日(土)と3月7日(土)にもイオン田向店での健康イベントで実施します。「血糖値、ちょっと気になるな・・・」という方は、お気軽にお立ち寄りください。 ※詳しい開催情報は、八戸西健診プラザHPをご覧ください。

管理栄養士による 健康ワンポイント！

八戸西健診プラザ 管理栄養士 小山 紗季



～歯周病はいろんな病気の元～

成人に多く見られる歯周病ですが、むし歯とは違い、歯ぐきに炎症を起こしたり歯を支えている骨を溶かしたりする病気です。最近の調査結果では、一番歯ぐきの炎症を有する割合が多いのが男女ともに50代で、2人に1人が歯ぐきに炎症があるそうです。自分ではそう思っていないでも、歯医者に行って初めて指摘されたという人もいます。

Q. なぜ、歯周病がいろんな病気の元になるの？

A. 歯周病菌が、歯ぐきの毛細血管に入り込み全身をめぐるからです。

- …狭心症や心筋梗塞、脳梗塞など
- …糖尿病
- …骨粗鬆症
- …誤嚥性肺炎
- …早産・低体重児出産 etc.



つまり、歯や歯ぐきの健康を守ることで、全身の病気の予防にもつながると言えます！

予防の2本柱

自分で行う セルフケア

歯科医師、歯科衛生士が行う プロフェッショナルケア



予防策の一部を紹介！

- 歯磨きは、食後 + 寝る前
- 歯ブラシは1か月に1回交換
- 歯垢(汚れ)の付きやすいところは念入りに磨く…デンタルフロスや歯間ブラシも活用
- 禁煙
- 3か月～半年に1回、歯科検診を受ける

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 8:00～17:00

土曜 8:00～12:00