

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。

令和2年8月1日~

「労災二次健康診断等給付担当規程」が一部改訂になりました

令和2年8月、労災二次健康診断は、より効果的な二次健康診断とすることを目的として、新たに実施基準が策定されました。

【改訂のポイント】

- ①受診者本人に、過重労働などにより、脳・心臓疾患の発症リスクが高まることの自覚を促すこと。
- ②事象者や産業医などに受診者の就業上の配慮に結び付く情報を確実に伝達する必要があること。

上記を踏まえ、二次健康診断の健診結果を総合的に判断するために、「生活状況」に加え、「就労状況」を踏まえた医師の面接指導が行われます。

《~改訂に伴い新様式が加わります~》※厚生労働省による労災二次健康診断規程の書類

①就労の状況に係る質問票

	裁労の状況等に係る質問票	
の記載にきたり、あずお絵	み下がり。	
	同する日的] ・信息は、その発症の基礎となる動脈硬化等による血管病変叉は動脈 の度みの中で形成され、それが核々に進行し、増集するといった自然!	
f.		
表しく確然し、第一心臓疾炎	等の業務による例らかな適重登員が加わることにより、直管病表等 を実施する場合が多りますので、これら疾病の発生の予防に実すると 結まえ、受診者の方に就労の状況(労働時間、動務形態、作業環境、 だくものです。	いう二次健康診断等品
報付対象委託名		E R B(m)
就学の任何(可能な影響で	PELT73(I)	
- 10078	D屋内存意 (ロデスクワーク ロその他(異体的に:	
2.55	□屋が作業 (高体的に)	
- 四個市界集時間	意近のか月平均()時間程度	
	(最大時間の月(三)時間、最小時間の月(三)時間程度)	口利斯西藏
- 不規制な動物	口者 口無 (者の場合 長体的に))口料制图器
-850\$U € 8	DE DE GOSE BREC-	10 HOMESTAN
·交替利斯技-深在勤技	日有 口無 (有の場合 具体的に)	CHEER
- 東京-世皇等の理論	口有 口無 (有の場合 長体的に))口利數图職
-MARCH183	トー終に共付って	CHEEN
50000000000000000000000000000000000000	ト一緒に法仏ヲニ	木
リシボリ		インヘンコタ
つ。記入(シモニ 当日 行参し	ま9
- 通勤平段、通勤時間	通動時間(約))分) 口判断因組	
- 所定作日(義作 日)		ORBIBR
- 年共有給休期	口取れている 口取れないことがある 口目とんど取れない	口判断因職
- 休憩時間	口取れている 口取れないことがある 口ほとんど取れない	口判數因報
・その他 (契章した) てと)
・ 種類時間の状況(下の(注)		
・ 種様時間の状況(下の(注) 口・時間以下 口味	意事項】を挟んでから記載して下さい 対策 口の時間 ロ7時間 口の時間以上	
2. 軽駆時間の状況(下の(注) 口4時間以下 口58 (注意事項) 長時間労働により等	接 口納着 口が発 口が発見 口納度以上 配が十分に助わない場合には、疲労の回復が回線になることにより生ずる場合性も疾患 高曲圧・曲圧と思などの会質系への影響を与えることが原業	
