

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、東海アツミテクノ株式会社で行われている「健康づくりのための取り組み」についてインタビューしました。



Q 健康づくりに対する考えを教えてください。

A 社員一人一人の健康は会社の資産です。心身共に満たされていないと新しいアイデアや発想につながらないため、健康づくりをととても大切にしています。

Q 健康づくりの取り組みを進めるためにどのような工夫をしていますか？

A 毎朝ラジオ体操をしたり、休憩室前に血圧計や懸垂マシンを設置したりしています。また、普段

何気なく上っている階段に、津市が作成した階段ステッカーを貼付し消費エネルギーと健康づくりに関するメッセージを伝えることで、社員の健康づくりへの意識づけを行っています。

Q 取り組みを進めて社員の皆さんの反応はいかがですか？

A 健康づくりへの意識が高まり、自発的に運動を行うことで健康を維持できる人が増えました。



津市では、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいる企業や、これから新たに取り組む企業を募集しています。「津市健康づくり実践企業」として、津市と一緒に健康づくりを進めてみませんか？

9月10日は世界自殺予防デー 9月10日～16日は自殺予防週間です

新型コロナウイルス感染症の影響により、仕事や生活に不安を感じている人もいます。この状況がいつまで続くか分からない「不安や恐怖」を、ストレスに感じている人も多いのではないのでしょうか。

ストレスが大きくなり、食事量が減った、眠れない、普段よりため息が目立つなど、自分自身や身近な人の様子に変化はありませんか。周りの人が気づかないうちに、ひとりで大きな悩みを抱え、精神的に追い詰められてしまうこともあります。「死にたい」と悩んでいる人は、「生きたい」という本心との間で感情が揺れており、自殺に至る前にいつもと違う様子が何らかのサインとして出ていることが多くあります。周りの人は、いつもと違う様子に気づいたら、見逃さず声を掛けましょう。



ひとりで悩みを抱え込まずに、誰かに相談することが大切です。24時間対応で、誰でも利用できる窓口があります。

よりそいホットライン
☎0120-279-338

あなたにもできる自殺予防のための行動

【気づき】～家族や仲間の変化に気づいて、声を掛ける～

周りの人の変化に気づいたら、「眠れていますか？」「元気がないけど大丈夫？」など、自分にできる声掛けをしましょう。

【傾聴】～本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける～

話題をそらしたり気持ちを否定したりするのではなく、本人の気持ちを尊重し共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

【つなぎ】～早めに専門家に相談するよう促す～

こころの病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、専門家への相談につなげましょう。

【見守り】～温かく寄り添いながら、じっくりと見守る～

自然な雰囲気の中で声を掛けて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。



その他、相談先はこちら
(津市ホームページ「こころのSOS」)