

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4つの強化分野の取り組みを進めている企業です。

今回は、東邦ガス株式会社 三重支社 津営業所で行われている「減塩」の取り組みについてインタビューしました。

Q 工夫した点を教えてください。

A 社内にあるクッキングスタジオ(一般にも無料で貸し出し中)で、塩分濃度の異なるみそ汁の飲み比べを行いました。また、薄味でも満足できる食べ方を体験してもらいました。薄味のみそ汁にさまざまな調味料などを入れ、おいしく飲むための方法も探りました。



足度も高まり、健康的な食生活を継続するヒントになりました。



Q おもしろい取り組みですね。誰が企画するのですか？

A 津営業所の社員がさまざまなアイデアを出し、社員が健康を意識した生活を送れるよう取り組んでいます。



Q どんなものが好評でしたか？

A レモンや酢、豆乳、しょうがやにんにくです。味に深みが出て満



津市と三重県の1日の食塩摂取量は1人当たり9.7gで、国の摂取基準(男性8g、女性7g未満)よりも多い状況です。

「三重県県民健康・栄養調査(H28年度)」より

女性の健康アップ教室

20～50歳代の女性が、自分自身を見つめ、これから起こりやすい病気や症状を知り、若い頃から予防してほしい！そんな保健師の熱い思いを込め、中央・久居保健センターで年間各5回開催します。

子ども連れでの参加も大歓迎です！(託児はありません)

第1回テーマ 「健康な歯で楽しく食事を」…歯科衛生士・栄養士の講話

とき 7月20日(金)10時～12時

ところ 久居保健センター(ポルタひさい1階)

対象 おおむね20～50歳代の女性

定員 25人

受講費 無料

申し込み・問い合わせ 前日までに直接窓口または電話で久居保健センター(☎255-8864)へ

風しん予防接種の費用を助成

妊娠初期の妊婦が感染することによる赤ちゃんの先天性風しん症候群の発生を防ぐため、風しんの予防接種を受ける場合に、費用を助成します。

対象者 津市に住み票があり、以下に該当する人

- ①妊娠を予定もしくは希望している女性で、風しん抗体価が低い人
- ②妊娠を予定もしくは希望している風しん抗体価が低い女性の同居者で、風しん抗体価が低い人
- ③風しん抗体価が低い妊婦の同居者

※風しん抗体価が低い=HI法32倍未満またはEIA法8.0未満

※風しんの抗体検査については津保健所健康増進課(☎223-5184)へお問い合わせください。

助成回数 対象者1人につき1回

助成額 接種費用の2分の1(上限5,000円)

※生活保護受給者は接種費用の全額(被保護証明書が必要)

助成対象期間 4月1日(日)～来年3月31日(日)

申請方法 健康づくり課または各保健センターの窓口で申請を受け付けています。郵送で申請する場合は、事前に健康づくり課へ確認の上、申請してください。

必要書類

- 風しん予防接種費用助成申請書(各保健センターにあります。また津市ホームページからもダウンロードできます)
 - 接種の際の領収書原本(被接種者名、予防接種名、接種日、支払った金額、医療機関名が分かるもの)
 - 助成金の振込先口座を確認できる書類
 - 対象者が①の場合は、接種者本人の風しん抗体価が低いことが分かる書類
 - 対象者が②の場合は、妊娠を予定もしくは希望している女性と接種者本人の風しん抗体価が低いことが分かる書類
 - 対象者が③の場合は、妊婦の母子健康手帳および母子保健のしおり
- ※窓口で申請する場合は、印鑑(スタンプ印は不可)も持参してください。

申請期限 来年3月31日(日)必着