2. 種間時間の状況(下の[注: ロ4時間以下 ロ58 [注意事項] 長時間対象により額 協会官を急をはこの意	報 ロ前報 ロ前報 ロ前機とは、使労の団体が困難になることにより生ずる場合性の表現を表現して、を受けの団体が困難になることにより生ずる場合性の表現を任めるという。 ないでする。 本性の体表現を使うない。 ないでする。	
2. 睡眠時間の状況(下の(注) 口(時間以下 口(2) (注意事項) 長時間万美により簡単 販売音をおとけられる も、質問させていたがく	接 ロ時間 ロ時間 ロ時間以上 配が十分に取れない場合には、最前の西側が西軸になることにより生ずる場合性の体系、実面圧、血圧上策などの血管系への影響を与えることが医学 あってす。 新記載しておい	
2. 睡眠時期の状況(下の(注) 口(時間以下 口は (注意事項) 長時間万乗により間 扱い世界あをはこの虚 ら、質問させていたがく (この章生活の状況等(可能な動	接 の時間 の時間 の時間の上 近が十分に取れない場合には、最労の思想が困難になることにより生ずる はなら何思、実命に、毎日と異などの由音系への影響を与えることが歴史 がのです。 第七個にてでおい 3度開発にいる生活 日月 日華 類素 日利(高) 酒 18	的に自構されていることが
2. 経転時間の状況(下の(注) □4時間以下 □58 (注意事項) (注意事項) (表別事業) (表別事業) (表別事業) (表別事業) (表別事業) (のませるの状況等(可能の能 ・全事に関する事項	接 ロ研製 ロ研製 ロ研製以上 部が分析されない場合はは、表外の信息が回義になったにおります場合 成のである。東西に上外がくの食業への影響を与えたとが歴史 ののです。 第7世紀に下がら、 対象が減少、 対象が減少、 第2日 日間 対象 日間 減速 第 2 日 日からが発音表 。 由日本報集ま	的に指摘されていることが ()
2. 種取時間の状況(下の(注) □4時間以下 ロ球 (注意事項) ・長時間の第により開 転に管本事を注この他 ・支管に関するをはいたが、 ・支管に関する事項 ・運動に関する事項 ・運動に関する事項	接 ロ明景 ロ明景 ロ明景のは 総計分は始めない場合では、表明の同様が開催になるとはよりまである 動から来。東西田、西丘上野などのか言うへの書音を与えるとが任命 表できた。 第7番目にはいませる「ロボース」の「田、河、河、田 明書」 (日 1日といり名音) ロース 日本 第2番目 (日 1日といり名音) ロース 日本 第2番目 日本 日本 日本 日本 第2番目 日本 日本 日本 日本 日本 第2番目 日本	的に指摘されていることが (適) 口無 () たが構在は無
2. 種類時間の研究(下の[注) 口の情報は下 口様 (別書事項) 共物理労働により編 利力理労働により編 の。質問書せていたが、 会事に関する事項 ・機能に関する事項 ・機能に関する事項	総 日間報 日間報 日間報のよう 日間のは、 日間のは 日間のは 日間のは 日間のは 日間のは 日間のは 日間のは 日間のは 日間のは 日間のは 日間のは 日間のは 日間のは 日間のは 日間のは 日間のは 日間のは 日間のは 日間のは 日でし 日でし 日でし 日でし 日でし 日でし 日でし 日でし	的に指摘されていることが (適) 口無 () たが構在は無

