

## 新年のご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。2026年も地域社会の人々の健康に貢献できるよう、職員一同努めてまいります。

本年も宜しくお願い申し上げます

## TOP MESSAGE

## 冬の今がチャンス！

あなたの働き方に合った運動習慣、はじめませんか？

皆様ご存じの通り、日々の労働安全には、日々の運動が重要です。

「どのくらいやったらいいの？」「毎日やらないといけないの？」という疑問を解消するため、**日常で特に意識していただきたいポイント**をご紹介します。

## ■仕事タイプ別の健康づくりポイント



## 体を動かすことが多い

→疲労回復と柔軟性を意識した運動



ストレッチ、体幹トレーニング



## 立ち仕事が多い

→下半身の血流改善と姿勢ケア



足首回し、スクワット



## 座り仕事が多い

→座りっぱなしを防ぎ、活動量を増やす



30分に1回の立ち上がり、早歩き

## ■共通のおすすめ運動習慣



## 毎日60分以上の身体活動

身体活動とは、運動と生活活動の両方を含んだ活動全体のことです。家事や通勤、仕事での活動量も含まれます。



## 週2～3回の筋トレ

筋肉の回復を考慮し、同じ部位をトレーニングする時は48時間以上の間隔を空けることが望ましいです。



## 座りっぱなしは避ける

心血管疾患・糖尿病・がんのリスクが高まります。こまめに動くことで、筋力低下・代謝低下を防ぐことができます。

## キングオブ筋トレ！スクワットをやってみよう

## 【基本の方法】

・顔は正面、前を見る  
・呼吸は腰をおろす時に吸う  
・立つ時に吐く

・膝がつま先より出ない

・足は肩幅  
・つま先は外に30～45度

●10回（8～15回）  
●4秒で腰を下ろし、4秒で立つ  
●2～3セット  
（3セット目はキツイと思い始める回数まで）

・足の親指付け根あたりに体重をのせる  
・重心は前に少しジャンプできる程度

## 【慣れてきた方、筋力に自信のある方はこちら】

手の角度を上げていく

ダンベルやチューブを使う





## 令和8年度より新たな健診の補助が始まります

協会けんぽでは、保健事業の一層の推進を図るため、**健診体系の見直しと重症化予防対策の充実**を行うこととしました。

実際の負担額については、詳細がわかり次第HP等でお知らせいたします。

## 1. 人間ドックへの補助の実施

年齢や性別による健康課題に対する健診の選択肢の拡大と、一層の健康意識の醸成及び実施率の向上を図るため、補助を実施します。

**対象** 35歳以上75歳未満の被保険者

**補助額** 25,000円

※同年度に協会けんぽ一般健診・付加健診未受診の方に限ります。

## 2. 若年者への健診の実施

早期に生活習慣病対策を行うことや健康意識の向上等を目的に、生活習慣病予防健診の対象を拡大します。

**対象** 20歳・25歳・30歳の被保険者

**検査項目** 協会けんぽ一般健診と同様

※大腸がん・胃がん検診は除きます。

## 3. オプション検査の実施

## 喀痰細胞診

**対象** 50歳以上の被保険者

※喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方に限ります。



## 骨密度(骨粗鬆症健診)

**対象** 40歳以上の女性の被保険者

※同年度に偶数年齢の方に限ります。



## INFORMATION

## 産業医研修会を開催しました

12月8日、東北大学大学院医学系研究科の色川俊也教授を講師としてお迎えし、産業医研修会を開催しました。産業医10名が参加されました。

「労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律の解釈について」と題し、労働者数50人未満の事業場でも義務化となるストレスチェックの件など、ご講義いただきました。



## スマートフォンのマイナ保険証について

健康保険証の利用登録がされたスマートフォンでのマイナ保険証が利用可能となりました。

マイナンバーカードを取り出すことなく、スマートフォンをかざして利用できます。



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/>