

PLAZA PLAZA 通信

2020年度

No. 11

7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。

ストレスチェック制度の進め方を再確認してみましょう！

～より良い効果を上げるために！～

ストレスチェック制度の開始から4年が経ちました。各事業所様におきましても、健康診断と同様に、毎年行う心の検査として定着してきたと思います。

ストレスチェック制度は、一次予防として「働く人がストレスによって心の健康を損ねることを未然に防止すること」とありますが、個人と職場全体それぞれに目標があります。

個人

セルフケア:働く人が自分のストレスに気づき、対処できるようにすること。

職場

環境改善:集団分析結果を活かして、働きやすい職場の実現をすること。

ストレスチェック実施後、皆様の会社では、職員が高ストレス状態になる前に、日頃からストレスと感じていることを気軽に打ち明けたり、相談できる職場環境でしょうか？

今回は、ストレスチェック制度の目的を踏まえ、今一度各事業所の取り組みを振り返ってみましょう。基本的な流れの中で、大事なポイントをお伝えしたいと思います。

医師面接申出者がいない！？

医師面接は、高ストレス者の申出が必須となりますが、仕事へのマイナスの影響を心配し、申出をしないという方がいます。

医師面接の申出を締め切る前には、複数回（結果通知に加え、その後少なくとも2回程度）の申出勧奨を行うことが必要です。実施事務従事者が申出勧奨を行う場合、あらかじめ実施者と方法について取り決め、実施者の指示のもと行います。

高ストレス者が手を上げやすい窓口や手続きを分かりやすくすること、申出しやすい環境などの工夫が必要です。さらに個人情報の保護にも留意して下さい。

上記のポイントは、ストレスを抱えているのに高ストレス状態であることに気づけなかったり、高ストレス状態でも相談できない人を見逃さないようにするための対策です。

実際の取り組み方が分からない場合は、いつでも八戸西健診プラザ保健師までご相談下さい。



ストレスチェックの実施



健康経営の取り組みを紹介します！

公益財団法人シルバーリハビリテーション協会は、2017年1月に「健康経営宣言」を行いました。八戸西健診プラザは、シルバーリハビリテーション協会に所属する施設ですが、職員の健康の保持増進に努められるよう「健康経営委員会」を発足し、健康づくり活動に取り組んでいます。精密検査の受診勧奨、労災二次健診、特定保健指導の利用促進、がん検診受診勧奨等を進めていますが、今回は令和元年度の健康づくり活動をご紹介します。

「みんなでウォーキングチャレンジ！」

活動量の少なくなる冬期間の取り組みとして、令和元年1～3月まで、所属部署毎のチーム戦によるウォーキングチャレンジを開催しました。当協会は、医療・介護・健診事業に取り組んでおりますが、職種や部署によって活動量が異なりますので、立ち仕事中心のAコースとデスクワーク中心のBコースを設定し、チーム毎にエントリーしてもらい、1日の平均歩数を競いました。

ウォーキングチャレンジは強制参加ではありませんが、八戸西健診プラザでは健康づくりリーダーが中心となり、8割以上の職員が参加しました。協会はチーム戦、八戸西健診プラザでは個人戦にも取り組み、上位者には賞品が贈呈されました。

Aコース（動きが多い職種）

1位	八戸西健診プラザ 「施設：2」	1日の平均歩数 10,491歩
2位	八戸西健診プラザ 「看護A」	1日の平均歩数 10,104歩
3位	はくじゅG 「ドキンちゃん」	1日の平均歩数 8,725歩

Bコース（事務系で座っていることが多い職種）

1位	八戸西健診プラザ 「みんなのみっきー♪」	1日の平均歩数 7,899歩
2位	八戸西健診プラザ 「めざせ！田中みな実」	1日の平均歩数 7,531歩
3位	八戸西病院 「チーム157+α」	1日の平均歩数 7,135歩



★個人戦1位の方にインタビュー★

Q：歩数を増やすためにどのような工夫をされましたか？
すき間時間を利用し、こまめに歩くことを心掛けました。徒歩での通勤もしました。車通勤の日でも、15,000歩は歩くように意識しました。

Q：取り組んでみての感想は？
取り組んだことで、体が歩きたくてきます。歩き出せば大丈夫なので体に覚えこませた感じです。今も続けています。体調もいいです。



頑張りました！



受付係 後藤さん

「健康経営宣言」を行う事業所が増えております。

健診結果をもとにした二次健診や保健指導などに取り組みたい事業所様がありましたら、お気軽にご相談下さい。

健康推進課 ☎0178-21-1717

夜勤がある人向けコラム 第1弾 ～夜勤中の過ごし方～

管理栄養士 小山 紗季

日々のお仕事
お疲れさまです！



今回は交代勤務や夜勤専従の方に向け、これからも健康に過ごすためのポイントを第1弾・第2弾に分けてお伝えしたいと思います。今回は夜勤中の過ごし方です。

夜勤で働いている時間の中で、夜中の2時～4時頃はずっと体温が下がり、体はお休みモードに入っています。労働生産性の低下、事故の発生リスクや体脂肪の蓄積が一番多くなる時間帯でもありますので、出来る範囲で、体にとって楽になる過ごし方を心掛けましょう。

できるだけ、朝食・昼食・夕食を 日勤と同じ時刻に摂る



夜中に食べる時は
スナック菓子やGI値※1の高い炭水化物は避ける

(※1 血糖値の上昇度合)



体への負担が軽くなるよう高カロリーなものは避け、
野菜スープ、サラダ、ヨーグルト、全粒サンドイッチ、
チーズ類などを小分けに摂る



カフェインの効果は20分後に表れるため、
カフェインを摂って15分程度の仮眠をすると
目覚めたときにすっきり！



仮眠をする環境は、少し低めの温度設定にし、
アイマスクや耳栓も効果的



★ 次回は、夜勤の前と後の過ごし方についてお伝えします ★

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