医師面接の際には、検査結果を踏まえて、「就労の状況に係る質問票」に 沿って、生活上の課題、就労上の課 題を受診者と共に考え、アドバイスします。

②二次健康診断給付 特定保健指導票

0	MOUTH HE	・ はないのでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、こ	「生活上の特殊会」	(massages)		ED)
				- mas (Closses	(1906) H) HATED
	- 無 長			- III (C153804	DEMAN (
	- 体 重	(Hez)			,	miz/dL)
1.	- BM I)	-HbA1o	Ç	90
18	- 19 01	(am)		- NULL X700-4	(mic/dL)
接出场里	- (F) (F) (F)	(原体質状態の恐れ	京好 昭和		Ç	mg/dL)
18		KARADE : RAE (/ mmHz		(mg/dL)
120		1又は時間間間数() - LDL36330-6	(mg/dL)
	· MANAGERY) #m5- ()
		「関重アルプミン家()		
	その他	()		
_		- North Str - North				
OI		打する事項 (国際包大			物配入)	
	(FELIPHEE)	DESCRIPTION OF STREET		日生物の代果		
Ь.			の秋兄 (口非職事務		Emilia ()
= 6	I COM < NOW!	REI (重点を無さ形態す			記入、納当しない項目は	(CERTIFIE)
		DREAMS WATE			SERVINE S	
		□野菜・さのご・海豚			((100)注册事項(?
				BOSE TERMINA	1 ()
	C3925	DREAL CHEALOR		EID 3		
		口間食: CMらず (現		ED 3		
		口食べ方: (ゆっくり)	食べる。その他())		
		口食事材料: 飲食、髮	変、夕食を用別正し	(≥8		
-	4-4-4	CLERTON OF MIRRIE (9)	4 ×	N 04-1		- 4 3
Ó٦	t¥ t	113865 E8	EX. AZ) , # # (1 0)	医医部	701
811	127.40	Section 10 Printers	THE ENGLISH WILL	or 1899 1	1/4 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	1/J:
┰		日日常生活の表別開発	20 CM : 1EI1759 •	- 5		
-	-	CHECK THE STREET	<u>~</u> ()		
-	A	DIME R EDAM	日間関の実施	D MARK		
ıLı	DD S	DESCRIPTION OF THE PARTY OF	OWN, DEE, 19894	U)		
		口その他 ()		
90	CE)					
	GID					
-	AW 10 731	THE R. P. LEWIS CO., LANSING				
0		- 関する事項 (339) e			种的二配入)	
1	LP3091	RED] 他がの代記等に	е онизиетаныя В (Я НИВ) ПЗ		C) Residence (VIII)	
1				Charles - Strang	日間神の疾病がよう	
- 1						1/3
1			· 65 M. 1662, 1926.		CHARGO CONTRACTOR	
1			ち、特集すべ世事項:	PROPUGIONS		
_		()	
	A COME S AND IN			WIDE (X-658. E)	RX. MSCOUNDU))
1		□粉糖砂河 □粉糖皮脂尿(阿-■			BY MANY COSE (,,
1						
_		DEOB (
981	n increased					
1	cab	I				
1	(EE)	ı				
_						
910	F=N/B/M	明本の型的研究」 にお	2世紀の研究機には	1、上記生君上の阿明の	1 及び「飲労上の問題の	」の夕日を始まえ
Æ.	BOSCO	BEE かっている 東京 BEE だっ	+ many in min m + A	entropy of the same	R. 10.0 化 10.0 10.0 10.0 10.0 10.0 10.0 1	CA DE COR HEAVER PARK
	建程图 图	KI HELEY.	A 100	THE STREET, STREET, ST.	THE PERSON NAMED IN	1 200 100 100
	口阿蒙尔	P DMR COTT	\$211.5	1年を育ら		

事業場から専任されている産業医などから、結果についての情報提供を 求められた場合の提供について、本 人の同意欄が設けられました。

③受診結果

	/ PERLE	病院·診療所控え)	8 8 八声西台	10774
		二次健康診断	等の受診結果	別紙 4
	BERVACIRE)			
1111	*******	0		
in				
0.8			81.	
0.8.0			-14m/	1-1-124-
(4	人惊	' 事業:	主様用)	は従り
z =⊘	公士田 井	0 生 圭	上	こお送り
			- 350	1 1 T V
て直乡	**************************************	0. ABRETO-CATES.	~4FUENALRE (N)	_00/21
	高級(1) 6年 高級(1) 6年 高級(1) 6年 3 日本の日本の日本	の、自然を表でしてからます。 を直接を(心にコー格を) からかからを記録させ、「カ」のも) (心をコー格を)をむっております	~モデリビンAic機能(N) 技能の形式	_00/23
107	3 以前的 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	多は発売な基別機会を、「3」のと、 (ルコー機能)を行っております	~モデリビンAic機能(N) 技能の形式	_00/ <u>C</u> +.
ヘコ	3 北京学生の表 明報日本書館 (第日13- 1 九宗学(1)6年 1 九宗学(1)6年	3 以外型(4回用金サ、「3」の2.1 (Gルコー発表) サジッでおります ・模葉)	へもデリビンAxiを発生(%) 他はの意見	_000,254
被	3 おかげにから はものなどの情報 単数数を対象を 1 おりがけられる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Author-400020, [1] 01.1 (G-2-02) 10 (G127 -02) 0. 5000210-11427,	本名子がピンスが発生(N) 医師の表見 田倉アルデミン選集者 (中まごまで)	_00/25

受診結果の医師の所見欄は、面接 した医師が記入します。就業上の問 題がある場合は、事業主に対して受 診者の就業上の配慮に結び付く情 報が伝達されることになります。

《~健診後の事後措置の流れ~》

結果の受け取り

- 就業上の措置の相談
- (産業医・産保センター・かかりつけ医等)
- 必要に応じて、産業医等に結果を ご相談し、医師の意見をもらう。

産業医等の意見による措置の施行

そもそも労災二次健診って、 どんなことをするのか? 裏面に続きます!



