

健康づくり実践企業取り組み報告



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取り組みを進めている企業です。

今回は、トヨタ部品三重共販で行われている「適正体重」の取り組みについてインタビューしました。

Q 体重測定を勧められているそうですが、どのような取り組みですか？

A 社員がいつでも測定できるように、体組成計と血圧計を各拠点に設置しています。また、前年度の健康診査の結果から、生活習慣の改善が必要と判定された社員に対し、定期的に体重や血圧を測定して記録する取り組みシートを提出してもらっています。

Q 社員の反応や効果はどうですか？

A 体重の変化を見ながら、日頃の食事内容や運動の実施について振り返る機会となっています。取

り組みの積み重ねで、健康診査で要指導・要精密検査と判定される社員は減少傾向です。

Q どんな工夫をしていますか？

A ポジティブに明るくいいきと働くために、社員の体の健康づくりはもちろんですが、ここの健康づくりにも力を入れて取り組んでいます。全社員で音楽に合わせて行うジャンプ運動や、社員の笑顔をムービーで紹介するなどの元気アクションを通して、社員同士で積極的にコミュニケーションが図れるよう工夫しています。



社長も積極的にウォーキングを取り入れ、食事内容も見直し、見事体重減少につながったそうです。体重はできれば毎日、少なくとも週1回は測定しましょう。

高齢者肺炎球菌ワクチン 定期接種のお知らせ

対象 津市に住民登録があり、過去に1回も肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがない人で、(1)または(2)に該当する人 ※定期接種は1回限り

(1)次の表の生年月日に当てはまる人

年齢	生年月日
65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ
85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ
90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ
100歳以上	大正9年4月1日以前の生まれ

※上の表に当てはまる人には、昨年4月下旬に案内通知(予診票)を郵送しました。転入や紛失な

どで通知がない人は、健康づくり課(☎229-3310)へお問い合わせください。

(2)接種日当日に60～64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人(重症化予防のため接種が望ましい。かかりつけ医などにご相談ください)

接種期間 3月31日(火)まで

接種場所 県内の協力医療機関

自己負担額 2,500円 ※生活保護受給者は、自己負担額の免除がありますので、必ず「被保護証明書」を医療機関へ提出してください。

接種時の持ち物 健康手帳、予診票、保険証など住所が確認できるもの

※定期接種の対象にならない65歳以上の人には費用助成の制度があります。過去に1回でも肺炎球菌ワクチン(23価)を接種した人は対象外です。

成人の風しん抗体検査と第5期予防接種のクーポン券を既に持っている人へ

クーポン券の有効期限が延長されたため、有効期限が「2020年3月」と記載されているクーポン券は、引き続き4月以降も使用できるようになりました。

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、風しん抗体検査を受け、抗体価が十分でない場合は予防接種ができます。

令和元年度通知対象者 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

通知が届いていない人や転入した人で希望する場合は、クーポン券を発行しますのでお問い合わせください。発行には数日かかります。

HP 津市 風しん 第5期