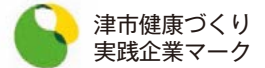


## 健康づくり実践企業取り組み紹介



健康づくり実践企業とは、社員の健康づくりを積極的に行い、津市第3次健康づくり計画の四つの強化分野の取り組みを進めている企業です。

今回は、住友電装株式会社 津製作所で行われている「運動」の取り組みについてインタビューしました。

**Q 社内で体力測定をされているそうですね。**

**A** 従業員の体力づくり・事故防止のために、筋力・持久力などの体力測定を40歳・55歳に、転倒予防教室を45歳以上に実施し298人が受講しています。65歳までの定年延長を念頭に元気に、安全に、効率よく働ける職場づくりを目指しています。



**Q 社員の反応はどうか？**

**A** 自己評価と実際の測定結果から、今の体力

を客観的に知ることができます。体力の維持・向上への意欲が高まったり、安全に作業を行うために必要な手順を見直したりするなどの工夫にもつながっています。

**Q 社員が体力づくりを行うための工夫について教えてください。**

**A** それぞれの部署等で声を掛け合うなど、運動を継続的に取り組めるような仕組み作りをしています。



津市では、意識して体を動かしている人が就労世代に少ないという状況です。「津市第3次健康づくり計画策定アンケート(H27年度)」より

### 津市健康 マイレージ事業を 開始します

自身が立てた健康目標の取り組みや特定健康診査、がん検診、津市の講座やイベントの参加などでポイントをためると特典を受けることができます。詳しくは津市ホームページをご覧ください。

**対象** 市内に在住・在勤・在学の19歳以上

**申請受付期間** 10月1日(月)～来年3月15日(金)

### 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

9月は「健康増進普及月間」です。人口の高齢化や社会環境の変化などに伴って、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の増加が大きな問題になっています。生活習慣病は、毎日の過ごし方と深く関わりがあります。生活を、より元気で楽しく、また自分らしく送れるよう、これまでの生活習慣を見直して、自分に合った健康づくりを実践しましょう。

#### 《健康的な生活を送るためのコツ》

- 毎日10分の運動を ～苦しくならない程度のはや歩きを～
- 1日プラス70gの野菜を ～トマトなら半分、温野菜もお勧めです～
- 禁煙で健康寿命を延ばそう ～喫煙は肌の美しさや若々しさを損なうことにもつながります～

### 9月はがん征圧月間 10月は乳がん月間



今年度の津市のがん検診は7月から始まっていますが、皆さんはもう受診されましたか？

がんは、日本人の2人に1人がかかるといわれています。しかし、早期に発見し、早期に治療すれば、90%以上が治る病気です。「健康だから大丈夫」「忙しい」「面倒」と思わずに、自覚症状がない今こそ、自分のため、大切な人のためのがん検診を受けましょう！

### 結核予防週間 9月24日～30日

「体がだるい」「咳が治らない」などの症状はありませんか？風邪かなと思うような症状が続いたら結核かもしれません。早めに医療機関で受診しましょう。

結核は、現在でも国内で年間1万8,000人が新たに発症している感染症で、過去の病気ではありません。きちんと薬を飲めば治るので、早期に発見し治療を始めることが大切です。