お問い合わせ先: **25**090-6853-0472 八戸西健診プラザ 支援係

労災二次健康診断とは?

労災二次健診とは、労働安全衛生法に基づいて行われる一次(定期)健康診断において、脳血管疾患及び心臓疾患の発症 に関連する項目に、異常の所見が認められた場合、二次健康診断及び特定保健指導が労災保険から給付され、費用負担なく 受診できる制度です。

●給付が受けられる対象者

- 1)一次健診の結果において(1)~4の検査項目に「異常所見」があると診断された方。
 - ①血圧検査 ②血中脂質検査 ③血糖検査 ④腹囲またはBMI測定
- ※①~④の検査項目に「異常なし」の所見があっても、産業医等が異常の所見があると診断した場合には、産業医の意見を 優先します。
- 2) 脳血管疾患、心臓疾患の症状を有していないこと。
- 3)会社役員など労災保険特別加入の方や、共済組合、船員保険、一人親方ではない方。

●検査の内容

問診/尿検査(微量アルブミン) ※尿蛋白(+)(±)の場合/血圧検査/血液検査(空腹時):血中脂質(中性脂肪・HDLコレステ ロール・LDLコレステロール)、血糖(血糖、HbA1c)※HbA1cは一次で未実施の場合/身体測定(身長・体重・腹囲)

/頸動脈エコー検査/心臓エコー検査/面接指導、特定保健指導

頸動脈エコー

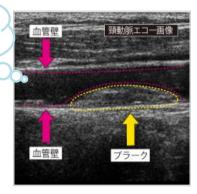
首に超音波を当て、首の左右にある頸動脈の形状や内膜 面、及び血管壁の状態を観察します。これにより、全身の動 脈硬化の状態を把握することが可能であり、糖尿病、高血 圧等の生活習慣病やメタボリックシンドロームなどの方に有 益な検査です。

心臓エコー検査

胸に超音波を当て、心臓の大きさ、動き、弁の状態、血液の 流れなどを検査します。心肥大、心拡大、弁膜症などが分 かります。

動脈硬化とは、血管壁が 厚く・硬くなり、プラーク(余 分な脂質のかたまり)が付 着している状態をいいます。





動いて血鶏値コントロール

健診で、血糖値高めと言われたけど、どんなことに気を付けたらいいの? 今回は、運動で血糖値を改善する方法をご紹介します。

★朝の階段利用で代謝スイッチオン

朝だけは階段を利用しましょう。1日の代謝を上げることができます。

上りがきつい人は、下りだけでも階段を使うことで、筋肉に負荷をかけられます。

通勤時や社内の移動など、なるべく階段を使いましょう。 普段、エスカレーターやエレベーターを利用する人も、

★週2回のスクワット

食事からとった糖は筋肉に運ばれ、エネルギーに変わるので、筋肉が 少ない人は糖が消費されにくくなります。筋肉量が少なくなるとインスリン 抵抗性(血糖値をさげるホルモンであるインスリンが出てはいるが、働きが十分 ではない状態)が生じやすいことがわかっており、血糖値上昇の原因になります。 筋肉量が少ない人は、スクワットなどの筋トレを週2回程度行いましょう。

八戸西健診プラザ 健康運動指導士-管理栄養士 鷹架 優

★食後30分のウォーキング

・・・難しければ家事でもOK(*^*)

食後に歩くなど、身体を動かすことで血糖の上昇を抑えることが できます。食後血糖値が上がる30分後くらいが理想のタイミング。 特に昼食後や夕食後は血糖値が上がりやすいので、食べた後に 動く生活習慣をつくりましょう。買い物や掃除などの家事も食後が おすすめ。

!ポイント! 食後に動くと血糖値が下がり、一時的に空腹を 感じることがあります。本当の空腹ではないので、ここは食べずに 水やお茶でお腹を落ち着かせましょう。

※糖代謝が高く受診を勧められた方は、受診し主治医に相談の上、運動をすすめましょう また、通院されている方も、運動を始める際は、主治医に相談を★



メディカルコート八戸西病院付属

戸西健診プラザ

TEL 0178-21-1717 平日 8:00~16:30 土曜 8:00~11:30

