

# 健康づくり実践企業取り組み報告



今回は、光機械製作所で行われている健康づくりのための取り組みについて代表取締役社長の西岡慶子さんにインタビューしました。



**Q 貴社での健康づくりに対する考えを教えてください。**

**A** 健康でいることは人生の中で最も重要なことですので、経営の一環として十数年前から健康づくりに取り組んでいます。日々の中で「健康」を意識して過ごせるようなサポートが大切だと思います。

**Q 現在はどのような取り組みをしていますか？**

**A** 毎日朝礼時に全員でラジオ体操を、また週2回業務時間内にストレッチ体操を行っています。食堂には体重計と血圧計などを設置し、社内の自動販売機には健康に配慮した特定保健用食品を採用しています。そのほか社内報に毎月健康に関する記事を掲載しています。健康診断の受診率は100%

で、乳がん検診は全額助成しています。

**Q コロナ禍の中で始めた新しい取り組みについて教えてください。**

**A** 今年は感染予防を含め、今まで以上に健康づくりが重要になるので、「睡眠」「食事」「習慣」「スポーツ・運動」「ストレス」を「健康5S」として掲げ、その中から各人が一つテーマを決め部門で共有しています。これが従業員同士のコミュニケーションのきっかけとなり、また健康意識の向上につながっています。



## 高齢者肺炎球菌ワクチン 定期接種の期限が近づいています

**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30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ
75歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ
80歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ
85歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ
90歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ
95歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ
100歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれ

※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)を郵送しています。転入した人や予診票を紛失した人はお問い合わせください。

(2)接種日当日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人(詳しくはかかりつけの医師にご相談ください)

**接種期間** 令和3年3月31日(水)まで

**接種回数** 1回

**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。

## お済みですか？ 成人の風しん抗体検査と第5期予防接種

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。

※昭和41年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性には昨年4月にクーポン券を送付しています。

**実施期間** 令和4年3月31日(木)まで

**抗体検査回数** 1回 ※平成26年4月以降の抗体検査の記録がある場合は検査不要

**予防接種回数** 1回 ※抗体価が十分でない場合(EIA法で6.0未満など)

**費用** 抗体検査・予防接種ともに無料(クーポン券が必要)

**実施場所** 全国の風しん抗体検査・予防接種医療機関など(要予約)

クーポン券を持っていない人や再発行を希望の人は、津市ホームページから、または各保健センターへ電話で申請できます。お急ぎの場合は最寄りの保健センターの窓口で申請すると即日交付されます。

津市 風しん 第5期予防接種