

SGグループ理念

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。

TOP MESSAGE

高齢労働者の体力状況を「見える化」することで安全対策を ～エイジフレンドリー体力健診のご紹介～

エイジフレンドリーとは年齢に関係なく全ての労働者が健康で安全に働ける職場環境を整備することを指します。特に高齢労働者に配慮した取り組みが重要です。

60歳以上の高齢労働者は増え続けており、令和6年には雇用者全体の約5人に1人(19.1%)が60歳以上となっております。一方で転倒・転落といった労働災害の発生率は若年層と比較して高いです。

八戸西健診プラザの「エイジフレンドリー体力健診」は、企業に勤める50歳以上の方を対象に、厚生労働省の高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドラインに沿って、専門のスタッフが体力測定と運動指導を行い、年齢ごとの全国の平均値との差でご自身の健康度を把握していただくものです。

これまで「働くシニア健康教室」として行ってきた取り組みを、今後は名称を新たに「エイジフレンドリー体力健診」として実施していきます。

【参考文献 令和6年 労働災害発生状況について / 厚生労働省】
【引用文献 安全教育センターホームページ】

1.体力測定・日常生活アンケート

- ①問診…ADL(日常生活活動)テスト
- ②握力測定…上肢筋力
- ③立ち上がりテスト…下肢筋力
- ④長座体前屈…体幹の柔軟性
- ⑤TUG(Timed Up and Go)テスト…歩行・立位バランス
- ⑥InBody(体成分分析装置)…筋肉と脂肪のバランス

2.運動指導(40分)

体力測定の結果を説明します。日常生活中に必要な筋肉と鍛え方を説明します。

自宅でできるトレーニングをご紹介しますので、継続して実施することで体力改善が期待できます。

3.個別相談(希望者) 20分程度

ご希望の方には体力測定チェックシートをもとに、個別に健康相談を行います。

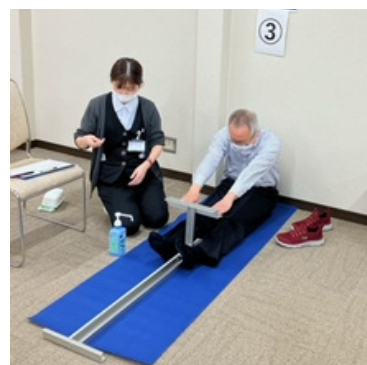
実施場所は、ご希望に応じて柔軟に対応いたしますので、ご相談ください。労働者の皆様が元気に長く働けるよう、お手伝いいたします。

ご希望の事業所様は、下記窓口へお問合せください。

八戸西健診プラザ 健康創造課

TEL: 070-7422-4221

ハル西健診プラザの
「エイジフレンドリー体力健診」



＼10月は／

“がん検診”

受診率向上に向けた 集中キャンペーン月間

厚生労働省は、毎年10月1日から31日までの1ヶ月間を「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」としています。「第4期がん対策推進基本計画」(令和5年3月閣議決定)では、**がん検診受診率60%以上**を目標としています。ぜひこの機会にがん検診を受診しましょう。

■がん検診を受けるには

がん検診は次の1～3のいずれかの方法で受けることができます。

- 1.市区町村が実施する住民検診
- 2.事業者や保険者が実施する職域検診
- 3.その他のがん検診(個人が任意に受ける検診、人間ドック等)

まずは、勤務先の会社で実施している健診にがん検診が含まれているか確認しましょう。

国が推奨しているがん検診は、胃がん検診(胃部X線検査または胃内視鏡検査)、大腸がん検診(便潜血検査)、肺がん検診(胸部X線検査および喀痰細胞診)、乳がん検診(マンモグラフィ検査)、子宮頸がん検診(子宮頸部細胞診検査)となっております。加入されている医療保険者(健康保険組合等)により、対象年齢や受診間隔が異なる場合があります。会社でがん検診を実施していない場合は、お住いの市町村の住民検診を受けましょう。

■検診判定が「要精密検査」の場合

医療機関でより詳しい検査を行い、本当にがんがあるかを調べる必要があります。必ず精密検査を受けましょう。八戸西健診プラザでは、「要精密検査」になった場合、医療機関への紹介状や精密検査を受けることができる医療機関一覧表を同封しています。

【引用・参考文献 国立がん研究センターがん情報サービス】

INFORMATION

JA八戸グループ感謝祭のお知らせ



八戸西健診プラザは、健康チェックコーナーを行います。

【日時】10/11(土) 10:00～15:00

【会場】SGプラザ(旧新八温泉)

【内容】インボディ測定、ベジチェック

他にもたくさんの楽しいコーナーがあります！
お気軽にお立ち寄りください。

マンモグラフィーサンデー開催について

平日お忙しい女性の方向けに、日曜日に乳がん健診が受診できます。当日は乳がん健診だけでなく、子宮がん健診も一緒に受診できます。

●10/19(日) 8:00～12:00 先着30名様

●11/16(日) 8:00～12:00 先着30名様

お子様連れでの受診も可能です。



公益財団法人シルバーリハビリテーション協会
メディカルコート八戸西病院付属

八戸西健診プラザ

〒039-1103 青森県八戸市大字長苗代字中坪 74-1
TEL. 0178-21-1717 FAX. 0178-29-4365

当施設の詳しい情報は
QRコードからアクセス



<https://www.sg-plaza.jp/>