

意識していますか？

仕事と健康管理

体調が万全でなければ仕事で良い結果は出せません。健康を守るのは仕事の一部です。

社会人になると「体調管理も仕事のうち」とよくいわれます。確かに、元気でなければ能力を最大限に発揮できませんし、体調を崩して会社を休むことになれば仕事の穴埋めを誰かが行うことになってしまいます。働く上で健康を維持するのは「基本中の基本」なのです。

もちろん、健康管理の中には生活習慣病の予防も含まれます。若い頃は痩せていたのにいつの間にか肥満になり、健診の結果が気になっている人も多いのでは。生活習慣病の多くは治療のために長期にわたって医療機関への通院が必要になるため、仕事に影響することも考えられます。新人に健康管理の重要性を指摘するためにも、年齢を重ねるほど健康に気を使いましょう。

また、11月を過ぎて気温が下がるころになると風邪を引いてしまう人も増えてきます。職場で周囲の人にうつさないためにもせきエチケットをしつかり行いましょう。インフルエンザ対策として、流行前に予防接種を受けておくのもお勧めです。

仕事

ちょっとでも体を動かそう

体を動かすことで気分もリフレッシュ！ 仕事のできる人ほど時間を見つけて体を動かしています。

せきエチケットで感染拡大を防ぐ

周囲の人に風邪・インフルエンザなどの感染を広げないために、症状があるときは必ずマスクを。

しっかり睡眠

睡眠不足では集中力も途切れがち、仕事の能率が上がりません。免疫力の低下で体調も崩しやすくなります。

栄養バランスの良い食事を

飲み過ぎ・食べ過ぎに注意。野菜を増やして栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

禁煙しよう

タバコは万病のもとです。ぜひ禁煙にチャレンジしましょう。健康保険で禁煙治療も受けられます。



注目キーワード **健康経営** 近年、従業員の健康が企業の収益性に影響を与えているという「健康経営」の考え方が広まっています。働く人が健康であれば病気による休職・退職が減り、活力のある職場で生産性も上がります。このため、経営者の側から従業員に健康管理を呼び掛けたり、職場の完全禁煙など健康的な職場環境を整える取り組みを実施する企業が増えています。

※「健康経営」はNPO法人 健康経営研究会の登録商標です。

健康管理